

# 女性とスポーツ

受講  
無料

## 第1部(講義)

ジュニア期の女性アスリートに知っておいて  
欲しい女性のかからだ

## 第1部 講師プロフィール

たかお みほ  
高尾 美穂 氏

- ・イーク表参道 副院長  
産婦人科専門医・医学博士  
スポーツドクター
- ・株式会社ドーム(アンダーアーマー)  
アドバイザー・リードクター
- ・女性アスリート育成・支援  
プロジェクトメンバー
- ・医学博士  
日本産科婦人科学会専門医  
日本体育協会公認スポーツドクター  
日本医師会認定健康スポーツ医など



## 第2部(実演)

ジュニア期の女性アスリートのトレーニング  
方法について

## 第2部 講師プロフィール

いたくら ひさこ  
板倉 尚子 氏

- ・日本女子体育大学健康管理センター  
(理学療法士・JASA-AT)
- ・ロンドンオリンピック本部トレーナー
- ・ユニバーシアード競技大会トレーナー  
(本部・バレーボール)
- ・東京都理学療法士協会  
スポーツ局次長
- ・運動器の10年・日本協会学校保健  
委員会委員



**女性アスリートの皆さんは日々の競技生活でどんなことを悩んでいますか？  
また指導者の皆さんは女性アスリートの悩みを理解していますか？**

今回は、スポーツ医学の分野でも特に女性アスリートに関してご見識があり、女性アスリート支援・育成プロジェクトのメンバーであります高尾氏と、ロンドン2012オリンピックなどの国際大会へ帯同し、日本女子体育大学健康管理センターで日頃から現役女性アスリートにリハビリとトレーニングを指導している板倉氏をお招きし、成長途中における女性アスリートの特徴についてお話しいたします。

第1部では、産婦人科医であり、スポーツドクターとしてもご活躍されている高尾先生に、「ジュニア期の女性アスリートに知っておいて欲しい女性のかからだ」をスポーツ医学の観点からお話しいたします。

第2部では、アスレティック・トレーナーとしてご活躍されている板倉氏に、「ジュニア期のケガ予防及び競技力向上の為にトレーニング法」など実演を踏まえ、ご紹介いたします。

日時 **平成30年 2月21日(水)** 申 込

第1部(講義) 18:00-19:15(受付17:30から)

第2部(実演) 19:15-20:45

会場 東京体育館 第一会議室(講義)、サブアリーナ(実演)  
都営地下鉄大江戸線「国立競技場」A4出口  
JR中央線(普通)・総武線「千駄ヶ谷」下車徒歩1分

対象 監督・コーチ・トレーナー等の指導者、また指導者を目指している方、  
選手、保護者【定員50名】

ホームページ  
URL

問合せ

ファクシミリまたは電子メールで受付致します。裏面の申込書に必要事項をご記入の上、お申し込みください。(電子メールの場合は同様の事項を記入して送信してください。)

○申込用紙には第一部において、参加者の皆様から質問にお答えするため記入欄を設けてありますので、お忘れなきようお願い致します。

○当日は、アリーナでの実演もありますので、室内履きをご持参ください。

ファクシミリ番号 03-5413-6926

電子メールアドレス tokyo-sss@tef.or.jp

<http://www.tef.or.jp/sports-science/>

(公財)東京都スポーツ文化事業団  
競技力向上事業担当

電話番号 03-5413-6923