

## 「女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会」 開催要項

### □概要□

本講習会は、平成 28 年度スポーツ庁委託事業女性アスリートの育成・支援プロジェクト「女性アスリートの戦力的強化・支援プログラム」の一環として、女性ジュニアアスリート、その保護者、競技団体（以下「NF」という）及び都道府県体育協会等のスタッフを対象に開催するものです。

婦人科、栄養、心理、トレーニングの各分野を、女性ジュニアアスリートとその保護者がともに実践を交えながら学ぶことにより、成長期におけるからだやこころの変化に家庭でも柔軟にかつ継続的に対応できる知識を身につけ充実した競技生活へつなげることを目的としています。

また、NF や都道府県体育協会等のスタッフに本講習会を見学していただくことにより、本講習会のような知見提供の場が、今後各地で広く展開されればと考えております。

### □主催□

独立行政法人日本スポーツ振興センター

### □日時□

①中学生対象 平成 28 年 7 月 10 日（日） 9:30～17:00（9:00 受付開始）

②高校生対象 平成 28 年 9 月 10 日（土） 9:30～17:00（9:00 受付開始）

**※中学生、高校生とで開催日が異なりますのでご注意ください。**

### □場所□

国立スポーツ科学センター 集合：2F 研修室 A & B

〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1

### □内容□

詳細は別紙「タイムテーブル」参照

※①、②でタイムテーブルが異なりますのでご注意ください。

### □対象者□

＜アスリート・保護者＞

①中学 1～3 年生 ②高校 1～3 年生

各団体が強化対象とする女性ジュニアアスリート及びその保護者

※強化対象の基準は各団体に一任します。

※保護者は、ご両親でなくても寮母等代わりになる方も認められます。

**【例】・全国レベルの大会（全中、国体、インターハイなど）の出場者・入賞者**

・地域のタレント発掘事業等で強化対象となった女性ジュニアアスリート

・今後国際大会での活躍が期待できる女性ジュニアアスリート など

＜スタッフ＞

女性ジュニアアスリートの強化支援に携わるスタッフ、事務局スタッフ

□定員□

<アスリート・保護者>

①、②ともに 20 組 40 名（女性ジュニアアスリート 1 名と保護者 1 名のペア）

<スタッフ>

①、②ともに 10 名（プログラムの普及を目的としているため各団体 1 名までの参加をお願いします）

□参加費用□

<アスリート・保護者>

2,060 円（1,030 円×2 人分の昼食代として）

<スタッフ>

830 円（JISS レストラン「R<sup>3</sup>」での昼食を希望の場合。アスリート・保護者とメニューが異なります。）

※参加費用は講習会当日、現金にてお支払いいただきます。

※下記日時以降にキャンセルされる場合はキャンセル料がかかります。ご注意ください。

①7月5日（火）17時以降 ②9月5日（月）17時以降

□申込方法□

参加を希望する方は、下記 URL の申込フォームよりお申込ください。

<http://www.jpnsport.go.jp/jiss/tabid/1158/Default.aspx>

※申込締切は下記のとおりです。

①平成 28 年 6 月 19 日（日） ②平成 28 年 8 月 21 日（日）

※①、②ともに同じ申込フォームを用いております。参加希望日の選択時にご確認ください。

※下記の方法でもアクセス可能です。

- ・「JISS 女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会」で検索
- ・JISS WEB サイトホーム>女性特有の課題に対応した支援プログラム>女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会

※インターネットへアクセスできない方は下記問い合わせ先までご連絡ください。

□補足□

1. 定員を超える申込があった場合は、競技成績等を基準とし、参加者を決定します。参加の可否は下記 日程までにご連絡します。ご了承ください。  
①平成 28 年 6 月 27 日（月） ②平成 28 年 8 月 29 日（月）
2. スタッフの講習会参加は、アスリート対象、保護者対象どちらも自由に見学いただけます。
3. スタッフのレストラン「R<sup>3</sup>」での昼食は、当日のレストランの混雑状況に応じて、時間をずらしてご案内する場合がございます。ご了承ください。レストランでの昼食を希望されない方は、各自で昼食の用意をお願いします。
4. 本講習会では、障がいをお持ちの方への特別な配慮（手話通訳の手配など）は行っておりません。ご了承ください。その他ご不明な点は下記までご相談ください。
5. 撮影、録画、録音は禁止になります。また本講習会は①、②ともストーリーミング用の撮影が入ります。ストーリーミングは後日 JISS Web ページ (<http://www.jpnsport.go.jp/jiss/>) にて配信を行います。

□講習会に関する問い合わせ先□

国立スポーツ科学センター(JISS) スポーツ科学部 研究・支援協力課 (松永/村上)

TEL : 03-5963-0202 / FAX : 03-5963-0232 / E-mail : [josei.shien@jpnsport.go.jp](mailto:josei.shien@jpnsport.go.jp)

**【女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会】  
(7/10 中学生対象) タイムテーブル**

▼ アスリート対象 ▼

▼ 保護者対象 ▼

9:00	9:00~9:30 受付 (2F 研修室A)		9:00
9:10			9:10
9:20			9:20
9:30	9:30~9:45 開会/概要の説明 (2F 研修室A)		9:30
9:40			9:40
9:50	<p><u>9:45~10:35 心理 (講習会) (2F 研修室A)</u>                  講師：奥野真由、瀬田絵美 (JISS心理グループスタッフ)                  女性ジュニアアスリートとして                  自分のこころについて知る・考える</p>	<p><u>9:45~10:35 栄養 (講習会) (2F 研修室B)</u>                  講師：金子香織 (JISS栄養グループスタッフ)                  家庭において女性ジュニアアスリートに必要な                  栄養をバランスよく摂取するための基礎知識と                  食事作りについて学ぶ</p>	9:50
10:00			10:00
10:10			10:10
10:20			10:20
10:30	移動・休憩		10:30
10:40			10:40
10:50	<p><u>10:45~11:30 栄養 (講習会) (2F 研修室A)</u>                  講師：金子香織 (JISS栄養グループスタッフ)                  女性ジュニアアスリートに必要な                  食事のとりかたについて学ぶ</p>	<p><u>10:45~11:30 心理 (講習会) (2F 研修室B)</u>                  講師：瀬田絵美 (JISS心理グループスタッフ)                  成長期におけるこころの発達について学ぶ</p>	10:50
11:00			11:00
11:10			11:10
11:20			11:20
11:30	移動・休憩		11:30
11:40			11:40
11:50	<p><u>11:40~12:40 栄養 (実習) / 昼食 (7F レストラン「R」)</u>                  講師：金子香織 (JISS栄養グループスタッフ)                  必要な食事の量や栄養素を考えながら、メニューを選択し                  女性ジュニアアスリートに適した食事のとりかたについて学ぶ                  昼食として選んだメニューを実際に食べながら、栄養バランスのよい食事を味わう                  ×「R」 その日のメニューから各自必要な内容を選択することができるアスリート専用レストラン</p>		11:50
12:00			12:00
12:10			12:10
12:20			12:20
12:30			12:30
12:40	移動・休憩		12:40
12:50			12:50
13:00	<p><u>12:50~13:20 トレーニング (講習会) (2F 研修室A)</u>                  講師：島田真梨子 (JISSトレーニング指導員)                  トレーニングの必要性と効果について学ぶ</p>		13:00
13:10			13:10
13:20	移動・休憩		13:20
13:30			13:30
13:40			13:40
13:50	<p><u>13:30~14:45 トレーニング (実習) (4F HPG)</u>                  講師：島田真梨子 (JISSトレーニング指導員)                  具体的なトレーニングを実践する</p>	<p><u>13:30~14:45 個別質問・見学 (2F 研修室A)</u>                  ①個別質問会 (栄養、心理)                  各分野のブースを設け、個別質問の時間とする                  ②トレーニング見学                  選手のトレーニング (実践) を見学する</p>	13:50
14:00			14:00
14:10			14:10
14:20			14:20
14:30			14:30
14:40			14:40
14:50	移動・準備 (着替えなど)・休憩		14:50
15:00			15:00
15:10	<p><u>15:00~15:30 婦人科 (講習会) (2F 研修室A)</u>                  講師：高尾美穂 (イーグ表参道)                  成長期に起こるからだの変化や、競技生活に与える影響について学ぶ</p>		15:10
15:20			15:20
15:30	移動・休憩		15:30
15:40			15:40
15:50			15:50
16:00	<p><u>15:45~16:40 女子ジュニアアスリート向け (講習会) (2F 研修室A)</u>                  講師：山崎智月 (ウリスカントリクスキーンズ2022女子ジュニアアスリート向け)                  2022トリノ・2024トリノパラリンピックの最新情報 (女子向け)                  ①基礎知識 (フィジカル/メンタル/アスリートアカデミー) (聞き)                  ②基礎知識 (サッカー/日本サッカー協会女子) (聞き)</p>	<p><u>15:45~16:40 婦人科 (講習会) (2F 研修室B)</u>                  講師：高尾美穂 (イーグ表参道)                  運動性無月経など                  女性ジュニアアスリートの健康管理について</p>	16:00
16:10			16:10
16:20			16:20
16:30			16:30
16:40			16:40
16:50	16:40~17:00 質疑応答/アンケート実施/閉会 (2F 研修室A)		16:50
17:00			17:00

**【女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会】  
(9/10 高校生対象) タイムテーブル**

▼ アスリート対象 ▼

▼ 保護者対象 ▼

9:00	9:00~9:30 受付 (2F 研修室A)		9:00
9:10			9:10
9:20			9:20
9:30	9:30~9:45 開会/概要の説明 (2F 研修室A)		9:30
9:40			9:40
9:50	9:45~10:35 心理 (講習会) (2F 研修室A) 講師: 奥野真由、瀬田繪美 (JISS心理グループ) 女性ジュニアアスリートとして 自分のことについて知る・考える	9:45~10:35 栄養 (講習会) (2F 研修室B) 講師: 金子香織 (JISS栄養グループ) 家庭において女性ジュニアアスリートに必要な 栄養をバランスよく摂取するための基礎知識と 食事作りについて学ぶ	9:50
10:00			10:00
10:10			10:10
10:20			10:20
10:30			10:30
10:40	移動・休憩		10:40
10:50	10:45~11:30 栄養 (講習会) (2F 研修室A) 講師: 金子香織 (JISS栄養グループ) 女性ジュニアアスリートに必要な 食事のとりかたについて学ぶ	10:45~11:30 心理 (講習会) (2F 研修室B) 講師: 瀬田繪美 (JISS心理グループ) 成長期におけるこころの発達について学ぶ	10:50
11:00			11:00
11:10			11:10
11:20			11:20
11:30	移動・休憩		11:30
11:40	11:40~12:40 栄養 (実習) / 昼食 (7F レストラン「R」) 講師: 金子香織 (JISS栄養グループ) 必要な食事の量や栄養素を考えながら、メニューを選択し 女性ジュニアアスリートに適した食事のとりかたについて学ぶ 昼食として選んだメニューを実際に食べながら、栄養バランスのよい食事を味わう ×「JR」 その日のメニューから各自必要な内容を選択することができるアスリート専用レストラン		11:40
11:50			11:50
12:00			12:00
12:10			12:10
12:20			12:20
12:30			12:30
12:40	移動・休憩		12:40
12:50	12:50~13:20 婦人科 (講習会) (2F 研修室A) 講師: 高尾美穂 (イーグ表参道) 成長期に起こるからだの変化や、競技生活に与える影響について学ぶ		12:50
13:00			13:00
13:10			13:10
13:20	移動・休憩		13:20
13:30	13:30~14:15 アスリートと栄養 (講習会) (2F 研修室A) 講師: 金子香織 (JISS栄養グループ) 1996年長野 2014年ソチオリンピック女子選手代表(大谷由希) 2014年ソチオリンピック女子選手代表(高橋由美) 2014年ソチオリンピック女子選手代表(高橋由美) 2014年ソチオリンピック女子選手代表(高橋由美)	13:30~14:25 婦人科 (講習会) (2F 研修室B) 講師: 高尾美穂 (イーグ表参道) 運動性無月経など 女性ジュニアアスリートの健康管理について	13:30
13:40			13:40
13:50			13:50
14:00			14:00
14:10			14:10
14:20			14:20
14:30	移動・休憩		14:30
14:40	14:35~15:05 トレーニング (講習会) (2F 研修室A) 講師: 島田真梨子 (JISSトレーニング指導員) トレーニングの必要性和効果について学ぶ		14:40
14:50			14:50
15:00			15:00
15:10			15:10
15:20	15:15~16:30 トレーニング (実習) (4F HPG) 講師: 島田真梨子 (JISSトレーニング指導員) 具体的なトレーニングを実践する	15:15~16:30 個別質問・見学 (2F 研修室A) ①個別質問会 (栄養、心理) 各分野のブースを設け、個別質問の時間とする ②トレーニング見学 選手のトレーニング (実践) を見学する	15:20
15:30			15:30
15:40			15:40
15:50			15:50
16:00			16:00
16:10			16:10
16:20			16:20
16:30			16:30
16:40	16:30~17:00 移動/着替え/質疑応答/アンケート実施/閉会 (2F 研修室A)		16:40
16:50			16:50
17:00			17:00