

# 第1回 AKITA女性アスリートSMILEプログラム

## 7/21 (日) 講習会

13:00～ 秋田市北部市民サービスセンター (キタスカ)

対象：スポーツに取り組んでいる女子中高生と保護者



### 産婦人科医

アスリートのための  
健康な体重管理  
～パフォーマンス向上と  
健康を両立するために～

開催時間 13:15～(30分)

秋田大学医学部附属病院  
医師 小野寺洋平



### スポーツ栄養士

アスリートのコンディショニング  
～体重コントロール～

開催時間 13:50～(30分)

城東スポーツ整形クリニック  
栄養相談室 室長 長嶋智子



### メンタルトレーニング

女性アスリートの心理的  
コンディションと自己理解

開催時間 14:25～(30分)

秋田県スポーツ科学センター  
スポーツ医科学チーム  
メンタルトレーニングアドバイザー  
渡瀬 友斗



### ヨガ実技

セルフメンテナンスyoga  
～呼吸とリラックス～

開催時間 15:10～(40分)

Yoga space Suria  
オーナー リョウコ

申込はこちらから👉

## 専門家の話を聞いてみよう！！



### 参加料無料！個別相談会も実施！！

ZOOMでの参加もできます！



問い合わせ：秋田県スポーツ振興課 018-860-1242

詳細はこちらから👉



第1回

AKITA女性アスリートSMILEプログラム

# 女性アスリート

# 指導者講習会

女性アスリートのために  
私たちができること

## 7/21(日)

📍 秋田北部市民サービスセンター (キタスカ)

13:15~

「中高生女子アスリートの健康課題

~エネルギー不足を中心に~」



えのきこどもクリニック  
医師 榎 真美子



ワタナベ整骨院  
院長 渡部真吉

14:30~

「前十字靭帯損傷のリスク評価と予防法」

指導するなら知っておきたい！女性アスリートの身体！

次回以降講演内容 ⇒

第2回 9/29(日)

- ・アスリートのための健康な体重管理  
~パフォーマンス向上と健康を両立させるために~
- ・関節の緩さ (関節弛緩性・不安定性)  
の評価法と改善法

第3回 12/8(日)

- ・アスリートの肉離れ
- ・外反母趾を代表とする「足趾変性症」  
の評価と予防法

申込はこちらから



## 参加費無料！無料相談会！



詳細はこちらから

お問い合わせ先：秋田県スポーツ振興課 018-860-1242




# 第1回 AKITA 女性アスリート SMILE プログラム 要項

秋田県スポーツ振興課

女性アスリートが競技を継続していくためのより良い環境作りを目指し、女性アスリートの3主徴に特化した講習会を実施します。秋田県内でスポーツに取り組んでいる女子中高生と保護者を対象とした講習会では、専門分野の医師や栄養士、メンタルアドバイザーの講話と相談会、心身を整えるヨガの実技を実施します。女性アスリートを指導している指導者を対象に指導する上で理解しておくべき知識やトレーニング方法等の講習会をそれぞれ開催します。

- 実施日 令和6年7月21日(日)
  - 会場 秋田市北部市民サービスセンター(キタスカ) ※当日体育館で大会が行われます。  
駐車場に限りがありますので公共交通機関の利用をお願いします。
  - 対象者
    - ・秋田県内でスポーツに取り組んでいる女子中高生、保護者
    - ・女性アスリートを指導している指導者
  - 開催形式
    - 【選手・保護者を対象とした講習会】  
現地(80名)又はオンライン(ZOOM)のハイブリット開催  
80名を超える場合はZOOMでの参加となります。
    - 【女性アスリートを指導している指導者の講習会】  
現地(50名) **※ハイブリットでの開催はありません**
  - 申し込み Googleフォームで申し込み  
※複数名で参加される場合はお一人ずつご登録ください  
**申し込み締め切り7月16日(火)**
    - 《選手・保護者を対象とした講習会》
    - 《指導者を対象とした講習会》
- 


- 《申し込みについての問い合わせ先》  
TEL: 018-860-1242 秋田県スポーツ振興課 河村まで  
※当日体調が優れない方はオンライン参加へ変更可能です。(選手・保護者の講習会)  
その際はこちらのアドレスにご連絡ください。ZOOMのアカウントをお知らせします。  
akita.smile.athlete@gmail.com
- 持ち物 【選手・保護者を対象とした講習会】  
バスタオル、ハンドタオル、ヨガマット(ある方のみ)
  - 服装 どちらの講習会も動きやすい服装(着替え場所あり)

○講師の紹介

【選手・保護者対象の講習会】

小野寺洋平（おのでら ようへい） 秋田大学医学部附属病院 産婦人科 医師  
 長嶋 智子（ながしま ともこ） 城東スポーツ整形クリニックスポーツ栄養相談室 室長  
 渡瀬 友斗（わたせ ゆうと） 秋田県スポーツ科学センター スポーツ医科学チーム  
 メンタルトレーニングアドバイザー  
 リョウコ yoga space Suria（ヨガスペーススーリヤ）オーナー

【女性アスリートを指導している指導者の講習会】

榎 真美子（えのき まみこ） えのきこどもクリニック 副院長  
 渡部 真吉（わたなべ しんきち） ワタナベ整骨院 院長

○日 程

【選手・指導者対象講習会】

12:40～	受付
13:00～13:10	開講式（10分）
13:15～13:45	アスリートのための健康な体重管理～パフォーマンス向上と健康を両立するために～ 小野寺洋平 医師（30分）
13:50～14:20	アスリートのコンディショニング～体重コントロール～ 長嶋智子 栄養士（30分）
14:25～14:55	女性アスリートの心理的コンディションと自己理解 渡瀬 友斗 メンタル（30分）
14:55～15:10	休憩・着替え（15分）
15:10～15:50	セルフメンテナンス yoga～呼吸とリラックス～ リョウコ ヨガ（40分）
15:10～16:30	相談会

【指導者対象講習会】

12:40～	受付
13:00～13:10	開講式（10分）
13:15～14:15	中高生女子アスリートの健康課題～エネルギー不足を中心に～ 榎 真美子 医師（60分）
14:15～14:30	休憩・着替え
14:30～15:30	前十字靭帯損傷のリスク評価と予防 渡部真吉 ※実技あり（60分）
15:35～16:30	相談会、女性指導者交流会

○次回以降の詳細

- ・実施日：第2回 令和6年9月29日（日）、第3回 令和6年12月8日（日）
- ・会場：秋田市北部市民サービスセンター（キタスカ）予定  
 ※会場を変更する場合があります

・開催形式：【選手・保護者対象の講習会】

現地（80名）又はオンライン（ZOOM）のハイブリット開催

80名を超える場合はZOOMでの参加となります

【女性アスリートを指導している指導者の講習会】

現地（50名）ハイブリットでの開催はありません

・申し込み：Google フォームで申し込み ※後日お知らせします

○第2回、第3回の日程

	選手・保護者対象講習会	指導者対象講習会
12:40～	受付	
13:00～13:10	開講式（10分）	
13:15～13:45	講演（30分）	
13:50～14:20	医師（30分）	13:50～14:50 医師（60分）
14:25～14:55	栄養士（30分）	
15:00～15:30	メンタルトレーニング（30分）	休憩・着替え（15分）
15:30～15:45	休憩・着替え（15分）	15:05～16:05 実技（60分）
15:45～16:25	実技（40分）	
15:45～17:00	相談会	相談会、女性指導者交流会

【選手・保護者対象の講習会】

《第2回》 齊藤英知「疲労骨折の実態と予防」

長嶋智子「アスリートのコンディショニング～骨折予防～」

渡瀬友斗「ストレス対処法の実践」

リョウコ「セルフメンテナンス yoga～月経コントロール～」

《第3回》 榎真美子「未定」

長嶋智子「アスリートのコンディショニング～貧血予防～」

渡瀬友斗「女性アスリートとソーシャルサポート」

リョウコ「セルフメンテナンス yoga～ケガの予防と疲労回復～」

《第2回講演者》

有明葵衣（ありあけ あおい）秋田県大仙市出身

大仙市立大曲中学校－秋田経済法科大学附属高等学校－筑波大学－富士通(2009年～2015年)

《第3回講演者》

星野さくら（ほしの さくら 旧姓：土井）

秋田市立高清水小学校（高清水スポーツ少年団）－秋田市立将軍野中学校－

秋田県立秋田北高等学校－筑波大学(2013-2017年)－日立リヴァーレ#15(2017～2020年)

【女性アスリートを指導している指導者の講習会】

《第2回》 小野寺洋平「健やかな成長と競技向上支援のために～女性アスリートの健康的な体重管理～」

渡部真吉「関節の緩さ（関節弛緩性・不安定性）の評価法と改善法」

《第3回》 齊藤英知「アスリートの肉離れ」

渡部真吉「外反母趾を代表とする『足趾変性症』の評価法と改善法」