

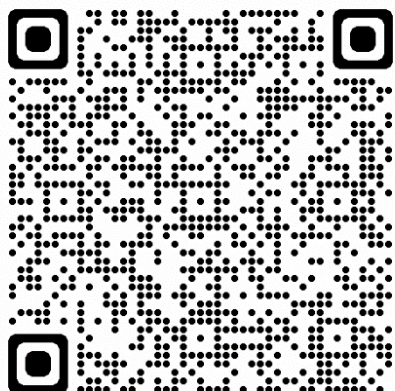
## 第2回 AKITA 女性アスリート SMILE プログラム 要項

秋田県スポーツ振興課

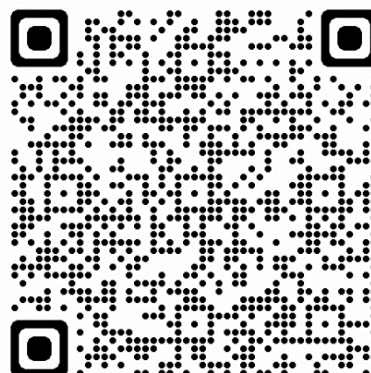
女性アスリートが競技を継続していくためのより良い環境作りを目指し、女性アスリートの三主徴に特化した講習会を実施します。秋田県内でスポーツに取り組んでいる女子中高生と保護者を対象とした講習会では、専門分野の医師や栄養士、メンタルアドバイザーの講話と相談会、心身を整えるヨガの実技を実施します。女性アスリートを指導している指導者を対象に指導する上で理解しておくべき知識やトレーニング方法等の講習会をそれぞれ開催します。

- 実施日 令和6年9月29日(日)
- 会場 秋田市北部市民サービスセンターキタスカ
- 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
  - ・小学校高学年から高校生までの女子選手の保護者
  - ・女性アスリートを指導している指導者(男女不問)
- 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9月26日(木)

<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 櫻田まで

※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。

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](mailto:akita.smile.athlete@gmail.com)

○持ち物 バスタオル、ハンドタオル、ヨガマット（ある方のみ）、

○服装 動きやすい服装（着替え場所あり）

	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	有明 葵衣 講演（30分）	
13:50～14:20	齊藤 英知 医師（30分） 「疲労骨折の実態と予防」	13:50～14:50 小野寺 洋平 医師（60分） 「健やかな成長と競技向上支援のため～女性アスリートの健康的な体重管理～」
14:25～14:55	長嶋 智子 管理栄養士（30分） 「アスリートのコンディショニング～骨折予防～」	
15:00～15:30	渡瀬 友斗（30分） 「ストレス対処法の実践」	休憩・着替え（15分）
15:30～15:45	休憩・着替え（15分）	15:05～16:05
15:45～16:25	リョウコ（ヨガ）（40分） 「セルフメンテナンス yoga～月経コントロール～」	渡部 真吉（60分） 「関節の緩さ（関節弛緩性・不安定性）の評価法と改善法」
15:45～17:00	個別相談会	情報交換会

※講習会終了後、アンケートにご協力をお願いします。

○講師の紹介

齊藤 英知（さいとう ひでとも） 秋田大学医学部附属病院整形外科 医師  
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  
渡部 真吉（わたなべ しんきち） ワタナベ整骨院 院長  
リョウコ Yoga Space Suria（ヨガスペーススーリヤ）オーナー

《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)

○次回以降の詳細

- ・実施日：第3回 令和6年12月8日（日）
- ・会場：秋田市内予定  
※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	管理栄養士（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	個別相談会	情報交換会

《第3回》

【選手・保護者対象の講習会】

- 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～」

《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】

- 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」



# 第2回AKITA女性アスリート

## SMILEプログラム

女性がスポーツをする上で大切な知識を  
親子と一緒に学びませんか？

対象:秋田県内でスポーツに取り組んでいる女子中高生  
小学校高学年～高校生までの女子選手の保護者

9月29日 (日)

13:00～17:00

in 秋田市北部市民  
サービスセンター(キタスカ)  
秋田市土崎港西5丁目3-1

お申し込みはコチラ！



### 参加費無料！

医師・栄養士への個別  
相談も実施します！  
(現地のみ)



3x3(3人制)

バスケットボール選手

一般社団法人バスケットボール  
女子日本リーグ(Wリーグ)理事

**有明 葵衣**さん

の講話からスタート

詳細はコチラ



ZOOMでの参加も  
できます！



### 疲労骨折の 実態と予防

秋田大学医学部附属病院  
整形外科医師 齊藤英知



### ストレス対処法の 実践

メンタルアドバイザー  
渡瀬友斗



### アスリートの コンディショニング ～骨折予防～

城東スポーツ整形クリニック  
栄養士 長嶋智子



### セルフメンテナンスyoga 月経コントロール

Yoga Space Suria  
オーナー リョウコ

<お問い合わせ>

秋田県スポーツ振興課

TEL:018-860-1242 櫻田



選手たちの体のこと  
知っていますか？

**参加費無料！**

女性アスリートを指導する上で知って  
おきたい内容が無料で聞けます♪

女性アスリートの  
身体を理解して  
指導しませんか？

———指導者のための———

## 第2回AKITA女性アスリート SMILEプログラム

**9/29 (日)**

13:00～17:00

in 秋田市北部市民  
サービスセンター(キタスカ)  
秋田市土崎港西5丁目3-1

お問い合わせ

秋田県スポーツ振興課

TEL 018-860-1242 櫻田まで

対象:女性アスリートを指導  
している指導者(男女不問)



↑申し込みはこちら↑



健やかな成長と競技力向上支援のために  
～女性アスリートの健康的な体重管理～

講師: 秋田大学医学部附属病院  
産婦人科医師 小野寺洋平

関節の緩さ(関節弛緩性・不安定性)  
の評価法と改善法

講師: ワタナベ整骨院  
院長 渡部真吉



講習会詳細は  
↓こちらから↓



美の国秋田