

女性アスリート

主催：公益財団法人山口県体育協会
後援：山口県・山口県教育委員会
公益社団法人山口県栄養士会

支援のための講習会

女子選手が直面する健康課題や、女性に多発しやすいケガに悩む選手は少なくありません。女性の身体的特徴や特有の問題について理解を深め、安心安全にスポーツを行うために必要な知識を学んでみませんか。

For All Female Athletes

参加
無料

11 / 21
土曜日

時間 ▶ 13：00～16：30

(受付は12：30から行います。)

会場 ▶ カリエンテ山口 1階大ホール

山口市湯田温泉5丁目1-1

対象 ▶

競技団体指導者、スポーツ指導者、スポーツトレーナー、栄養士、学校教諭、部活動指導者、選手、保護者 など

定員：70名

女性アスリートのスポーツ外傷・障害

女性の運動器の特徴と女性アスリートに起こりやすいケガやその予防について、事例を交えてお話しさせていただきます。



おがさ ひろよし
講師：小笠 博義

整形外科専門医・スポーツドクター
萩市民病院 副院長
(前：山口大学医学部附属病院
診療教授)

オンライン開催

女性アスリートが気をつけたい食事・栄養 ～実態と改善に向けて～

エネルギー摂取不足は、体調やパフォーマンスだけでなく将来の健康に影響を及ぼします。アスリートのからだをつくる食の重要性についてお話しさせていただきます。



いしい よしこ
講師：石井 美子

管理栄養士・公認スポーツ栄養士
国立スポーツ科学センター
非常勤専門スタッフ

新型コロナ ウイルス 感染症対策

「手指消毒」「マスクの着用」「検温」にご協力をお願いします。
感染拡大の影響により、中止になる場合があります。中止の場合は、山口県体育協会のHP等でお知らせします。
感染症対策の詳細については、参加者の方に改めてお知らせします。

お申込み・お問い合わせ

申込締切：11/10（火）
(定員になり次第、締め切ります)

申込みフォームから
簡単申込み！

(公財) 山口県体育協会 やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター

〒753-8501 山口市滝町1-1 山口県政資料館2階

TEL：083(933)4697 FAX：083(933)4699

URL：http://yamaguchi-taikyo.jp/ E-mail：yamaguchi.ikagaku@yamaguchi-sports.or.jp

