



HIROSHIMA SPORTS ACADEMY



第2回共通プログラム

日時 7月6日(日) 9:30~17:00

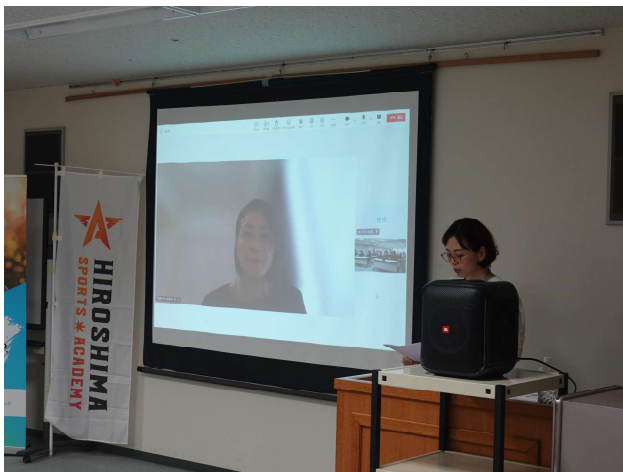
場所 広島県立総合体育館

【女性アスリート向け講演会】

【講師】 国立スポーツ科学センター 能瀬 さやか 氏(産婦人科医)

女性アスリート特有の健康課題がスポーツ活動の不安や障害にならないよう、基本的な知識とその対策について学びます。

講師には、スポーツドクターの資格をもつ産婦人科医、国立スポーツ科学センターの能瀬さやか先生をお願いをしました。また、株式会社 Rebolt の内山穂南氏には、フェムテック商品の展示・紹介をしていただきました。



【スポーツ栄養学講習会】

【講師】 公認スポーツ栄養士 馬明 真梨子 氏

講師には、公認スポーツ栄養士の馬明真梨子先生をお招きし、成長期にある中学生に必要な栄養素、アスリートにとって必要な栄養素や食事のとり方について学び、日ごろの食事を見直すきっかけにしていきます。

また、熱中症についての知識を深め、自分で対策ができるようにしていきます。



【マルチスポーツ講演会】

〔講師〕 筑波大学 教授 大山 高 氏

他の競技を経験することで、身体機能の向上や怪我の防止だけでなく、社会性や協調性等を育む機会にもつながると注目されている『マルチスポーツ』。その第一人者である筑波大学の大山 高教授をお招きし、マルチスポーツの意義や重要性等について学びます。

世界基準の講演を聴くことができ、普段とは異なる感覚・価値観等を知ることができました。



【身体能力開発トレーニング】

〔講師〕 株式会社クリエクト 竹原 亮紀 氏

育成段階のアスリートは技術・心・体力をバランスよく高め、それぞれが関わり合って瞬間瞬間のスポーツパフォーマンスを形成します。その一端を経験し、自身の競技や将来に役立てていきます。講師には、株式会社クリエクトの竹原亮紀先生をお招きし、第1回目は「ケガの予防とパフォーマンスアップへの体づくり」をテーマに講義・実技を実施しました。

中学生の時期は、急激に体が成長し、体と感覚のバランスが崩れ、以前に習得した技術を思うように発揮できなくなる時期でもあります。それを理解しておくことで、心の安定にもつながります。

