

## ひろしまスポーツアカデミー

# — 日本トップクラスの講師陣による講習会 —

### 女性アスリートに必要な知識伝授やトップアスリートに必要な 栄養学、身体能力開発トレーニングを実施します！

広島県では、中学生を対象として、専門性の高いコーチの指導により、将来オリンピックや世界大会などの国際舞台で活躍できるアスリートの発掘・育成を行う『ひろしまスポーツアカデミー』に取り組んでいます。

トップアスリートになるために必要な資質・能力をさまざまな視点から開発していくプログラムとして、「女性アスリート向け講習会」「栄養学講習会」「身体能力開発トレーニング」を7月4日(土)開催します。

#### ■当日の講習会スケジュール

- (1) 日程：令和8年7月4日(土)
- (2) 場所：広島県立総合体育館 大会議室・剣道場 (〒730-0011 広島市中区基町4-1)
- (3) 参加者：ひろしまスポーツアカデミー生及び保護者
- (4) プログラム内容：

時間	プログラム	内容	講師
9:30~10:30 (60分)	女性アスリート向け講習会 <b>会場：大会議室</b>	<b>女性アスリートの健康課題と対策</b> スポーツドクターの資格をもつ産婦人科医が女性アカデミー生を対象に、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お伝えします。	国立スポーツ科学センター 能瀬 さやか 氏 <small>女性アスリート医学の第一人者であり、東京大学病院在籍中に大学病院では初めて「女性アスリート外来」を開設。</small>
10:40~11:40 (60分)	栄養学講習会 <b>会場：大会議室</b>	<b>ジュニア期に必要な食と栄養</b> 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、日頃の食事を見直すきっかけにいきます。	公認スポーツ栄養士 馬明 真梨子 氏 <small>2025年に日本スポーツ栄養学会奨励賞を受賞。</small>
12:40~15:10 (150分)	身体能力開発トレーニング <b>会場：剣道場</b>	<b>スポーツのためのコンディショニング</b> 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。	株式会社クリエクト 竹原 亮紀 氏 <small>JCCA※最高峰の認定資格である「マスタートレーナー」資格を保持。</small>

※JCCA：(一社)日本コアコンディショニング協会

#### ■「ひろしまスポーツアカデミー」について

- (1) 在籍者数 87名 (第3期生~5期生)
- (2) 競技：ローイング、ホッケー、ボウリング、カヌー、レスリング、フェンシング、マルチスポーツ部門  

〔内訳〕	ローイング競技：15名	ボウリング競技：7名	ホッケー競技：18名
	レスリング競技：6名	カヌー競技：5名	フェンシング競技：23名
	マルチスポーツ：10名		

<ひろしまスポーツアカデミーホームページ>

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/257/hiroshima-sports-academy.html>

#### ■取材について

取材の事前申込みは不要です。当日、会場で受付をお願いいたします。

**WeSUP.**  
ウイサポ

「女性アスリート向け講習会」と「栄養学講習会」は、  
広島テレビが実施する女性アスリート支援プログラム「WeSUP.(ウイサポ)」との連携事業です。

<参考>

■プログラムスケジュール

日程	時間	内容	講師	会場
4月5日 (日)	9:30~17:00	[認定式・開講式] 令和8年度開講式 第5期生認定証授与 [第1回共通プログラム] フィジカルサポート	フィジカルサポート: 健康・体力サポートセンター	広島県立総合体育館 小アリーナ
7月4日 (土)	9:30~15:10	<b>[第2回共通プログラム]</b> ①女性アスリート向け講習会 ②栄養学講習会 ③身体能力開発トレーニング	①国立スポーツ科学センター 能瀬 さやか 氏 ②公認スポーツ栄養士 馬明 真梨子 氏 ③(株)クリエクト 代表取締役 竹原 亮紀 氏	広島県立総合体育館 大会議室・剣道場
8月23日 (日)	9:30~12:00	[第3回共通プログラム] 身体能力開発トレーニング	(株)クリエクト 代表取締役 竹原 亮紀 氏	西区スポーツセンター 中体育室
11月21日 (土)	9:30~14:30	[第4回共通プログラム] ①身体能力開発トレーニング ②メンタルトレーニング	①(株)クリエクト 代表取締役 竹原 亮紀 氏 ②未定	広島県立総合体育館 柔道場
1月9日 (土)	9:30~12:00	[第5回共通プログラム] 身体能力開発トレーニング	(株)クリエクト 代表取締役 竹原 亮紀 氏	西区スポーツセンター 中体育室
3月6日 (土)	9:30~13:00	[第6回共通プログラム] 身体能力開発トレーニング [修了式] 修了証授与	(株)クリエクト 代表取締役 竹原 亮紀 氏	広島県立総合体育館 小アリーナ