

【第2回女性ジュニアアスリート指導者講習会（応用編）】

JISS2F 研修室AB

12/8 (土) タイムテーブル

10:00	10:00~ 受付 (2F 研修室前)
10:10	
10:20	10:30~ 挨拶
10:30	
10:40	<p>10:40~12:45 ①婦人科/コンディショニング編</p> <p>講師 高尾 美穂 (イーグ表参道 副院長) 中村 真理子 (JISSスポーツ科学部研究員)</p> <p>「女性アスリートの三主徴及び月経周期とコンディショニングについて」</p> <p><途中、5分休憩をはさむ></p>
10:50	
11:00	
11:10	
11:20	
11:30	
11:40	
11:50	
12:00	
12:10	
12:20	
12:30	
12:40	
12:50	
13:00	
13:10	
13:20	
13:30	13:45~14:45 ②小児科編
13:40	
13:50	<p>講師 友利 杏奈 (東京女子医科大学東医療センター小児科)</p> <p>「子供の発育・発達、成長期特有の病気について (症例を交えて)」</p>
14:00	
14:10	
14:20	
14:30	休憩
14:40	
14:50	<p>15:00~16:10 ③栄養編</p> <p>講師 石井 美子 (JISS栄養グループ協力者) 大野 尚子 (JISS栄養グループ協力者)</p> <p>「女性ジュニアアスリートの食事と栄養について」</p>
15:00	
15:10	
15:20	
15:30	
15:40	
15:50	
16:00	
16:10	
16:20	
16:30	

16:10終了

12/9 (日) タイムテーブル

10:00	10:00~ 受付 (2F 研修室前)
10:10	
10:20	<p>10:30~12:40 ④心理編</p> <p>講師 真石 万衣子 (JISS心理グループ専門職員) 西国 マーハ文 (白梅学園大学 教授)</p> <p>「女性アスリートの成長期におけるこころの発達や心理サポートの事例 摂食障害の発見と早期の対応について」</p> <p><途中、5分休憩をはさむ></p>
10:30	
10:40	
10:50	
11:00	
11:10	
11:20	
11:30	
11:40	
11:50	
12:00	
12:10	
12:20	
12:30	
12:40	昼食・休憩
12:50	
13:00	
13:10	
13:20	<p>13:40~16:15 ⑤外傷・障害/トレーニング編</p> <p>講師 半谷 美夏 (JISSスポーツメディカルセンター副主任研究員) 古屋 あゆみ (JISSトレーニンググループ指導員)</p> <p>「成長期及び女性の運動器の特徴、 成長期に起こりやすいスポーツ外傷や障害を踏まえた 女性ジュニアアスリート向けのトレーニングについて」</p> <p><途中、部屋移動あり></p>
13:30	
13:40	
13:50	
14:00	
14:10	
14:20	
14:30	
14:40	
14:50	
15:00	
15:10	
15:20	
15:30	
15:40	
15:50	
16:00	
16:10	16:15~ 挨拶
16:20	
16:30	

16:30終了