

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

秋田県内でスポーツに取り組んでいる女子中高生が競技を継続していくための環境作りを目指し、専門分野の医師や栄養士の講習会、相談会、そして心身を整えるヨガの実技を実施します。

- 実施日 令和5年11月26日(日)
- 会場 秋田県スポーツ科学センター 2階研修室、3階体育館、会議室2
- 開催形式 現地(70名)又はオンライン(ZOOM)のハイブリット開催
70名を超える場合はZOOMでの参加となります。
- 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、指導者、保護者
- 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11月20日(月)

《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 伊藤まで

※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

- 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)
- 日程



11月26日(日)	
12:40～	開場 受付
13:00～13:10	開会行事(10分)
13:15～13:35	講話「スポーツ医科学を知ろう～本当はもっと輝ける～」 榎 真美子(医師)(20分)
13:40～14:00	講話「女性アスリートの健康を守る～貧血予防～」 長嶋智子先生(栄養士)(20分)
休憩、着替え、会場準備(15分)	
14:15～14:55	実技「コンディショニングヨガ～疲労を回復させるためのヨガ～」 リョウコ先生(40分)
14:15～15:45	個別相談会(医師、栄養士)※現地のみ

※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

榎 真美子 (えのき まみこ) えのきこどもクリニック 副院長

【資格】

- 日本スポーツ協会認定スポーツドクター
- 日本医師会認定健康スポーツ医
- 日本医師会認定産業医
- 日本超音波医学会専門医
- 日本アンダーマネジメント協会ファシリテーター

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

【資格等】

博士(医学)、管理栄養士、日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士

【主なスポーツ栄養活動】

- 栄養サポート(バスケットボール、硬式野球、バレーボール、スピードスケートなど)
- 運動部やクラブチームなどの選手、保護者、指導者への栄養講習、調理実習
- 栄養情報提供(ブラウブリッツ秋田、秋田ノーザンハピネッツ)
- HPSC 事業協力(栄養担当)、女性アスリートのヘルスサポート研究

リョウコ yoga space Suria (ヨガスペーススーリヤ) オーナー

現在八橋スタジオでは、グループレッスンでエアリアルヨガや様々なクラスを展開しており、プライベート対応でもアスリートのためのヨガ・シニアヨガ・幼児のためのヨガを定期的に指導。出張指導では、潟上市市民講座の心身健やかヨガなど、県内5市町村で、健康増進のためのヨガ指導に従事。

【資格等】

- 小学校二種、中学校保健体育教諭一種、
- 高校保健体育一種、骨盤調整ヨガ講師、
- バクティフローyoga ベーシック・アドバンス、エアリアルヨガ 講師、ヨガホイール講師
- ヨガスペースラボメソッドを持って、指導展開中。

○第3回 AKITA 女性アスリート SMILE プログラム詳細

- ・実施日 令和6年2月4日(日)
- ・会場 秋田県スポーツ科学センター 2階研修室、3階体育館、会議室2
- ・開催形式 現地(70名)又はオンライン(ZOOM)のハイブリット開催
70名を超える場合はZOOMでの参加となります。
- ・申し込み Googleフォームで申し込み
※募集開始は1月上旬を予定しています。後日お知らせします。
- ・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、指導者、保護者

・講師の紹介

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

【資格等】

日本産科婦人科学会 専門医 指導医

日本周産期・新生児医学会 周産期専門医 (母体・胎児)

臨床遺伝専門医 専門医

日本超音波医学会 専門医

日本胎児心臓病学会 胎児心エコー認証医

日本スポーツ協会認定スポーツドクター

・日 程

2月4日(日)	
12:40～	開場 受付
13:00～13:10	開会行事(10分)
13:15～13:35	講話「必見!産婦人科がアスリートのためにできること」 小野寺洋平先生(医師)(20分)
13:40～14:00	講話「女性アスリートの健康を守る～増量・減量～」 長嶋智子先生(栄養士)(20分)
休憩、着替え、会場準備(15分)	
14:15～14:55	実技「パフォーマンス向上のためのヨガ ～怪我を予防して、身体を動きやすく～」 リョウコ先生(40分)
14:15～15:45	個別相談会(医師、栄養士)※現地のみ

※講習会終了後、アンケートにご協力をお願いします。