

* 各講座に受講される方は、筆記用具をご持参ください。

7/7
(土)

「お悩み解決！女性アスリートをサポートするために」

時間 14時00分～16時00分

講師 医療法人社団プラタナス女性のための統合ヘルスクリニック イーク表参道 副院長 高尾 美穂 氏

内容 最新の研究データに基づいた、わかりやすい講義は、皆さんの疑問を解決に導きます。
女性アスリートの選手生活から引退後までを見据えたサポートをしませんか。
指導者はもちろん、選手本人や保護者も必見です！

申込締切日 6月30日（土）

7/14
(土)

「コンディショニング・トレーニング」

時間 14時00分～16時00分

講師 株式会社ルメラキア 代表取締役 田中 咲百合 氏

内容 講師は、指導実績4000人。テレビ等メディアにも多数出演中。
モチベーションや、集中力とパフォーマンス能力を上げる最新の疲労回復法、筋肉に効かせるトレーニングと正しいフォームの重要性、指導者として留意すべき伝え方と説得力等を学びます。

申込締切日 7月7日（土） ※この講座は簡単な実技も行います。着替えをご持参ください。

7/21
(土)

「スポーツ医学 平昌オリンピックメディカルサポート（ショートトラック）」

時間 14時00分～16時00分

講師 一般財団法人同友会藤沢湘南台病院健康スポーツ部 担当副部長 川口 行雄 氏

内容 講師は、2018年平昌オリンピックにショートトラックのチームドクターとして帯同されました。
スポーツ整形外科医としての立場で、現地でのメディカルサポートの状況や対応、4年間のナショナルチームの準備等について言及していただきます。

申込締切日 7月14日（土）

8/4
(土)

「アスリートの食と栄養」

時間 14時00分～16時00分

講師 一般社団法人食アスリート協会 理事・主任講師 馬淵 恵 氏

内容 スポーツをする人の食事の基本と共に食を「栄養」という観点だけでなく、
(1) 食べることに対する意識
(2) 食べ物を受け止める身体の機能
これらをもつ食のメソッド「食べる力」をお伝えします。

申込締切日 7月28日（土）