

【第5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

12/15（金）タイムテーブル

| | |
|-------|--|
| 9:10 | 9:10～ 受付（2F 研修室前） |
| 9:20 | |
| 9:30 | |
| 9:40 | 9:40～ 挨拶 |
| 9:50 | 9:50～12:00 ①外傷・障害／トレーニング編 講師：半谷 美夏（JISSメディカルセンター副主任研究員） 島田 真梨子（JISSトレーニンググループ専門職員） 「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」 <途中、5分休憩をはさむ> |
| 10:00 | |
| 10:10 | |
| 10:20 | |
| 10:30 | |
| 10:40 | |
| 10:50 | |
| 11:00 | |
| 11:10 | |
| 11:20 | |
| 11:30 | |
| 11:40 | |
| 11:50 | |
| 12:00 | 昼食・休憩 |
| 12:10 | |
| 12:20 | |
| 12:30 | |
| 12:40 | |
| 12:50 | |
| 13:00 | 13:00～14:30 ②栄養編 講師：田澤 梓（JISS栄養グループ専門職員） 金子 香織（JISS栄養グループ協力者） 「女性ジュニアアスリートにおこりやすい障害（貧血、三主徴など）やウェイトコントロールに関する栄養・食事について」 |
| 13:10 | |
| 13:20 | |
| 13:30 | |
| 13:40 | |
| 13:50 | |
| 14:00 | 休憩 |
| 14:10 | 14:40～16:50 ③婦人科／コンディショニング編 講師：高尾 美穂（イーグ表参道 副院長） 中村 真理子（JISSコンディショニンググループ研究） 「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 <途中、5分休憩をはさむ> |
| 14:20 | |
| 14:30 | |
| 14:40 | |
| 14:50 | |
| 15:00 | |
| 15:10 | |
| 15:20 | |
| 15:30 | |
| 15:40 | |
| 15:50 | |
| 16:00 | |
| 16:10 | |
| 16:20 | |
| 16:30 | |
| 16:40 | |
| 16:50 | 16:50～ 挨拶 |
| 17:00 | 17:00終了 |

12/16（土）タイムテーブル

| | |
|-------|--|
| 9:10 | 9:10～ 受付（2F 研修室前） |
| 9:20 | |
| 9:30 | |
| 9:40 | 9:40～ 挨拶 |
| 9:50 | 9:50～10:40 ④小児科編 講師：友利 杏奈（東京女子医科大学東医療センター小児科） 「子供の発育・発達、成長期特有の病気について（症例を交え |
| 10:00 | |
| 10:10 | |
| 10:20 | |
| 10:30 | 休憩 |
| 10:40 | 10:50～12:40 ⑤心理編 講師：真石 万衣子（JISS心理グループ専門職員） 西園 マーハ文（白梅学園大学 教授） 「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」 <途中、5分休憩をはさむ> |
| 10:50 | |
| 11:00 | |
| 11:10 | |
| 11:20 | |
| 11:30 | |
| 11:40 | |
| 11:50 | |
| 12:00 | |
| 12:10 | |
| 12:20 | |
| 12:30 | |
| 12:40 | 12:40～ 挨拶 |
| 12:50 | 12:50終了 |
| 13:00 | 栄養に関する早稲田大学とJISSとの 連携シンポジウム開催@NTC |
| 13:10 | |
| 13:20 | |
| 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 | |
| 16:20 | |
| 16:30 | |
| 16:40 | |
| 16:50 | |
| 17:00 | |