

2025 アスリートサポートセミナーNAGANO 開催要項

「女性アスリートとコンディショニング」 ～競技力向上のための新たな視点～

○主催 アスリートサポートセミナー実行委員会

(構成団体) 長野県スポーツ医科学サポート懇談会、NPO 法人信州駅伝サポート会、長野県野球協会
日本体育大学長野県同窓会(主管)

○後援(予定)

長野県、長野市、公益財団法人長野県スポーツ協会、一般社団法人長野県医師会、長野県スポーツドクター協議会、信濃毎日新聞社、NHK、SBC、NBS、TSB、ABN、県高等学校体育連盟、県中学校体育連盟等

○日時 ①講演会…令和7年(2025年)2月22日(土) 13:00～14:30(質疑、応答含)

②懇談会…講師を囲んでの情報交換会(希望者) 同日 15:00～16:30(参加費 5,000 円)

○会場 ホテルメトロポリタン長野 浅間(3階) ※懇談会は 12F ウラノス

○演題 「女性アスリートとコンディショニング」～競技力向上のための新たな視点～

○講師 須永 美歌子 先生 (日本体育大学 児童スポーツ教育学部 学部長 教授 運動生理学研究室)

○所属学会:日本体力医学会、日本運動生理学会、日本トレーニング科学会(会長)、American College of Sports Medicine、日本体育・スポーツ・健康学会、日本スポーツ栄養学会



○内容:競技力向上をめざすアスリートにとってコンディショニングは必要不可欠です。本講演では、女性特有の生理的特徴を考慮したコンディショニング(トレーニング方法や栄養摂取の最適化)に焦点を当てます。科学的根拠に基づいたアプローチを通じて解説し、女性アスリートが自己のポテンシャルを最大限に発揮するための新たな視点を提供します。

○参加者 スポーツ指導者・支援者、スポーツドクター、アスリート等、事前に下記に申込

○参加費 無料

○申込方法 右のQRコード(申込フォーム)から申込ください。

QRコードから申込できない場合、以下の該当項目を記載し、

nittai.nagano@gmail.com に参加者 1 名ずつ送信

① 必須項目: 氏名、フリガナ、所属(チーム等)、連絡電話番号

② スポーツドクター: 専門医学分野、競技種目

③ スポーツ指導者・支援者: 指導対象者、競技種目、主たる活動の市町村

④ アスリート: 自己の取り組んでいる競技種目

⑤ 質問あれば: 女性の指導・トレーニングや試合でのコンディショニングに関すること等

◎懇談会参加希望者はその旨を記載し、会費(5,000 円)は当日持参願います。

○申込期限 2025 年 2 月 8 日(土)

○個人情報の取扱い…関係法令等に従い保護、本セミナー事務連絡のみに使用します。

