

女性アスリート競技継続支援事業
「女性アスリートコンディショニング研修会（スケート競技）」
開催要項

- 1 趣 旨 第80回国民スポーツ大会において、皇后杯（女子総合成績第1位）を獲得するためには、本県において女性アスリートが競技を継続できるよう、スポーツ活動における女性特有の課題等への対応及び活動環境の改善に取り組む必要があることから、ジュニア世代を含む全ての女性アスリートを対象とした研修会を開催する。
- 2 主 催 一般社団法人 青森県スケート連盟
- 3 期 日 令和6年10月3日（木）
- 4 会 場 YSアリーナ八戸 大会議室 TEL 0178-43-9544
〒031-0073 八戸市大字売市字興遊下3（長根公園内）
- 5 対 象 女性アスリート及び指導者・保護者
（指導者及び保護者については性別を問いません。）
- 6 日 程 17：45～17：55 受付
18：00～20：00 講義・実技
- 7 内 容 講義 「子宮」は子が宿るお宮「子の宮」と「食」と「呼吸」のつながり
実技 ①二人組のケア：触覚機能から伝わる相手の感覚を知る事で自分も
リラックスできる
②一人の瞑想：呼吸をしながらのメンタル方法
講師 : 川口 太陽 氏
- 8 持ち物 **長めのタオル、大判サイズのタオルまたはブランケット、ドリンク**
- 9 参加申込み
(1) 申込先 佐々木 謙二 E-mail: k_sasaki@city.hachinohe.aomori.jp
Tel 090-7339-7356
(2) 申込期限 令和6年9月30日（月）必着
- 10 その他
当日の体調をご確認の上お越しいたぎますようお願いいたします。
発熱・咳等の症状がみられる方は、参加をお控えくださるようお願いいたします。
研修会参加時には、うがい、手洗い、マスク着用など、ご自身での感染予防にも努めて
いただくようお願いいたします。