

## 第1回集合講習会

栄養・女性アスリートサポート・トレーニング講習会を開催しました！

6月29日（土）14：00～16：00

今回の講習会は種目を限定せず、集合講習で開催しました。栄養は舘川美貴子氏（スポーツ栄養士）、女性アスリートサポートは鮫島梓ドクター（スポーツドクター・産婦人科医）にそれぞれ講演していただきました。参加された保護者・指導者の皆さんからは「大変分かりやすく今後の選手サポートの参考にしたい」男性指導者からは「女性アスリートの問題について深く知ることが出来たので良かった」という声が聞かれました。講習会の後も講師の先生方に質問にされる保護者の方がたくさんいらっしゃいました。



並行して、第2トレーニング室では、選手対象のトレーニング講習会も開催しました。講習会は「何のためにトレーニングをするのか？」などの座学を行った後に、スクワット、ベンチプレス、デッドリフトの3種目について、正しい動きを重視した内容で進められました。参加した選手からは「細かい所まで指導してもらえた」「今後のトレーニングにも今日学んだ事を意識して行いたい」という声が聞かれました。

