

アスリートサポートセミナー 開催のお知らせ

回	テーマ
第1回	みんなで知ろう！アスリートと月経 ～選手・保護者、そして指導者にも知ってほしい からだとホルモンの話～
第2回	ベストパフォーマンスを引き出す心の整え方
第3回	知っておきたい！アスリートと薬 ～生理痛・PMS・ピルから身近な薬、アンチドーピングまで～
第4回	スポーツ栄養～本番までの食事調整～
第5回	マスターズ選手のためのコンディショニングセミナー

1. 主催

公益財団法人全日本スキー・スノーボード連盟
アルペン委員会 マスターズ&女性活躍推進小委員会

2. セミナーの趣旨

競技力の向上はもとより、アスリートとしての競技生活と長い人生においても密接に結びついている事柄について理解を深め、人としても充実したトップアスリートを目指してもらうため、スキー・スノーボード競技のジュニア世代アスリートと、そのアスリートを支える指導者・保護者を対象に、「女性特有の身体のこと」「ベストパフォーマンスを引き出す心の整え方」「本番までの食事調整」について、わかりやすく学べる機会を提供します。

また、第5回開催では、今後も長く競技スポーツに親しみ、競技生活を継続していくために、スキー・スノーボード競技のマスターズアスリートと、そのアスリートを支える指導者を対象に、「怪我の予防」「コンディショニング」などについて、わかりやすく学べる機会を提供します。

3. 参加対象者

【第1回～第4回開催】

全てのスキー・スノーボード競技各種目で選手活動をしているアスリート及び、その指導者・保護者

【第5回開催】

全てのスキー・スノーボード競技各種目で選手活動をしているマスターズ選手及び、その指導者

※参加者の専門種目は問いません。

4. 日時、開催方法および内容

Web ZOOM によるオンライン開催

第1回 令和8年10月3日（土）19:30～20:30

「女性特有の身体のこと」に関するセミナーとなります
～選手・保護者、そして指導者にも知ってほしいからだとホルモンの話～

第2回 令和8年10月10日（土）19:30～20:30

「ベストパフォーマンスを引き出す心の整え方」に関するセミナーとなります

第3回 令和8年10月17日（土）19:30～20:30

第1回からの続編「女性特有の身体のこと」に関するセミナーとなります
～生理痛・PMS・ピルから身近な薬、アンチドーピングまで～

第4回 令和8年10月31日（土）19:30～20:30

「スポーツ栄養～本番までの食事調整～」に関するセミナーとなります

第5回 令和8年12月15日（火）19:30～20:30

「マスタース選手のためのコンディショニングセミナー」に関するセミナーとなります
対象：マスタース選手 及び その指導者

※詳しい内容等については、別紙参照

5. セミナーへの参加方法（各回共通）

参加費等はかかりません。また、参加定員は設けません。

「各セミナーの事前アンケート」をご回答ください。

- ・人数把握のため参加調査にご協力をお願いします。
- ・事前アンケートを実施し、多く寄せられた質問等については、セミナー内でお伝えしたいと考えております。

※事前アンケートを送り忘れてしまった場合でも、ご参加いただけます。

●Web 参加の際の留意点：参加名は、氏名記載機能からご自身の行っている種目と「選手／指導者／保護者」、都道府県名の順でご記載ください。また、一つの端末で複数人参加の場合は「選手（人数）&保護者」などご記載ください。なお、氏名の記載は必要ありません。

（例1）アルペン選手 北海道 エアリアル保護者 東京 など

（例2）ジャンプ選手3 長野県 スノーボード指導者2 千葉 など

6. お問い合わせ

参加に際してなどご質問がありましたらメールにてお問い合わせください。

公益財団法人全日本スキー・スノーボード連盟
アルペン委員会 マスターズ&女性活躍推進小委員会
担当 田中／保坂 jyokatsu.saj@gmail.com

「ジュニア世代の時に知っていたら…」

「もっと理解していたら大人になって困らなかったのに…」

「怪我なく、長く競技スポーツを続けたい…」

「スキーを続けるためのコンディショニングはどのようなことを行っていけばよいのか…」

といった、SAJ アルペン委員会マスターズ&女性活躍推進小委員会メンバーがこれまで感じてきたことを、今、頑張っているアスリートの方々や、長く競技スキーを続けていただきたいアスリートの方々に経験豊富な講師の先生方とのディスカッションを通じて、その情報や解決策を伝えたいという思いのこもったセミナーです。

是非ご参加ください。

公益財団法人全日本スキー・スノーボード連盟
アルペン委員会 マスターズ&女性活躍推進小委員会一同

別紙

第1回 「みんなで知ろう！アスリートと月経」

～選手・保護者、そして指導者にも知ってほしい からだとホルモンの話～

対象：スキー・スノーボード競技各種目で選手活動をしている すべての選手 及び その指導者

講師：群馬大学／SAJ アルペン委員会専門委員 田中和美（たなか かずみ）先生

日時：令和8年10月3日（土）19：30～20：30

Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/87422065677?pwd=cSdiSdJkEI3kS54WimDitVGvKHJSeF.1>

ミーティング ID：874 2206 5677

パスコード：939653



【選手】第1回、第3回共通事前アンケート QR コード

※事前アンケート実施中



【指導者】第1回、第3回共通事前アンケート QR コード

※事前アンケート実施中



【保護者】第1回、第3回共通事前アンケート QR コード

※事前アンケート実施中

締切：9月26日（土）



第2回 「ベストパフォーマンスを引き出す心の整え方」

対象：スキー・スノーボード競技各種目で選手活動をしている すべての選手 及び その指導者

講師：コンディショニング・ラボ代表 吉田聡美（よしだ さとみ）先生

日時：令和8年10月10日（土）19：30～20：30

Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/82825859240?pwd=WPvbHG0iEjbJfdDum2zYwJ7TgNVVAq.1>

ミーティング ID：828 2585 9240

パスコード：246333



●第2回事前アンケート QR コード

※事前アンケート実施中

締切：10月3日（土）



第3回 「知っておきたい！アスリートと薬」

～生理痛・PMS・ピルから身近な薬、アンチドーピングまで～

(第1回の内容をふまえてのセミナー内容となりますことをご承知おき下さい)

対象：スキー・スノーボード競技各種目で選手活動をしている すべての選手 及び その指導者

講師：群馬大学／SAJ アルペン委員会専門委員 田中和美（たなか かずみ）先生

日時：令和8年10月17日（土）19：30～20：30

Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/84239820624?pwd=plqR20kBeSezLLp5fgAx3FDVVSmY33.1>

ミーティング ID：842 3982 0624

パスコード：637018



【選手】第1回、第3回共通事前アンケート QR コード

※事前アンケート実施中



【指導者】第1回、第3回共通事前アンケート QR コード

※事前アンケート実施中



【保護者】第1回、第3回共通事前アンケート QR コード

※事前アンケート実施中

締切：10月10日（土）



第4回 「スポーツ栄養」

～本番に向けた食事調整～

対象：スキー・スノーボード競技各種目で選手活動をしている すべての選手 及び その指導者

講師：天使大学 蜂谷愛（はちや めぐみ）先生

日時：令和8年10月31日（土）19：30～20：30

Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/89667668950?pwd=v4buHBmCf4gokbWtBwdr26fuv85I5Y.1>

ミーティング ID：896 6766 8950

パスコード：967074



【選手】第4回事前アンケート QR コード

※事前アンケート実施中



【指導者】第4回事前アンケート QR コード

※事前アンケート実施中



【保護者】第4回事前アンケート QR コード

※事前アンケート実施中

締切：10月24日（土）



第5回 マスターズ選手のためのコンディショニングセミナー

対象：スキー・スノーボード競技各種目で選手活動をしている**マスターズ選手** 及び その指導者

講師：北海道大学大学院保健科学研究院 寒川美奈（さむかわ みな）先生

日時：令和8年12月15日（火）19：30～20：30

Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/87511485019?pwd=fUtkkZJmR4InGg0CayQQGtHXkiLlmG.1>

ミーティング ID：875 1148 5019

パスコード：345365



●第5回事前アンケート QR コード

※事前アンケート実施中

締切：12月8日（火）

