

# ～アスリートサポートセミナー（第5回） 開催のお知らせ～

## 1. 主催

(公財)全日本スキー連盟 アルペン委員会 女性活躍推進小委員会

## 2. セミナーの趣旨

競技力向上はもとより、生涯スポーツとして、今後も長く競技スポーツに親んでもらうために、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に「怪我の防止」、「コンディショニング」などを解りやすく学べる機会を提供します。

## 3. 参加対象者

全てのスキー・スノーボード種目各競技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. 開催方法

Web ZOOM 機能を利用して開催

第5回 令和6年11月9日(土) 18:30～19:30

マスターズ選手 及び その指導者対象

※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

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」を記載期日までにご回答ください。

- ・ 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 or 指導者 都道府県名の順でご記載下さい。また、一つの端末で複数人参加の場合は、選手(人数) & 指導者 などご記載下さい。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

(例2) ジャンプ選手3 長野、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。

女性活躍推進小委員会 担当 岡崎 [2122jyokatsu@gmail.com](mailto:2122jyokatsu@gmail.com)

「怪我なく、長く競技スポーツを続けていきたい…」

「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なっていけばよいのか…」

といった、SAJ アルペン委員会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、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。

(公財)全日本スキー連盟アルペン委員会 女性活躍推進小委員会


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

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

○令和6年11月9日（土）18：30～19：30

**Zoom** <https://us02web.zoom.us/j/86230800323?pwd=0XmsFNXjrAPFYSCbBNtOokAgdgc9sV.1>

ミーティング ID: 862 3080 0323 パスコード: 530611

●第5回共通事前アンケート QR コード 

※事前アンケート実施中

11月 2日（土）締め切り

