

女性アスリート コンディショニングセミナー

～女性アスリートの皆さんに
知っておいてほしいこと～

女性アスリートは、**月経異常**や**貧血**、**摂食障害**など特有の問題が存在し、女性アスリート自身がからだのことを理解し、また、指導者、保護者の方も女性のからだや諸問題について知る必要があります。

日々のトレーニングやコンディショニングに活かして、十分なパフォーマンス発揮に繋げ、競技力向上を目指すためにも、女性特有の問題に関する基本的な知識を学ぶことが重要です。

【日時】 2023年**2月18日**（土）**14:00～15:30**

※12/24(土)に開催予定でしたが大雪のため延期となりました。

【会場】 いしかわ総合スポーツセンター会議室

金沢市稚日野町北222番地

【講師】 **三倉 茜** (Mikura Akane)

金沢医科大学 一般教育機構 助教



【対象】 「チーム石川」選手、指導者、保護者

【定員】 **50名**（事前申し込み要）

参加
無料

【主催】 いしかわ科学的トレーニング専門グループ

【申し込み・お問い合わせ】

いしかわ総合スポーツセンター トレーニングルーム

TEL 076-268-2420 FAX 076-268-2426