

2024年度 第1回女性アスリート・指導者育成研修合宿

日程表(案)

2024.9.25現在

9日 (土)	9:30~9:50	受付【室内練習場】			
	9:50~10:00	開講式【室内練習場】			
		セッション1			
		選手(短・跳)	中・長	投てき	指導者
	10:00~	短距離・跳躍選手に必要な体力づくり講習 増田智実先生 【陸上競技場】	強化部コーチによる練習	強化部コーチによる練習	女性トップアスリート座談会 ファシリテーター：高橋亜妃(新潟柔整) パネラー：広田有紀(アルビRC) 郡菜々佳(アルビRC) 権瓶明日夏(高青) 【クラブハウス】
	11:00~				質疑応答 及び 選手見学
	12:30~	昼食【Q棟201講義室】			
	13:30~15:00	リモート講演 「自立したアスリートになるために」(仮) 順天堂大学教授 女性スポーツ研究センター 鯉川 なつえ教授 【Q棟201大講義室】			
	15:00~15:15	休憩・練習準備			
	15:15~17:00	セッション2			
	短距離ブロック スプリント講習 増田 智実先生	中長距離ブロック 講演及び練習 広田 有紀先生	医学的知見から 女性アスリートへの指導について 新潟市民病院婦人科部長 倉林 工先生 【クラブハウス】		
	跳躍ブロック 跳躍練習 権瓶 明日夏先生	投てきブロック 投てき練習 郡 菜々佳先生			
17:15	終了・解散(17:30ホテル行バス出発)				
10日 (日)	6:30	朝食			
	8:15	バス出発(宿泊組)		受付開始(通い組)	
	9:00~10:00	選手(全種目)		指導者	
		女性トップアスリート座談会 ファシリテーター：高橋亜妃(新潟柔整) パネラー：広田有紀(アルビRC) 郡菜々佳(アルビRC) 権瓶明日夏(高青) 【Q棟201講義室】		女性アスリートと月経(仮) 新潟医療福祉大学 健康スポーツ学科 五十嵐 小雪先生 【Q棟202講義室】	
	10:10~11:10	女性アスリートのケアについて(仮) 新潟医療福祉大学 鍼灸健康学科 高野 道代先生 【Q棟201講義室】			
	11:20~12:30	セッション3			
		短距離ブロック 講話もしくは練習 増田 智実先生 【Q101講義室】	跳躍ブロック 講話もしくは練習 権瓶 明日夏先生 【Q102講義室】	中長距離ブロック 講話もしくは練習 広田 有紀先生 【Q103講義室】	投てきブロック 講話もしくは練習 郡 菜々佳先生 【Q104講義室】
12:45	閉講式【Q棟201講義室】				
13:00	解散				