



公益財団法人
福岡県スポーツ協会
Fukuoka Sports Association

福岡県スポーツ協会レポート

令和4年3月2日 担当：福岡県スポーツ協会事業課

令和3年度女性アスリート活性化事業「女性アスリート指導者のコーチサミット」
2月24日（木）開催の標記研修会についてお知らせします。

今回2名の講師により、令和3年度女性アスリート活性化事業「女性アスリート指導者のコーチサミット」（主催：福岡県選手強化推進実行委員会、協力：（公財）福岡県スポーツ協会、（公財）福岡県スポーツ振興センター、福岡県高等学校体育連盟、福岡県中学校体育連盟）を開催した。

県内の女性アスリートを指導する関係者を対象にオンラインによる研修会を実施し有意義な研修となった。

独立行政法人国立病院機構 西別府病院

スポーツ医学センター長 医師 松田 貴雄 氏

女性アスリートをサポートするうえで知っておきたい基礎知識について講演していただいた。女性アスリートの三主徴を軸にエネルギー不足の要因について、生理（月経）とパフォーマンスの関係性、貧血のシステム、低用量ピルの使用について学んでいった。どの内容も参加者の方々の身近な問題であるため実践につなげていってほしい。



株式会社ハースコーポレーション

最高技術責任者（CTO） 有吉 与志恵 氏

女性アスリートの為のコンディショニングについて講演していただいた。コンディショニングとは、からだをただ鍛えるのではなく、筋肉を整えるということであり、良いパフォーマンスを発揮していくためには、リセットコンディショニング、アクティブコンディショニングの2つの手法を使っていくことが重要であると学んだ。また、コンディショニングについて姿勢で判断することが多いため練習の中だけでなく、日常生活の中で正しい姿勢を身に付けるために選手自身が取り組めるようなプログラムを編成していくことが指導者にとって重要であると学んだ。



今回の研修を通して学んだことをこれからの指導に是非役立て、女性アスリートの競技力向上につなげていってほしいことを期待したい。