



第5回女性アスリート健康サポート北海道セミナー

スポーツを楽しむための体調管理

と

トップアスリート育成のための戦略

2024年11月23日(土・祝)

13:00~16:25 受付12:30~

参加費

無料

北海道立総合体育センター「北海きたえーる」大研修室

札幌市豊平区豊平5条11丁目1-1

アスリート講演

「チームスポーツの中で自分らしくいること」

大澤 ちほ

元アイスホッケー女子日本代表キャプテン
オリンピック3大会出場



アスリート講演

「レスリングを通して経験した体の変化」

小原 日登美

自衛隊体育学校 第2教育課 レスリング班 コーチ
ロンドンオリンピック女子レスリング金メダリスト

「女性アスリートの食事 補食について」 蜂谷 愛 公認スポーツ栄養士、FAHSAH理事

特別講演

「世界で勝負できる長距離ランナーを目指して
～思春期の女子長距離ランナーの長期的戦略～」

山内 武

大阪学院大学経済学部教授(スポーツ健康科学担当)
ランニング学会理事長、日本トレーニング指導者協会(JATI) 研究・国際委員
大阪学院大学陸上競技部 監督・総監督(~2005) 高橋尚子選手らを指導



総合討論、質疑応答

司会・座長：蜂谷愛、三國雅人 女性スリート健康サポート北海道 (FAHSAH)



参加申し込み 10月21日(月)～ (80名先着、定員となり次第終了)

左記のQRコード または 下記ホームページから

女性アスリート健康サポート北海道 <https://www.fahsah-jp.com>

北海道健康づくり財団 <https://www.hokkaihealth-net.or.jp>

※当日 会場の駐車場はご利用できません 公共交通機関にてご来場ください

主催：女性アスリート健康サポート北海道(FAHSAH)、公益財団法人 北海道健康づくり財団
後援：北海道教育委員会、北海道スポーツ協会、札幌市スポーツ協会、北海道医師会、北海道栄養士会、
北海道女性協会、北海道オール・オリンピックズ
協力：大塚製薬株式会社北海道支店
問い合わせ先：公益財団法人 北海道健康づくり財団内「女性アスリート健康サポート北海道」事務局
〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目6 北海道医師会館5F
TEL: 011-232-5500 . FAX: 011-232-4091 . Email: kikakukanri@qq.pref.hokkaido.jp