

# 未来へはばたけ！！

## 宮崎市トップアスリート

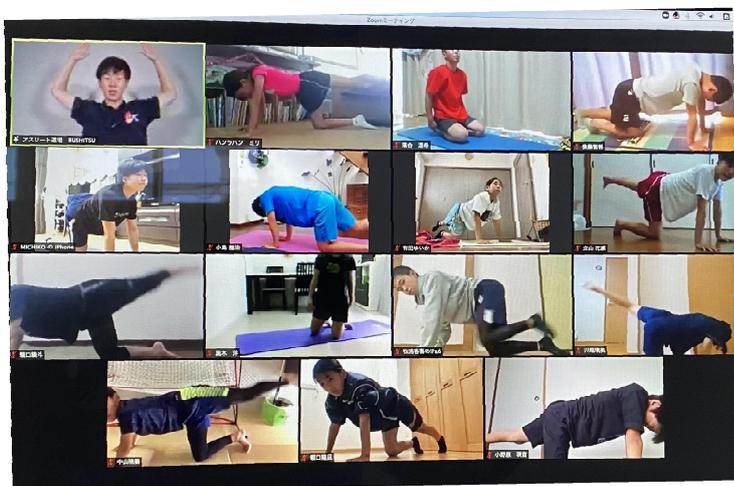


4月と5月のトップアスリート発掘・育成事業は、体幹トレーニングを中心に基礎トレーニングを行いました。

(5月はZoomで実施)

現在、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、部活動等の活動も制限されていますが、今だからこそできることを考え、一緒にトレーニングを継続していきましょう！

今年度も新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、体育館等が使用できない場合は、Zoomを使って、オンラインでのトレーニングや講座等を行います。



オンラインのトレーニングでも先生方が画面上で各選手の体の動きを確認しながら行います。



### 女性アスリートの身体(カラダ)の学校

女性アスリートには三主徴(エネルギー不足、視床下部性無月経、骨粗しょう症)と呼ばれる問題が存在します。第2次成長期を迎えるジュニア時代にホルモンマネジメントが必要です。成長期を迎えるアスリート、女性アスリートが競技力向上や女性の健康権利のために気をつけなければならないことは何なのかを一層に学びましょう。

講師: 明野慶子さん

- ・宮崎市医師会病院
- ・産婦人科医
- ・女性スポーツ外来
- ・日本スポーツ協会公認 スポーツドクター

日時: 令和3年7月11日(日)10:00~11:30

会場: 宮崎市男女共同参画センター 視聴覚室

定員: どなたでも30人 ※会場参加及びリモート参加

その他: 参加費 無料、託児 無料(要申込)

締切: 研修会申込: 7/4(日) 託児申込: 6/27(日)

部活動単位でのご参加も大歓迎です



当日は講演会の様子をYouTubeチャンネルでライブも配信いたします。事前にお申込者限定の視聴となります。詳しくは裏面をご覧ください。

宮崎市男女共同参画センター「パレット」

Tel.0985-25-2055

〒880-0879 宮崎市宮崎駅東3丁目6-7



### ご案内

昨年度のトップアスリート発掘・育成事業で女性選手を対象に講師をしていただいた宮崎市都医師会病院の

「明野 慶子氏」による講座

『女性アスリートの身体(カラダ)の学校』が令和3年7月11日(日)に開催されます。

参加ご希望の方は、男女共同参画センター「パレット」へお申込みください。



### <次回のトレーニング>

日時 令和3年6月26日(土)

15:00~17:00

会場 宮崎市生目の杜運動公園 体育館

内容 基礎トレーニング・講座