

# スポーツ科学研究会 第4回

共催 平成25年度 奈良女子大学 特別経費

こころとからだの健康を維持増進するための生活科学研究拠点の形成－健全なこころとからだは、健全な生活とともに－

## 女性アスリートの身体的特徴を活かした セルフコンディショニング ～ケガ予防とパフォーマンスアップのために～

平成 26年 1月 23日(木) 16:30～18:30

於 奈良女子大学 コラボレーションセンター2階  
Z209多目的共同セミナー室

西村 典子 本学体育学専攻平成6年卒

日本体育協会公認アスレティックトレーナー  
東海大学硬式野球部アスレティックトレーナー  
AllAbout 運動と健康 ガイド



ソチオリンピックでの活躍が期待される女子フィギュアスケート選手や、アイスホッケー女子チーム「スマイルジャパン」など、近年女性アスリートの活躍は目覚ましいものがあります。しかし一方で筋力レベルの低さから女子アスリート特有のケガを受傷することも多く、ケガ予防のためには、フィジカルトレーニングを含めたセルフコンディショニングは不可欠なものとなっています。今回は、こうした女性の身体的特徴を活かしたセルフコンディショニングについて、理論と実技を交えて講習を行います。特に自分の身体を支えるバランス能力や、自重を支える筋力レベルの向上をメインに身体を動かしながら、ケガ予防やパフォーマンスアップに役立てていただける講座です。

**※講演後には、トレーナーを目指す学生さんや、競技力向上を願う体育会学生さんを対象に相談会を開きます。気軽にご参加ください。**

軽い運動のできる服装でご来場ください。

当日参加も可能ですが、準備の都合上、事前に参加人数をご連絡いただけますようご協力をお願いします。

主催 奈良女子大学文学部人間科学科スポーツ科学

連絡・問い合わせ先 奈良女子大学文学部人間科学科 星野 聡子 (satoko@cc.nara-wu.ac.jp ファックス 0742-20-3350)

# 会場：放送大学のあるコラボレーションセンター—2階 Z209

