



×



スポーツ庁

女性アスリートの
育成・支援プロジェクト

令和2-3年度 スポーツ庁 委託事業

Zoom 開催

女性ジュニア・アスリート ケガ予防オンラインセミナー

12月22日(水)

Zoom URL

<https://ritsumeai-ac-jp.zoom.us/j/95891111623>

ミーティング ID : 958 9111 1623

Zoom アクセス用

QR コード

**17:30 ~ 18:00**

レクチャー：堀 美幸

(立命館グローバル・イノベーション研究機構・客員研究員、ATC)

「みんなでできるケガ予防 簡単スクリーニング」

下肢関節のケガをしやすい人には共通したパターンがあります。注意すべき姿勢や動作についてお話をしながら、今すぐにできる下肢関節スクリーニングを紹介します。

18:00 ~ 18:30

質疑応答セッション*

ブース A 堀 美幸 (立命館グローバル・イノベーション研究機構
客員研究員、ATC)

ケガ明けの競技復帰について

ブース B 杉山 敬 (立命館大学スポーツ健康科学部・特任助教)

SAQ を高めるトレーニング

ブース C 小澤 悠 (立命館大学総合科学技術研究機構・専門研究員)

ストレングストレーニングメニューの組み方

12月23日(木)

Zoom URL

<https://ritsumeai-ac-jp.zoom.us/j/96338277164>

ミーティング ID : 963 3827 7164

Zoom アクセス用

QR コード

**17:30 ~ 18:00**

レクチャー：下澤 結花

(立命館大学スポーツ健康科学部・助手、ATC)

「ケガ予防エクササイズの 基礎から応用」

1日目と関連した下肢のケガ予防エクササイズや、様々な基礎的なエクササイズの目的とポイントを紹介します。また、基礎的なエクササイズの応用編（一人やペアでできるもの、道具を使用したもの）も紹介します。

18:00 ~ 18:30

質疑応答セッション*

ブース A 下澤 結花 (立命館大学スポーツ健康科学部・助手、ATC)

ケガ予防リハビリテーションメニューについて

ブース B 寺田 昌史 (立命館大学スポーツ健康科学部・講師、ATC)

ケガをした際の応急処置について

ブース C 栗原 俊之 (立命館大学総合科学技術研究機構・准教授)

ストレングストレーニングメニューの組み方

*質疑応答セッションではレクチャーではなく、ディスカッション形式です。
テーマに沿った疑問などを各ブースの専門家とともに話し合います。

**事前申し込み
フォーム**

HPの申し込み特設ページもしくはQRコードから参加申し込みをしてください。
事前にテーマ別ディスカッション時の質問などを教えていただくと大変助かります。
<https://forms.gle/FWwpTutayisXyfXP8>

途中参加・退席 飛び入り参加も大歓迎です

【主催】

立命館大学
スポーツ庁委託事業
女性アスリートの育成・支援プロジェクト
女性ジュニア・アスリートのパフォーマンス向上とスポーツ
傷害予防トレーニングの創発プラットフォームの構築
- ネットワークを活用した最先端の「知」の共有と次世代型指導者の育成システム -

お問合せ先

立命館大学 伊坂研究室 担当：小澤 悠
Tel : 077-561-4138
Mail : ozawa15@fc.ritsumeai.ac.jp
HP: <http://www.ic.fc.ritsumeai.ac.jp/athlete/index.html>

