

【第1回～4回 女性ジュニアアスリート指導者講習会】

(別紙)

10:00		10:00
10:10	10:00～ 受付	10:10
10:20		10:20
10:30	10:30～ あいさつ	10:30
10:40		10:40
10:50		10:50
11:00	10:40～11:30 ①婦人科 「女性アスリートの三主徴及び月経周期について」	11:00
11:10		11:10
11:20		11:20
11:30	休憩	11:30
11:40	11:35～12:00 ②トレーニング 「女性ジュニアアスリートのトレーニングの実際」	11:40
11:50		11:50
12:00		12:00
12:10		12:10
12:20	12:00～13:00 昼休憩	12:20
12:30		12:30
12:40		12:40
12:50		12:50
13:00		13:00
13:10	13:00～13:35 ③栄養 「女性ジュニアアスリートのウェイトコントロールと栄養・食事」	13:10
13:20		13:20
13:30		13:30
13:40	休憩	13:40
13:50	13:40～14:15 ④心理 「女性ジュニアアスリートの成長期におけるこころの発達とその支援」	13:50
14:00		14:00
14:10		14:10
14:20	休憩	14:20
14:30		14:30
14:40		14:40
14:50		14:50
15:00		15:00
15:10	14:25～16:30 ⑤ 「各分野におけるサポート事例と連携について」 ・ 質疑応答 ・ グループワーク (途中休憩が入ります)	15:10
15:20		15:20
15:30		15:30
15:40		15:40
15:50		15:50
16:00		16:00
16:10		16:10
16:20		16:20
16:30	16:30～ あいさつ	16:30
16:40		16:40
16:50		16:50

16:40終了予定