

～アスリートサポートセミナー 開催のお知らせ～

第3回 スポーツ栄養

第4回 レースに向けたイメージトレーニング

1. 主催

(公財)全日本スキー連盟 アルペン委員会 女性活躍推進小委員会

2. セミナーの趣旨

競技力向上はもとより、長い人生においても密接に結びついている事柄があることを知ってもらい、人としても充実したトップアスリートを目指してもらうために、スキー・スノーボード競技のジュニア世代アスリートと、そのアスリートを支える指導者・保護者に「スポーツ栄養」、「レースに向けたイメージトレーニング」について「わかりやすく」学べる機会を提供します。

3. 参加対象者

全てのスキー・スノーボード種目各競技で選手活動をしている中学校から高校生まで及び その指導者、保護者

※参加者の専門種目は問いません。

4. 日時、開催方法およびその内容

Web ZOOM によるオンライン開催

第3回 令和7年10月4日(土) 19:30 ～ 20:30

「スポーツ栄養」

～トレーニング計画に合わせた食事調整でコンディショニングを良好に保つ～

第4回 令和7年10月18日(土) 19:30 ～ 20:30

「レースに向けたイメージトレーニング」

※詳しい内容等については、別紙参照

5. セミナーへの参加方法 (各回共通)

参加費等はかかりません。また、参加定員は設けません。

別紙記載「各セミナーの事前アンケート」にご回答ください。

- ・ 人数把握のため参加調査にご協力をお願いします。
 - ・ 事前アンケートを実施し、多く寄せられた質問等については、セミナー内でお伝えしたいと考えております。
- ※事前アンケートを送り忘れてしまった場合でも、ご参加いただけます。

●Web 参加の際の留意点

参加名は、氏名記載機能からご自身の行っている、種目と選手 or 指導者 or 保護者、都道府県名の順でご記載下さい。また、一つの端末で複数人参加の場合は、選手(人数)&保護者などご記載下さい。なお、氏名の記載は必要ありません。

(例1) アルペン選手 北海道 エアリアル保護者 東京 など

(例2) ジャンプ選手3 長野 スノーボード指導者2 千葉 など

6. お問い合わせ

参加に際してなどご質問がありましたらメールにてお問い合わせください。

女性活躍推進小委員会 担当 井上 jyokatsu.saj@gmail.com

「ジュニア世代の時に知っていたら…」

「もっと理解していたら大人になって困らなかったのに…」

といった、SAJ アルペン委員会女性活躍推進小委員会メンバーがこれまで感じてきたことを、今、頑張っているアスリートの方々に、経験豊富な講師の先生方とのディスカッションを通じて、その情報や解決策を伝えたいという思いのこもったセミナーです。

是非ご参加ください。

(公財) 全日本スキー連盟アルペン委員会 女性活躍推進小委員会一同

第3回

講師：天使大学 蜂谷 愛（はちや めぐみ）先生

○令和7年10月4日（土）19：30～20：30

Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/89163568491?pwd=cYLIbiRfggqnSBpebwUAzOb1hkSEu.1>

ミーティング ID: 891 6356 8491

パスコード : 838583

【選 手】第3回事前アンケート QR コード 
※事前アンケート実施中



【指導者】第3回事前アンケート QR コード 
※事前アンケート実施中



【保護者】第3回事前アンケート QR コード 
※事前アンケート実施中



第4回 レースに向けたイメージトレーニング

講師：コンディショニング・ラボ代表 吉田 聡美（よしだ さとみ）先生

○令和7年10月18日（土）19：30～20：30

Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/81262905701?pwd=iDEqi30Ft15R1EjA5y7rE9amwaL9PR.1>

ミーティング ID: 812 6290 5701

パスコード : 265034

第4回事前アンケート QR コード 
※事前アンケート実施中

