

# 「女性トライアスリートの健康障害予防とパフォーマンス向上」講演会のお知らせ

(平成 30 年 7 月 16 日開催)

2018 年 5 月 24 日

2020 東京オリンピック・パラリンピックの開催が 2 年後となりました。先の平昌オリンピック大会での日本の女性アスリートの大躍進は国民の記憶に新しい事と思います。

そのようななか、女性アスリート、特にトライアスロン競技では女性特有の健康障害である “Female Athlete Triad” すなわち運動性無月経、栄養障害、骨粗鬆症の問題にどう対処していくか、さらには目標とする試合スケジュールに合わせてどのようにパフォーマンスをベストに調整していくかは、既に欧米諸国のスポーツ現場ではメディカルサポートとして普及している現状があります。

この度、東京都トライアスロン連合では女性アスリートが安心してトライアスロン競技に参加できるようメディカルサポートしていきたいという思いで「女性トライアスリートの健康障害予防とパフォーマンス向上」講習会を開催することになりました。

今回は女性がプロ・アマの隔てなくあらゆるレベルでトライアスロンに関わることができる方法を探り、そしてその活動を通し年齢に関係なく活力ある人生を持ち続けることができるスポーツのパワーを再発見して頂くためのテーマを設けました。

女性がスポーツを通して健康になり、スポーツで社会参加ができる環境づくりの一助になればと思います。東京都トライアスロン連合メディカル委員会ならびに女子委員会は、これからも女性トライアスリートを支援してまいります。

以下のリンクから参加申込を受付けます。皆様、奮ってご参加ください。

日時 : 2018 年 (平成 30 年) 7 月 16 日 (月曜祝日) 13 時~17 時

会場 : 昭和大学病院臨床講堂 (東京都品川区旗の台 1-5-8 昭和大学病院入院棟地下 1 階)

定員 : 100 名 (※先着順、定員になり次第締め切らせていただきます)

参加費 : 無料

応募方法 : オンライン申込先 <https://ws.formzu.net/fgen/S37206017/>

締切 : 2018 年 7 月 15 日

主催 : 東京都トライアスロン連合 (TMTU)

運営 : 東京都トライアスロン連合 (TMTU) メディカル委員会、女子委員会

## <プログラム> (予定)

13:00 受付開始

13:25 開会・挨拶

13:30 講演Ⅰ. 「女性トライアスリートのための健康障害予防とパフォーマンス向上」 90 分  
講師 白土なほ子 (昭和大学産婦人科学講座講師、TMTU メディカル委員)

15:00 講演Ⅱ. 女性トライアスリートに起こりやすい運動器障害 30 分  
講師 平泉 裕 (昭和大学整形外科学講座客員教授、TMTU 理事・メディカル委員長)

15:40 講演Ⅲ. 女性トライアスリートのための栄養管理 60 分  
講師 篠原絵里佳

(管理栄養士、アスリートフードマイスター、日本抗加齢医学会認定指導士)

16:40 閉会・挨拶

お問い合わせ先：

一般社団法人 東京都トライアスロン連合事務局 女子委員会(担当：小田)

TEL： 090-6005-3000

E-mail： [applegg@gmail.com](mailto:applegg@gmail.com)