

TMTU女子委員会

2025-03-31

1. 女子委員会メンバー



Member profiles including: 本田 莉子 (Honda Riko), 谷川 真由子 (Tanigawa Mayuko), 藤原 美穂 (Fujiwara Miho), 山下 聖奈 (Yanai Seina), 今本 結香子 (Imamoto Yūka), 小田 麻子 (Oda Asako).

2. 活動目的



2. 活動目的
1. 女子委員会の活動を通じて、女子学生間の交流を促進し、互いに支え合い、成長を遂げることを目指す。
2. 女子学生が活躍の場を広げ、社会で活躍するためのスキルを身につけることを目指す。
3. 女子学生がリーダーシップを発揮し、社会で活躍するための経験を積むことを目指す。
4. 女子学生が自己肯定感を高め、自信を持って活躍できるように目指す。

情報提供とイベントの実施
イベント開催を通して、女子学生が活躍の場を広げ、社会で活躍するためのスキルを身につけることを目指す。

トリアスロンの魅力向上に向けた取り組み
女子学生が活躍の場を広げ、社会で活躍するためのスキルを身につけることを目指す。

ランナーやトリアスリート以外の活動拡大
女子学生が活躍の場を広げ、社会で活躍するためのスキルを身につけることを目指す。

1. 女子委員会メンバー
2. 活動目的
3. 主な活動内容
4. イベント開催実績

第6回「トリアスリートのパフォーマンス向上セミナー」実施報告 (2025年)

現役エッジチャンピオン4名を迎え、パネルディスカッションと体幹トレーニング実技を組み合わせた内容で行われ、手話通訳対応も行った62名の参加者がありました。

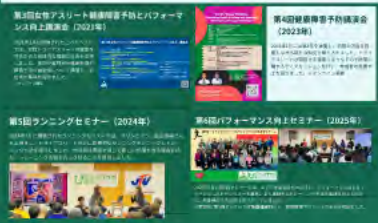


3. 主な活動内容



Main activities including: 授業・上級生指導 (Class/Upper-level student guidance), 大会対策イベントの企画 (Event planning for competition preparation), 委員会主催イベント開催 (Event hosting by the committee), 年間計画の策定 (Annual plan formulation).

4. イベント開催実績例



Event performance examples including: 第5回女子アスリート経験者女子社とパフォーマンス向上委員会 (2023年) (5th Women's Athlete Experienced Women's Society and Performance Improvement Committee (2023)), 第4回健康増進予防講演会 (2023年) (4th Health Promotion and Prevention Lecture (2023)), 第5回ランニングセミナー (2024年) (5th Running Seminar (2024)), 第6回パフォーマンス向上セミナー (2025年) (6th Performance Improvement Seminar (2025)).



THANK YOU message, TMTU女子委員会情報サイト (https://tmtu.women.tmds.site/) website information, and a QR code.

1. 女子委員会メンバー

本田弓子

渋谷区トライアスロン連合
★企画運営・スポンサー担当
TMTU女子委員会委員長
ブラマン子株式会社 代表取締役
成蹊大学経営学部 客員教授
トライアスロン歴 15年
JTU第2種 Technical Official



谷川真由子

港区トライアスロン連合理事
2024年 IM World Championship (ニース) エイジ5位入賞
2024年 日本エイジグループ選手権 エイジ優勝
2024年 JTU NCS スタンダード 1位
JTU第2種 Technical Official
TMTU理事
★スポンサー担当



篠原知美☆ともみん

足立区トライアスロン連合理事
アスリートフードマイスター、ライフセーバー、手話通訳者
トライアスロン歴13年
2022-2024年 JTU NCS スプリントチャンピオン
JTU第2種 & World Triathlon Level 1 Technical Official
JTU女子委員会委員、TMTU女子委員会 & 普及委員会担当理事
★企画運営・スポンサー担当

日下部奈央子

世田谷区トライアスロン連合
JTU第2種 Technical Official
★イベントでの司会、デザイン担当



今本待喜子

世田谷区トライアスロン連合
Inspire代表
研修講師、新捨離*トレーナー
トレイル/ウルトラランナー
トライアスロン歴10年
JTU第2種 Technical Official
★イベント参加者管理担当



小田智子キャシー

渋谷区トライアスロン連合
TMTU女子委員会担当理事
JTU審判委員会委員
アジアトライアスロン女子委員会委員長
JTU第1種 & World Triathlon Level 2 Technical Official
トライアスロン歴25年



本田弓子

渋谷区トライアスロン連合

★企画運営・スポンサー担当

TMTU女子委員会委員長

ブラマンテ株式会社 代表取締役

成蹊大学経営学部 客員教授

トライアスロン歴 15年

JTU第2種 Technical Official





篠原知美☆ともみん

足立区トライアスロン連合理事

アスリートフードマイスター、ライフセーバー、手話通訳者

トライアスロン歴13年

2022-2024年 JTU NCS スプリントチャンピオン

JTU第2種&World Triathlon Level 1 Technical Official

JTU女子委員会委員、TMTU女子委員会&普及委員会担当理事

★企画運営・スポンサー担当

今本待喜子

世田谷区トライアスロン連合

Inspire代表

研修講師、断捨離®トレーナー

トレイル／ウルトラランナー

トライアスロン歴10年

JTU第2種 Technical Official

★イベント参加者管理担当



谷川真由子

港区トライアスロン連合理事

2024年 IM World Championship (ニース) エイジ5位入賞

2024年 日本エイジグループ選手権 エイジ優勝

2024年 JTU NCS スタンダード1位

JTU第2種 Technical Official

TMTU理事

★スポンサー担当



日下部奈央子



世田谷区トライアスロン連合
JTU第2種 Technical Official
★イベントでの司会、デザイン担当

小田智子キャシー



渋谷区トライアスロン連合

TMTU女子委員会担当理事

JTU審判委員会委員

アジアトライアスロン女子委員会委員長

JTU第1種 & World Triathlon Level2 Technical Official

トライアスロン歴25年

2. 活動目的

2. 活動目的

- TMTU所属の女性トライアスリートを中心に、トライアスロンを継続していくうえで、女性ならではの問題や課題を抽出し、それらを解決していく情報提供やイベント実施を行うことを目的としています。
- また女性トライアスリートに限らず、主にセミナー運営を中心に、トライアスロンをもっと魅力あるスポーツとして捉えてもらえるような議論を定期的に行っています。
- 2015年以降イベント開催を通じて、トライアスリートの他、ランナーなどを対象にしたトライアスロンの普及を視野に入れた活動を行っています。

トライアスロンの魅力向上に向けた取り組み

定期的なミーティング（隔月開催）を通じて、トライアスロンがどのように女性にとって魅力的なスポーツとなりうるかを探求しています。さまざまな視点から意見交換を行い、具体的な改善策を模索します。



情報提供とイベントの実施



イベント開催を通じて、トライアスロンに関する知識を広め、健康で安全にスポーツに向き合う姿勢を身につけていただくことを心掛けています。

ランナーなどトライアスリート以外への活動拡大



表参道ウィメンズランでは選手誘導ボランティアとして参加し、ランナーへのプレゼンスをアピール

トライアスロンの普及を目指し、ランナーなども対象にした取り組みも展開しています。これにより、トライアスロンというスポーツの魅力を広め、参加者の裾野を広げていきます。

2. 活動目的

- ・ TMTU所属の女性トライアスリートを中心に、トライアスロンを継続していくうえで、女性ならではの問題や課題を抽出し、それらを解決していく情報提供やイベント実施を行うことを目的としています。
- ・ また女性トライアスリートに限らず、主にいセミナー運営を中心に、トライアスロンをもっと魅力あるスポーツとして捉えてもらえるような議論を定期的に行っています。
- ・ 2015年以降イベント開催を通じて、トライアスリートの他、ランナーなどを対象にしたトライアスロンの普及を視野に入れた活動行っています。

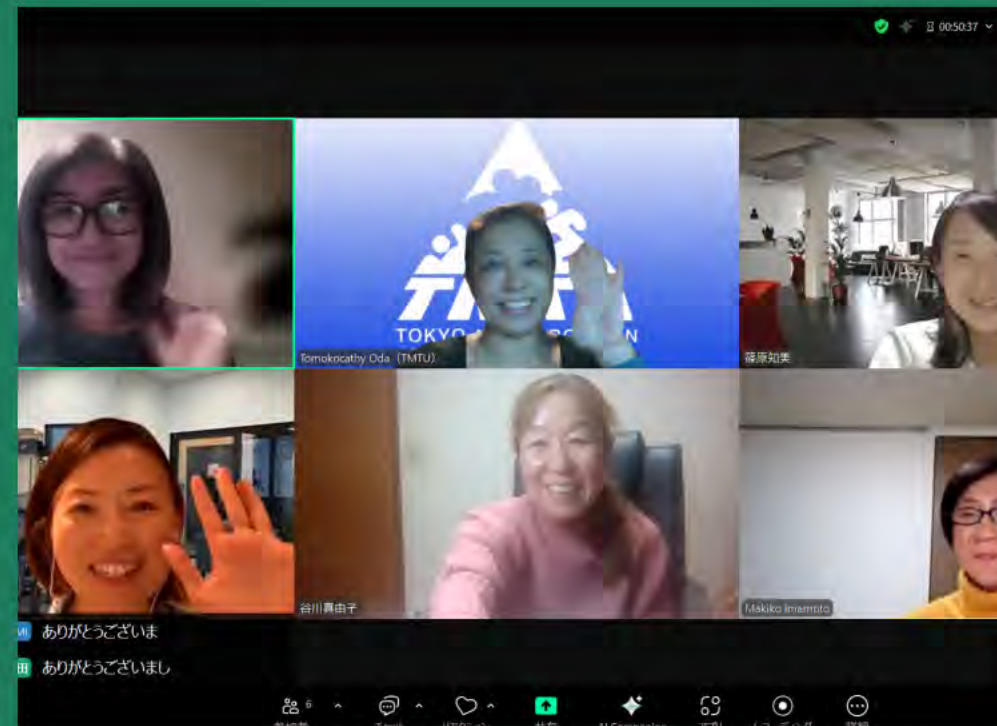
情報提供とイベントの実施



イベント開催を通じて、トライアスロンに関する知識を広め、健康で安全にスポーツに向き合う姿勢を身につけていただくことを心掛けています。

トライアスロンの魅力向上に向けた取り組み

定期的なミーティング（隔月開催）を通じて、トライアスロンがどのように女性にとって魅力的なスポーツとなりうるかを探求しています。さまざまな視点から意見交換を行い、具体的な改善策を模索します。



ランナーなどトライアスリート以外への活動拡大



表参道ウィメンズランでは選手誘導ボランティアとして参加し、ランナーへプレゼンスをアピール

トライアスロンの普及を目指し、ランナーなども対象にした取り組みも展開しています。これにより、トライアスロンというスポーツの魅力を広め、参加者の裾野を広げていきます。

3. 主な活動内容

普通・上級救命講習



安全な大会運営を目的に普通救命講習を実施。参加者は心肺蘇生法（CPR）やAEDの使用法など、一次救命処置の基本を実技中心で学ぶ。

実際の緊急場面を想定した訓練により、迅速な対応力と判断力を養うことが可能。今後も継続的に救命講習を行い、安全意識の向上を図っていく予定。

委員会主催イベント開催

TMTU所属のトライアスリート、TO（テクニカル）メイン対象としたセミナーを開催しています

- ・2015-11-15 TMTU女性審判員の育成と女性トライアスリート交流会
- ・2017-02-04 女子TO研修会
- ・2018-07-16 第1回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
- ・2019-10-20 第2回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
- ・2021-01-23 第3回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
- ・2023-01-21 第4回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
- ・2024-02-12 第5回 トライアスリートのパフォーマンス向上セミナー
- ・2025-02-11 第6回 トライアスリートのパフォーマンス向上セミナー



大会付帯イベントの企画

2021年 日本デュアスロン選手権付帯イベント「キッズファンラン」
2021 Japan Duathlon Championships Ancillary Event "Kids Fun Run"



今後の新しい企画（申請予定）

- ・TMTU大会やイベントにおいて貢献された Technical Official, ボランティア、選手、スタッフ等を選出し、表彰する
(例) Technical Official of the Year
- ・TMTU大会イベントの企画
(例) キッズファンラン、ドックWalk & Run



普通・上級救命講習



普通救急講習
@新宿消防署戸塚出張所
2021-06-13

安全な大会運営を目的に普通救命講習を実施。参加者は心肺蘇生法（CPR）やAEDの使用方法など、一次救命処置の基本を実技中心で学ぶ。

実際の緊急場面を想定した訓練により、迅速な対応力と判断力を養うことが可能。今後も継続的に救命講習を行い、安全意識の向上を図っていく予定。

委員会主催イベント開催

TMTU所属のトライアスリート、TO（テクニカル）メイン対象としたセミナーを開催しています

- ・ 2015-11-15 TMTU女性審判員の育成と女性トライアスリート交流会
- ・ 2017-02-04 女子TO親睦会
- ・ 2018-07-16 第1回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
- ・ 2019-10-20 第2回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
- ・ 2021-01-23 第3回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
- ・ 2023-01-21 第4回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
- ・ 2024-02-12 第5回 トライアスリートのパフォーマンス向上セミナー
- ・ 2025-02-11 第6回 トライアスリートのパフォーマンス向上セミナー



手話通訳付

スウェットベスト
福田洋貴さん(トリリンギズ)

「トライアスリートのための
ランニングセミナー」

日時：2024年2月12日(月・建国記念日)13:00～15:30
会場：日本財団ビル2階大会議室（〒107-8404 東京都港区赤坂1丁目2番2号）
費用：JTU会員（東京登録）無料、学連会員（全国）無料
JTU会員（東京都外登録者）500円
JTU会員以外1,000円（※JTU会員とは2023年又は2024年JTU登録された方）
定員：100名
申込先：[HTTPS://WS.FORMZU.NET/DIST/S8305357/](https://ws.formzu.net/dist/S8305357/)
締切：2024年2月4日(日)（又は定員に達した時点）

13:00～13:05 【開会のご挨拶】
13:05～13:45 【トークイベント】 島田佳久X庭田清美
13:45～14:15 【講義・実技】 島田佳久
～厚底カーボンシューズの知識と対応するストレッチを学ぶ～

【休憩&移動 15分】①②③は同時進行です。いずれかにご参加ください。

14:30-15:20 ①【ランニングクリニック】※実際に走る準備をお願いします。
②【DR.平泉の肩&腰ストレッチ】
③【パラトライアスロン体験】

【注釈】・①はドリル中心の1キロ程度をゆっくり走るクリニックです。
・悪天候の場合は室内で実施可能な内容に変更される場合があります。
・ストレッチのために大きめのタオルをご持参ください。

お問合せ先： 一般社団法人 東京都トライアスロン連合事務局
〒100-0005 東京都千代田区千代田3-7-12-402
TEL: 03 (3279) 0573 (9時～18時) 03 (3279) 0574 (12時～17時)
FAX: 03 (3279) 0574 (12時～17時)
E-MAIL: info@tmtu.or.jp

主催：一般社団法人東京都トライアスロン連合 (TATU)
協力：一般社団法人東京都トライアスロン連合 (TATU)
日本財団財団スポーツサポートセンター
運営：TMTU メディカル委員会/女子委員会



大会付帯イベントの企画

2021年 日本デュアスロン選手権付帯イベント「キッズファンラン」
2021 Japan Duathlon Championships Ancillary Event "Kids Fun Run"



今後の新しい企画（申請予定）

- TMTU大会やイベントにおいて貢献された Technical Official, ボランティア、選手、スタッフ等を選出し、表彰する

（例） Technical Official of the Year



- TMTU大会イベントの企画

（例） キッズファンラン、ドックWalk & Run

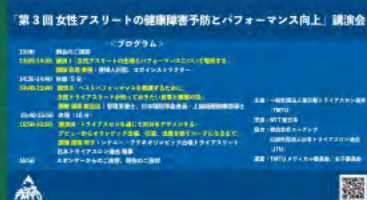


4. イベント開催実績例

第3回女性アスリート健康障害予防とパフォーマンス向上講演会（2021年）

2021年1月に開催されたこのイベントでは、女性トライアスリートの健康を守るための具体的な知識と技術を提供しました。医師や専門家が健康管理や障害予防の重要性について講演し、参加者の理解を深めました。

※オンライン開催



第4回健康障害予防講演会（2023年）

2023年1月には第4回を実施し、前回の内容を踏襲しながら新たな知見を取り入れました。トライアスリートが直面する健康リスクやその予防策に関するディスカッションを行い、参加者の意識向上を図りました。※オンライン開催

第5回ランニングセミナー（2024年）

2024年2月に開催されたランニングセミナーでは、オリンピック、庭田清美さんをお招きし、トライアスリート向けに効果的なランニングテクニックとトレーニング方法を紹介しました。参加者は実践を通じて新しい知識を得る機会を持ち、トレーニングの質を向上させることを目指しました。



第6回パフォーマンス向上セミナー（2025年）



2025年2月の第6回セミナーでは、エイジ強豪選手をお招きし、パフォーマンス向上をフォーカスしたトークショーを実施。また実践的なトレーニング方法を実践を交えて紹介し、参加者のスキル向上をサポートしました。

※第5回と第6回セミナーでは手話通訳付とし、聴覚障害アスリートの参加を可能とした。

第3回女性アスリート健康障害予防とパフォーマンス向上講演会（2021年）

2021年1月に開催されたこのイベントでは、女性トライアスリートの健康を守るための具体的な知識と技術を提供しました。医師や専門家が健康管理や障害予防の重要性について講演し、参加者の理解を深めました。

※オンライン開催

「第3回女性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

<プログラム>

- 13:00 開会のご挨拶
- 13:05-14:35 講演I「女性アスリートの生理とパフォーマンスについて理解する」
講師 高尾 美穂：産婦人科医、ヨガインストラクター
- 14:35-14:40 休憩（5分）
- 14:40-15:40 講演II「ベストパフォーマンスを発揮するために、
女性トライアスリートが知っておきたい食事と睡眠の話」
講師 篠原 絵里佳：管理栄養士、日本睡眠学会会員・上級睡眠健康指導士
- 15:40-15:50 休憩（10分）
- 15:50-16:50 講演III「トライアスロンを通じて自分をデザインする～
デビューからオリンピック出場、引退、出産を経てコーチになるまで」
講師 関根 明子：シドニー・アテネオリンピック出場トライアスリート
日本トライアスロン連合理事
- 16:50 スポンサーからのご挨拶、閉会のご挨拶

主催：一般社団法人東京都トライアスロン連合
(TMTU)

支援：NTT 東日本

協力：株式会社ユーグレナ

公益社団法人日本トライアスロン連合
(JTU)

運営：TMTU メディカル委員会/女子委員会



The 4th "Women Triathletes' Preventing Health Problems and Improving Performance of Female Triathletes"

- 日時: 2023年(令和5年)1月21日(土曜)13時~16時
- 開催方法: ZOOM(※インターネット接続が必要です)
- 定員: 100名(※リアルタイム参加者数)
- 見逃し配信: 2023年1月22日から1月28日
- 応募締切: 2023年1月18日
- 参加対象: 2022年度、又は2023年度にJTU登録(登録予定を含む)をしている方及びその家族
- 参加費: 無料
- 参加特典: ZOOM参加又は見逃し配信をご視聴後にオンラインアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で賞品が当たります。(海の森トライアスロンパーク他)
- 参加申込: <https://ws.formzu.net/dist/S10620360/>
※申込完了後、自動返信メールを受信されない場合は下記メールアドレスに問合せください。

12:45~	オンライン接続開始
13:00	開会のご挨拶 東京都トライアスロン連合メディカル委員会理事 平泉裕
13:05-14:35	【講演I】 「長くトライアスロンを楽しむために~コンディショニングを保つ秘訣」~ 講師 高尾 美穂先生:産婦人科医、スポーツドクター・ヨガインストラクター ◇公式サイト: https://www.mihotakao.jp/
14:35-14:45	【休憩】
14:45-15:55	【講演II】 「身体の調子を整え、パフォーマンスを保つために食ができること」 講師 村山 彩さん:アスリートフードマイスター・食欲コンサルタント ◇公式サイト: http://ayamurayama.jp/
15:55-16:00	閉会のご挨拶(TBA)



Dr. Miho Takao

Aya Murayama

主催 一般社団法人東京都トライアスロン連合(TMTU)
協力 公益社団法人日本トライアスロン連合(JTU)
運営 ディカル委員会/女子委員会

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
TEL:03-6279-0572(平日13:00-17:00)
E-mail: tmtu-women@googlegroups.com TMTU女子委員会
<https://www.tmtu.or.jp>



オンライン申込先QRコード

第4回健康障害予防講演会 (2023年)

2023年1月には第4回を実施し、前回の内容を踏襲しながら新たな知見を取り入れました。トライアスリートが直面する健康リスクやその予防策に関するディスカッションを行い、参加者の意識向上を図りました。※オンライン開催

第5回ランニングセミナー（2024年）

2024年2月に開催されたランニングセミナーでは、オリンピック、庭田清美さんをお招きし、トライアスリート向けに効果的なランニングテクニックとトレーニング方法を紹介しました。参加者は実践を通じて新しい知識を得る機会を持ち、トレーニングの質を向上させることを目指しました。



第6回パフォーマンス向上セミナー（2025年）

第6回「トライアスリートのパフォーマンス向上セミナー」

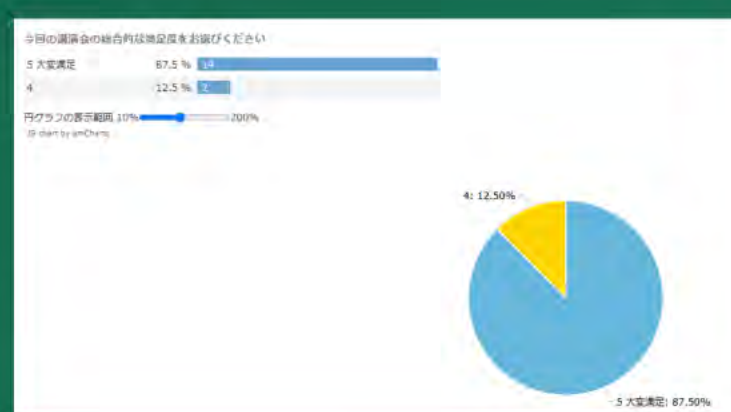
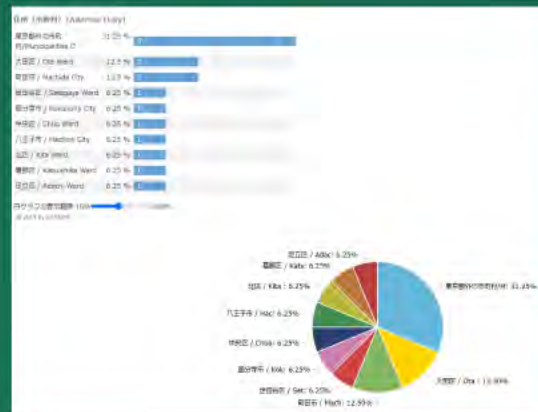
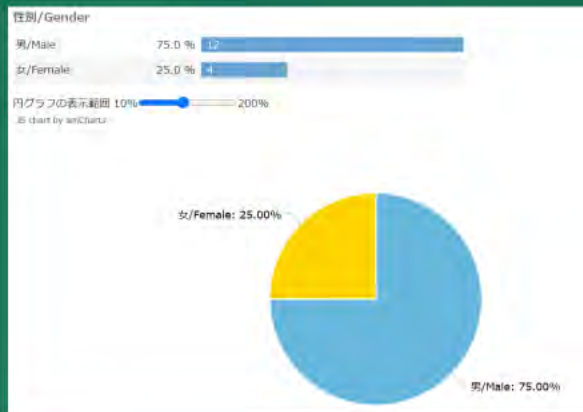


2025年2月の第6回セミナーでは、エイジ強豪選手をお招きし、パフォーマンス向上をフォーカスしたトークショーを実施。また実践的なトレーニング方法を実践を交えて紹介し、参加者のスキル向上をサポートしました。

※第5回と第6回セミナーでは手話通訳付とし、聴覚障害アスリートの参加を可能とした。

第6回「トライアスリートのパフォーマンス向上セミナー」実施報告 (2025年)

現役エイジチャンピオン4名を迎え、パネルディスカッションと体幹トレーニング実技を組み合わせた内容で行われ、手話通訳対応も行い62名の参加者がありました。





TMTU女子委員会 連絡先：

tmtu-women@googlegroups.com

TMTU女子委員会情報サイト

<https://tmtu-women.jimdosite.com/>



THANK YOU

