

スポーツを通じた女性のウェルビーイングの構築に関する研究

相澤 勝治 (経営学部教授)

■開催日：2020年10月110日(日) 10:30～12:30

■テーマ：アスリートから学ぶコンディショニング講座 ～日常をより充実させるために～

■開催場所：colomari (大阪府大阪市中央区道修町3-6-1 京阪神御堂筋ビル7階)

■参加人数：17

■担当：相澤勝治(スポーツ研究所所員)

■講師：岡本依子(テコンドー、シドニー五輪銅メダリスト)、柴田麗(公認スポーツ栄養士、(株)スポーツボックス)、田辺解(駒沢女子大学准教授：健康スポーツ)

■助成：2020年度JKA 女性のスポーツの機会の向上に係る研究
「スポーツを通じた女性のウェルビーイング構築」

＜セミナー概要＞

2020年度JKA 女性のスポーツの機会の向上に係る研究「スポーツを通じた女性のウェルビーイングの構築に関する研究助成を受託し、その活動としてアスリートから学ぶコンディショニング講座を開催した。本セミナーは、アスリートのコンディショニングスキルを一般の方の日常生活に取り入れることを目的とした実践講座を開催した。セミナーの内容は、第一部は、自分のカラダのコンディション(状態)を測定した。測定項目は、身体組成、骨密度、ヘモグロビンであった。個々の客観的な数値を測定し、参加者個々へデータのフィードバックを行った。また、測定データの見方及び貧血等の食事対策について専門家の視点から解説を行った。第二部では、テコンドーシドニー

オリンピック銅メダリストの岡本依子氏と管理栄養士が日常に役立つコンディショニングのコツを、運動、栄養、休養の観点から対談形式で行った。その後、実践プログラムとして、岡本依子氏より日常生活に取り入れることを目的とした運動指導が行われた。テコンドーの動きを取り入れた運動は、参加者も楽しく実践出来ると多くのコメントがあった。また、タオルを使った運動も健康スポーツの専門家より紹介された。今回は、新型コロナ感染予防措置を徹底し、セミナーを開催することが出来た。新型コロナ感染への心配が続く中、どのように体調を管理したらよいかなど現在直面している健康課題についても考えるきっかけになったと考えられる。

