

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」 講演会のお知らせ(2021年1月23日開催)

東京都トライアスロン連合(TMTU)では、女性トライアスリートが安心して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の思いで、「第3回女性トライアスリートのパフォーマンス向上と障害予防」講演会を開催することとなりました。

今回はコロナ感染症対策の一環として座学及びオンラインでの視聴の機会を設けましたが、1月7日に政府より発令された「緊急事態宣言」を受け、当初予定していた座学での実施は断念し、オンラインのみの開催となりました。

様々なイベントが中止又は延期となるコロナ禍の状況下で、本講演会はトライアスロンファミリーの皆様には有益な情報提供の場を維持したく、このような決定となりましたことをご了承頂ければ幸いです。

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。参加費は無料、性別を問わず皆様のご参加をお待ちしております。

日時: 2021年(令和3年)1月23日(土曜) 13時~17時

会場: インターネット接続が可能な場所

定員: 100名 (※先着順、締切は1月18日又は定員に達した時点)

参加方法: オンライン(※インターネット接続が必要です。接続方法は別途お知らせします。)

参加特典: 参加後オンラインアンケートにお答えいただいた場合、抽選で賞品が当たります(ユーグレナSPURT、スイムキャップ、アミノバイタル、TMTUオリジナルマスク)

応募方法: 申込先: <https://ws.formzu.net/fgen/S38971446/>

<プログラム>

12:30	オンライン接続開始
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
14:40-15:40	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
15:50-16:50	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	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

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

E-mail: tmtu@tokyo.email.ne.jp TMTU 女子委員会まで