独立行政法人日本スポーツ振興センター委託事業

「女性アスリートの強化支援」（女性アスリートの競技大会等プログラム）
プログラム概要

（1）技術力向上
目標設定／エアマット練習／SS・BA コース練習／映像即時フィードバックとバイオメカニクス／マテリアル
各自の目標とする技の設定を行ない、スキルシートを使って技の習得進度を確認して成果を積み重ねていきます。
エアマットや雪上のコースでジブやキッカーを練習し、映像を見ながら科学的視点で滑りの向上を目指します。
道具の準備、競技ルールやジャッジングルールを学び、戦略的な試合の組み立てができるように取り組みます。

（2）食事の改善
基本の五大栄養素、量、タイミング／試合に向けての食事／補食の選び方と取り方／冬季の水分補給について
パフォーマンスに必要な十分な栄養素は食事でしっかり取れているか、練習や試合に向けてどのように工夫をすれば良いのかを、自分で考えて食べられるように毎食の食事から学びます。

（3）柔軟性と筋力、動作機能の改善
メディカル・フィジカルチェック／ウォーミングアップ・クールダウン／動作機能改善エクササイズ／医療知識
競技パフォーマンスを高めるため、体のコンディショニングや傷害予防・対応について方法を学んで実践し、自分でセルフマネジメントができるようにします。

（4）女性アスリート特有の健康障害発生の防止
形体測定／女性アスリートの健康チェック／セルフコンディショニング
日常的な体の変化、健康チェック、トレーニング頻度や負荷のチェックを行ない、経過を観察しながら女性アスリートの特有の健康障害発生の防止につなげ、どの様に自身で体のコンディションを整えていくかを考えます。

（5）振り返りによるパフォーマンス分析
振り返り法／ワークショップ
プログラムを通して日々自分は何を得たかを振り返り、自身の思考や行動パターンの特徴に気づきながら、更なる競技パフォーマンスの向上と発揮のために、どの様に自分の行動を変えていくべきかを考えます。

（6）その他
国内外招聘選手によるトップアスリート講話、スポーツの価値を高めるスポーツインテグリティ教育、国際意識を高める英会話などの、様々な補助プログラム、また保護者向けプログラム、地域指導者向け指導実技フィードバックなどを計画しております。