

**令和7年度 NWEC スポーツセミナー**  
**「女子中高生のためのカラダの教室～知っておきたいスポーツと健康～」**  
**開催要項**

1. 趣 旨

スポーツは、若者の骨、筋肉、呼吸器系の発達を促すなどの体力向上に役立つだけでなく、高齢期の骨粗鬆症や認知機能低下の予防にも効果があることが近年の研究や調査によって明らかになりました。ここでいう運動は必ずしも高負荷なトレーニングに限らず、ストレッチやウォーキングのような低負荷な活動も含まれます。運動には集中力や記憶力向上効果もあると言われる一方で、性別による身体的特性の違いから考慮すべき点が異なります。

そこで本セミナーでは「もっと早く知っておきたかった」と後悔をしないですむよう、性差を考慮して最先端の医科学サポートを提供している専門家よりスポーツを楽しむ全ての女子中学生・女子高校生に、生涯を通じて役立つ運動と健康に関する情報をお届けします。

2. 主 催 独立行政法人国立女性教育会館（NWEC）

3. 共催・後援

【共 催】 独立行政法人国立青少年教育振興機構

【後 援】 公益財団法人日本スポーツ協会

4. 対 象

- ・スポーツをしている女子中高生(部活動やクラブ活動など)およびその保護者等
- ・男女共同参画センター等女性関連施設の職員及び地方自治体の男女共同参画推進担当職員

5. 定 員 70名

6. 実施日時 令和7年8月10日（日）13:00～16:30

7. 開催形態 会場参加のみ（オンラインライブ配信・アーカイブ配信はありません）

8. 開催場所 国立オリンピック記念青少年総合センター 国際会議室  
（東京都渋谷区代々木神園町3-1）

9. 参加費 無料

## 10. 申し込み方法等

### (1) 申込方法

下記ページにアクセスの上、専用申込フォームよりお申込みください。

電話、FAX、郵送での申込はお受けできません。

<https://www.nwec.go.jp/event/event/nwecsport.html>

### (2) 申込締切

令和7年7月18日(金) 16:00

### (3) 参加決定通知

参加決定と受講案内は、申込時のメールアドレスに通知します。

ml.nwecsport@nwec.go.jpからのメールが受け取れるよう設定ください。

### (4) キャンセル

申込後のキャンセルは末尾の事務局へ必ずご連絡ください。

## 11. 内 容

時間	プログラム
12:30～13:00	*受付
13:00～13:05	オープニングセッション ・主催者あいさつ(理事長) ・本日のプログラムについて(事務局)
13:05～14:20	基調講演「未来の私が輝くために！女子生徒のためのスポーツ&ヘルスケア講座」 ～女性にとって一生役立つ健康知識～ ※スポーツ習慣の効果と女性特有の健康課題とその対応について わかりやすく解説いただきます 講師：高尾美穂(産婦人科医・医学博士・産業医)
14:20～14:35	(休憩 15分間)
14:35～15:05	講義「なりたい私を叶えるための、カラダづくり講座」 ～健康も、パフォーマンスも、すべては毎日の食事から 我慢しない！賢く食べて、未来の扉を開きましょう～ ※国立スポーツ科学センターでの栄養スタッフとしての経験を活かし、 若い女性に有効な最新の栄養学についてお話しいたします 講師：片岡沙織(神奈川県立保健福祉大学講師・管理栄養士)
15:05～16:25	ワーク(クイズやグループディスカッション)
16:25～16:30	クロージングセッション

## 12. その他

### ・主催者による撮影

会場内では事業記録のために写真や動画を撮影して広報(ホームページ、SNS等)に使用します。

参加者の皆様の後姿が映り込む場合がありますので予めご了承ください。

・プログラムの変更・中止について

感染症、気象状況、天災、官公庁からの指示、その他主催者がプログラムを安全かつ円滑に実施することが困難と判断した場合には、やむを得ずプログラム内容の変更または開催を中止する場合があります。最新情報はNWECホームページでご確認ください。

13. 連絡先（事務局） 下記メールアドレス宛にお問合せ・ご連絡ください。

独立行政法人国立女性教育会館研究国際室

〒355-0292 埼玉県比企郡嵐山町菅谷 728

TEL：0493-62-6724（平日 9：00～17：00）

メール：ml.nwecsport@nwec.go.jp \* お問合せはメールにてお願いします。

以上