

みんなで学ぶ！

骨盤底筋の重要性と

スポーツ・将来への影響

～自分のことを大切にできるように知っておきたいこと～

講師紹介
内容詳細は裏面へ

2023.7.23(Sun)

時間：10時開始～12時終了予定

対象：保護者、指導者、
中学、高校、大学生、どなたでも
※個人でも親子、お友達とでも！
小さなお子様連れでのご参加も可能！

場所：立命館大学
びわこ・くさつキャンパス
エポック21 エポックホール

定員：現地参加 先着50名
※後日、アーカイブ配信します。視聴型参加を
ご希望の方も参加登録をお願いいたします。

持ち物：
・バスタオル（必要に応じて）
・飲料等
※ヨガマットは本学にて準備いたします

内容：骨盤底筋の仕組みや役割を
講義と実技を交えて学びます！
動ける服装でご参加ください♪

《参加申込について》

参加受付：右のQRコード（Google form）より
お申込みください
現地 もしくは アーカイブ視聴型参加の
希望を確認致します

参加費：無料



【講師紹介】 氏名：山本麻夕美（Yamamoto Mayumi）

略歴：

立命館大学経済学部経済学科卒業 2000年3月

ワシントン州立大学アスレティックトレーニング学科卒業 2003年6月

ネヴァダ大学ラスベガス校：キネシオロジー修士 2006年7月

講師の詳細
プロフィールはこちら！



立命館大学卒業後、夢である”頑張る人をサポートしたい”という思いで渡米。ワシントン州立大学で学位およびBOC-ATC※1を取得し、その後ネバダ大学ラスベガス校で修士号を修得。日本人初のシルクドゥソレイユ専任アスレティックトレーナーとして活動。

3人の娘を3カ国で出産し、世界的に産後ケアにおける改善の必要性を実感。より多くの女性が妊娠・出産後も自由な人生選択をできるように、現在は産後リカバリーコーチとして、特にアスリートをサポート。

産後だけではなく、人生や競技のパフォーマンス向上に大きな影響を与える“骨盤底筋”の重要性を認識。

※1米国アスレティックトレーナー資格認定委員会公認アスレティックトレーナー

【詳細&講師からのメッセージ】

骨盤底筋は腸や膀胱、子宮（女性の場合）などの内臓をハンモックのようにサポートしている筋肉です。

日頃耳にしないこの筋肉ですが、実は競技パフォーマンスにおいて、縁の下の力持ちとして活躍するだけでなく、特に女性においては将来に渡り健康的な身体機能を維持するうえで、大切な役割を果たしています。

本セミナーでは、講義に加えて、セルフチェックや自宅で出来るセルフケアについて一緒に実践し、骨盤底筋の活かし方を学びましょう。大切な娘さんの生涯の健康やパフォーマンス向上はもちろん、ご自身の健康の維持・増進のためにも、ぜひご参加ください！

【タイムスケジュール・プログラム】

タイムスケジュール	プログラム
10:00~	講師紹介
10:05~	講義とセルフチェック
11:00~	休憩
11:10~	エクササイズ体験
12:00	終了（アンケート実施）

※場合により、プログラムを変更することがございます

主催：立命館大学

協力：スポーツ健康科学総合研究所

お問い合わせ先：✉ info-fap@gst.ritsumeai.ac.jp

プロジェクト名：スポーツ庁委託事業 女性アスリートの育成・支援プロジェクト

女性アスリートのための次世代型課題解決マニュアルおよび手順書の実装

ーアスリート育成パスウェイを考慮した学びシステムの構築と併せてー