



ひょうご女性スポーツの会
Hyogo Women's Sports Association



ひょうご女性スポーツの会研修会報告書

1 目的 ひょうご女性スポーツの会を構成する女性スポーツ団体の相互の親睦を図るとともに情報交換により各団体の活動の充実を図る。

2 日 時 令和7年12月11日(木)13:30—16:00

3 会 場 ダイアデムピックルボール神戸
神戸市長田区若松町 2-1-16 ITC 神戸インドアテニススクール内

4 内 容 (1) 「動ける身体をつくる！ヨガで学ぶスポーツコンディショニング」
講師 山本研究所 所長 山本 正子 氏 他3名
(2) 「新しいスポーツを地域に！ピックルボール体験＆活用講座」
インストラクター 吉原 哲平 氏 他4名

5 当日の様子





6 報 告

小林芳子会長、田嶋恭江エグゼクティブアドバイザーをはじめ、県内各地から多くの方にご参加いただき、総勢 83 名で盛会となりました。第1部では「動ける身体をつくる！ヨガで学ぶスポーツコンディショニング」をテーマに、ヨガを通して心と身体をほぐし、日常生活やスポーツ活動に生かせるコンディショニングの方法を学びました。講師の先生による丁寧な指導のもと、参加者はリラックスしながら実践を楽しみました。第2部では「新しいスポーツを地域に！ピックルボール体験＆活用講座」を実施しました。多くの方が初めて体験するピックルボールでしたが、基本練習からラリー、最後にはダブルスゲームまで進み、会場には歓声と笑顔があふれました。加盟団体を超えた交流が活発に行われ、参加者同士のつながりが一層深まる有意義な時間となりました。今回の研修会を通じて、女性スポーツ団体間のネットワークが強化されるとともに、ヨガやピックルボールといった新しい取り組みが地域スポーツの活性化に寄与する可能性を感じることができました。今後もこうした交流・研修の場を継続的に設け、女性スポーツのさらなる発展を目指してまいります。