

セミナー タイトル	ライフパフォーマンスを支える睡眠 ～アスリート・母・働く女性としての睡眠習慣～
セミナー 日時	3月20日(木・祝)午前11時20分～11時50分
出展者名	株式会社TENTIAL
セミナー 概要	元女子バレーボール日本代表の大山加奈さんと一緒に、女性の睡眠を深掘します！

#### 内容詳細

元女子バレーボール日本代表の大山加奈さんに、アスリート時代から、引退後のライフステージでの睡眠にまつわるお話を伺いながら、女性の睡眠のあり方について、考えるセミナーです。

アスリートとしてパフォーマンスを発揮するために、妊活や女性の健康のために、子育てと仕事を両立するために。

大山さんの実体験を交えながら、女性のライフパフォーマンスを支える睡眠のあり方について、一緒に考えていきましょう！TENTIALから、今日から実践できるTipsも紹介予定です。

#### 【大山加奈さんのご紹介】

江戸川区出身の元女子バレーボール日本代表選手。世界選手権・ワールドカップ・オリンピックと、三大会全ての試合に出場。

現在は全国での講演やバレーボール教室、解説、メディア出演など多方面で活躍しながら、バレーボールを通してより多くの子ども達に笑顔を届けたいと活動中。