

女性スポーツ応援Day

もっと、早く知りたかった

指導者や保護者の方も必見!



配信URL

◆ 「女性アスリートと学ぶ

手話通訳あり

～月経コンディショニング～」

3/11(土) 15:00～16:00

@YouTube Live 無料生配信

※どなたでも参加可能です(事前申込不要)

➤ 内容

「ソフトボール元日本代表 山田恵里のWow! トーク」
オリンピックのお話や、引退後のキャリアプランなど、
普段なかなか聞くことができない“Wow!”なお話を語って
いただきます。

「月経コンディショニング」

女性アスリートは、トレーニングに伴うエネルギー不足により、
月経の不調を引き起こす事があります。
健康への影響はもちろん、月経前や月経中にパフォーマンス
が下がると、1カ月のうち約2週間が競技に集中できない期間
となる場合もあり、競技成績にも影響します。
10代から知っておくべき女性の身体の仕組みや身体のリズム
である月経周期を把握する大切さを、山田選手の体験談を
交えながら紹介します。



➤ ゲスト

山田 恵里氏

ソフトボール元日本代表
アテネ五輪 銅メダル
北京五輪 金メダル
東京五輪 金メダル



➤ 講師

小河原 由貴氏

横浜市立大学附属病院
産婦人科 助教



➤ MC

高村 麻代氏

フリーアナウンサー