

令和5年度 とちぎスポーツ医科学センター
「最低限知っておきたい！女性アスリートのための講習会」
開催要項

1, 概要

この講習会は、女性アスリート向けに開催されるもので、たった40分で必要な情報を学べる内容です。テーマは「生理に関すること」「貧血に関すること」「ダイエットに関すること」の3つで、これらのテーマはすべてパフォーマンスに大きな影響を及ぼします。選手の競技力向上のために、知っておくべき重要な情報が詰まっています。

私たちはこれまで、単に知識不足からくる問題で競技パフォーマンスが低下してしまった女性アスリートを多く見てきました。しかし、その問題を解決できるポイントもたくさんあります。この講習会では、女性アスリートにとって必要な情報を、わかりやすく、かつ短い時間で提供します。目指すのは、アスリートが即座に理解し、実践に役立てることができる情報の提供です。

2, 主催

公益財団法人栃木県スポーツ協会 とちぎスポーツ医科学センター

3, 開催日・開催場所・開催時間

- ・開催日、開催時間：各団体の希望の日時
 - ・開催場所：各学校、練習場所など
- ※20名以下の場合はTISでの開催も可

4, 講習時間

40分（20分×2コマ）

5, 参加対象

- ・女子チーム、競技団体
- ・ダイエットをしている、見た目を気にして適切な食事をとれていない選手
- ・生理痛や生理不順に悩んでいる選手
- ・女性アスリートをサポートする指導者、保護者

※学校単位でのお申込みも可

※10名以上でお申込み下さい

6, 参加費

無料

7, 講師

亀岡舞（とちぎスポーツ医科学センター 主任研究員）

鈴木いづみ（とちぎスポーツ医科学センター 協力栄養士）

8, 講習会内容

【月経について】

- ・月経周期の数え方
- ・正常な月経周期と無月経について
- ・低用量ピルについて
- ・生理痛との付き合い方について
- ・PMS について

【貧血について】

- ・女性アスリートは鉄欠乏性貧血になるリスク高い
- ・鉄欠乏性貧血と持久力の関係
- ・フェリチンを見る必要性について

【ダイエットについて】

- ・女性アスリートの正しい減量方法
- ・女性アスリートのトレーニング前後の食事

9, 申込方法

お電話もしくはメールにて、とちぎスポーツ医科学センター「女性アスリート講習会について」担当者までお問い合わせください。

10, 問い合わせ先

とちぎスポーツ医科学センター

電話番号：028-645-2080

メールアドレス：tis2022@tochigi-sports.jp