

最低限知っておきたい！

生理のこと・貧血のこと・ダイエットのこと



## 女性アスリートのための

## 講習会

2023

ただ“知らなかった”というだけで競技力が伸び悩んでいた選手を多く見てきました。“知っていたら”改善できることがたくさんあります。女性アスリートに関わる最低限知っておきたい情報がこの講習会にはギュッと詰まっています。

この3つのことについて 40分間でお話しします！

## 生理のこと

- ・自分の月経周期を把握する。
- ・月経異常ってどういう状態？
- ・低用量ピルを使うという選択肢もある。
- ・「くせになるから痛み止めを飲まない」は違う。
- ・生理前に精神的に不安定になる、この症状はなに？

## 貧血のこと

- ・女性アスリートが貧血になるリスクは60%超え!?
- ・持久力が急に落ちたな…練習しているのに全然走れないな…貧血のチェックをしてみよう！
- ・貧血の持久力の関係。
- ・フェリチン値をみる大切さ。

## ダイエットのこと

- ・“ダイエット”が先行していませんか？正しい減量方法について。
- ・「ご飯はあまり食べないようにしています」「お菓子やジュースは毎日食べます」→これは減量にはなりません！

講師 亀岡舞・鈴木いづみ  
(とちぎスポーツ医科学センター)

【開催日】ご都合の良い日程をいくつか挙げて頂き、ご相談の上決定

【対象】栃木県内の選手・チーム・指導者・保護者・教員

※10名以上でお申込み下さい

【会場】各チームの練習場所、学校、TISなど

※ご相談の上、ご都合の良い場所へ伺います。

【費用】無料

【講習時間】20分×2コマ（40分間）

【開催期間】2023年9月～2024年3月まで

※開催期間中であっても、お申込みを終了する場合がございます。

お申し込みはお電話  
またはメールより！とちぎスポーツ医科学センター  
女性アスリートサポート事業担当

028-645-2080



tis2022@tochigi-sports.jp

※「女性アスリートサポート事業 講習会について」とお問合せ下さい。

