

令和6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**

この講習会では、女性アスリートの競技力向上のために、知っておくべき重要な情報がたった40分で学べます。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。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はたくさんあります。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。

**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での開催も可能です。

**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能です。

※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」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「女性アスリート講習会」担当

電話番号：028-645-2080

メールアドレス：[tis2022@tochigi-sports.jp](mailto:tis2022@tochigi-sports.jp)