

2024 年 11 月 25 日

選手および保護者の皆さん

(一社) 石川県水泳協会
医科学委員会

月経に関する講習会のお知らせ

平素より石川県水泳協会医科学委員会の活動にご理解、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

スポーツの現場では、選手の体調管理が競技パフォーマンスの向上に欠かせない要素であり、特に女性アスリートにとって月経に関する問題は見過ごすことのできない重要なテーマです。

近年、月経が競技パフォーマンスやトレーニングに与える影響についての認識が深まりつつありますが、特に水泳競技では、その特殊性から独自の課題が存在します。本講演では、選手たちが直面する問題やその解決に向けた取り組みについてご紹介するとともに、皆さまとともにより良いサポートのあり方を考える機会にしたいと思います。多くの皆様の積極的なご参加をお待ち申し上げます。

期 日 : 2025 年 1 月 19 日 (日) 15:00～ 17:00

場 所 : 金沢市教育プラザ富樫 123 研修室

*金沢市水泳協会表彰式終了後に別室で開催します。研修室内での飲食は禁止です。

プログラム : 15:00 挨拶

15:05-15:15 石川県女子競泳選手に対するアンケート調査の実施報告

金沢星稜大学人間科学部 奥田ゼミナール

15:20-16:50 講演会

『女性アスリートと月経の付き合い方ー最高のパフォーマンスを引き出すためにー

講師 : 茅橋 佳代 先生 (金沢大学産婦人科)

対象者 : 小学校 4 年生以上の石川県の女子水泳選手 (競泳、飛込、水球、AS、OWS など) とその保護者
および指導者

*可能な限り保護者の皆さんもご参加ください。保護者だけの参加も可能です。

*男子選手も積極的に月経の知識を深めてほしいのですが、女子選手が質問しやすいように
今回は女子選手に限定させていただきます。

参加費 : 無料

申込方法 : 下の QR コードにより申し込みをお願いします。

なお会場の都合により、先着 60 名まで (保護者を含み) で申し込みを終了させていただきます

申込期間は 12 月 2 日 17:00 より 1 月 6 日 12:00 までとさせていただきます。



問い合わせ先 : 医科学委員会 奥田鉄人 t-okuda@seiryo-u.ac.jp