

対象者

運動部に関わる管理者・指導者・学生

※どなたでも参加OK

スポーツに関わる女性の 体調管理と



パフォーマンスサポート

参加費

無料

日時

2026.

2.19 木

時間

17:00~18:10

形式

オンライン (zoom)

申込締切

2.18 水 18:00

セミナー概要

月経をはじめとする女性特有の健康課題は、女性アスリートに限らず、スポーツに関わるすべての方にとって重要なテーマです。本セミナーでは、そうした課題がスポーツ活動の不安や支障とならないよう、基本的な知識やその対応策について分かりやすく解説します。競技者本人はもちろん、指導に関わる方々にとっても、女性の健康に関する正しい知識を学び、日々のサポートや環境づくりに活かす力を身につけることを目指します。

講師

日本体育大学 児童スポーツ教育学部 教授

須永 美歌子 氏

プロフィール

博士（医学）。日本陸上競技連盟科学委員、日本体力医学会理事、日本体育・スポーツ・健康学会理事、日本トレーニング科学会元会長。

運動時における性差や月経周期が身体に及ぼす影響に着目し、女性アスリートに適したコンディショニング法やトレーニングプログラムの開発に取り組んでいる。

大学・大学院での教育に加え、運動生理学やトレーニング科学の専門的な知見を活かし、女性トップアスリートや指導者への支援・指導も行っている。



お申し込みは下記QRコードからお願いいたします。

お問合せ



03-3234-0800

anzen.anshin@univas.jp

大学スポーツ協会（UNIVAS）担当：溝上

申込はこちら

