

スポーツを頑張る女性へ

# “自分の体”のこと、 もっと知ろう!

参加  
無料

2024/1月8日 月祝  
14:00-16:00【開場 13:30】

※アーカイブ配信あり

会場

メートプラザ佐賀多目的ホール  
佐賀県佐賀市兵庫北3丁目8-40

女性がスポーツを続けていく上で知っておいてほしい生理や栄養などをお伝えするシンポジウムです。  
スポーツに励むアスリートや部活動を頑張る生徒、保護者、指導者など、どなたでもご参加ください!

14:05 - 14:50

## 自分の身体・生理と向き合う方法

～女性アスリートの経験から～



講師

室伏由佳氏

2004年アテネオリンピック陸上競技女子ハンマー投出場。日本選手権では女子円盤投10連覇を達成（12勝）。女子ハンマー投の日本記録保持者。競技活動中、慢性腰痛症（脊柱管狭窄症等）や婦人科疾患（子宮内膜症等）に苦しみ、投薬治療や手術を経て競技活動を継続した。2012年競技引退。現在は順天堂大学准教授を務める。アンチ・ドーピング教育、痩せ女性の健康リスク等を中心に研究・教育活動をおこなうと共に、講演や実技指導など幅広く活動している。一般社団法人スポーツを止めるな生理とスポーツの教育・情報発信活動「1252プロジェクト」の賛同アスリートとして、啓発活動を応援している。



【順天堂大学スポーツ健康科学部 准教授】 【株式会社attainment 代表取締役】 【(一社)スポーツを止めるな 賛同アスリート】

15:00 - 15:50

皆さんの質問・疑問を踏まえた

## 女性アスリートに関するトークセッション

Panelist ▶▶▶



女性アスリート外来  
担当医

佐賀中部病院  
婦人科医長  
坂西 愛氏



FASpro Saga  
プロジェクト責任者

西九州大学  
スポーツ健康福祉学科特命教授  
ライフスタイル医学研究所所長  
庄野 菜穂子氏



公認スポーツ栄養士

西九州大学  
健康栄養学科教授  
堀田 徳子氏



指導者

佐賀商業高校  
柔道部外部講師  
井上 めぐみ氏

女性アスリートにまつわる、皆さんからの  
「質問・疑問」を事前に募集します！  
下記のお申込フォームから受付けています！



- 無月経になるとどんなリスクがあるの？
- アスリートの食事はどんなことに気をつけるべき？  
など、皆さんの声をお寄せ下さい！



疑問・質問も  
こちらから!!

事前  
申込

お申込は下記で検索、もしくは右記QRコードから!!

SSP女性アスリートウェルネスシンポジウム

事前申込締め切り▶2024年1月5日 12:00まで



主催

協力

佐賀県

SSP女性アスリートウェルネス協議会

学校法人永原学園 西九州大学 JCHO佐賀中部病院

一般社団法人 佐賀県医師会 一般社団法人 スポーツを止めるな

## 女性アスリート外来《完全予約制》



- 日時** 毎週月曜日 14:00~16:30
- 場所** 佐賀中部病院 婦人科外来 (佐賀市兵庫)
- 対象** 月経に関する症状のある女性アスリート(競技レベル不問)  
無月経 月経不順 月経痛 など
- 予約** ☎ 0952-28-5311  
にお電話いただき「女性アスリート外来の予約」とお伝えください。

## 女性アスリートWeb相談窓口

お気軽にご相談下さい!

- 対象** 女性アスリート本人やその保護者、指導者など
- 相談方法** 佐賀県スポーツ協会ホームページ (<https://www.sagaken-sports.com>) にアクセスし、相談フォームに入力すると、内容に応じて医師・栄養士・理学療法士などの専門チームのメンバーが回答します。



例えば...  
低体重 貧血 摂食障害 など  
QRコードから  
佐賀県スポーツ協会HPへ!



## 女性アスリート医科学支援モデル事業

西九州大学が中心となって、女性アスリート健診を開発するプロジェクトです。健診を受けることで貧血・鉄欠乏・月経異常・疲労骨折などのリスクを早期発見し、栄養・心理面からサポート、治療が必要な場合は医療機関と連携していきます。



QRコードからFASpro SAGAのHPへ! ▲



## 生理を知れば、スポーツはもっと面白い。

### 1252 Project

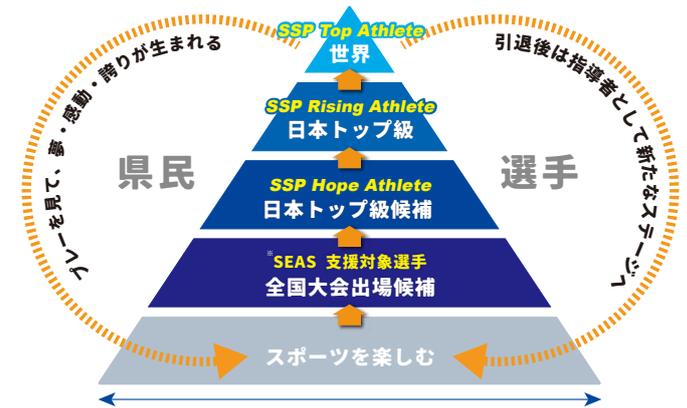


### Talk up 1252

トップアスリートたちによる  
生理実体験YouTube番組

(一社)スポーツを止めるな教育プログラムである1252プロジェクトは、女子学生アスリートが抱える『生理×スポーツ』の課題に対し、トップアスリートの経験や医療・教育分野の専門的・科学的知見で向き合うプロジェクト。佐賀県とも連携し、女性アスリートを支援しています。

## SAGAスポーツピラミッド(SSP)構想



「する・育てる・観る・支える・稼ぐ」スポーツ文化の裾野拡大

多くの人に感動を与えるスポーツ。そうしたスポーツのチカラで、人づくり、地域づくりを進めるのがSSP構想です。佐賀から世界に挑戦するアスリートを育てるとともに、誰もがスポーツを『する』『育てる』『観る』『支える』『稼ぐ』など様々な関わりの中で元気になるよう、新しいスポーツ文化の裾野を広げていきます。

## 女性アスリート支援も SSP構想の大切なテーマです



### アスリートのコンディション管理アプリ

Female x Tecnology  
フェムテック  
商品紹介

当日は2企業の商品展示ブースあり!

■Atletaでできること...

#### コンディション

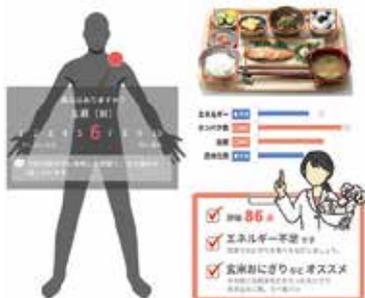
選手一人一人のコンディションチェックができます。

#### コミュニケーション

選手一人一人とコミュニケーションがとれます。

#### 情報共有 & スケジュール

ファイルやスケジュールが手軽に共有できます。



CLIMB Factoryは、株式会社エムティーアイのスポーツ部門です。スポーツを「する人」と「支える人」が共に成長し、最高のパフォーマンスを発揮できるようにすることをミッションとし、チーム作りを支える『Atleta』と、トレーナーの運動指導を支える『CLIMB TR』が、スポーツ現場におけるデジタル活用を推進します。



## Period<sup>®</sup> の吸水ショーツ



- いつものショーツを履く感覚で生理の日を過ごすことができます。
- 生理やおりものによる下着を汚す心配はいりません。
- 下着や生理用品による不快感を軽減することができます。
- 繰り返しの使用が可能です。
- 洗濯機での洗濯が可能、特別なお手入れは不要です。

吸水速乾  
抗菌防臭  
洗濯可能

## Period<sup>®</sup>

日本初の吸水ショーツブランドとして誕生。自分の意思で自分の身体の選択が当たり前になれる世の中を創出することをミッションに「新しい生理の選択肢」と「新しい体験」を提供。最新素材を用いた優れた機能性だけではなく、はき心地の良さとスタイリッシュなデザインが支持されている。



お問合せ

## 佐賀県SAGAスポーツピラミッド推進グループ

[ TEL ] 0952-25-7345 [ MAIL ] ssp-g@pref.saga.lg.jp

SAGA SSP



佐賀県