

# 女性スポーツ応援Day



横浜市特設サイト

もっと、早く知りたかった

指導者や保護者の方も必見!

## ◆ 「女性アスリートと学ぶ 手話通訳あり ~月経コンディショニング~」

### ➤ 日時

3/11(土)15:00~16:00 @YouTube Live無料生配信

※どなたでも参加可能です(事前申込不要)

※前日までに横浜市特設サイトにてURLを公開します

### ➤ 内容

「ソフトボール元日本代表 山田恵里のWow!トーク」  
オリンピックのお話や、引退後のキャリアプランなど、  
普段なかなか聞くことができない“Wow!”なお話を語って  
いただきます。

### 「月経コンディショニング」

女性アスリートは、トレーニングに伴うエネルギー不足により、  
月経の不調を引き起こす事があります。

健康への影響はもちろん、月経前や月経中にパフォーマンス  
が下がると、1カ月のうち約2週間が競技に集中できない期間  
となる場合もあり、競技成績にも影響します。

10代から知っておくべき女性の身体の仕組みや身体のリズム  
である月経周期を把握する大切さを、山田選手の体験談を  
交えながら紹介します。

### ➤ ゲスト

山田 恵里氏

ソフトボール元日本代表  
アテネ五輪 銅メダル  
北京五輪 金メダル  
東京五輪 金メダル



### ➤ 講師

小河原 由貴氏

横浜市立大学附属病院  
産婦人科 助教



### ➤ MC

高村 麻代氏

フリーアナウンサー

