

選手および保護者の皆さん

令和7年5月2日
一般財団法人福井県水泳連盟
医科学委員会

月経に関する講習会のお知らせ

昨年度から設立されました福井県水泳連盟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、また、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 5 月 10 日（土）13:00～14:00（14:00～個別質問・相談“希望者のみ”）

場 所：福井県運動競技場 水泳場 会議室

プログラム：13:00 あいさつ

13:05～13:15 福井県女子水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

13:20～（30分程度）講演

講師：細川久美子先生（福井済生会病院 女性診療センター産婦人科部長）

「水泳女子がいつもよい体調でいるために～月経のしくみを知ってうまくコントロールしよう～」

対象者：小学校4年生以上の福井県の女子水泳選手（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：**定員に達し締め切らせていただいております。**

定員：先着 30 名 **定員に達しました。**

【お詫び】

遠方で参加できない、定員に達して応募できないなどの声をお聞きました。大変申し訳ありません。

現時点では、当日、講習会の動画撮影を行い、各クラブ・選手・保護者の皆さまへお渡ししたいと思っております。1人でも多くの女性選手へ届けたいと思い、細川先生にお願いし快く承諾していただきました。

どうぞよろしくお願いいたします。

福井県水泳連盟 医科学委員長 権守 仁美