



投稿日 2024-11-19

【1252プロジェクト】1252公認講師 神谷英里子さんと共に生理×スポーツの授業「1252 Clubroom Workshop! in 島田商業高等学校」を実施しました！

Supported by 日本 THE NIPPON 財団 FOUNDATION

2024年11月1日(金)、「生理×スポーツ」をテーマにした授業『1252 Clubroom Workshop! in 島田商業高等学校』を実施しました！

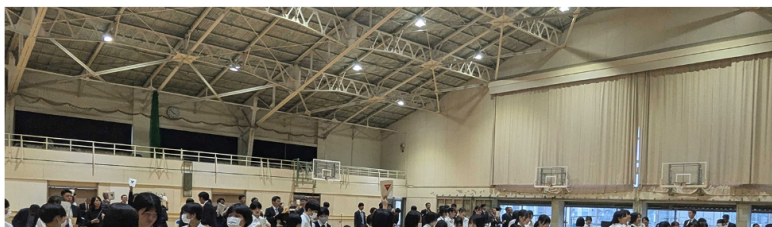
今回の授業は、静岡県体育研究大会中部地区の研修授業の一つとして実施されました。バレーボール部、バスケットボール部、バドミントン部の女子学生が参加し、中部地区の体育教諭の先生方も聴講してくださいました。

1252授業では、学生と指導者が一緒に参加することも大事にしています。同じテーマを共有することで、その後のコミュニケーションに役立ててもらいたいからです。



授業では、講師 神谷さんが学生時代に婦人科を受診した経緯の体験談やアスリートの現役時代の体験談の紹介、クイズを交えながら生理に関する基本知識、月経周期のホルモンバランスと体調変化、コンディショニングについて学習しました。

講義では真剣なまなざしで、クイズでは友人や仲間と楽しそうに相談しながら回答してくれる学生たちの様子が印象的でした。



日本語 ▾

Search

Search... 🔍

Recent Posts

「スポーツを止めるな」災害支援活動 JOC「TEAM JAPAN」アスリートと3月29日に輪島市門前町で活動を実施 復興への想いを持ったスポーツ界と被災地をつなぐ災害支援活動を始動 石川県×スポーツを止めるな「包括連携協定」締結 スポーツを止めるなは国際女性デーの理念に賛同します ローザンヌ国際バレエコンクール 2025を訪れて 【1252プロジェクト】スポーツを止めるな理事の大山加奈と産婦人科医 宮川三代子さんが三重県・三重県スポーツ協会主催の講演会に登壇しました！

Recent Comments

Archives

- 2025年3月
- 2025年2月
- 2025年1月
- 2024年12月
- 2024年11月
- 2024年10月
- 2024年9月
- 2024年8月
- 2024年7月
- 2024年5月
- 2024年4月
- 2024年3月
- 2024年2月
- 2024年1月
- 2023年12月
- 2023年10月
- 2023年9月
- 2023年7月
- 2023年6月
- 2023年5月
- 2023年4月
- 2023年3月
- 2023年2月
- 2023年1月
- 2022年12月
- 2022年10月
- 2022年9月
- 2022年8月
- 2022年7月
- 2022年6月
- 2022年5月
- 2022年4月
- 2022年3月
- 2022年2月
- 2022年1月
- 2021年12月
- 2021年11月
- 2021年10月
- 2021年9月
- 2021年8月



授業後アンケートでは、

「生理の時のスポーツはきついと思っていたけど、対策があると知って少し安心しました」

「アスリートの方も月経に悩んでいたと聞いて、自分たちと同じだということが知れて良い機会となりました」などの声をいただきました。

島田商業高等学校の学生の皆さん、先生方、ありがとうございました！

これをきっかけに、ご自身のコンディショニングに活かしていただけたら嬉しいです。

充実した部活動・学生生活を送ってくださいね！！

1252プロジェクトでは、今後も女子学生アスリートがスポーツをもっと安心して楽しめる環境づくりを目指していきます。

ご関心のある方はぜひお気軽に1252@spo-tome.comまでお問い合わせください。

【スポーツを止めるな】

▼公式HP

<https://spo-tome.com/>

▼公式X

<https://x.com/spotome2020>

▼公式Instagram

<https://www.instagram.com/spotome2020/>

▼公式Facebook

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100028473025352>

【1252プロジェクト】

▼公式HP

<https://spo-tome.com/1252-top/>

▼紹介映像

<https://www.youtube.com/watch?v=8D0WARPVGZw>

▼YouTube | トップアスリートの生理にまつわる体験談「Talk up 1252」

<https://youtube.com/playlist?list=PLa7LJewGWJP3Gc0azsTXYSaCOgcfyBBW&si=qgZM-rMKdXgWnAhl>

▼インスタグラム | 1252 Playbook

「スポーツ×生理の新しい教科書」をコンセプトとした教育コンテンツ、「1252 Playbook (プレイブック)」を配信しています。ぜひご覧ください。

1252project公式アカウント@1252project

<https://www.instagram.com/1252project/>

▼検定 | 1252公認 女子アスリートコンディショニングエキスパート検定

女子アスリートを指導する上で必要な知識を問う検定です。

トップアスリートを指導する指導者から学校教員、保護者、アスリート本人まで、女子スポーツ関係者に広く知識を身につけてもらうことを目的に、2階級の資格検定を設けています。

女性特有の月経課題を中心に、女子アスリート×生理に関する正しい知識の習得を目指します。

※次回、第3回検定は3月1日～14日を予定しており、お申込みについては2025年1月頃にご案内いたします。

▽検定詳細はこちら

<https://1252expert.com/>

▼テキストブック | 『1252公認 女子アスリートコンディショニングエキスパート検定』

女子アスリートを指導する上で必要な知識を問う、1252公認 女子アスリートコンディショニングエキスパート検定（1・2級）の出題範囲を網羅したテキストブックです。

紙版販売場所：

▽1252エキスパート検定WEBサイト

<https://1252expert.com/products/detail/53>

▽Amazon

<https://www.amazon.co.jp/dp/4491053758>

※全国の書店、およびオンライン書店でも購入可能です。

電子版販売場所：

▽Amazon Kindle

<https://amzn.asia/d/02b8MceQ>

2021年07月

2021年7月

2021年6月

2021年5月

2021年4月

2021年3月

2021年2月

2021年1月

2020年12月

2020年11月

2020年10月

2020年9月

2020年8月

2020年7月

2020年6月

2020年5月

Categories

1252

お知らせ

コラム

メディア

リリース



©スポーツを止めるな All Rights Reserved.

