



📅 投稿日 2025-02-20

【1252プロジェクト】大山加奈が母校バレーボール部にて生理×スポーツの授業「1252 Clubroom Workshop! In 下北沢成徳高等学校」を実施しました！

Supported by  日本 THE NIPPON 財団 FOUNDATION

昨年、スポーツを止めるなの理事に就任した大山加奈が2025年1月25日(土)、母校である下北沢成徳高等学校バレーボール部の皆さんに向けて「生理×スポーツ」をテーマにした授業『1252 Clubroom Workshop! in 下北沢成徳高等学校』を実施しました！

授業の前半は、大山が現役時代の体験談や引退までの想い、その後の人生について後輩たちへ伝え、その後グループワークで生理の課題について話し合いました。後半はクイズをしながら生理の基礎やコンディショニングについて学びました。

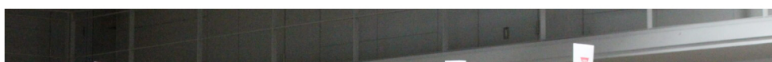


【やわらかい雰囲気です。】

グループワークの発表では「生理も含めたコンディションはチームメイトと共有していて、話しやすい雰囲気」ができている。共有した方が自分も仲間も助けられる、「自分の痛みが基準と思わないことが大事と思った」など話してくれました。

印象的だったのは「自分が精神的に良くない時や体調面が良くない時は理解してくれる仲間なので、先に言って共有しておいた方が声をかけてくれるからいいなって思う。自分もみんなのことを分かっている」と、チームメイトと日頃どのようにコミュニケーションをとっているか教えてくれました。

チームの一員として、自分のこと、メンバーのことを理解しカバーし合いながらベストをつくしているのだからと感心しました。素敵ですね。日頃のバレーボールに向き合う意識の高さが垣間見え、さすが強豪チームだと感心しました。



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



【クイズの様子。なかには難しい問題も...?】

授業終了後のアンケートでは、「これからバレーボールを続けるためにも自分の身体を大切にしたいと思った」、「まずは月経周期や自分のコンディションについてしっかり知ろうと思った」、「新しいチームに所属しても自分のことを理解してもらおう行動を選べるようにしたい」など、とても前向きなコメントをいただきました。

バレーボール部の皆さん、ありがとうございました！

そして、春高バレー準優勝おめでとうございます！！皆さんの活躍にパワーを貰いました！今回の授業を少しでも活かして今後のコンディショニングに役立てていただけたら嬉しいです。皆さんがこれから先もバレーボール選手として素晴らしい活躍することを祈っています！！

1252プロジェクトでは、今後も様々な競技において指導者向け講義を行い、女子アスリートがより活動しやすくなるよう環境づくりを目指してまいります。

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。

【1252プロジェクト】

▼公式HP

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

▼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。

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。

▽検定詳細はこちら

<https://1252expert.com/>

【第3回 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】

日 程：2025年3月1日（土）～3月14日（金）

申込期間：2025年1月7日（火）～2月21日（金）

※コンビニ決済の申込期間は、2月14日（金）16時までとなります。

対 象：

1級：女子スポーツの指導者として専門性の高い知識を必要とする方
（女子スポーツの専属コーチ、指導者など）※2級認定者のみ受検可

2級：女子スポーツの指導に関わる全ての方
（女子運動部の教員、学校教員、保護者など）

内 容：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」より出題。
女子アスリートに関わる スポーツ環境の基礎データ / 医学 / 運動生理学 / 栄養学 / アンチ・ドーピング / ストレngths & コンディショニングとケア / コミュニケーション など

▼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：

2021年09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

[TOP](#) | [NEWS](#) | [OUR ACTION](#) | [活動への参加](#) | [支援をご検討の方](#) | [組織概要](#) | [メディア](#) | [CONTACT](#) | [PRIVACY POLICY](#) | [SAFEGUARD POLICY](#)



©スポーツを止めるな All Rights Reserved.

