

## 【1252プロジェクト】横河武蔵野アルテミ・スターズの皆さんと「1252Clubroom Workshop！」を実施！



一般社団法人スポーツを止めるな  
2023年7月6日 11:00

チーム・協会



【横河武蔵野アルテミ・スターズの皆さん、1252プロジェクトリーダー・当社団理事 伊藤、当社団共同代表 最上】

こんにちは！スポーツを止めるな広報です。

2023年5月28日（日）に横河武蔵野アルテミ・スターズの皆さんと生理×スポーツをテーマにした「1252Clubroom Workshop！」を実施しました。

横河武蔵野アルテミ・スターズは、東京都武蔵野市を本拠地として活動している女子ラグビーチームで、全国女子ラグビーフットボール選手権大会の優勝経験もある強豪チームです。

第1部は選手・指導陣・スタッフなど約30名の方々にご参加いただき、1252プロジェクトのご紹介やクイズを交えながら、スポーツと生理の関係について楽しく学ぶ場となりました。



【1部の様子】

学術的になりがちな生理とスポーツのテーマについて、クイズ形式で全員が楽しく参加しながら学ぶ時間となりました。



【1部の様子】

第2部は1252リーダーの伊藤と女子選手約10名で座談会形式のセッションを設けました。生理とスポーツに関してより深掘りしながら、自分の生理と向き合うための授業となりました。事前に行ったアンケートでも、「月経は日常生活、競技生活に深く影響している」「個人差が大きいものだからこそ、スポーツ選手として知っておくべき内容」など、関心の高さが見受けられました。少人数で実施することで普段はなかなか言えない悩みや生理に伴う症状を話し合うことができ、より理解を深める場となりました。



【横河武蔵野アルテミ・スターズのみなさんと伊藤】

横河武蔵野アルテミ・スターズのみなさん、ありがとうございました！

1252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！

#### ・1252プロジェクト

1252プロジェクトは、一年52週のうち12週間が生理であることからネーミングされています。それに伴う体調の変化は、多くの女性学生アスリートにとって避けては通れない問題ですが、相談できる場や正しい知識を持つ機会が少ないことが現状です。プロジェクトリーダーの元競泳日本代表の伊藤華英を中心に、様々なアスリートの皆様、医療・教育の専門家の知見を持って情報発信を行っています。

活動に興味がある方、授業希望がある学校・団体さまは1252@spo-tome.comまでお問い合わせください。

■1252プロジェクトの公式HPはこちら

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

■1252プロジェクト紹介映像はこちら

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

■トップアスリートの生理にまつわる体験談「Talk up 1252」はこちら

<https://www.youtube.com/watch?v=bVYoDobYa9I>

■Instagramで学べる生理×スポーツの教科書「1252 Playbook」はこちら↓

1252project公式Instagramアカウントより、随時発信しております。ぜひご覧ください。

【アクセス方法】

Instagram (@1252project)

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

## 関連リンク

- [1252プロジェクトの公式HP](#)
- [1252プロジェクト紹介映像](#)
- [トップアスリートの生理にまつわる体験談「Talk up 1252」](#)
- [Instagramで学べる生理×スポーツの教科書「1252 Playbook」](#)

※リンク先は外部サイトの場合があります

## 著者プロフィール



### 一般社団法人スポーツを止めるな

コロナを機に、競技を止めてしまう学生アスリートを一人でも食い止め、スポーツを通じて“未来”を創りたいと考えております。デジタルを手段にして彼らが競技継続できるように進路支援やモチベーション向上支援を行い、また、その活動を通じて公平で透明な環境を整備致します。「スポーツをやってきて良かった」という実感や「これからもスポーツを頑張っていきたい」という張り合いを創り、Nextステージで輝く自立した人財育成を目指します。

### 関連リンク

- [一般社団法人スポーツを止めるな](#)

※リンク先はすべて外部サイトになります