



投稿日 2024-11-07

【1252プロジェクト】大阪成蹊大学スポーツイノベーション研究所との共同研究の一環として、生理×スポーツの授業「1252Clubroom Workshop!」を実施しました。

Supported by  日本 THE NIPPON 財団 FOUNDATION

2024年10月5日(土)、生理×スポーツをテーマにした授業「1252 Clubroom Workshop!」を大阪成蹊大学スポーツイノベーション研究所（所長：奥野史子）との共同研究の一環として実施しました。

▼大阪成蹊大学スポーツイノベーション研究所について
https://univ.osaka-seikei.jp/education/lab/sports_innovation/

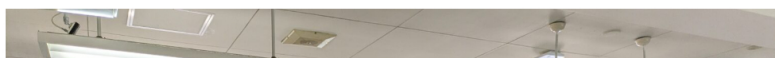
大阪成蹊女子高等学校の生徒約120名が参加。スポーツに関するさまざまな取り組みを行うスポーツコースで学ぶ1年生～3年生の生徒たちで、ほぼ全員が学内・学外クラブでスポーツをしている現役の高校生アスリートでもあります。

授業は1部と2部に分けて実施。1部ではスポーツを止めるな1252プロジェクトの概要の紹介を交えながら生理とスポーツの課題について共有し、スポーツを止めるな代表理事・伊藤華英が学生時代から現役時代にかけて、トップアスリートとしてどのように生理と向き合ってきたのかを伝えました。



【授業の様子】

その後には○×クイズを行いました。食事によるエネルギー摂取の重要性や月経周期の管理、怪我やオーバートレーニング症候群予防など、日々のトレーニングや日常の過ごし方からどうコンディショニングをコントロールするのかを楽しみながら学びました。



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



【〇×クイズの様子】

2部ではグループワークセッションを行いました。『部活動や学校生活の中で 月経コンディションについて、どのようなルールがあるといいか』をテーマに、グループに分かれディスカッションを行い、その内容を参加者全員へ向けて発表しました。



【グループごとにディスカッションを行った】



【話し合ったことを発表】

授業後のアンケートでは、「月経を知ることはすごく大切だと思うし、しっかり向き合っていないといけないと思った」、「女子スポーツは筋肉などだけではなく、月経についてもっと知っていかなければと理解ができ、全女性が悩んでいる月経を自分の身の回りに教えていけたらなと思いました」などの声をいただきました。

大阪成蹊女子高等学校の皆さん、ありがとうございました！

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/>

2021年4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

▼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=PLa7LJJewGWP3Gc0azsTXYSaCOgcfyBBW&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>

[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.

