



投稿日 2025-02-26

【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！

Supported by  日本 THE NIPPON FOUNDATION 財団

こんにちは！スポーツを止めるな広報です。

2025年2月2日（日）にブラザ洞津 高砂の間で行われた三重県・三重県スポーツ協会主催の講演会に、スポーツを止めるな理事 大山加奈、公立八女総合病院産婦人科産科部長 宮川三代子さんが登壇しました。

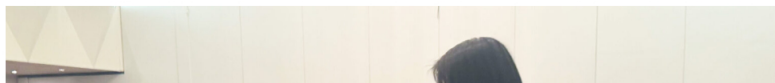
「女子スポーツ選手の体をもっと知ろう」をテーマとした講演会には三重県で活躍する現役学生アスリートや指導者などが集まり、アスリートとして生理とどう向き合うかを中心に、引退後の人生まで見据えた健康の話をさせていただきました！

大山からは現役時代の生理と競技コンディショニングの話、引退後まで続く健康に関する悩みなどをお伝えし、宮川先生からはご自身の妊娠のお話も交えながら、成長期における身体づくりや女性の健康課題のお話などを分かりやすくお伝えいただきました。参加者はそれぞれメモを取るなど、この機会を十分に活かせるよう真剣に話を聞いていました。



【三重県の学生アスリート・指導者・保護者の方が約70名ほど集まった。】

クイズを通して基礎知識を学ぶコーナーでは、6問の問題を出題。全問正解者5名には宮川先生の本と1252プロジェクトオリジナルタオルをプレゼントするという企画でしたが、会場の半分ほどが全問正解！大山とじゃんけんをして勝った5名に賞品をプレゼントするという事態に……。参加者の皆さんが日ごろから生理とスポーツに関心を寄せて、学ばれているということがよく伝わってきました！
全問正解＆じゃんけんして勝った皆さま、おめでとうございます。それぞれが学ばれている知識とこの講演会で得た知識を合わせて、よりよいチーム作り、そして自分自身が活躍できる環境の実現に役立ててくださいね！



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



【クイズコーナーの全問正解者へ賞品をプレゼント！】

授業終了後のアンケートでは、「今回の授業は、今後の自分の競技生活の中で役に立つと思いますか？」という質問に答えてくれた方すべてから「とてもそう思う（87%）」、「そう思う（13%）」とポジティブな回答をいただきました！

アンケートでは様々な感想をいただきました！一部をご紹介します。

＜学生アスリートの授業後の感想＞

- ・チームメイトそれぞれの月経の特徴があると理解して、自分と同じように考えるのではなく重く受け止めて思いやれるようにしたいと思いました。
- ・楽しくスポーツを続けるためには生理と向き合い、今だけを見るのではなく5年後、10年後になりたい自分になれるように今から自分の体調に気をつけていくことが大切になると感じました。
- ・月経とスポーツに関しての理解が深まりました。今まで我慢するしかない、と思っていた部分があったので大変勉強になりました。自分を労ることも大切なんだと感じました。

＜指導者の授業後の感想＞

- ・月経の状況などを伝えやすい環境を作りたいと思いました。女性の顧問にも選手のコンディションを手伝ってもらいます。
- ・常に月経は記録したほうがいいよとは言っているのですが、なかなか重要性をわかってもらえなかったと思います。今回のお話を聞いて意識できたと思います。

ここでは紹介しきれないほどたくさんの感想とコメントをいただいております、そのいずれもが講演会で学んだことを活かしたいというポジティブな思いばかりでした！参加された皆さんにとって、この講演会が素晴らしい競技人生とその後の人生のきっかけに、少しでもなっていれば嬉しいです！

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>

▼Instagram | 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段階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9月1日（月）～9月14日（日）

申込期間：2025年7月1日（火）～8月21日（木）

※コンビニ決済の申込期間は、8月14日（木）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／ストレングス&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

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

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.

