

平成 29 年度 JPC 女性スポーツセミナー（予定）

日 時： 2017 年 11 月 11 日（土） 13:30～16:30
場 所： パナソニックセンター東京 「会議室 4・5」
〒135-0063 東京都江東区有明 3 丁目 5 番 1 号
TEL 03-3599-2600
URL <http://www.panasonic.com/jp/corporate/center/tokyo.html>
最寄駅：りんかい線「国際展示場駅」徒歩 2 分、
ゆりかもめ「有明駅」徒歩 3 分
主 催： 日本パラリンピック委員会/JPC 女性スポーツ委員会

《テーマ案》

「女性アスリートの強化に向けたコンディショニング」

《次第案》

司会 副委員長 桜間裕子委員

1. 挨拶 日本パラリンピック委員会 事務局長 中森邦男
2. JPC 女性スポーツ委員会活動報告 日本パラリンピック委員会事務局
3. 各専門領域から講義
 - ◆産婦人科医（医師 能瀬さやか委員）
 - ・コンディショニングに影響を与える婦人科の問題
（月経痛、月経前症候群、過多月経、更年期障害等）
 - ・試合に向けた月経周期調節
 - ・無月経
 - ◆栄養（管理栄養士・スポーツ栄養士 鈴木志保子委員）
 - ・競技をする上で日常的な食事・栄養管理について
 - ・月経前後、月経時に気をつけなければならないこと
4. 質疑応答