

生理のこともっと知いませんか？ こんな症状を経験するかもしれません 先に知識や対処法を身につけておこう！



医科学委員会
ホームページ

生理痛が辛い



疲労骨折を繰り返し、十分な練習ができない



生理前のイライラや気分のムラが激しい



そもそも自分の生理って普通？異常？？
こちらのアンケートで自分の生理のことを確かめてみて！

生理のアンケート



生理について色々な情報を見ることができますが、普段見ている情報は信じて大丈夫？？

ここで紹介するのはどれも安心して見てもらえる情報です
自分やチームメイトが困ったときのために知識を増やしておこう

生理について
の動画



●信頼できる情報サイト・ツール 当委員会でも動画を作成しています

日本体育大学 - 女性アスリート競技力向上プロジェクト

おすすめポイント：選手・指導者、それぞれに向けてまとめた情報が見られる



1252プロジェクト

おすすめポイント：Instagramでイラストを中心にわかりやすくまとまっている



立命館大学 - 女性アスリートの育成・支援プロジェクト

おすすめポイント：競技別に情報がまとめられており、LINEで調べられる



女性アスリート
PJT公式LINE



日々の身体と向き合う
あなたのパートナーです。

このサイトは女性アスリートに健康課題や体調管理に関する情報を提供するサイトです。



アンケートでご意見
お聞かせください