

今、知っておきたい

女性アスリートの コンディショニング

こんな**お悩み**はありませんか？

急に生理が来ないか心配……

月経サイクルを
きちんと知っておきたい！

生理前ってすごく
お腹が空いちゃう！

体重管理、どうすればいいの？

生理が来ない状態が
続いているけど、

そのままにしているでもいいのかな？

\\ Check! //

気になるサイトは
こちらから！

月経との付き合い方や気をつけたいケガのことなど、今知りたい女性のためのコンディショニングについてわかります。



すべてのスポーツ女子が、

安心してベストなパフォーマンスを発揮できるように

「女性アスリートのコンディショニング教育プログラム」では、すべての女子中高生が、部活動をはじめとした運動の場で“本来のパフォーマンス”を発揮するために必要な自分の心や身体と向き合うための知識・情報を学べます。女性ホルモンの影響を受けやすい10代のためにコンディションを整える方法をご紹介しますので、あなたの“知りたい”がきっと見つかるはずです！

▼ 詳しくは裏面へ

