

# 公益社団法人日本ボート協会

〒150-8050 東京都渋谷区神南1-1-1 岸記念体育会館内

TEL : 03-3481-2326 FAX : 03-3481-2327

URL : <http://www.jara.or.jp>

平成 27 年 3 月 9 日

日本ボート協会所属団体各位

医科学講習会のご案内

## 女性アスリートのパフォーマンス向上と健康維持のために

無月経は言うまでもなく、月経不順を当たり前のこととして放置していませんか。女性アスリートが健康的にスポーツ活動を継続して行くためには、女性が本来持つ女性ホルモン分泌機能を見失ってははいけません。他にも月経に伴う体調不良はパフォーマンス低下の原因となります。今回基礎知識から対処法までを詳しくご説明いたしますので是非この機会にご聴講ください。

日本ボート協会  
医科学委員 石川雅一  
医科学委員長 村井邦彦

### 記

日時：2015年3月29日（日） 午前10時から11時

場所：戸田公園管理事務所 2階

以上