

女子柔道選手の からだところを守ります

私たちは、
女子柔道選手専用の相談窓口をつくりました。

相談には、婦人科医・看護師・栄養士・元女子柔道トップアスリート
など、医療とコンディショニングの専門家が連携して
あたたかいサポートをお届けします。
メンバーは全員、柔道経験者です。

ひとりで
悩んでいませんか？

どんな相談ができるの？

女子柔道選手の
「からだと心の健康」
に関することなら
何でも**OK!**

たとえば…

- ・ 月経や周期のこと
- ・ 減量やコンディション管理
- ・ 月経時の栄養に関すること
- ・ メンタル・気分の波
- ・ 人間関係・指導環境
- ・ ケガや復帰のこと
- ・ ハラスメントに関すること
- ・ 進路・キャリアの相談など

相談方法は？

1. QRコードからアクセス
2. 質問項目に回答
3. 担当者に内容が届く
4. ワーキンググループで検討
5. メールで回答・提案が届く

スマホやタブレットから
専用フォームにアクセス！
誰にも見られず、
いつでも・どこでも安心♡
基本的にはメールでの
やり取りになります。

♡月経について学んでみたい♡

月経管理をメインにサクッと学べる動画があります。

「誰に教えてもらえばいいのかわからない」

「どうやって伝えればいいのかわからない」

「学校の保健体育の知識で足りる？」そんな方におすすめです。



問い合わせ先：全日本柔道連盟医科学委員会
女子柔道選手相談窓口担当 寺崎 綾音
(mail:joshiathlete@judo.or.jp)

SCAN
ME! >>>

