

女性スポーツ応援Day

◆ 第1部 「女性アスリートによる

参加費無料

～はじめての親子スポーツ体験～



横浜市特設サイト

➤ 日時

3/11(土)10:00~12:00 ※雨天中止

➤ 会場

しんよこフットボールパーク
(JR横浜線 小机駅 徒歩7分)

➤ 内容

2競技体験(サッカー・ラグビー)
※初心者向けの内容となります

➤ 講師

ニッパツ横浜FCシーガルズ 【女子サッカー】
日体大SMG横浜 【女子サッカー】
YOKOHAMA TKM 【女子ラグビー】

➤ 募集人数

50組100名(市内小学1~3年生と保護者)

※性別問わず参加可能です

※横浜市特設サイトから申込ください

➤ 託児サービス(無料)

10名(2歳以上の未就学児)



◆ 第2部 「女性アスリートと学ぶ

手話通訳あり

～月経コンディショニング～

➤ 日時

3/11(土)15:00~16:00 @YouTube Live無料生配信

※どなたでも参加可能です(事前申込不要)

※前日までに横浜市特設サイトにてURLを公開します

➤ 内容

「ソフトボール元日本代表 山田恵里のWow!トーク」
オリンピックのお話や、引退後のキャリアプランなど、
普段なかなか聞くことができない“Wow!”なお話を語って
いただきます。

「月経コンディショニング」

女性アスリートは、トレーニングに伴うエネルギー不足により、
月経の不調を引き起こす事があります。

健康への影響はもちろん、月経前や月経中にパフォーマンス
が下がると、1カ月のうち約2週間が競技に集中できない期間
となる場合もあり、競技成績にも影響します。

10代から知っておくべき女性の身体の仕組みや身体のリズム
である月経周期を把握する大切さを、山田選手の体験談を
交えながら紹介します。

➤ ゲスト

山田 恵里氏

ソフトボール元日本代表
アテネ五輪 銅メダル
北京五輪 金メダル
東京五輪 金メダル



➤ 講師

小河原 由貴氏

横浜市立大学附属病院
産婦人科 助教



➤ MC

高村 麻代氏

フリーアナウンサー

