

# 講演会 「スポーツを止めるな」

参加費  
無料

2024/12月8日（日）

10:00～11:45【開場9:30】

【会場】

鈴鹿市文化会館

けやきホール

スポーツを頑張る女性へ

## “自分の体”のこと

## もっと知ろう！

### 自分の身体・生理と向き合う方法

～女性アスリートの経験から～



講師  
室伏 由佳 氏

2004年アテネオリンピック陸上競技女子ハンマー投出場。日本選手権では女子円盤投げ10連覇を達成（12勝）。女子ハンマー投の日本記録保持者。競技活動中、慢性腰痛症（脊柱管狭窄症等）や婦人疾患（子宮内膜症等）に苦しみ、投薬治療や手術を経て競技活動を継続した。2012年競技引退。現在は順天堂大学准教授を務める。アンチドーピング教育、痩せ女性の健康リスク等を中心に研究・教育活動をおこなうと共に、講演や実技指導など幅広く活動している。一般社団法人スポーツを止めるなの生理とスポーツの教育・情報発信活動「1252プロジェクト」の賛同アスリートとして、啓発活動を応援している。

女性がスポーツを続けていく上で知っておいてほしい生理や栄養などをお伝えするシンポジウムです。スポーツに励むアスリートや部活動を頑張る生徒、保護者など、どなたでもご参加ください。

#### ★申込

申込期間：11/1（金）～11/22（金）

申込方法：電話・FAX・メール

鈴鹿市スポーツ協会

Tel 059-399-7120 fax059-399-7121

E-mail:npotaiky@mecha.co.jp



ごきそレディスクリニック院長  
小川 麻子 氏

産婦人科医の立場から女性アスリート、スポーツチームのサポートまた講演などもさせていただきます。

【主催】特定非営利活動法人鈴鹿市スポーツ協会

【協力】一般社団法人スポーツを止めるな  
女性アスリート支援委員会