

柔道中のパフォーマンスを上げるために

生 理 の 話

スポーツドクター&元プロアスリート
に聞いてみよう！

日本スポーツ協会公認スポーツドクター・師田悠先生



元プロサッカー選手・OPTをつくった人・内山穂南



こんな悩みを解決します！

生理の時は経血がモレないかいつも心配…

お腹が痛い時はどうしたらよいのだろう？

ナプキンを使わずに24時間履きっぱなしでモレない！？

トップアスリートが愛用する「吸水パンツ」ってどうなってるの…？

まだ生理がきていないけど、もしも練習中に急にきてしまったらどうしよう

11/30(日)11時～

参加費無料

選手・保護者・指導者

誰でも参加可能

女性アスリートのためのコンディショニングセミナー
OPT wagamama caravan in ALPS JUDO FES 2025

会場：ANC アリーナ（安曇野市総合体育館） 会議室
〒399-8204 長野県安曇野市豊科高家 4500 番地 |

日時：2025年11月30日(日) 11:00-12:00

お問い合わせ：株式会社wagamama | 080-1184-0189 / hello.wagamama@gmail.com

株式会社wagamama/OPTはALPS JUDO FES 2025 全国柔道交流大会に出場する選手の皆さまを応援しています！

セミナー申込はこちら

