

青の煌めき あおり国スポ
セーリング競技

JSAF 国スポ講演会

たった30分で、チームと選手を守れる大きな一歩に。

監督の知識が、
選手の力を引き出す
カギになる！

2つのテーマを30分で学ぶ、明日から役立つ知識



日時

2026/9/3 (木) 15:00~15:30

ぜひご参加ください



会場

むつマエダアリーナ

2部制プログラム

第1部

15:00~15:15



医事委員会 川副先生

女性アスリートの 月経サポートについて

- ✓ 月経周期とコンディション変動
- ✓ 海上環境における月経管理と衛生対策
- ✓ 月経周期のコントロール (OC/LEPの活用)

監督の知識が、選手の未来を守ります

競技力の向上だけでなく、選手の健康管理と
ルールの理解は、監督の大切な役割です。
この30分が、チームの安心と信頼につながります。
多くの監督のご参加をお待ちしています！



第2部

15:15~15:30



アンチ・ドーピング委員会
三羽先生

ドーピング防止 (知らなかった、うっかりドーピング) から選手を守る

- ✓ ドーピング規則違反とは
- ✓ TUEの申請の仕方
- ✓ global DROについて
- ✓ サプリメント汚染による違反例と制裁の紹介
- ✓ TUE申請をしなかった場合の違反例と制裁の紹介

主催

医事委員会、アンチ・ドーピング委員会

後援

アスリート委員会、レディース委員会

たった30分で、チームと選手を
守れる大きな一歩を！

ぜひご参加ください！

