

第2回

健康スポーツ科学セミナー

# 「女性の運動パフォーマンス」



日時

10月19日(木)

16:30~18:00

会場

総合科学部J棟306室

講師

中村 真理子氏

国立スポーツ科学センター

スポーツ科学部（スポーツ医学・運動生理学） 前任研究員



講演内容

2024年のパリ大会では、オリンピック史上初めて完全な男女平等の競技数や参加者数が達成されると予想されています。したがって、女性アスリートのパフォーマンス、トレーニング、適応における潜在的な変化が男性同様に理解され、最適化されることは重要です。しかしながら、スポーツ科学において、女性を対象とした研究が少ない現状にあります。

本講演では、性別に基づく競技パフォーマンスの違いに関する知見や、女性の月経周期に伴う運動パフォーマンスについて、近年明らかになってきている内容について概説します。



広島大学スポーツセンター

問い合わせ先

■ 広島大学人間社会科学研究科 長谷川 博

■ Eメール: [hasehiro@hiroshima-u.ac.jp](mailto:hasehiro@hiroshima-u.ac.jp)