

座談会で生徒たちに語り掛ける伊藤さん（中央）



部活と生理 我慢しないで

ハ
戸

一般社団法人「スポーツを止めるな」理事で、競泳の元五輪日本代表・伊藤華英さん(36)が8日、八戸市の八戸学院光星高校（中村良寛校長）

元競泳五輪代表 伊藤さん

光星高で講演、座談会

で「スポーツと生理」をテーマに講演した。伊藤さんは現役時代の経験を踏まえ、生理による体調不良に悩む女子生徒にアドバイス。さらに「女性だけの問題ではない」と、男子生徒や指導者にも生理への理解を呼び掛けた。

全ての女子学生アスリートが生理に関する正しい知識やサポートが得られ、自分の能力を最大限発揮できる競技生活を送れるように」と、同法人が3月から取り組む「1252プロジェクト」の一環。「1252」は、生徒から「生理痛がひどく、部活を休みたくても休めない」「月経周期が一定でない」といった悩みを聞いた伊藤さんらは「生理痛を我慢せず、一度婦人科行って相談してみて」「症状を和らげたり、月経周期を変えられることができる低用量ピルを使う選択肢もある」と知ってほしい」と語り掛けた。生徒からは「これからは生理の時期や体調について部員同士で共有したい」といった声が上がった。

生理が52週間（1年間）のうちに約12週間訪れることを意味している。同校は同プロジェクトのモデル校となっている全国の2高校の一つ。同プロジェクトリーダーの伊藤さんは、メンバーの佐々木亜悠さん、同法人の最上絃太共同代表

（千葉真由美）