

骨密度測定

平成28年2月8日（月）に大学の研究に協力して、女子選手を対象に骨密度の測定を行いました。スポーツ選手の骨密度は一般人よりも高いですが、女子のスポーツ選手で疲労骨折が多い選手は骨密度が低いことが認知されています。

自分の身体の情報を知ることによってコンディショニングの向上に役立てることができたらと期待しています。

