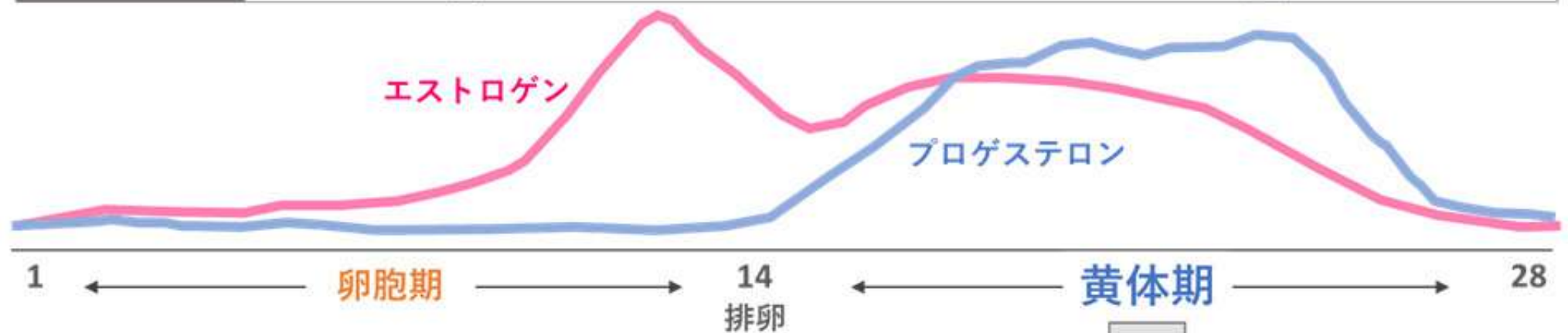
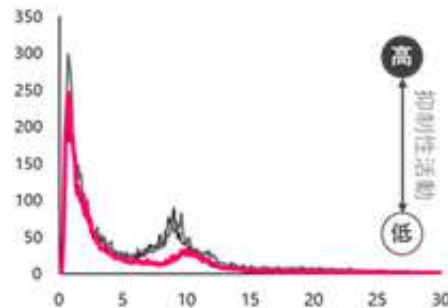


黄体期に運動学習能力が低下する

月経周期での
一次運動野
の活動



運動指令を出す一次運動野で
過活動が起きている



月経前症候群：PMS

ココロ

憂鬱

集中力の低下

カラダ

むくみ

腹痛



繰り返し練習しても、**運動技能が身につきにくい**
運動技能を学習するタイミングが重要！