

スポーツを頑張ってる 女子の皆さんへ!

成長期・思春期である今は、
運動能力を向上させる絶好の機会であると同時に、
心と身体が大きく育つ、人としても女性としても重要な時期です。



大事な試合前なのに
なんだか体調が良くないなあ…。
…などと思うことはありませんか?

月経をはじめとする女性特有の体調変化について、
相談しにくかったり、自分一人で抱え込んでしまったりすることで、
女性としての健康を損なうことがないように、

**自分の身体と向き合い、
適切な体調管理(コンディショニング)を
することが重要です。**



身体と心が育つ
今が大切なのね!



ベストパフォーマンスは、適切な体調管理から!

1 ▶ 良いコンディションをつくるためには…



▶ 3つのバランスが大切です! ◀

2 ▶ 運動 栄養 休養 のバランスが崩れると、どんな影響が?

身体にはさまざまな症状が現れます。特に運動量に対して食事の量が少ない時にエネルギー不足となり、

月経不順や**低骨密度**になる可能性が高くなります。



3 ▶ 運動 栄養 休養 のバランスが崩れると、どんな症状が? (起こりがちなトラブル)

膝のケガ
バスケットの試合中、ジャンプ着地後にカッティングした時、膝の靭帯を負傷した。

骨への影響
過度なトレーニングや食事制限等が原因で無月経(ホルモン分泌が不十分)となり、疲労骨折の治りが遅くなった。

貧血
頑張っているのに結果が良くない、疲労が抜けないなどの原因は月経に伴う貧血だった。

月経トラブル
睡眠が十分に取れていないところに、過度なトレーニングで、心身にストレスがかかり無月経となった。

自分の身体のことでも少しでも気になることがあったら、
家族やサポートしてくれる方々に相談するようにしましょう!

● もっと詳しい内容はこちら ●

<https://www.sports-tokyo.info/joshi-athlete/>

**女子アスリートの
コンディショニングガイド**
をご覧ください。

● 2019年3月発行

● 編集・発行 東京都オリンピック・パラリンピック準備局 スポーツ推進部事業推進課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 TEL.03-5321-1111



学校の保健室にもあります。