

成長期・思春期である今は、運動能力を向上させる絶好の時期であると同時に、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。

女子アスリートにとっての身体づくりを考えると、部活動に励む皆さんも、トップレベルの選手であるかどうかに関わらず、成長期の今をどう過ごすかが大切なポイントです。

「大事な試合前なのに、体調が良くない。」「月経等による体調変化は、恥ずかしくて友だちや指導者にも聞きづらい。」などと思うことはありませんか？

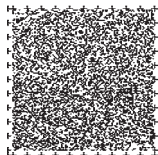
本冊子には、スポーツをする女性特有の体調変化や課題について、相談しにくかったり、自分一人で抱え込んでしまったりすることで、女性としての健康を損なうことがないように、**自分の身体と向き合い、適切な体調管理(コンディショニング)**について知っていただきたいという思いを込めています。

スポーツ活動を続けていく中で、自分だけでは解決できない悩みや問題が生じたら、家族や指導者、ときには医師などに相談してみてください。

皆さんをサポートしてくれる方々からの、解決のためのヒントがきっと見つかるはずです。

なお、本冊子は女子アスリートだけでなく、男子アスリートにも共通して活用いただける内容を一部記載しています。

本冊子をご家族や男性、女性全ての指導者の皆さまにおいても、成長期のジュニアアスリートを理解し、サポートする際の一助になれば幸いです。



はじめに	1
Introduction 良いパフォーマンスは適切な体調管理から	3
第 1 章 良いコンディションをつくるための基礎知識	8
運動・栄養・休養のバランス	9
知っておきたい女性の身体的特徴	12
Special Talk 目標達成の背景にあったこと	18
第 2 章 女子アスリートに起こりがちなトラブル	20
膝の怪我 <small>【膝前十字靭帯損傷】</small>	21
貧血 <small>【鉄欠乏性貧血】</small>	22
骨への影響 <small>【疲労骨折と低骨密度】</small>	23
月経トラブル <small>【視床下部性無月経】</small>	25
第 3 章 良いコンディションづくりのポイント	26
運動	27
栄養	29
休養(睡眠)	33
第 4 章 パフォーマンスを最大限発揮するために	36
ジュニアアスリートの皆さんの周りにはサポーターたち	37
むすびに	39
(参考資料) アスリートを支えるにあたって	41
関係資料や相談窓口等のご案内	41
関係研究機関等のご案内	42
参考文献等について	43
セルフチェックシート	44
さくいん	45

