

さくいん

【あ行】

X脚・・・8, 17, 21
 エストロゲン・・・13, 15, 16, 23
 エネルギー不足・・・
 10, 11, 22, 23, 25, 29, 40
 黄体ホルモン・・・13

【か行】

Q-angle・・・17
 月経・・・
 8, 12, 13, 14, 17, 22, 24, 25, 40
 月経周期・・・13, 25, 35, 40
 月経不順・・・10, 13
 月経前症候群・・・13
 骨粗しょう症・・・10, 23, 40
 骨密度・・・23, 24

【さ行】

最大骨量・・・15, 24
 視床下部性無月経・・・10, 25
 初経・・・8, 12, 15
 女性ホルモン・・・
 13, 15, 16, 23, 24, 25
 成長ホルモン・・・34, 35

【た行】

第2次性徴・・・12
 超回復・・・27
 低骨密度・・・10, 23, 24
 鉄欠乏性貧血・・・22

【は行】

BMI・・・23, 25
 PMS・・・13, 14
 膝前十字靭帯損傷・・・21
 疲労骨折・・・10, 14, 23, 24
 貧血・・・10, 14, 22, 40
 プロゲステロン・・・13
 補食・・・32

【ま行】

無月経・・・10, 14, 23, 40

【ら行】

卵胞ホルモン・・・13

本冊子の作成内容については、以下の有識者からのご意見とご協力をいただいております。

女性アスリート向け普及啓発資料作成に係る検討委員会委員

氏名	役職
内田 孝太郎	(公財)東京都体育協会理事(競技力向上委員会副委員長) (公財)東京都水泳協会専務理事、事務局長
工藤 保子	大東文化大学スポーツ・健康科学部スポーツ科学科准教授
鯉川 なつえ	順天堂大学スポーツ健康科学部准教授 順天堂大学女性スポーツ研究センター副センター長
◎小室 明子	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長
高山 真理子	東京ボッチャ協会会長、東京都立光明学園教諭
濱中 一輝	(公財)東京都体育協会理事(スポーツ医・科学委員会委員長) (公財)日本スポーツ協会公認スポーツドクター(整形外科)
峰村 史世	(一社)日本身体障がい者水泳連盟理事、日本代表ヘッドコーチ

◎検討委員会委員長 (五十音順・敬称略)

監修：高尾 美穂 (公財)日本スポーツ協会公認スポーツドクター(産婦人科)
 産婦人科専門医、医学博士

「女子アスリートのコンディショニングガイド」

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
 電話 03(5321)1111

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

冊子編集・デザイン制作／株式会社リベルタス・コンサルティング

印刷／株式会社サン・ブレーン

印刷物規格表	第1類
印刷番号	(30)53

※本冊子内のマンガはフィクションです。
 実在の人物、学校などには一切関係がありません。
 ※本冊子掲載の漫画・図・写真の無断複製、転載・複写・借用などは、
 著作権法上の例外を除き禁じます。

リサイクル適性 

この印刷物は、板紙へ
 リサイクルできます。

