

今、知っておきたい

# 女性アスリートのコンディショニング

こんなお悩みはありませんか？

急に生理が来ないか心配……

月経サイクルを

きちんと知っておきたい！

生理前ってすごく

お腹が空いちゃう！

体重管理、どうすればいいの？

生理が来ない状態が

続いているけど、

そのままにしていてもいいのかな？

// Check! //

すべてのスポーツ女子が、

安心してベストなパフォーマンスを発揮できるように

「女性アスリートのコンディショニング教育プログラム」では、すべての女子中高生が、部活動をはじめとした運動の場で“本来のパフォーマンス”を発揮するために必要な自分の心や身体と向き合うための知識・情報を学べます。女性ホルモンの影響を受けやすい10代のためにコンディションを整える方法をご紹介しているので、あなたの“知りたい”がきっと見つかるはずです！

▼詳しくは裏面へ



気になるサイトは  
こちらから！

月経との付き合い方や気をつけたいケガのことなど、今知りたい女性のためのコンディショニングについてわかります。

コンディショニングについて、3STEPで学べる!

# 女性アスリートの コンディショニング教育プログラム

STEP 1

STEP 2

STEP 3

## 水泳編



テーマ 生理用品・ピル

### STEP.1 月経周期の基礎知識

- 自分の月経をチェックしてみよう!
- 無月経はなぜ起きる?
- 月経周期でコンディションは変化する?



STEP.2

### 知っておきたい月経対策

- 生理用品の選び方
- 月絏を予測して対策しよう!



STEP.3

### みんなの悩みを解決しよう!

- 生理前の食欲を抑えるには?
- やる気を出すためには?
- ピルが身体に合わない時は?



もっと詳しく知りたいあなたへ  
サイトからテキストも  
ダウンロードできます!

動画と合わせて使うことでより深く学べます。チェック  
リストやメモ欄付きでグループワークにも使えます!



## 陸上競技編



テーマ 無月経・エネルギー不足



STEP.2

### 無月経について知ろう

- 無月経の原因はエネルギー不足?
- 無月経の危険性って?
- エネルギー不足の簡単チェック!



STEP.3

### みんなの悩みを解決しよう!

- 練習しても記録がのびない
- 試合に向けた食事って?
- 体重管理のポイントは?



## ラグビー編



テーマ 脳振盪・膝前十字靭帯損傷



STEP.2

### 注意したいケガとその予防

- 脳振盪について知ろう!
- 膝前十字靭帯損傷について知ろう!



STEP.3

### みんなの悩みを解決しよう!

- 身体をもっと強くしたい!
- マウスガードって絶対必要!?
- 疲労回復の方法について



サイトはこちらから  
>>>>>>>>>>>>>>>>>>>



本プログラムは、スポーツ庁委託事業  
女性アスリートの育成・支援プロジェクト  
「女性アスリートの課題解決型実践プログラム」で作成しました。

指導者の方へ

指導者用ガイドは部活動やクラブでの  
指導にご活用ください

指導者ガイドでは、セミナーや授業の進め方とともに、指導者による  
適切な声かけの例をご紹介しています。セルフコンディショニングが  
できる選手の育成のために、ぜひお役立てください。



日本体育大学  
Nippon Sport Science University