

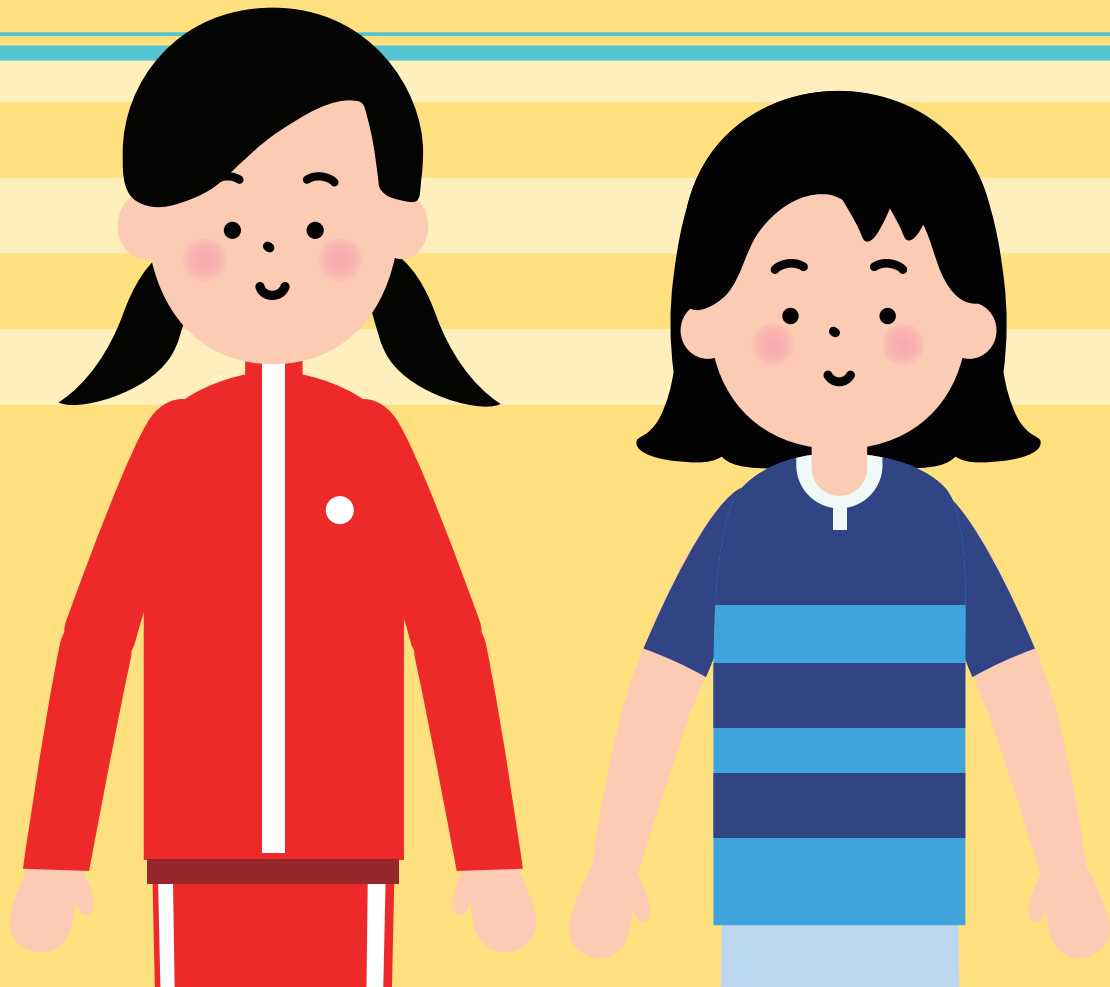
女性
アスリートの
育成・支援
プロジェクト

指導に役立てよう!

女性アスリートの

Conditioning for female athletes Coaches guide

コンディショニング
指導者ガイド



はじめに 3

STEP 1 共通編 月経周期の基礎知識 4

STEP 2 水泳編 知っておきたい月経対策 6

STEP 2 陸上競技編 無月経について知ろう 8

STEP 2 ラグビー編 注意したいケガとその予防 10

男性指導者も知っておこう
月経に関する指導、
男性指導者と女性アスリートのギャップ 12

APPENDIX 14



はじめに

日本体育大学 教授
須永 美歌子

日本体育大学では、すべての女性が健康を維持しながら運動やスポーツを継続できる環境を整えることをめざして「女性アスリートのコンディショニング教育プログラム」を開発しました。本プログラムは、①動画、②選手用テキスト、③指導者用ガイドで構成されており、Webサイトによって展開しています。誰もが、いつでもどこからでも学べるしくみになっていますので、多くの方にご利用いただけますと幸いです。

女性アスリートのコンディショニングにおいて、「月経」は重要なキーポイントです。しかし、これまでスポーツ現場では男性アスリートを基準にして考えられてきましたので、体育系大学出身の指導者であっても、月経について学ぶ機会が少なかったかもしれません。この教育プログラムでは、月経とコンディショニングの関係を重視し、女性の身体的特性を考慮したコンディショニングについてわかりやすく解説しています。グループワークもありますので、選手同士の情報交換などコミュニケーションツールとしてもご活用いただき、「自ら正しいコンディショニングができる選手の育成」に役立てていただきたいと思います。

中高生の時期は体づくりにとって極めて重要な時期です。しかし、一部の選手は若いうちから過度な減量に取り組み、体をこわしてしまっているケースもみられます。良い成績を残し、進路を見据える気持ちは理解できますが、大人になってからでも競技力を伸ばすことは可能です。健康管理に留意し、選手を長期的に育てる視点が、指導者や社会にとって重要であると考えます。選手たちの健康と成長を重視した取り組みが、スポーツ界の発展につながると信じています。

このテキストの使い方

本テキストは、選手用の「女性アスリートのコンディショニング」を選手に指導する際の指導要綱としてご使用ください。動画視聴とあわせてご利用いただくことで、教育効果が高まります。水泳、陸上競技、ラグビーの競技特性を考慮して作成しましたが、どの競技種目の方にもご利用いただけます。

動画の視聴と選手用テキスト、指導者用ガイドのダウンロードはこちらから



https://www.nittai.ac.jp/female_project/

STEP

1

月経周期の基礎知識

(所要時間：40分)

共通編

学習のねらい

- 月経の状態が正常であるか、自ら確認することができるようになる
- 月経周期にともなうコンディションの変化について確認し、症状に応じて対策することができるようになる

時間

導入
(5分)

選手の活動

- 筆記用具とテキストを準備する。
- p.3に名前を記載する。

指導者の活動「声かけ例」

- 学習のねらいを伝える。
「女性アスリートのコンディショニングについて学び、自ら体調管理ができる選手をめざしましょう」
- コンディショニングの大切さを伝える。
- 女性アスリートでは、月経がコンディションに影響することを伝える。

※初経を迎えていない生徒に配慮する。
「成長には個人差があります。まだ初経を迎えていない人もいます。今後のためにもしっかりと学びましょう」

解説

- 試合だけでなく、毎日の練習も良いコンディションで取り組むことによって、トレーニング効果を高める。
- 女性の身体の特徴をふまえて、体調管理を行うことが重要である。
- 初経を迎えていない場合、それを気にしていたり、恥ずかしいと感じる生徒もいるため配慮する。

展開
①
(15分)

- テキストp.4
- 動画 (STEP1 共通編) を視聴する。

- 動画を視聴させることで、月経周期の基礎知識を身につけさせる。

選手の活動

- **テキストp.6**
月経チェック、無月経チェックに記入する。(5分)
- **テキストp.10**
「月経関連症状について考える」に記入する。(5分)
- **グループワーク**
 - 3～5人グループをつくる。
 - **p.10**
「月経関連症状について考える」に記入した内容をもとに症状や対策方法についてグループで共有する。(5分)

指導者の活動「声かけ例」

- **p.6**
「月経チェック」「無月経チェック」を記入させ、自分の月経状態について確認させる。
- **p.10**
「月経症状について考える」に記入させ、月経周期とコンディションの変化について考えさせる。
- 月経関連症状について考えさせる。
- 月経周期にともなうコンディションの変化は、その症状や強さに個人差があることを理解させる。

解説

※初経を迎えていない生徒はテキストを読んで待つように指示する。グループワークには参加させる。

※男性指導者の場合、状況に応じて退室する。

- 月経周期の影響でコンディションが低下した場合に、どのような行動をとるとよいかについて確認する。
- **コンディションが低下した場合に、どのような行動をとるとよいかについて考えさせる。**
「身体の調子が悪い場合には、無理をせずに相談してほしい。(男性指導者の場合) もし、月経のことで言いにくいようであれば、保健室の先生や保護者に相談するようにしてください」
- 女性アスリートがコンディショニングを行う上では、月経周期に伴うコンディションの変化について観察し、対策を講じることが必要である。

STEP

2

知っておきたい月経対策

(所要時間：30分)

水泳編

学習のねらい

- 状況に応じて生理用品を選択することができる
- 月経を予測したり、調節する方法について学び、必要に応じて実践することができる

時間

導入
(5分)

選手の活動

- 筆記用具とテキストを準備する。

指導者の活動「声かけ例」

- 学習のねらいを伝える。
「練習中に月経が始まったり、試合と重なってしまったり困った経験はありますか？」
- 月経対策の具体的な方法について学ぶ。
「実は、月経がいつ来るか予測する方法があります。それから、月経が来る日をずらすこともできます」
※正しく月経対策を行うことで、不安が軽減できることを伝える。
※初経を迎えていない生徒に配慮する。
「成長には個人差があります。まだ初経を迎えていない人もいます。今後のためにもしっかりと学びましょう」

解説

- 男性指導者の場合には、生理用品について、具体的にコメントする必要はない。動画の中で説明される。
- 月経周期にともなうコンディションの変化を受けやすい生徒は、月経が来る日を把握しておくことは非常に重要である。

展開
①
(10分)

- テキストp.11
- 動画(STEP2水泳編)を視聴する。

- 動画を視聴させることで、月経対策の知識を身につけさせる。

選手の活動

● **テキストp.14**
「月経で困ったことや不安はある？」に記入する。
(3分)

● **テキストp.14**
「どんな月経対策をしている？」「月経対策について気になることを記入しよう」を記入する。
(5分)

● **グループワーク**

● 3～5人グループをつくる。

● **p.14**
「月経対策について気になることを記入しよう」に記入した内容をもとに症状や対策方法についてグループで共有する。
(5分)

● 自分に必要な月経対策について考え、どのような行動をとるとよいかについて確認する。

指導者の活動「声かけ例」

● **p.14**
「月経で困ったことや不安はある？」を記入させ、月経中に困った経験（いつくるかわからない、生理用品の使い方がわからない）などについて振り返りをさせる。

● **p.14**
「どんな月経対策をしている？」では、実際に行ったことをチェックする。
「月経対策について気になることを記入しよう」では、上記チェック項目のうち、興味があることやわからないことについて書く。

● 月経対策に関する情報交換を行う。

● 月経周期にともなうコンディションの変化は、その症状や強さに個人差があることを理解させる。

● **自分に必要な月経対策について考えさせる。**
「月経は病気ではありません。月経中に運動しても大丈夫です。しかし、痛みや気になることがあれば、対策をして練習に臨みましょう」

解説

※初経を迎えていない生徒はテキストを読んで待つように指示する。グループワークには参加させる。

● **記入例**

おすすめの生理用品や基礎体温計はどれか？タンポンの使い方がよくわからないなど。

※男性指導者の場合、状況に応じて退室する。

● 月経痛の程度や経血量は個人差が大きい。そのため、それぞれに合った対策を講じる必要がある。

STEP

2

無月経について知ろう

(所要時間：35分)

学習のねらい

陸上競技編

- 体重が正常であるか、自ら確認することができるようになる
- 適切な糖質摂取量を算出することができるようになる

時間

導入
(2分)

選手の活動

- 筆記用具とテキストを準備する。

指導者の活動「声かけ例」

- 学習のねらいを伝える。
「食事を抜いて体重を減らしすぎると、病気やケガをしやすくなることを知っていますか？」
- 正しい知識を持って、体重管理をすることの大切さを伝える。
「体重の変化を観察することは、自分のコンディションを知るためにも大切です。でも、体重を気にしすぎて、必要以上にやせると体調を崩すことになります。みなさんには正しい知識を持って、体重管理をしてほしいです」

解説

- エネルギー不足によって体重が減少した場合、無月経（病気）、疲労骨折（ケガ）の発生リスクが高くなる。
- 体重増加によるケガや、減少による体調の悪化、体組成の変化が競技に影響することがある。体重を定期的に計測することは、コンディションを客観視するために役立つ。

展開
①
(13分)

- 動画（STEP2陸上競技編）を視聴する。

- 動画を視聴させることで、エネルギー不足の予防するための基礎知識を身につけさせる。

選手の活動

- **テキストp.19**
「エネルギー不足の簡単チェック!」で自分の標準体重を確認する。(1分)
- **テキストp.20**
「糖質摂取量をチェックしよう」で自分に必要な糖質摂取量を算出する。(4分)
- **テキストp.22**
「体重管理について考える」に記入する。(5分)
- **グループワーク**
 - 3～5人グループをつくる。
 - **p.22**
「体重管理について考える」に記入した内容をもとに体重管理や減量に関して気になること・困っていることをグループで共有する。(5分)

指導者の活動「声かけ例」

- **p.19**
「エネルギー不足の簡単チェック!」で自分の身長標準体重について確認させる。
- **p.20**
「糖質摂取量をチェックしよう」で算出した数値を食品に置き換えてイメージさせる。
- **p.22**
「体重管理について考える」に記入させ、体重測定の意義や体重管理の留意点について考えさせる。
- 体重の変化とどう向き合っていくか、減量の必要性について考えさせる。

解説

- 身長は健康診断で測定した値を用いてもよいが、再度測定することで正確な判定ができる。
※スマートフォンのアプリを用いて身長を測定できる。
- 体重計測の目的は体重とコンディションの関係について観察することであり、「〇kgに落とす」ことではない。
- 体重減少＝パフォーマンス向上ではないことを理解させる。
- 体重増加には身長が伸びる、筋肉量増加、水分摂取など、ポジティブな要因もある。
- 急激に体重が増減した原因を考えながら、対策を講じることが必要である。
※急激な体重増減の目安1ヶ月に±2kg以上。

- 指導者の話を聞く。
- **体重管理について、指導者としての考えを伝える。**
「急激に体重が増えたり減ったりした場合には、食事や練習内容を見直す必要があるかもしれませんので相談してください」

STEP

2

注意したいケガとその予防

(所要時間：40分)

学習のねらい

ラグビー編

- 脳振盪の症状について理解し、適切な処置ができるようになる
- 膝前十字靭帯損傷予防に効果的なトレーニングができるようになる

時間

導入
(5分)

選手の活動

- 運動できる服装で参加することが望ましい。
- 筆記用具とテキストを準備する。

指導者の活動「声かけ例」

- 学習のねらいを伝える。
- ラグビー選手に多いケガについて確認する。
「これまで練習中や試合中にケガをしたことはありますか？」

「今日は、ラグビーで多く発生する脳振盪と膝の前十字靭帯損傷を予防するための動作やトレーニングについて学びます」

「ケガをした場合には手術が必要になりますし、競技に復帰するまでには、かなり時間がかかります。そのため、予防することがとても重要です」

「正しい知識を持つことでケガを予防することができます」

解説

- 女性は男性に比べて骨盤幅が広い。そのため、切り返し、ジャンプの着地、緩急のある動きの繰り返しなどの際、膝が内側に入りやすい。すると、膝周りへの負荷が大きくなり、膝の前十字靭帯損傷に繋がる。

展開
①
(15分)

- テキストp.25
- 動画(STEP2ラグビー編)を視聴する。

- 動画を視聴させることで、注意したいケガとその予防法について確認する。

選手の活動

- **テキストp.30**
 - 1.脳振盪について振り返ってみよう。(5分)
 - 2.姿勢チェックをやってみよう。(5分)
- **テキストp.28**を参照にしながら、2人組になってお互いに姿勢を確認する。
- **グループワーク**
 - 3～5人グループをつくる。
 - ケガを防ぐにはどのようなことが必要かについて話し合う。
- **膝のケガをしやすい動きを改善するトレーニング**を実施する。
 - ・ クラムシェル
 - ・ 片脚ブリッジ
 - ・ サイドランジ

指導者の活動「声かけ例」

- 脳振盪や膝前十字靭帯損傷の経験がある選手がいた場合には、その時の状況について全体に共有する。
 - **テキストp.30**に記入したことをもとに脳振盪や膝前十字靭帯損傷を防ぐために必要なことについて考えさせる。
 - **話し合う内容**
 - ・ これまでのケガの経験やケガをした状況
 - ・ ケガをした後の対処（何もなかった、家に帰って冷やした等）
 - ・ どうしたらケガを防げたか、どのように対処すればよかったか
- ※時間に余裕があれば、動画（9：00）を視聴しながらケガ予防のトレーニングを行う。
- **正しいトレーニング動作**で行うことの重要性を伝える。
 - **ターゲットとする筋肉**に力が入っているか確認させる。

解説

- ケガをした状況について選手同士で情報を共有することで、ケガをしたことがない選手も主体的に予防に取り組むことが期待できる。
- 指導者自身のケガ経験や知っている事例について情報を提供する。
- **クラムシェル**
「片脚スクワット」で膝が内側に入ってしまったり、左右の骨盤がぐらぐらしている人に必要なトレーニングである。
- **片脚ブリッジ、サイドランジ**
「片脚立ち」でぐらぐらしてしまう人に必要なトレーニングである。

- 指導者の話を聞く。
- **コンタクトスポーツ**を行ううえで、ケガ予防を目的とした基礎的な筋力トレーニングが重要であることを伝える。

男性指導者も知っておこう

月経に関する指導、男性指導者と女性アスリートのギャップ

男性指導者の方の中には、月経についての指導に戸惑いを覚えている人もいるかもしれません。男性指導者、女性アスリートの双方によく見られる意見を取り上げ、対策についてご紹介します。

男性指導者の意見

男性が月経について発言するのは、セクハラではないか？

月経に関する話題は、場合によっては不適切な発言と受け取られることがあります。それがセクハラと見なされるかは話し方や内容によります。一般的に、女性の個人的な身体的状態や生理についての話題を不適切に扱うことは、セクハラと見なされることがあります。しかし、学校での教育やスポーツチームなどで、健康やトレーニングに関する専門的な話題であれば、適切かつ必要なコミュニケーションと説明できます。

重要なことは、相手の意思を尊重し、個人のプライバシーや快適さを尊重して不快にさせないよう心がけることです。選手の年齢や競技レベルなど個性に応じて、配慮することも大切です。

男性指導者の意見

月経のことは女性スタッフに任せておけばいいと思う。

男性や女性を問わず、全てのスタッフが理解し、サポートできるようにコンディショニングに関する基本的な知識を持つことが重要です。たしかに月経は女性特有のもですが、男性指導者も含め、全てのスタッフが選手の健康管理に責任を持つべきです。適切な情報提供やサポートを行うことで、選手たちが安心して活動できる環境を整えることが大切です。性別に関わらず、選手のニーズを理解し、適切に対応できるように情報をアップデートしていくことも必要です。

女性アスリートの意見

調子が悪い時、「月経？」って聞かれたくないし、思われたくない。

中・高校生のアスリートの心や身体の状態は、さまざまな要因によって影響を受けるものです。確かに、女性の場合は月経周期がコンディションに影響を及ぼすことがあります。しかし、「調子が悪い＝月経が原因」と決めつけるのは適切ではありません。実際には、友人関係の悩みや試験勉強による睡眠不足など、ストレスや疲労が原因で調子が悪くなることも少なくありません。選手とコミュニケーションをとりながら、なぜ調子が悪いのかを理解しようとする姿勢が大切です。そして、個々の状況や要因を選手と共に考えてみましょう。選手の気持ちや体調を尊重し、原因を共に探りながら適切なサポートを提供することが、健康管理やパフォーマンス向上につながります。

女性アスリートの意見

男性指導者だと、月経のことは言いにくい。

中・高校生の女子は、月経に関する話題はときに気まずく感じる場合があります。このことがコミュニケーションの障壁になっていることもあります。しかし、体調が悪い場合には、しっかりと指導者に伝えることが大切です。なぜなら、原因が分かれば適切な対策を講じることができるからです。たとえば、十分な休息をとることや練習量を調節すること、また必要であれば医療機関での診察を受けることが、選手の健康を守るために役立ちます。選手が自身の健康を大切に、月経などの体調について遠慮なく伝えられる環境を整えることが重要です。

月経に関する情報共有がうまくできている事例を紹介します！

生徒たちとの対話の場を設けて、「記録を向上させるためにはどうすればいいか？」について話をしています。その際、コンディショニングの方法や月経に関する教育も行っています。女子選手たちは、月経日の管理やそれに関するコンディションの確認を競技力向上の一環として理解しています。だからこそ、月経で調子が悪い時にもそれを伝えてくれるし、時には相談もしてきます。私は、教育の重要性を感じています。また、選手との信頼関係を築くためには、常に思いやりを持って接することが大切だと考えています。



中学校・陸上競技部顧問、30代男性教員

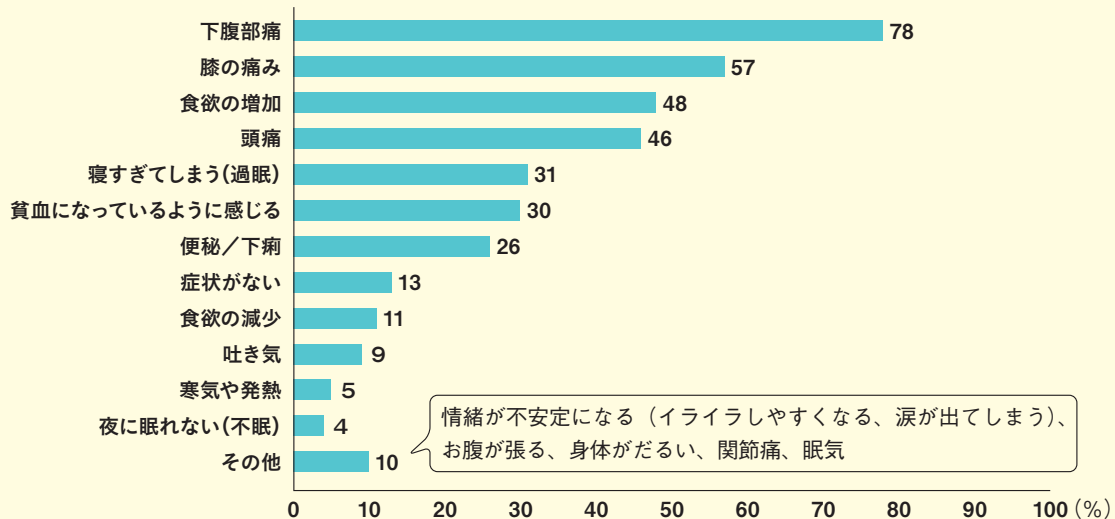
中学生や高校生を対象とした 月経中や月経前に表れる症状に関する調査

中学生・高校生の女性アスリート 114名に、月経中や月経前に表れる症状を聞きました。その結果、月経中の症状として「下腹部痛」「腰の痛み」「食欲の増加」「頭痛」や月経前の症状として「イライラする」「食欲の増加」などが挙げられました。

- 対象者…水泳、陸上競技およびラグビーを専門とし、部活やクラブチームに所属する中学生および高校生114名

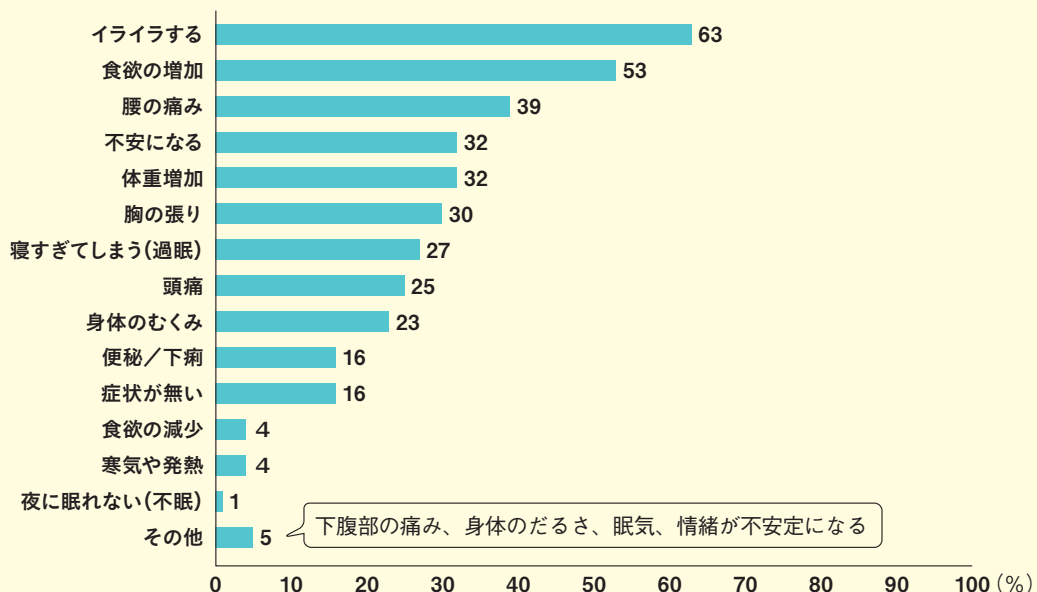
月経中の症状 月経中に表れる症状とその割合

月経中の症状に当てはまる項目を選択してください。【複数回答可】 n=114



月経前の症状 月経前に表れる症状とその割合

月経前の症状で当てはまる項目を選択してください。【複数回答可】 n=114



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」

受託団体

日本体育大学

https://www.nittai.ac.jp/female_project/



日本スポーツ振興センター・ハイパフォーマンススポーツセンター

https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/business/female_athlete/program/tabid/1329/Default.aspx



立命館大学

<https://athlab.ritsumei.ac.jp/>



教育プログラム開発メンバー

須永 美歌子	日本体育大学	児童スポーツ教育学部	教授
池上 和	日本体育大学	体育学部	助教
亀本 佳世子	日本体育大学	体育学部	助教
西川 百合子	日本体育大学	児童スポーツ教育学部	助教
林 七虹	日本体育大学	総合スポーツ科学研究センター	特別研究員
大川 裕子	日本体育大学	総合スポーツ科学研究センター	プロジェクトコーディネーター

協力者

浅見 敬子 日本ラグビーフットボール協会

プロジェクトメンバー

安達 瑞保／飯田 麻紗子／石井 隆憲／石山 信男／伊藤 雅充／岩原 文彦／大石 健二／大塚 光雄
大本 洋嗣／岡田 隆／岡本 美和子／菊池 直樹／小清水 孝子／小林 史明／寒川 美奈
佐良土 茂樹／塩島 絵末／清水 咲子／杉田 正明／高井 秀明／谷口 耕輔／月村 直樹／中里 浩一
中村 真理子／中村 有紀／西山 哲成／能瀬 さやか／黄 仁官／横山 順一／米地 徹



本冊子は、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。

発行 日本体育大学
〒158-8508 東京都世田谷区深沢7-1-1
事業サイトURL https://www.nittai.ac.jp/female_project/
制作 主婦の友社

