



県民講座

スポーツと女性

8 | 27 (土)

13:30~16:00

会場/埼玉県男女共同参画推進センター
(With You さいたま)

定員/60名 (申込順)

参加費
無料

保育あり
(要申込)

成長期の女子の スポーツとのつきあい方

2020年、東京オリンピック開催を控え、女性アスリートがますます脚光を浴びています。一方、中学・高校の部活動では、女性特有の心理や生理に関する知識が乏しいまま指導がされていることも、まだまだ多いようです。未来ある成長期の女性アスリートの才能を開花させるために、スポーツとの正しいつきあい方や適切な支援方法について学んでみませんか？

第1部

成長期における女子のスポーツとのつきあい方
順天堂大学スポーツ健康科学部 先任准教授
同校 陸上競技部女子監督 鯉川なつえさん



第2部

高校運動部指導の現場から
埼玉県立川口北高校教諭
同校 陸上部顧問 山田真由美さん



- ◆主催：埼玉県男女共同参画推進センター (With You さいたま)
- ◆後援：埼玉県教育委員会

With You さいたま「スポーツと女性」パネルより

一方で課題も

成長期の健康管理

～知ってほしい身体のこと1～

10代から20代は骨の形成にとって大切な時期です。十分なカルシウムを取り、適切な運動量を維持し、順調な月経があることで高い骨量・骨密度を得ることができるのです。これらのバランスが整った状態で、最大限に力を発揮することができるのです。

エネルギー不足

過度な食事制限や
激しいトレーニング

黄体形成ホルモン
分泌の低下

カルシウムなどの
栄養不足

視床下部性無月経 (運動性無月経)

疲労骨折 こつしょうしょう 骨粗鬆症

骨の成長にとって大事な
ホルモン(エストロゲン)
が、低下し骨量が減少

【参考】国立スポーツ科学センター「成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック」(2014年3月)

鯉川なつえさんに聞く

～知ってほしい身体のこと2～

女子選手が健康で満足できる競技生活をおくるためには、自分のからだを知りコントロールしていくことが大切です。そのためには3つのポイントがあります。

ポイント1

成長のスパート期を逃さない!

11歳前後の1年間は **成長のスパート期**
生涯で身長がもっとも伸びる時期



骨の成長に必要な
カルシウムの **摂取率も40~50%**
とピークに
その1年後...

初潮

この時期は、しっかりと栄養(カルシウム)をとり十分にからだを成長させることが大切

ポイント3

無月経を見逃さない!

無月経とは...
成長期を迎えた1年後に初潮が来ない、
また来ても3ヶ月以上月経が無い状態

アスリートの無月経の多くは

視床下部性無月経
(運動性無月経)

疲労骨折のサイン

月経周期や基礎体温を記録し変化を知ることが大切

注意!
無月経には、運動性無月経以外の病気が潜んでいる場合もあります。速やかに専門医を要診しましょう。

ポイント2

エネルギー不足をおこさない!

エネルギー不足とは...

激しい運動や体重コントロールによって摂取エネルギーが不足する状態。

そうならないためには...

運動量にあった エネルギーの摂取が必要

この兆候を見落とさない

- オーパートレーニングによって体重が増えない
- 食べているのに体重減る
- 月経不順(稀発性・頻発性)
- ケガが治りにくい

無理な減量は選手の安全を脅かす危険な行為であると認識することが大切

■女性アスリートダイアリー(女性スポーツ研究センター)

毎日の体重の変化、気分や体調、月経日などを記録することができる手帳です。自分自身のからだの変化を知ること、ケガを防ぎ、目標としている大会にコンディションのピークを近づけることにもつながります。

女性スポーツ研究センター

検索

ホームページからダウンロード
し利用できます。

※ With You さいたまでは、市町村や女性団体などを対象に、「スポーツと女性」の他にも「災害と男女共同参画」「デートDV」などの啓発パネルの貸出しを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

■申し込み方法

電話、電子メール、電子申請(ホームページ)で、

- ① 講座名 「スポーツと女性」
- ② 氏名(ふりがな)
- ③ 住所(市町村名、さいたま市の方は区まで)
- ④ 連絡先電話番号
- ⑤ 保育希望の有無

①~⑤を明記の上、申込みください。

■保育 6ヵ月以上の未就学のお子さまをお預かりします。

費用: お子さま一人につき 300円

定員: 20名(申込順)

申込時にお子様の名前(ふりがな)、年齢(月齢)、アレルギーの有無をお知らせください。

※保育申込締切: 8月19日(金)

■申込み・問合せ先

埼玉県男女共同参画推進センター(With You さいたま)

〒330-0081 さいたま市中央区新都心2-2

電話 048-601-3111

Mail m013111f@pref.saitama.lg.jp

ホームページ

With You さいたま

検索



※お預かりした個人情報、本講座の運営目的のために使用し他の目的で使用することはありません。

