

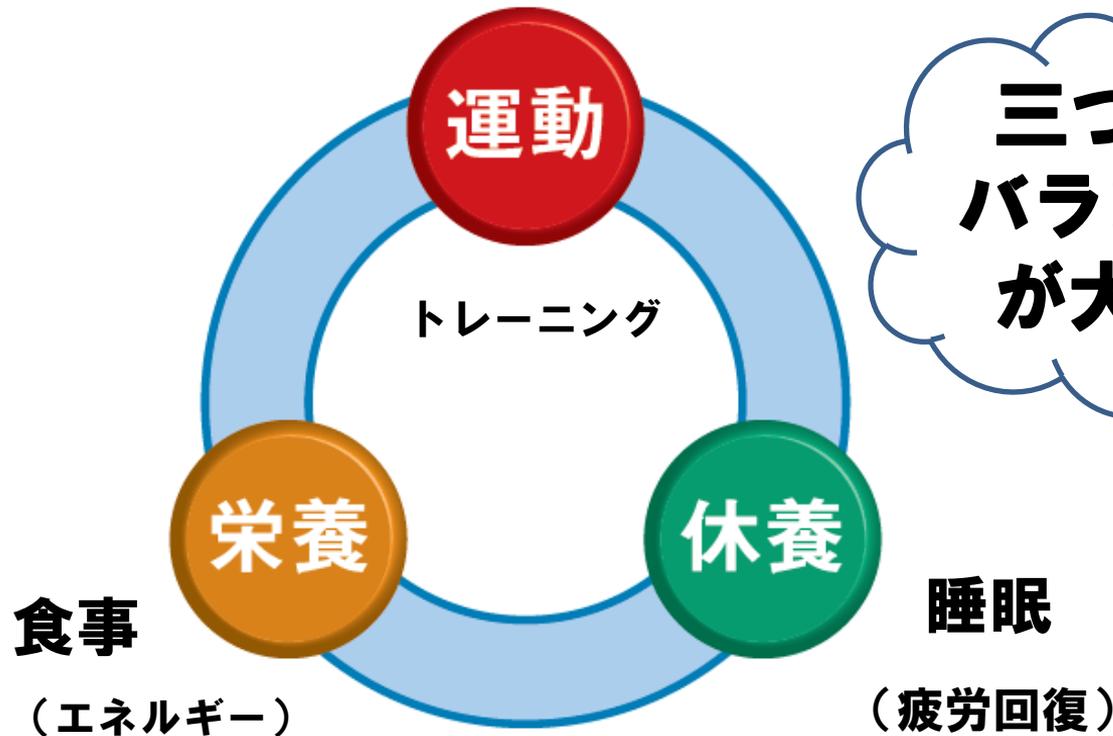
女子アスリートのコンディショニングガイド

○ ジュニアアスリート向けの普及啓発冊子を作成

- ・ 成長期の身体的特徴
- ・ 競技活動での留意点等
- ・ 漫画やイラストで
中高生にも
わかりやすく紹介



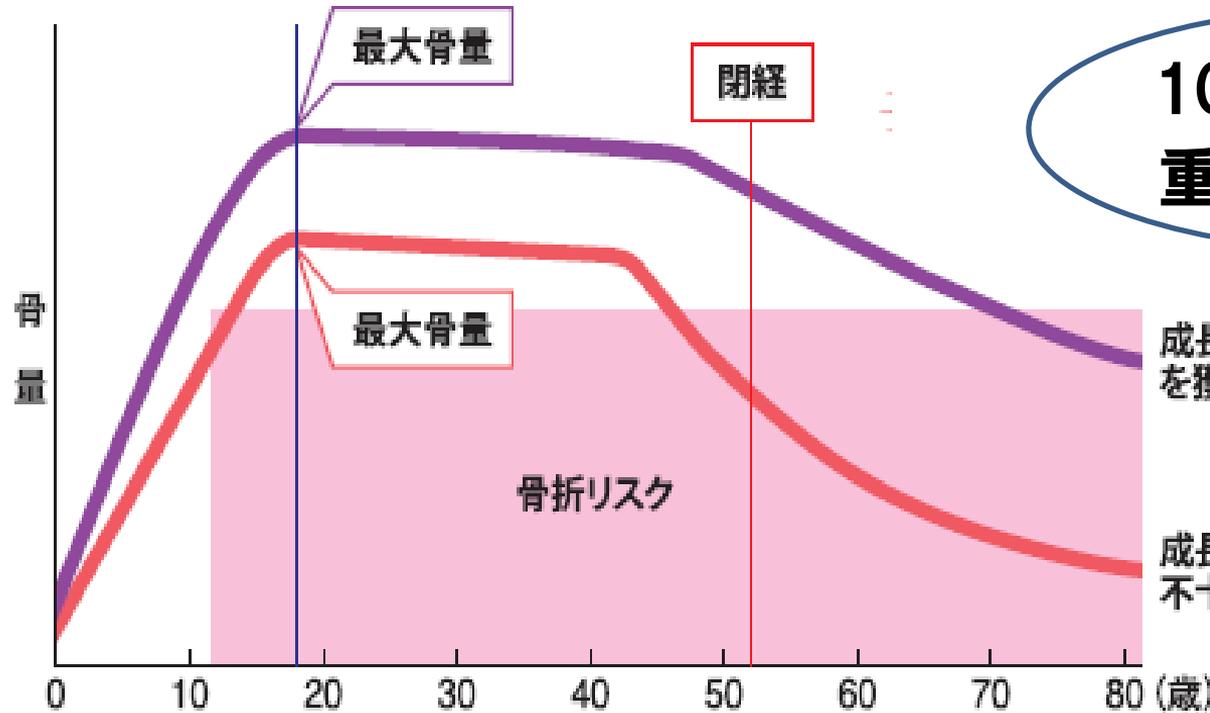
適切な体調管理（コンディショニング）



三つの
バランス
が大切



女性の骨量ピークは18歳頃



10代での骨量が
重要です。

成長期に十分な骨量
を獲得した場合

成長期に骨量獲得が
不十分だった場合



婦人科受診のためのチェックシート

・ チェック項目

- 月経痛で練習や学校を休む
- 月経周期が不規則
- 3か月以上月経が止まっている

など



配布先等

○作成部数 10万部

○配布先

- ・競技団体を通じて、ジュニアアスリート、指導者等へ配布
- ・都内学校の「保健室」に常備

○ホームページからもダウンロードできます。

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

