

## スーパー讃岐っ子、シニア生

【特別回】令和8年3月5日（木）19:00～20:00 オンライン  
「女性ジュニアアスリート支援プログラム」 教育委員会5F 会議室  
屋島総合病院 産婦人科医 河西 邦浩 先生



スーパー讃岐っ子15～18期生及びシニア生の保護者の方（希望者）および讃岐っ子の活動するクラブの指導者を対象に、女性アスリート支援についてのプログラムをオンライン形式で実施しました。今年度は、屋島総合病院 産婦人科医（日本スポーツ協会公認スポーツドクター）の河西 邦浩先生より講演をいただきました。

まずは、月経に関する基本的な知識から月経中の運動（パフォーマンス）についてお話しいただきました。月経に伴う症状が、パフォーマンスに大きく影響する可能性があるため、コンディショニング管理は選手にとって必要不可欠であり、保護者の方々の理解と協力、早めの受診が大切であるとおっしゃっていました。また、無理なダイエットやエネルギー不足が原因で、無月経状態が続くことは、将来の健康（特に骨）に大きな悪影響を及ぼすこともあると強く伝えられました。小学生から中学生、高校生へと成長していく中で、当然練習量も増えていきます。エネルギー不足を家庭で補う唯一の方法が食事であり、バランスの取れた栄養（量も含めて）を補給することが重要であると、昨年度講演いただいた、花房先生、西口先生と同様におっしゃっていました。他にも、体の成長や練習環境の変化による貧血が起こっている可能性を指摘され、記録が伸びない、思うように練習もできないといった例を挙げ、悩まず保護者や病院で相談してみることも必要だとアドバイスいただきました。