

【特別回】令和7年2月5日（水）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第1部」 教育委員会5F 会議室

スーパー讃岐っ子育成委員 花房 順子 先生

スーパー讃岐っ子14～16期生及びシニア生の保護者の方（希望者）を対象に、女性ジュニア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。スーパー讃岐っ子育成委員の花房先生より、「ジュニア女性アスリート支援（コンディショニングの基礎）」と題しまして、現場のトレーナーの立場からお話しをいただきました。支援の必要性や問題点、体調不良時のサポート方法などを学ぶことができ、女性アスリートへの理解を深める貴重な機会となりました。

まとめの部分では、アスリート本人が体の成長（変化）について自覚できるよう促し、保護者が支援への理解を深めることが今後の活動に必要であり、指導者とも連携しながら進めてほしいと強く意識づけしていただきました。

R3年度から実施し、今回で4回目となるプログラムでしたが、受ける側の環境（年齢、競技、学校等）の変化で、とらえ方も変わってくるのが予想されます。今後も継続して取り組んでいく必要のあるプログラムであると感じました。

【特別回】令和7年2月12日（水）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第2部」 教育委員会5F 会議室

医療法人社団 愛和会 あさひクリニック 産婦人医師 西口 園恵 先生

2月5日（水）に続き、女性ジュニアアスリート支援についてのプログラムの第2部としてオンライン形式で実施しました。あさひクリニック 産婦人科医師の西口先生に、「おとなになるまでに知っておきたい女性のカラダと健康のこと」と題しまして、月経に関することを中心に、産婦人科の受診など、選手をサポートする方法をお話しいただきました。

月経の仕組み（時期の目安、回数など）から、月経前症候群や月経困難症による症状など、理解しておくことで適切に対応できる具体的な知識を学ぶことができました。パフォーマンスの妨げ（月経周期異常、疲労骨折等）になる原因として、慢性的なエネルギー不足（運動量の過多、食事制限やダイエット）を指摘していただきました。今回は特に、糖質（ごはん、おにぎり、パン、麺、餅、バナナ）の摂取量を増やし、赤身のお肉など鉄分を含んだものやビタミン（野菜や果物）と一緒にバランスの良い食事を心がけることようにとご指導をいただきました。

また、治療法のひとつとして、低用量ピルを適切に使用することのメリットもお話しいただきました。実際にあった相談（讃岐っ子）を例にあげながら、低用量ピルに対しての抵抗感をやわらげ、対処の一つとして保護者の方々にも考えていただきました。今後は、パートナードクターを見つけ、相談しながら活動していくこともアスリートや保護者の安心感につながるのではと提案もいただきました。

