

**【特別回】令和6年2月7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13～15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、「保護者ができる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、女性アスリート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お話しいただきました。

保護者を対象としたプログラムでしたが、親子で受講されている方もいらっしゃって、各ご家庭で女性アスリートの支援の必要性について、学ぶことができましたと思います。

R3年度から実施し、今回で3回目となるプログラムでしたが、参加者の方からは、「内容が一緒でも、受ける側（保護者、本人）の状況が変わっているのので、昨年度とは異なった印象を受け、参考になった。」などのご意見をいただきました。

**【特別回】令和6年2月21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

前回に続き、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、理解しておくとお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。月経とじょうずに付き合うためのアドバイスとして、日常生活の工夫（赤身のお肉など鉄分を含んだバランスの良い食事を心がけることや体を温めることによって子宮の収縮をおさえられるため、しっかり入浴する、十分な睡眠など）をお話しいただきました。特に食事面では、【学校給食】の献立表をお手本として考え、普段の食事内容の参考にしてほしいとおっしゃっていただきました。

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。低用量ピルに対しての抵抗感があった保護者の方からも、「相談して使用を考えたい。」というご意見もいただきました。

産婦人科医師の先生からのプログラムを昨年度に続いて実施したことで、第1部から2部へとつながりのあるプログラムとなり、より深く女性アスリート支援について学ぶことができましたと思います。今後、オンラインだけでなく、対面でのプログラム実施を視野に入れ、より多くの方々に、女性アスリート支援の必要性を理解していただくことが、香川県の競技力向上にもつながると思いました。