

～10代の女子選手指導に必要な基本的知識～

女子選手は、第二性徴を迎えると、月経異常や月経に伴う症状、貧血、摂食障害など、スポーツによる女性特有の問題を抱えることがあります。こうした問題は、十分なパフォーマンスを発揮できないだけでなく、将来の疲労骨折や骨粗しょう症、不妊につながる場合もあります。

このスポーツによる女性特有の問題は、競技レベルを問わずに存在する※ことから、多くの女子選手がスポーツに取り組む中高の運動部活動で指導する教員をはじめ、幅広いスポーツ指導者が女性の身体的特徴を理解し、各選手の発育発達や身体活動量に応じた配慮した指導を行う必要があります。

今回の発展講習では、この女性特有の問題に関する基本的な知識について、金沢医科大学の
三倉 茜(みくら あかね) 体育学助教 にお話しいただきます。

※日本代表、全国大会、地方大会レベルを問わず女子選手の約40%に月経周期異常が見られる

(参考：女性アスリートのための月経対策ハンドブック-(第3版)東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科.)

- 1 主催 石川県
- 2 日時 令和4年3月19日(土) 10:00～12:00
- 3 講師 金沢医科大学一般教育機構 体育学助教 三倉 茜 氏
- 4 会場 いしかわ総合スポーツセンター 会議室(金沢市稚日野町北222番地)
- 5 対象 (1)地域における生涯スポーツを推進している者(中高の運動部活動指導者、スポーツ推進委員等)
(2)地域のスポーツクラブ指導者(総合型地域スポーツクラブ、スポーツ少年団等)
(3)市町教育委員会体育・スポーツ担当者
(4)興味・関心のある方
- 6 受講料 無料
- 7 申し込み方法
メールまたはFAXで、参加申込書を **3月14日(月)**までにスポーツ振興課へ提出してください。
- 8 申込先 石川県県民文化スポーツ部スポーツ振興課
FAX 076-225-1388 E-mail i-sports@pref.ishikawa.lg.jp