

## むすびに



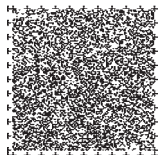
みらいさんは、都大会で思うような結果を残せなかったことから、成長期の女性に関する課題を学び、海野先生とコミュニケーションをとり、保護者や周りの皆さんのサポートを受け、コンディション調整方法を見直して、練習を積み重ねています。

良いコンディション管理のもと、「目標達成」に向けて頑張ることで、自己ベストなどの好結果を出すことも夢ではありません。

身体を動かすことが好きで始めたスポーツで、無理をして怪我をする、健康を損ねてしまうのはとても残念なことです。

皆さんも、一度、自分の身体と向き合って、「運動・栄養・休養」のバランスをチェックしてみてください。

そして少しでも、気になることがあったら、家族やサポートしてくれる方々に相談して、良いコンディション管理のもと、練習や試合でのベストパフォーマンスを目指してください。



## 保護者・指導者の皆さまへ



## 月経への理解

成長期の健康が、生涯の健康につながります。発育・発達個人の差を踏まえた、アスリートの体調管理に気を配ることが大切です。

特に、指導者にとっては、成長期である10代の生活習慣が50年後の健康に影響することを知った上で指導をすることが重要です。女性として**将来的に月経異常による骨粗しょう症リスクが高くなり、妊娠しにくい状態になる可能性が否定できないことをご理解いただければと思います。**

普段からアスリートと積極的にコミュニケーションをとることで、月経周期やコンディションを的確に把握し、場合によっては保護者や産婦人科など専門機関と連携することも有効です。

**月経を正しく理解することが、アスリートの未来につながります。**

アスリートから相談があった場合は、**婦人科や女性アスリート外来、整形外科への付き添いをお願いします。**



## 食事&amp;睡眠サポート

アスリートの成長を、「日々の食事」と「質の良い睡眠」への協力で応援してください。

無月経や貧血などの症状に対しては、しっかりとした食事による**エネルギー不足の解消が有効です。**

特に、食事・栄養面の管理においては、保護者の理解と協力が不可欠です。

また、きちんと睡眠時間を確保できているか、朝起きた時に疲れが残っていないかなど、ご家庭でも声を掛けるなどのサポートをお願いできればと思います。



## 心理的サポート

**月経に伴う心理的变化は人それぞれです。**アスリートに寄り添い、メンタル面を含めたケアが必要です。

思春期の身体の変化に悩む時、月経に伴う心身の不調に苦しんだ時に、周囲から理解を得られ、気軽に相談できる環境が身近にあることが非常に重要です。中には、「月経痛くらいで休まず痛み止めを飲んで練習に戻るよう指示を受けたが、痛み止めを多用したくないと思い悩んだ」という人もおり、本人の立場に立って考え、寄り添うスタンスが大切です。

