

<女性アスリート研究・支援プロジェクト>

電子ブック『女性アスリートFARSTガイド』ベーシック編

-コンディショニングのための基礎知識-

「Female Sport ナビ」にて公開

日本スポーツ振興センター（JSC：JAPAN SPORT COUNCIL）が設置するハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）は女性アスリート研究・支援プロジェクトの電子ブック『女性アスリートFARSTガイド』ベーシック編-コンディショニングのための基礎知識-を「Female Sport ナビ」にて本日公開しましたのでお知らせします。

HPSCでは、女性アスリートが健康に競技を継続しハイパフォーマンスが発揮できるよう、これまでも継続的なスポーツ医・科学支援を行ってきました。

2024年度からは、HPSC／国立スポーツ科学センター（JISS）の事業として「女性アスリート研究・支援プロジェクト」が始動し、このプロジェクトを推進するチーム「Female Athletes Research & Support Team (FARST)」は、支援や研究で得られた知見をスポーツに関わるすべての方々へ還元することを目指しています。

本ガイドは、これまでHPSC／JISSが発行してきた女性アスリート支援や研究に関する刊行物を整理し、アップデートしたものです。『アスリートに「FIRST（一番）」に手に取ってほしい』という思いを込め、チーム名であるFARSTとかけて『女性アスリートFA(I)RSTガイド』としました。

月経、栄養、メンタル、スポーツ外傷・障害、気をつけたい疾患など、スポーツの現場で頻繁に直面するテーマを中心に、日々のコンディショニングに活かせる実践的な内容となることを目指し作成しました。



本ガイドは、【Female Sport ナビ】よりどなたでもご覧いただけます。



次ページあり

電子ブック情報

タイトル	女性アスリートFARSTガイド ベーシック編 コンディショニングのための基礎知識
ISBN コード	978-4-910860-15-2
判型・ページ数	A5 版、76ページ
制作・監修	Female Athletes Research & Support Team (FARST) (女性アスリート研究・支援チーム)
発行	ハイパフォーマンススポーツセンター
目次	第1章 アスリートのコンディショニング 第2章 女性のライフステージ 第3章 性差による身体機能の違いと特徴 第4章 婦人科の基礎知識 第5章 月経随伴症状の基礎知識 第6章 気をつけたい疾患 第7章 栄養と食事の基礎知識

STEP1: [【Female Sport ナビ】](#) へアクセスしてください。トップページより『女性アスリートFARSTガイド』の緑色のバナーをクリックしてください。



STEP2: [こちら](#)のページへ移動して表紙をクリックすると電子ブック版をご覧いただけます。

