

NEWS RELEASE

令和8年10月9日
独立行政法人日本スポーツ振興センター
広報室



＜女性アスリート研究・支援プロジェクト＞

ジュニア女性アスリートの健康と競技力向上を支援

『女性アスリートファーストガイド』ジュニア編（電子ブック）を無料公開

月経・栄養・メンタルヘルスなど医・科学情報をわかりやすく解説

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『女性アスリートファーストガイド』ジュニア編-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、これまでさまざまな専門分野の専門家と連携しながら、女性アスリート支援に取り組んできました。2024年度には、「Female Athletes Research & Support Team（FARST）」を設置し、女性アスリートに関する研究と支援を一体的に推進しています。FARSTでは、アスリートや指導者、医療スタッフ等が現場で直面する課題をもとに調査研究を行い、その成果をスポーツ現場へ還元することを目指しています。

本ガイドは、主に15歳頃までの女性アスリートを対象に、HPSCおよび国立スポーツ科学センター（JISS）がこれまで作成してきた資料を整理し、アップデートしたものです。タイトルには、アスリートに最初に手に取ってほしいという「FIRST（一番）」の思いと、プロジェクトチーム名である「FARST」の名称を重ねています。内容は、月経、栄養、メンタルヘルス、スポーツによる外傷・障害、女性アスリートが気を付けたい病気など、競技生活において重要なテーマを幅広く取り上げています。

競技会で最高のパフォーマンスを発揮するためには、自身の心身の状態を理解し、必要に応じて適切な支援につながる事が重要です。本ガイドが、日々のコンディショニングや健康管理に役立つとともに、ジュニアアスリート、指導者、保護者、医療スタッフなどスポーツに関わる関係者間の対話を促進する一助となることを期待しています。



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

タイトル	女性アスリートファーストガイド ジュニア編 コンディショニングのための基礎知識
ISBN コード	978-4-910860-17-6
判型・ページ数	A5 版、66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 年齢と身体の関係 第3章 女性の身体について知る 第4章 月経と関係する症状 第5章 女性アスリートが気をつけたい病気やケガ 第6章 栄養と食事の基礎知識

STEP1: **【Female Sport ナビ】**へアクセス

トップページ内の『女性アスリートファーストガイド』のバナーをクリックしてください。

STEP2: **電子ブックページ**へ移動

『ジュニア編』をクリック→ジュニア編の表紙をクリックすると**電子ブック版**をご覧くださいだけです。

