

---

# 成長期女性 アスリート 指導者のための ハンドブック

---



**JAPAN SPORT**  
COUNCIL  
日本スポーツ協会



**JISS**  
Japan Institute of Sports Sciences  
国立スポーツ科学センター

# はじめに

2011年7月、同年3月の東日本大震災から4ヶ月後、被災された多くの方々に勇気と希望を与えた女子サッカー“なでしこジャパン”の世界チャンピオンという活躍は、2011年6月に制定されたスポーツ基本法とあいまって、女性アスリートの支援にさらに拍車をかけることになりました。女子サッカーだけではなく、現在ではオリンピックに出場するアスリートの半数は女性であり、女性アスリートの更なる活躍が期待され、環境さえ整えば彼女らの高いポテンシャルをより一層引き出せると思われれます。そのポテンシャルを開花させるために女性アスリートの競技生活の環境を整えることは、私たちアスリートを支える者の使命であり、急務であると考えています。一方、アスリート支援は強化と育成に分かれますが、支援の多くは強化が中心で、育成まで手が回っていないのが現状です。女子サッカー“なでしこジャパン”の世界チャンピオンも“ローマは一日にしてならず”、20年以上の年月がかかっており、アスリートの強化だけでは継続的な高い競技レベルを維持することはできません。そのために遠回りに見える“育成”に取り組むことが、その後のスポーツの発展に不可欠であり、怠ってはいけなないことと考えています。こころも身体も子どもから大人へと大きく変わる非常に繊細な成長期のアスリートをどのように指導して行くか、強化と異なるアプローチが必要です。育成の対象となる金の卵に私たちが直接指導することももちろんですが、彼女達に寄り添う指導者や保護者の方にもその役割を担っていただければ、さらに多くのかつ適切な支援が可能になると考え、このテキストを作成するに至りました。

このテキストにおいて、成長期とは9歳～18歳をさしています。著者らは国立スポーツ科学センター（JISS）に関わる専門スタッフであり、それぞれの経験を生かして、一部にはJISS独自のデータを取り入れながら、どのように成長期の女性アスリートを支援していくかを書き上げました。極力言葉の統一をはかり、専門的で難解な表現を回避したつもりではありますが、文調が各章によって異なっている点もあります。これはJISSの様々な分野の専門家が執筆したためとご理解いただければと思います。最後にこのテキストが、金の卵をしっかり温め、高い競技力を有するアスリートをきちんと日本のスポーツ界に生み出す、その一助になれば幸いです。

国立スポーツ科学センター

メデイカルセンター 副主任研究員

土肥美智子

(女性アスリートの育成・支援プロジェクトリーダー)

# 目 次

はじめに .....	1
------------	---

1. 発育・発達について .....	4
--------------------	---

① 発育・発達 .....	4
② こころの発達 .....	7

2. 第二次的徴 .....	10
----------------	----

3. 性差について .....	11
-----------------	----

4. 月経について .....	13
-----------------	----

① 月経（生理）とは .....	13
② 月経周期とは .....	14
③ 基礎体温とは .....	14
④ 正常月経周期とは .....	15
⑤ 正常月経周期にあてはまらない場合 .....	15
⑥ 月経随伴症状 .....	16

5. 女性アスリートの三主徴 .....	18
----------------------	----

① Low energy availability とは .....	18
② 運動性無月経とは .....	19
③ 骨粗鬆症とは .....	19

6. スポーツ外傷・障害について .....	22
------------------------	----

① スポーツ外傷・障害とは .....	22
② 成長期 .....	22
③ 女性 .....	27

## 7. 成長期に適したトレーニング ..... 31

- ① 何故トレーニングが必要なのか..... 31
- ② 運動・トレーニングの前と後に..... 31
- ③ 簡単な身体チェック..... 39
- ④ 筋力トレーニングの実施..... 42

## 8. 栄養 ..... 52

- ① アスリートにとっての食事とは..... 52
- ② アスリートの食事～「基本的な食事の形」～..... 52
- ③ ウェイトコントロール..... 54
- ④ 骨粗鬆症予防の食事..... 57
- ⑤ 貧血予防の食事..... 60
- ⑥ 補食..... 62
- ⑦ 水分補給..... 63
- ⑧ サプリメントとドーピング..... 65
- ⑨ 保護者の方へ..... 65

## 9. こころ ..... 73

- ① 児童期..... 73
- ② 思春期..... 74

## 10. コンディショニング ..... 77

- ① コンディショニングとは..... 77
- ② 月経周期とコンディション..... 79

## ■ 執筆者一覧（五十音順）

土肥美智子（国立スポーツ科学センター メディカルセンター／プロジェクトリーダー）

石井 美子（国立スポーツ科学センター スポーツ科学研究部）

小川 将司（国立スポーツ科学センター スポーツ科学研究部）

奥野 真由（国立スポーツ科学センター スポーツ科学研究部）

高尾 美穂（女性のための統合ヘルスクリニック イーク表参道）

友利 杏奈（東京女子医科大学東医療センター小児科）

中村真理子（国立スポーツ科学センター スポーツ科学研究部）

半谷 美夏（国立スポーツ科学センター メディカルセンター）

本ハンドブックは、文部科学省の委託事業として、独立行政法人日本スポーツ振興センターが実施した平成25年度女性アスリートの育成・支援プロジェクト「女性特有の課題に対応した支援プログラム」で作成したものです。

## 成長期女性アスリート 指導者のためのハンドブック

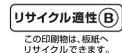
2014年3月 発行

編集発行 独立行政法人日本スポーツ振興センター  
国立スポーツ科学センター（JISS）  
〒115-0056 東京都北区西が丘3丁目15番1号  
URL <http://www.jpnsport.go.jp/jiss/>

印刷・製本 勝美印刷株式会社

本冊の内容の一部あるいは全部を無断で複製複製（コピー）することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため著作権者の許諾が必要です。

2014 Printed in Japan.





**JISS**

Japan Institute of Sports Sciences

国立スポーツ科学センター



成長期女性アスリート  
指導者のための  
ハンドブック

