

女性アスリートの為の基礎知識

女性は男性と違って月経があります。

月経が正常にある事で骨が強くなり、筋肉も良い状態を保つ事が出来ます。逆に月経にトラブルが発生すると(無月経など)、**疲労骨折のリスクもUP**します。

月経が正常に起こる身体状態なのかPOINT1でチェックをしてみましょう。

POINT2では月経が正常なサイクルなのかチェックし、身体トラブルを未然に防げるようにしましょう。

POINT 1

カラダの状態を数値化してみよう！

自分のBMIを計算してみよう

18.5未満は
要注意！

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

10代は標準体重で計算

標準体重の85%
未満は要注意！

$$\text{標準体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

※思春期ではBMIが当てはまらない為、標準体重を基準とする。

標準体重よりも体重が低い場合やBMIが低値の場合(18以下)はホルモンに影響して月経に乱れが生じる場合があります。

POINT 2

月経周期

自分の月経周期分かりますか？

○月経周期とは、

月経が始まった日から、次の月経の前日まで。

○正常な生理周期は 25日～38日

○生理期間は 3日～7日

24日以内だと頻発月経、39日以上は稀発月経、3か月以上生理が来ない場合は無月経



自分の月経周期を把握しておく事で、トラブルが生じた際にすぐに気づく事が出来、**疲労骨折のリスク**も軽減できます。

女性アスリートにおすすめホームエクササイズ

柔軟性UP

側臥位ツイスト

目的: 背骨&胸郭のストレッチ

月経中などにおススメ
胸を開いて呼吸をし
やすくしましょう。

柔軟性UP

釈迦エクササイズ

目的: 背骨&股関節ストレッチ

日頃からやってみてね
股関節周囲を柔らかくしよう！



膝・股90°



①膝・股90°で
横向きに寝る。

②胸の前に伸ばした手をそのまま胸を開きながら後ろに伸ばす。息を吐きながら。

①四つ這いの姿勢をとる。

②そのまま息を吐きながら、背中を伸ばしていく。背中に空気を入れるように呼吸を2回しましょう！

※自分のペースで10回位ゆっくり行ってみましょう。