

## 能瀬さやか先生（国立スポーツ科学センター）による講習会 「女性アスリート特有の問題とその対策」が本学 AT 現場実習生と 女子アスリートを対象に行われました

1月8日、佐保泰明先生の企画により、帝京大学八王子キャンパスにおいて本学 AT 現場実習生、女子学生アスリートを対象とした講習会が開催され、空手道部、女子柔道部、チアリーディング部ほか約 105 名の学生と関係者が参加されました。

講師は JISS（Japan Institute of Sports Sciences、国立スポーツ科学センター）の能瀬さやか先生を招かれ、「女性アスリート特有の問題とその対策」をテーマに、月経周期とコンディション、月経随伴症状への対策、女性アスリートの三主徴等についてご講義いただきました。

婦人科を受診した時に行われる内容や、受診のタイミングについて丁寧に説明いただき、婦人科受診に対する抵抗感が和らいだようでした。また、月経困難症の対策として、鎮痛剤や LEP 製剤（いわゆる低用量ピル）を使い分ける必要性や、試合に合わせて月経周期を調整する方法がある事の説明をなされました。無月経のアスリートは疲労骨折が起こりやすい事や、無月経にはエネルギー不足にならないことが大切だという事も説明していただき、AT 現場実習生や女子学生アスリートの皆さんはとても熱心に聞いていました。

本講習会を企画した佐保泰明先生は、「女性アスリートの活躍が目覚ましい今日ですが、月経困難症や無月経は軽視されやすい問題です。参加された実習生や選手には今後のコンディションを考える上で、考慮しなければならない問題である事を認識できたと思いますし、自分自身も勉強になりました。また、指導者になった際にも今日学んだ事を生かして欲しいです。」と話されました。



能瀬さやか先生（左）と佐保泰明先生

