

## 女子選手およびその指導者の皆さまへ

近年、学生スキー連盟には多くの女子学生が登録されています。女性の身体的特徴が男性と違うという事は学生・指導者の皆さまも認識されていると思いますが、実際にどこが違うのか、何に気をつけなければいけないのかという情報や知識は不足しているのが現状です。

また、認識不足から、月経の不順を相談できずに放置したり、月経痛を訴えても、同じ女性である先輩からですら「根性が足りない」などと先輩から言われ、相談することをためらったりというような事例が多くのスポーツで報告されています。女子選手およびその指導をされている指導者の皆さまには、情報を収集し、正しい知識を持って活動していただくようお願い申し上げます。

以下に「一般社団法人女性アスリート健康支援委員会」ホームページへのリンクを掲載しました。  
(リンク掲載承認済み)

様々な情報が掲載されていますので、ぜひご利用ください。

### 女性アスリート健康支援委員会ホームページ

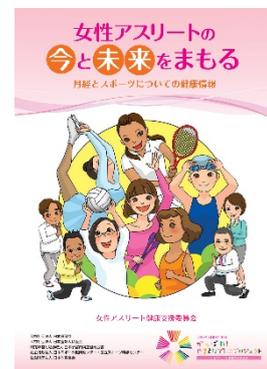
<http://f-athletes.jp/index.html>

### 「女性アスリートの今と未来を守る」月経とスポーツについての健康情報

[http://f-athletes.jp/download/pdf/170620\\_future.pdf](http://f-athletes.jp/download/pdf/170620_future.pdf)

内容一部抜粋：

- 月経トラブルは婦人科医に相談を！根性や気合では改善しません
- 重い月経痛、月経前の体調不良は“病気”です！
- 無月経が続くと骨量が低下して疲労骨折のリスクを高める可能性が！
- 月経はずらすこともできます



### 女性アスリート健康支援委員会 産婦人科医検索ページ

<http://f-athletes.jp/doctor/>