

スポーツ庁委託事業  
「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」

オンラインシンポジウム

# 次世代型 女性スポーツ ユニバーシアードのアスリートへの 傷害予防に向けて



参加費 **無料**



【特別講演】

**能瀬 さやか**

(東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科 産婦人科医)

【先進事例紹介】

**江玉 睦明**

(新潟医療福祉大学 理学療法学科 教授)

モデレーター

**伊坂 忠夫**

(立命館大学 スポーツ健康科学部 教授)

2022年 **2** 月 **12** 日(土) 14:00 ~ 16:00  
\*13:30 入場開始

開催形式：Zoom ウェビナー

事前受付制 \* 定員 1,000 名 / 定員を超えますとご参加いただけない場合がございます。ご了承ください。

登録のお申込み後ご招待メールをお送り致します  
右記 QR コードもしくは下記 URL よりお申込みください

[https://ritsumei-ac-jp.zoom.us/webinar/register/WN\\_k-fFsp4LTp-ZaufLrEFisg](https://ritsumei-ac-jp.zoom.us/webinar/register/WN_k-fFsp4LTp-ZaufLrEFisg)



\* アクセスできない方は裏面下部に記載のお問い合わせ先までご連絡ください

\* 通信が中断してしまった場合にはご招待メール記載の URL より再度アクセスをお願い致します

主催：立命館大学

協力：滋賀県高等学校体育連盟 滋賀県中学校体育連盟

一般社団法人 大学スポーツコンソーシアム KANSAI (KCAA) 一般社団法人 大学スポーツ協会 (UNIVAS)

NPO 法人びわ湖健康・福祉コンソーシアム

14:00~14:05

開会挨拶・講演者紹介

上田 憲嗣 (立命館大学 スポーツ健康科学部 准教授)

14:05~14:45

【特別講演】

女性ジュニアアスリートのコンディショニングと障害予防



能瀬 さやか (東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科 産婦人科医)

2003年北里大学医学部卒業、同愛記念病院で研修後、東京大学産婦人科学教室入局、関連病院で研修後、2012年~国立スポーツ科学センター勤務、2017年~現職

【講演概要】 思春期から性成熟期の女性アスリートのコンディショニングや障害予防を考える上で念頭におくべき女性特有の問題は、無月経や月経困難症等の月経随伴症状である。女性アスリートの無月経は、運動によるエネルギー消費量に見合った食事からのエネルギー摂取量が不足している状態が原因であることが多く、低骨量や疲労骨折のリスクを高める。特に骨量の点からは、10代で適切な対応をとらなければ、生涯に渡る女性の健康を害する問題となり得る。一方、月経がきているアスリートでは、月経困難症や月経前症候群等の月経随伴症状は、コンディショニングやパフォーマンスに影響を及ぼすことがあり月経対策を考慮する。アスリートでは、練習・試合日程を考慮した治療計画を立てることや競技特性を考慮した対応が必要となる。

本講演では、ジュニア期の女性アスリートのコンディショニングや障害予防を考える上での留意点について、これまでの調査結果を踏まえ産婦人科医の立場から解説する。

14:45~15:10

【先進事例紹介】

女性アスリートのスポーツ傷害の特徴と予防に向けた取り組み



江玉 睦明 (新潟医療福祉大学 理学療法学科 教授)

新潟医療福祉大学理学療法学科、運動機能医科学研究所、アスリートサポート研究センター所属。理学療法士、専門理学療法士、日本スポーツ協会認定アスレティックトレーナー資格を有する。

【講演概要】 新潟医療福祉大学所属のアスリートを対象とした傷害調査では、女性アスリートでは膝 ACL 損傷や疲労骨折、足関節障害が好発していた。また、女性アスリートの三主徴リスクスコアと傷害発生との関係は、中・高リスク群が低リスク群に比較して有意に傷害発生割合が高値を示していた。リスクスコアのうち高値を示した項目では、エネルギー不足に関連する項目が大多数を占めており、栄養管理の重要性が示唆された。

月経周期における関節弛緩性と中枢神経機能について調査した結果、排卵期では全身弛緩性や関節弛緩性が高い女性ほど靭帯の弛緩性が増加することが明らかとなった。黄体期では、安静時における一次運動野の過剰な神経活動によって、運動学習能および学習の繰り返しによる技能定着が低下することが明らかとなっていた。これらの所見と傷害発生の関係性は明らかではないが、予防的観点から排卵期には強度の高いトレーニングを避ける、黄体期には技能トレーニングの開始を避けるなどの自己管理が重要であると考えられた。

15:10~15:25

【本事業紹介】

女性ジュニアアスリートに向けたトレーニングサポートの取り組み



栗原 俊之 (立命館大学 総合科学技術研究機構 准教授)

【紹介概要】

立命館大学は、女性ジュニアアスリートのためのパフォーマンス向上とスポーツ傷害予防を両立させるトレーニングを開発し、それを普及させるため、新たにトレーニング指導コンシェルジュを設置し、また、指導現場と最先端の研究による「知」を共有するための双方向型ネットワークを構築した。本講演ではそれらの事業の概要と成果について報告する。

15:25~15:55

【パネルディスカッション】

女性ジュニアアスリートのスポーツ傷害予防に向けて

登壇者

モデレーター

能瀬 さやか 江玉 睦明 栗原 俊之 寺田 昌史 (立命館大学 スポーツ健康科学部 講師)

伊坂 忠夫

15:55~16:00

閉会挨拶

伊坂 忠夫 (立命館大学 スポーツ健康科学部 教授)

\* プログラムは予告なく変更される場合がございます。

スポーツ庁委託事業「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」

女性ジュニア・アスリートのパフォーマンス向上とスポーツ傷害予防トレーニングの創発プラットフォームの構築  
- ネットワークを活用した最先端の「知」の共有と次世代型指導者の育成システム -

お問合せ先

立命館大学 女性アスリートの育成・支援プロジェクト 事務局  
Mail : info-fap@gst.ritsumeai.ac.jp  
HP: <http://www.ic.fc.ritsumeai.ac.jp/athlete/index.html>

HPはこちら

