

女性アスリートサポート研修会 実施要項

1. 目的

女性アスリートが抱える月経不順やエネルギー不足等の女性特有の問題について理解を深め、正しく向き合うための研修会を開催し、女性アスリートの競技継続とパフォーマンスの向上を図る。

2. 対象者

県内の女性アスリート及びチーム（保護者及び指導者を含む）

3. 実施方法

研修会への集合またはWEB参加によるハイブリッド方式

4. 実施内容

支援スタッフによる研修、相談、測定の実施

(1) 教育研修（約1時間）※集合・WEB

①女性アスリートの三主徴（FAT：エネルギー不足・無月経・骨粗鬆症）について

②女性アスリートの食事（栄養）について

(2) 個別相談 ※集合

支援スタッフによる個別相談

(3) 各種測定 ※集合

体組成、骨密度等の測定

5. 支援スタッフ

河野 美江 氏（島根大学松江保健管理センター長・〈婦人科医師〉）

杉原 志伸 氏（島根大学松江保健管理センター准教授〈内科医師〉）

石倉 陽子 氏（島根県栄養士会〈管理栄養士〉）

6. 実施期間

令和8年4月1日～令和9年3月31日