



女性選手を とりまく環境



2024-06

女子選手には、スポーツをすることで引き起こされるさまざまな問題があります。栄養管理の他にも、メンタル面や体の成長度合などに気を配り、楽しくスポーツを続けられるよう周囲が努力することも大切になってきます。

女性選手特有の 問題について考える

思春期の女子選手にとって、一番の関心事は「ダイエット」でしょう。中学生から高校生にかけて女性らしい体つきに変化していく中で、その「脂肪」を重みと考える選手も多いと思います。

しかし、過度の減量は過食症や拒食症などの摂食障害を引き起こすだけでなく、それが引き金となって月経異常を招くおそれもあります。月経異常には、3ヶ月以上月経が来ない「続発性無月経」や、月経周期が40日以上という「稀発月経」などがあります。さらに、体脂肪が極端に減ると、女性ホルモンのひとつであるエストロゲンの分泌が減少し、骨密度が低下して疲労骨折の原因となることもわかっています。

また、女子選手は男子よりも周りの環境や心理的なプレッシャーを受けやすいといわれていますから、メンタル面のケアも重要です。

女子選手が注意したいこと

女子選手の場合、女性特有の心身の変化が、コンディションに大きく影響することがあります。毎日の成生活の中で食事法やストレス解消に留意するよう心がけましょう。

摂食障害

スポーツ選手は体脂肪が少ないものと思って、適度の減量をするかもしれません。しかし、適度のダイエットが、拒食症や過食症などの摂食障害を引き起こすケースもあります。

予防には・・・

少なすぎる体脂肪は、女子選手にとって命とりになることがあります。女性には最低でも12%の体脂肪が必要ですから、ハードな食事制限を行う際は特に注意するようにしましょう。

メンタル面

一般的に、女子選手は男子選手よりもナイーブです。なかでも、指導者の言動が、女子選手には大きな影響力を与えます。ストレスによって心身ともに異常をきたすおそれがあります。

予防には・・・

指導者は、選手の外見や女性ならではの悩みについて、自尊心を傷つけるような言動を控えましょう。もし、そのような指導者がいる場合は、すぐにスポーツトレーナーなどに相談を。親も、子どもの様子に注意しましょう。

貧血

一般的に女性は男性よりも貧血になりやすいといわれています。特にスポーツ選手は、トレーニングによっても血液中の赤血球が損失し、鉄分が失われてきます。

予防には・・・

女性は月経があるため、多くの鉄分をとる必要があります。女子選手は、1日に25mg以上目安にしてください。

- 鉄分を多く含む食材
- ・レバー・ひじき

月経障害

激しいトレーニングを継続すると、体に負担がかかり、「続発性無月経」や「稀発月経」などさまざまな月経障害が発生します。これからは女性ホルモンのバランスが乱れていることが原因です。

予防には・・・

女性ホルモンの分泌の乱れを改善する必要があります。栄養バランスのよい食事をし、過度の食事制限をしている場合は、それを改めなければなりません。また、精神的なストレスが原因の場合もあります。