

未来へつなぐ 女子柔道 ハンドブック

石川県版

ALWAYS BE YOURSELF

石川県柔道連盟は皆さんの想いを大切にして
「誰もが居心地の良い石川県柔道」を目指します。

みなさんの想いを伝えてください。



CONTENTS

はじめに



第1章 多様・多面な柔道を知ろう

- ・する、みる、支える柔道
- ・legendからのメッセージ
- ・いろいろな関わりがあっいいい
- ・柔道舞踊を踊ってみよう

第2章 未来のために知ってほしい!生理のはなし

- ・セルフチェック
- ・ピルや鎮痛剤の活用
- ・生理用品の組み合わせ
- ・セルフケア
- ・女性アスリートの三主徴
- ・食事の基本
- ・女子柔道家からのお願い

石川県女子柔道相談窓口



本冊子は電子媒体でもご覧いただくことができるように準備中です。
(2022年1月31日時点)

石川県柔道連盟ホームページ内からダウンロードしてください。

石川県柔道連盟
ホームページURL : <http://www.judo-ishikawa.com/>

QRコード



はじめに

石川県柔道連盟は、2007年に女性部会を組織し、長崎桂子氏を初代部会長とし、女子柔道の振興を目的として活動してきました。その間、「柔道舞踊」を復活させるなど、女性ならではの活動を続けてきました。

2019年、全日本柔道連盟 女子柔道振興委員会による「COMEBACK女子柔道」プロジェクト（以下、「カムバック女子プロジェクト」）がきっかけとなり、本県においては「誰もが居心地の良い柔道を考える」ワークショップを開催し、女子柔道活性化のために、皆で意見を出し合いました。

現在、多くの女性が指導者や審判員、役員、運営スタッフなど様々な立場で活躍しています。多様な職業や母や妻としての生活基盤を持つ女性たちが様々な選択肢を前にして何を基準として選択してきたことで今があるのか、柔道との関わりが自身の人生にどう影響したかを知ることは、若い選手の皆さんにとって、柔道に関わり続けるためのヒントになるのではないかと考えました。

昨今、女性が活躍する話題も耳にすることが多くなっていますが、一方で、女性は進学や結婚、出産、育児などの理由で、柔道との関わりをどうするかといった選択をしなければならない機会が男性より多いのが現状です。

また、多くの女性たちは選手時代、自身の体との向き合い方に苦勞してきました。「無月経の方がいい」「生理がこなくなっこそ一流」「生理痛は耐えるもの」という誤った認識が当時は数多くあり、現役引退後、様々な苦勞をしている元アスリートも多くいます。現役世代の皆さまや女性を指導する指導者の皆さまは、正しい知識や社会の問題にも目を向けていくことも大切であり、相談できる仲間を増やし、いろいろな人の協力を得たりすることが必要となります。

その一助となるべく、本連盟では、『**未来へつなぐー女子柔道ハンドブック（石川県版）ー**』を、2021年度カムバック女子プロジェクトの助成により製作しました。本冊子が、皆さんの不安を解消し、前向きに柔道と関わってもらえるために役立つことを心から願っています。

最後になりましたが、本冊子製作の機会をいただきました全日本柔道連盟 女子柔道振興委員会さま、冊子製作にあたりアドバイスをいただきました埼玉県女子柔道振興委員会さま、ご寄稿を賜りました石川県女子柔道関係者の皆さまをはじめ、関係各位に心より御礼申し上げます。

柔道には多様性・多面性があり、個人に合わせた様々な関わり方ができます。
 どのような関わり方であっても、**自分の人生をより豊かにしてくれる**可能性をもっています！

【する柔道】



競技柔道①



自身の限界に挑戦し、試合で勝つことに挑戦する柔道です。その過程で得られることは「強さ」以外にもあります。皆さんがこれまで行なってきた柔道の基本的なスタイルです。

競技柔道②

社会人になった後も仕事と両立しながら、試合での勝利を目指し挑戦する柔道です。全国的にはベテランズ、マスターズなどの名称で大会が行われています。年代別の個人戦だけでなく、30代～70代までを揃えた団体戦などもあります。健康柔道、仲間づくり柔道とも関係してきます。

形競技

柔道には様々な「形」があります。昇段のために学ぶものというイメージがありますが、現在は形競技として国内大会、世界大会も行われています。競技柔道と比べ怪我も少なく、年齢問わず実践できる柔道です。

健康柔道

運動は心身にとって良い影響を与えます。競技柔道は「きつい」と感じてきた人も多いと思いますが、自分のペースで汗をかき、強度や頻度、内容や練習相手も自分で決めることができます。また、最近では「投げない柔道」の開発も行われています。

仲間づくり柔道

これまで出会った仲間と大人になっても柔道を通して関わり続けることができるのは人生の大きな財産となります。打ち込みだけでも、柔道衣を着なくても、その場にいるだけで自然と仲間が増えていきます。



どこでみる？

これまでは会場で観戦すること、テレビでみるのが基本的な観戦方法でしたが、近年はインターネットによるライブ配信なども盛んに行われており、外出先などでもスマートフォン1つで試合を観戦できるようになりました。石川県では小学生、中学生、高校生の大会は可能な限りライブ配信を行っています。

【みる柔道】



誰をみる？

まずは、出身道場や母校の試合をみることをお勧めします。後輩たちの頑張りに様々な思いが湧いてくることでしょう。学校は違っても同級生や年齢の近い先輩後輩の試合を見るのも良いですね。その中で、技がきれいな選手や特徴的な選手など、自身の「推し」となる選手が見つかってくと「みる柔道」は面白くなっていくでしょう。

【支える柔道】

指導者として支える

指導者は選手と一緒に勝った喜び、負けた悔しさを共有できる立場です。指導者資格の取得は20歳以上ですが、指導者は選手に対して技術の指導だけでなく、様々な関わりが必要になってきます。一人ですべてを担うのは難しく、多くの指導者がいると負担の軽減にもなります。必ずしも柔道経験が長い人、試合成績が良かった人が指導者にふさわしいわけではありません。選手に寄り添える存在がこれからの時代には求められています。

職業として支える

柔道指導者は職業を選びません。また、指導者以外にも柔道を支えることのできる職業はたくさんあります。現在は、教職員、柔道整復師、栄養士、理学療法士、スポーツトレーナー、医師などが一般的ですが、これからは様々な強みをもつ人たちが知恵を出し合い、「柔道を盛り上げるために、自分はどのように支えていけるか」という視点がとても大切になります。



競技者として支える

競技者として柔道を懸命に頑張ってくれること自体が柔道への大きな貢献となります。指導者や役員などは競技者がいるからこそやりがいを感じることができます。強い弱いは関係なく、長く続けてくれることが競技者のできる最大の柔道への貢献となります。

審判員として支える

試合は選手や指導者だけではできません。練習の成果を試す試合において、正確な見極めができる、公正公平な審判の存在は選手や指導者へ今後の課題を明確に与えてくれます。

また、審判はライセンスに応じて地区大会や全国大会などにも挑戦できます。指導者と並び選手引退後の一般的な柔道への関わり方です。



保護者として支える

保護者は指導者より多くの時間を子どもと接します。保護者の関わり方が子どもに良い影響を与えることもあれば、悪影響を及ぼすこともあります。その距離感は誰もが一定ではありませんが、保護者が子どもとの関わり方を学び、指導者と一緒に子どもを育てていく視点をもつことができれば、それは柔道への大きな支えとなります。

係員、役員として支える

チームや連盟などの組織は柔道指導以外に様々なことをしなければなりません。皆さんが培った柔道以外の能力がここで発揮できる可能性があります。

愛好者として支える

柔道を支えているのは指導者や役員だけではありません。大人になっても、仕事との両立を図りながら、柔道を愛し、楽しみ、汗を流す姿は柔道界への大きな貢献です。

レジェンド

★legendからのメッセージ★



石川県が誇る女子柔道家のお二人は、国内外問わずに大活躍されています
柔の道を歩み続けてきたからこそ、滲み出る深さがここに 있습니다
この輝きからパワーを受け取りましょう！

経歴 富山県生まれ
第1回全日本女子柔道体重別選手権大会50kg級出場(選手宣誓)
2006年 世界マスターズフランス大会 固の形・極の形 優勝
2008年 世界マスターズベルギー大会 投の形優勝
(取: 済田千亜希 受: 長崎桂子 ※親子でペア)
北信越柔道専門学校講師
石川県立武道館指導員

ながさきけいこ
長崎桂子さん
長崎桂子接骨院院長



石川県では2007年に女性部会を設立し、女子柔道の底辺拡大・指導者育成を目指し、学校卒業後も地元で柔道を続けていけるように段別大会や紅白試合を設け、練習や試合に参加する機会を提供し、結婚・出産・子育てで柔道から離れていた方のカムバックを促す親子柔道教室なども毎年開催してきました。

2019年に全日本柔道連盟の女子柔道振興委員会が COMEBACK 女子柔道プロジェクトを実施されたのを機に、再度石川県女性部会も事業を展開することにいたしました。

昔は男子一色の柔道の世界でしたが、1978年に日本が女子柔道の試合を解禁してからはすべての試合に女性が出場し、話題が豊富になりました。しかしその実、女性は様々な家庭環境の中で、今まで携わっていた仕事やスポーツから離れなければならないことが男性より多いと考えられ、女子柔道の底辺は薄く弱々しく、その上に細々と成り立っているように思います。このプロジェクトを機に、自他共栄の精神で愛好者を増やし、さらにたくさんの方に COMEBACK していただいて堅固たる女子柔道界の底辺を確立していきたいものです。

経歴 岡山県生まれ
1986年 マーストリヒト世界選手権大会 61kg級3位
1991年 バルセロナ世界選手権 66kg級3位
1992年 バルセロナオリンピック 66kg級出場
全日本柔道連盟 強化委員

わたなべりょうこ
渡辺涼子さん
金沢学院大学教授



小学生の頃、弟がきっかけで始めた柔道でしたが、柔道が縁で石川県に就職し、現役引退後も指導者や審判員、大会役員として様々な関わりをさせていただいています。長年柔道に関わる中で特に感じる事は、多くの先輩方や仲間に支えられている事と、様々な経験を通して自分自身が成長していくきっかけを与えてくれるという事です。選手時代には試合や遠征を経験する中で、勝負だけではなく、国内外に多くの仲間ができ、様々な土地の文化や習慣に触れることができました。引退後は「支える」側での関わりとなりましたが、今までとは異なった視点から物事を見る事や、柔道を通して得た事を社会生活にどう活用していくかなど考えることが多くなり、今なお柔道を通して学び続けています。

若い選手の皆さんに先輩として1つお願いがあります。このハンドブックにも書かれていますが、どうか自分の体を大切にして柔道を楽しんでください！私自身、ジュニア期に減量で悩んだ時期があり、その時はコンディションにも問題が多く、結局階級変更したことで体調が良くなった経験があります。

最後に、このハンドブックをきっかけに石川県内で女子柔道に関わる女性が増え、次世代へつなぐ取り組みへと発展し、さらにその取り組みが全国へ広がっていくことを願っています。

いろいろな関わりがあっいい！ 柔道に関わる方にQ1～Q8まで聞いてみました！



- Q1. 柔道を始めたのはいつですか？
- Q2. 柔道を始めたきっかけは？
- Q3. いま現在、どのような形で柔道に関わっていますか？また、その理由は？
- Q4. 柔道に関わっていてよかったことは？
- Q5. 柔道に関わっていて大変だと思うことは？
- Q6. 今後柔道に関してやってみたいことや目標
- Q7. 好きな柔道家、好きな練習メニュー、おすすめの本、趣味特技など
- Q8. 皆さんへ伝えたいこと

今回ハンドブックを制作するにあたり、「年代」「居住地区」「他競技経験の有無」「子育て経験の有無」等をふまえて人選をさせていただきました。他にもご活躍されている多くの石川県女子柔道家の方々は今後石川県柔道連盟ホームページに掲載していく予定です。ご了承のほどよろしくお願い申し上げます



まっきのりこ
松本徳子さん

A1 中学校1年生

A2 部活で柔道部に入部したのがきっかけです

A3 教員をしているので、部活動の顧問として。その他、地域の柔道チームの指導者(兼、保護者)として

A4 いろんな方との繋がりが多いこと。また、体の使い方がわかるのでいろんなスポーツにも生かせる。子供たちにもアプローチを変えながら説明できる

A5 子供たちに減量させるか、増量させるか悩むとき。自分は減量も増量もなかったからアドバイスに困る。(でも極力どちらもさせたくない)あとは、怪我の問題。自分も子供も。大人になってから柔道をしようと思っても怪我が心配です

A7 阿部兄妹が好きです。我が子たちも、柔道でなくても姉妹で切磋琢磨しながら育てほしいと思います。ピラティスとバランスボールにハマっています。ピラティスはヨガと違ってエクササイズで体幹を鍛えながら体を整えられてとてもリフレッシュできますよ！バランスボールも有酸素運動だけど、疲れたー！というよりスッキリしたー！って感じになります。ピラティスで生理痛が軽くなりました

A6 女子柔道家の練習会(子供から大人まで誰でも参加できる、柔道をやったことがないママさんでも気軽に参加できりするような場)を作りたいなどは思います。結婚、出産、子育てなどで柔道から離れても、また気軽に戻れたり、柔道をしている方と繋がれたりするようなコミュニティを作れたらいいです。個人的には、紅白試合に定期的に参加するのが目標です

A8 いろんな年代、いろんな方と繋がって、石川県の女子柔道が繁栄するといいなと思います！困ったときも、すぐに誰かと繋がって解決できるようなそんな関係が作れるといいなと思います♪

いつでも始められる！



くろみやあさみ
黒宮麻未さん

A1 中学生の時に一度始めたのですが、その頃はバレーボールもしていてすぐやめてしまいました

A2 子供が習い始めた事がきっかけで32才で再開しました

A3 小学生以下のサポート、中学生と練習、小松市で行われる試合のお手伝いなど

A4 いろんな年代の方との繋がりが増えました。物事をいろんな方面から考えたり、人の話をしっかり聞くようになりました

A5 子供たちが多くなると全体をまとめることに時間がとられてしまったり、それぞれのモチベーションを高めたり、保ったり、楽しく通って貰えるようにそれぞれの気持ちの把握など大変だなと思うことがあります

A6 今、新しい資格を取得しようと勉強しているところです。食事の面でも全体的なサポートができるように関わっていきたいとおもっています

A7 好きな練習は、寝技、乱取り。おすすめの本は、吉原珠央さんの『またあいたい』と思われる人の38のルール。趣味は体を動かす事。柔道に行かないときはジムで2時間筋トレと有酸素運動

A8 目標を持ってその為に努力している人はとてもカッコいいです。継続は力なりとありますが、試合の結果が全てではなく、それまでの過程が大事だと思っています。何事も諦めずに続けることに意味があるのだと思います！楽しむことも忘れずに頑張ってください！

女子の柔道人口が少ない分、社会人になると柔道やっていることが珍しいといわれて貴重な人材として扱われています♪





くぼた
窪田みゆきさん

A1 4歳のころ

A2 実家が道場なので、両親や兄たちがみんな柔道をやっており、ただそこに加わりたいという気持ちで始めました

A3 実家の道場で小学生をメインに指導者としてコーチしています。純粋に柔道が好きで、柔道から学んだことがたくさんあると感じています。その学びをより多くの子供に伝えたいと思っていますし、柔道が好きな子がたくさん増えたら良いな、と思って今でも柔道に関わっています

A4 日本中、また世界中に共通のツールで繋がれる仲間ができたこと。そして、20年という長い期間続けたことによって、現役引退後にも活かせる強みを身に付けられたことです。私が柔道から得た強みは、継続力と、とにかくやってみる行動力だと考えています

A5 たくさんありますが…笑
一番は減量や過度な練習による健康管理です。大学4年のころ1か月半で10キロ強の減量をしました。体調面でも精神面でも決して良くない減量方法だったと思います。勝負のために身体を酷使することは選手として時に必要なことかもしれませんが、本当に大変でした

A6 私自身の経験(現役時代～引退後)について、今悩んでいる学生や子供たちに伝えることです。その経験談が今後の人生の良いきっかけになればな、と思います

A7 趣味はドライブです。あてもなくただ車で走るのが好きです！

A8 みなさん様々な形で柔道に関わられていると思いますが、柔道という共通のツールで繋がれることを嬉しく思います！
この本を手にとっていただいた方の柔道ライフが少しでも素敵なものとなりますことを願っています

ブレーキ解除！



しみずきょうこ
清水恭子さん

A1 小学5年生～高校3年生
(アラフォーで再開)

A2 マンガ「YAWARA！」に憧れて町の柔道クラブに入りました

A3 高校卒業と同時に柔道をやめていましたが約20年ぶりに柔道衣を着たくなり、現在は週に一度、娘と一緒に柔道クラブに通っています

A4 柔道を通じて一生の友達と青春時代の思い出ができました。親子柔道で子どもの成長を実感しています

A5 高校時代はほぼ休みが無く、柔道衣の洗濯や食事のコントロール等、母親が大変だったと思います。今はマイペースに柔道をしているので大変なことはいりません

A6 どなたでも柔道を身近に感じられるようなワークショップ、青空転び方教室等のボランティア活動で柔道に関わってみたいです

A7 アラフォーでも食欲と声量は現役レベルを維持しています！所属している柔道クラブは女性指導者が輝き尊敬しています！

A8 他県から越してきたので気軽に通える道場がなく、入部するには覚悟が必要だと思っていました。しかしブレーキをかけていたのは自分自身でした。もっと早く再開すれば良かったと少し後悔しています。今では柔道衣を着て準備体操をする程度ですが、この時間が心地良いです。石川県の柔道家の皆様、今後ともよろしくお願い致します。

まずは柔道衣を着てみよう！



いのくちみすず
猪口美鈴さん

A1 高校1年生から部活として

A2 部活動見学で、柔道場へ訪れた際に先輩たちがきれいに投げているのを見て興味を持ちました

A3 高校の柔道部顧問として携わっています。私が高校生の時の顧問の先生に教員を勧められ、実際に教員になることができたなら柔道に携わりたかったからです

A4 いろんな方と交流をもっていることです

A5 感覚的に行っていたことを、言語化して教えることが難しく、大変だなと感じます

A6 子供と一緒に柔道をやりたいです

A7 着物にはまっていて、これから着物でお出かけをしたいと思っています

A8 私は高校卒業後10年程全く柔道に携わる機会がありませんでしたが、教員として柔道に携わるようになり、高校時代とは違う柔道の楽しさを実感しています



もりかわりほ
森川莉歩さん

A1 小学2年生

A2 親からの勧め(武道を習わせたかった)、オリンピックでヤウラちゃんが優勝していたのを見て、私もやってみたくて思ったことがきっかけです

A3 現在は妹が所属している道場に参加して一緒に柔道しています

A4 精神、忍耐力向上、人脈が広がる

A5 資格などの更新(仕事が忙しく参加が難しいため)。久しぶりに行う審判などはルール変更などもあり難しいです

A6 7年以上ぶりの試合出場

A7 趣味は子どもたちとのトレーニング

A8 嫌々やることもありましたが、負けず嫌いが発動して柔道だけはやり通しました！継続したおかげで沢山の必要な事が身につきました。「看護師になる」という大きな夢も叶える事ができました



まるた ゆり
丸田裕里さん

A1 45歳からです

A2 30代の頃から柔道はしてみたいと思っていましたが、なかなか勇気が出ずにいました。私が45歳の時に主人が道場を開く事になり、ぜひ初段を取ろうと始めました

A3 主人がしている道場で子供たちとたまに一緒に練習します

A4 父、弟が柔道をしていたので、とにかく見ることは大好きでした。自分が始めた事で技の名前やルールを覚える事が出来、息子と柔道の話も出来、共感する事も出来、嬉しく思います

A6 指導者資格を取りたいので二段取得を目指しています

A5 減量とは反対ですが、息子は増量が必要で、増えたと思ったら練習後に2~3kg減る、ということを繰り返していました。元々食べる量が多い子ではなかっただけに苦労しました

A7 好きな柔道家は井上康生さん。美味しいものを食べる事が大好きで、評判のお店を聞けば行きます♡笑

A8 コロナが終息し、皆さんと集まって柔道が出来る機会があれば嬉しいです。柔道から離れている方も、ぜひ柔道衣を着て下さったらとても嬉しく思います

挑戦や継続することで夢を叶えられる!



やまざき けいこ
山崎圭子さん

A1 小学5年生(10歳)

A2 弟が柔道を習いはじめた時に道場についていきたい好奇心から(練習前に弟が食べていたものが目当てだったのかも?!)

A4 素晴らしい方々との出会い、柔道で学んだ経験が財産となっています。感謝しています

A3 柔道の楽しさを子供たちに伝えたい、と少年柔道の指導やチーム監督を長年継続中。そして、3人の子供達が柔道が続けてきたのでサポーターとして。我が子は、長男が高校生になるくらいまでは一緒になって全力でサポートしていましたが、主体性が重要だと感じたので今は「見守る」に徹しています。何事もバランスが難しい~と体験しました

A5 柔道衣の洗濯と栄養管理。育児・家事・仕事・柔道に明け暮れる日々で、夜に4人分の柔道衣を洗濯するのに睡眠時間がなくなり頭を悩ませた時期がありました。当時は気合いが入っていたのか不思議に頑張れました。今は寝ないで身体動かすなんてムリです。笑

A6 保育園などで「たのしい受け身」の指導と高齢者への「健康づくり柔道」青空柔道教室や柔道メンバーでのボランティア活動もみんなと実現できるといいな

A7 尊敬する柔道家は亡き父。好きな練習は乱取り。趣味は分類問わず読み漁る読書と統計学による占い

A8 柔道を通して自分(己)を知り、心と体を鍛えていく過程で人との絆が深まり広がります。柔道で人生に感動と喜びを与えましょう

可能性は無限大!



おくら やすこ
小倉泰子さん

A1 小学2年生(8歳)

A2 父と兄たちが道場に通っていたので自然と始めました

A3 週に3回、県立武道館の稽古に参加しています。息子が習い始めたことをきっかけに再開しました

A4 たくさんある中の一つをあげると、心身ともにタフになれたことです。内気で運動神経もイマイチな子どもでしたが、楽しく元気でいられるのは柔道のおかげです

A5 しいてあげれば洗濯です

A6 「公認形審査員資格」の取得。週に1度、形を学んでいます。形に興味のある方、集まれ~♪

A7 趣味はアロマセラピー。スポーツアロマトレーナーの資格を持っています。おすすめの本は井上靖さんの「北の海」。好きな練習メニューは一本勝負

A8 体格・年齢・性別・国籍問わずにできる懐の深い柔道。仕事や出産でしばらく柔道から離れていましたが、やっぱり柔道はおもしろいです。これからも柔道を通していろんな出会いがあるかと思うとワクワクします。さあみなさん、道場へ行きましょう笑

柔道に関わる女性たちは、とてもしなやかです。ちびっ子ふれあい柔道、楽しむ柔道、競技柔道、ママさん柔道、健康柔道、障がい者柔道、生涯柔道... どんな柔道があってもよい。その中で自らが求め関わる柔道には、多くの出会いと気付きがあります。年代とともに関わり方が変わることによって見える世界が広がり、とても興味深いものになっていきます。

まずは、一緒に「柔の道」を繋げていきませんか?



現役時代は早く柔道やめたかった...練習キツイしヤバイ

カムバックしてみるとめっちゃ楽しい! 現役の時ももっとがんばればよかった





柔道舞踊

を踊ってみよう



柔道舞踊は、1952年柔道創設70年を記念しつくられました。

講道館はそれまで女子の試合出場を禁じていたため、舞踊は試合開始前などで披露されてきました。1978年に女子の試合が解禁され、競技柔道が普及するにつれ、柔道舞踊は廃れていきました。

石川県柔道連盟では、西恒成先生、鈴木三郎先生、長崎桂子先生を中心にその復活に取り組み、各種大会で披露しています。



柔道の歌

作詞 古賀 残星
作曲 細川 潤一
歌 林 伊佐晴
振付 賀来 琢磨

一、さみどり匂う 青柳に
くれない燃ゆる 炬火は
柔なり道なり 久遠の理想
ゆるがぬ富嶽 雪清し

二、はばたく力 くろおびの
花かんばしく 若竹は
柔なり道なり いのちの曠野
黒潮おどり 波は散る
たたえよ柔道 われらの柔道

三、白雲流る 青空に
かがやく翼 ゆくところ
柔なり道なり 世界に雄飛
狭霧は晴れて 陽はのぼる
たたえよ柔道 われらの柔道

柔道舞踊の視聴はリンクをクリックするか、QRコードを読み取ってね!!

<https://youtu.be/X-UvDNoIV2A>



YouTube
チャンネル開設しました

石川県柔道連盟



第2章

未来のために知ってほしい！ 生理のはなし

異性にはなかなか理解してもらえない生理事情。
でも、実は同性でも全部を理解するのは難しいものなのです。。

石川県女子柔道選手から寄せられた月経に関する悩み ↓



- ・月経中は練習に集中できない
- ・痛み止めを飲んでも効かない
- ・練習中にナプキンがずれる
- ・月経が長期間来ていない
- ・柔道衣に経血が漏れる
- etc…

あなたに適した解決方法を一緒に探っていきましょう！

まずは、 **セルフチェック**で自分の状況を確認してみましょう！
こんな症状ありませんか…？

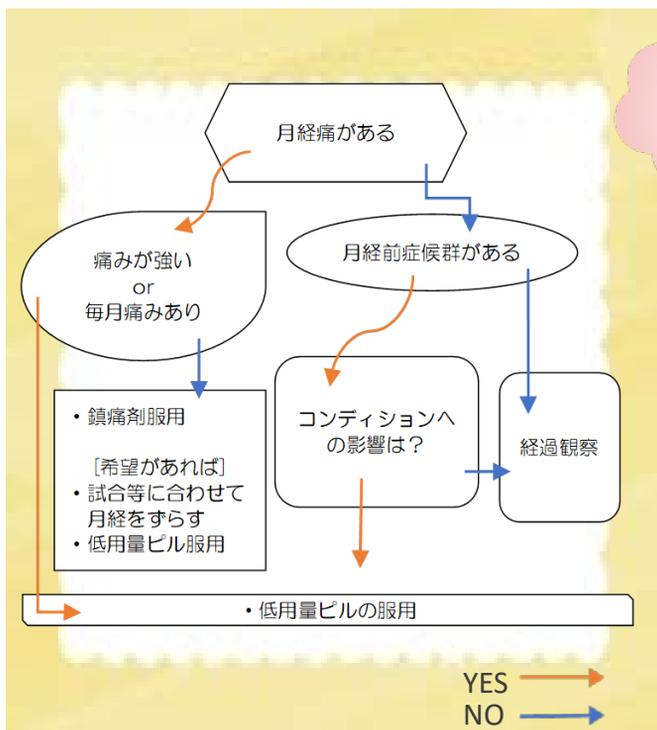
- ① 月経痛がとてつらい
- ② 月経痛で痛み止めを飲んでも効かない
- ③ 年齢が進むにつれて月経痛がひどくなっている
- ④ 経血の量が多い
(500円玉よりも大きなレバー状の塊が出る・夜用ナプキンでも漏れてしまう)
- ⑤ 月経期間以外でもお腹が痛い
- ⑥ 月経前にイライラ・体重増加・むくみなど、体調の変動が大きい
- ⑦ 15歳になってもまだ月経が来ない
- ⑧ 毎月定期的に月経が来ない、間隔が不安定
- ⑨ 月経が3か月以上止まっている

1つでも自分に当てはまったら、気軽に病院(婦人科のお医者さん)に相談してみましょう

- ①～⑥に当てはまる人は▶次ページ「④月経随伴症状」へ
- ⑦～⑨に当てはまる人は▶次ページ「⑧月経周期異常」へ

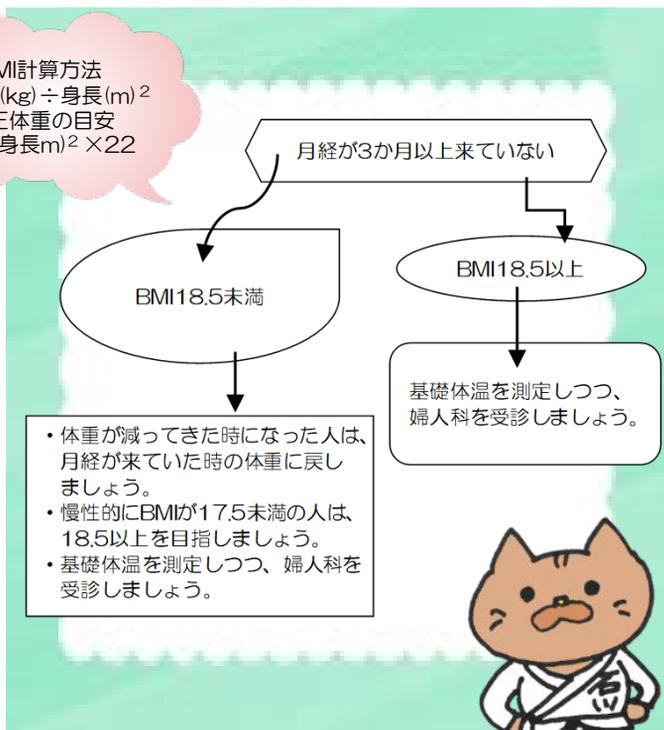


① 月経随伴症状



② 月経周期異常

*BMI計算方法
 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$
 *適正体重の目安
 $= (\text{身長m})^2 \times 22$



ピルとは主に「低用量ピル」経口避妊薬のこと

ピル(経口避妊薬)は女性の卵巣でつくられる「卵胞ホルモン」と「黄体ホルモン」の2つが主成分。これら女性ホルモンの作用を利用して、妊娠を防ぐ薬です。

また、簡単かつ安全に月経予定日をコントロールしたり、症状を軽くしたりできるという、女性にとってたくさんのメリットがあります。多くの日本人女性にとってあまり馴染みがないピルですが、フランスでは約60%の女性がピルを服用しているというデータもあります。

ピルの効能

ピルには安全で確実な避妊効果のほか、次にようなさまざまなメリット”副作用”があります。

- ・月経予定日のコントロール
- ・月経血量の減少による貧血の改善
- ・月経痛の改善
- ・子宮内膜症の予防と改善
- ・月経前症状(PMS)の軽減
- ・にきび、多毛などの改善

鎮痛剤服用ポイント

痛み始めた時に服用するのが効果的です。プロスタグランジン^{注1}の生成が早く抑えられ、効果が得られやすくなります。痛みをギリギリまで我慢してからだと、プロスタグランジンがすでに大量に分泌された状態なので、効果が現れにくくなってしまいます。

プロスタグランジンとは…発熱や痛みを起こす生理活性脂質



薬を飲む時の参考に👁️

日本アンチ・ドーピング機構 | Japan Anti-Doping Agency (JADA)





月経困難症

毎月の月経で…

- ・起きていられないほどつらい
- ・練習や学校を休まないとつらい
- ・毎月徐々に痛みがひどくなってきた
- ・鎮痛剤(痛み止め)が効かない など



月経前症候群(PMS)

月経前3～10日頃に…

【精神的症状】

イライラ、気持ちが不安定になる、 など

【身体的症状】

食欲増加、むくみ、下腹痛、便秘 など

子宮内膜症

月経時以外にも…

- ・腰痛や下腹痛
- ・排便痛、性交痛
- ・排卵障害 など

痛みレベル

症状

対応法

重度

痛みがとても強い
経血量がとても多い
鎮痛剤効果なし

石川県女子柔道
相談窓口
or
婦人科に相談

中度

痛みがある
鎮痛剤効果あり

軽度

痛みはほぼない
鎮痛剤必要なし

セルフケア



石川県女子柔道相談窓口はこちら



Kさんの体験談

私は高校生くらいから生理痛が酷くなりました。でも生理痛は痛いのが当たり前と思い込んでいたため、鎮痛剤で誤魔化し、「大丈夫」と自分に言い聞かせてきました。

適切な時期に適切な治療を行わず、我慢し続けた結果、私は子宮腺筋症と診断され、先日手術を行いました。今ではとても後悔しています。

「大丈夫」が「後悔」にならないように、しっかり自分の身体と向き合い大切にしてほしいです。



産婦人科医検索

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

女性アスリート健康支援委員会主催講習会を受講した産婦人科医の検索もできます。



あなたに合った生理用品の組み合わせを見つけましょう！

生理用品

には以下のものがあります

1

ナプキン

2

ショーツ型ナプキン

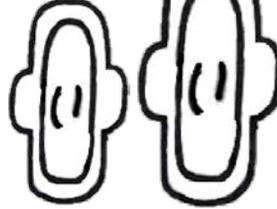
3

タンポン

4

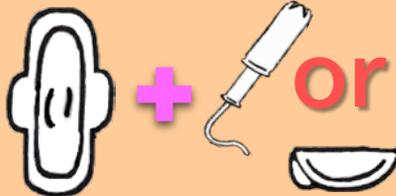
シンクロフィット
※体につけるタイプの生理用品

柔道衣に経血が漏れる…
稽古中にナプキンがずれてしまう…
そんな悩みに💡

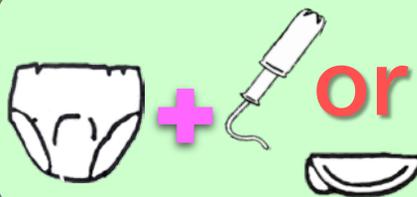


どの用品も薬局で気軽に購入できます！

ワタシ達のおすすめ 組み合わせ



ナプキンだけだと、
ちょっと心配...という人に！
タンポンに抵抗がある時は、
シンクロフィットがおすすめ！



ナプキンのくいこみや、
経血量が多く、
漏れが気になる人におすすめ！
睡眠時にも安心！



～おまけ～

25歳現役柔道選手が、
第3の生理用品
「**月経カップ**」に挑戦！

月経カップとは...？

月経中に膈内に挿入して経血を溜めるシリコン製のカップのこと。繰り返し使用できるため、ナプキンやタンポンに比べ、ゴミが出ず環境に優しいという点でも注目が集まっています。

◎メリット△デメリット

- ◎長時間使用可！
- ◎睡眠時の不安も解消！
- ◎ナプキンの消費量が少ない！
- ◎何度もトイレに行く必要なし！

- △タンポン愛用者でも装着に苦戦
- △出先での取り外しは困難
- △消毒などの管理がめんどくさい

★REVIEW★

最初は少し抵抗がありましたが、それ以上に長時間使えることやナプキンの交換が少ないことは、ストレス減少に大きく繋がりました！
人それぞれ向き不向きもあると思いますが、自分にあった生理用品を是非見つけてほしいと思います♪

あなたに合ったセルフケアを見つけてみましょう！

月経痛が辛い時におススメのケア方法をご紹介します。
自宅でも簡単にできるので、ぜひ試してみてください。
普段の生活も見直して、月経痛とうまく付き合っていきましょう！



体を温める(湯船につかる)

鎮痛薬を利用する

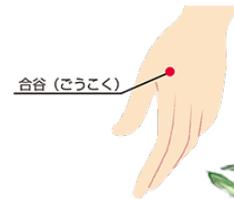
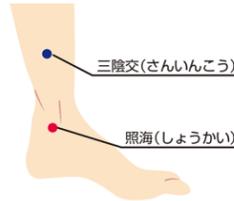
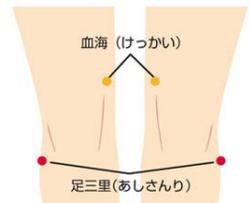
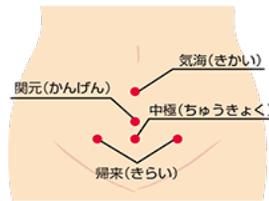
音楽を聴く

軽いストレッチをする

ツボを押す

強さは「痛いけど気持ちいい」
くらいにしましょう。

ゆっくり息を吐きながら押し、
吸いながら指を離すように意識
するとリラックス効果がより高ま
ります。



アロマテラピーでリラックス

香りを嗅いだ時
「心地よい」と感じた
香りがその時の自分に
必要な香りです

ラベンダー

落ち込みやイライラを
落ちつかせます。
血行を良くしてうっ血を
改善する働きがあります。

クラリセージ

香ばしい香りで気分を
明るくします。
子宮に良い影響を与える
といわれています。

ゼラニウム

血行を良くする、イラ
イラを鎮める働きがあ
り女性ホルモンを整え
るともいわれています。

サイプレス

ホルモンバランスを調整
する作用があり、月経痛
月経不順、PMSなど女性
特有の症状に効果があ
ります。

グレープフルーツ

むくみや冷えの解消
疲労や痛みの物質を
取り除く事ができ、
疲労回復や筋肉痛を
静めるのに有効です。

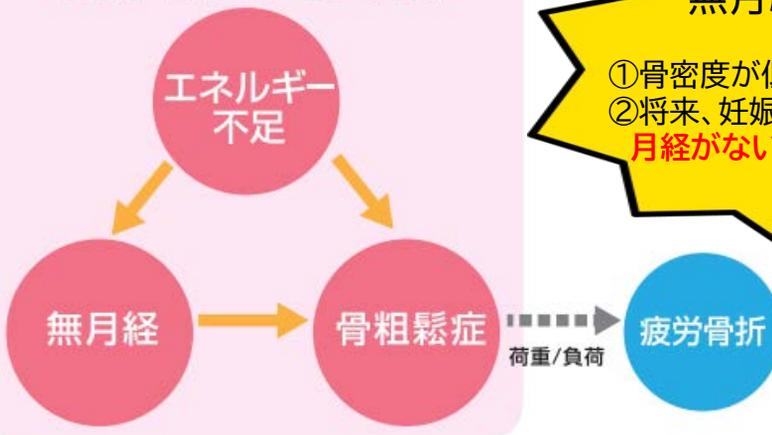
ローズ

女性ホルモンの乱れを
整え、疲れやストレス
の緩和、美肌効果があ
ります。

女性アスリートの三主徴とは…？

激しいトレーニングを続けている女性アスリートは、「エネルギー不足」「無月経」「骨粗鬆症」のリスクがあり、これらを総称して、「**女性アスリートの三主徴**」とされています。健康管理やコンディショニングに大きな影響を与えます。

女性アスリートの三主徴



無月経が長期になると…

- ①骨密度が低下し骨折のリスクが高くなる
 - ②将来、妊娠しにくくなる
- 月経がない状態は身体からのSOSです！**



スポーツ女子のカラダチェック

質問項目に1つでも のついたあなたは **QRコードを読み取って** 読んでみよう！

CHECK1

- 自分の月経周期を知らない
- 月経なんて無ければ良いのと思うことがある

→**月経のはなし**を読んでみよう

CHECK2

- 骨密度について知らない
- 疲労骨折をしたことがある

→**骨のはなし**を読んでみよう

CHECK3

- 女性アスリートの栄養について知らない
- 最近、急に体重が減少した

→**栄養のはなし**を読んでみよう

このページは、FALプロジェクト（スポーツ庁委託事業：女性スポーツにおけるトランスレーショナルリサーチの実践プログラム）制作の「女性アスリートの三主徴って知ってる？」より引用しています。

[女性のスポーツ参加促進事業 \(mext.go.jp\)](http://mext.go.jp)



食事の基本

主食・主菜・副菜と果物・乳製品

栄養バランスのとれた食事とは、ごはんなど穀物の「**主食**」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのタンパク質主体のメインのおかず「**主菜**」、たっぷりの野菜、きのこ、海草などの「**副菜**」、そして「**汁物**」を組み合わせた和定食が理想的です。1日の必要摂取量を意識しカロリーを摂りすぎない工夫をすれば、ほぼ完璧です☆



「補食」と「間食」
食べる目的が異なり
なります☆

スポーツをする人にとって
補食は必要不可欠です。

練習前後などに食べることで
朝・昼・夕食だけで補えきれ
ない1日に必要な栄養を得る
ことができます。

補食の活用

練習前後の役割

- ①エネルギーの補給
- ②集中力を高める
- ③疲労回復の促進



補食を上手に摂るための注意点

- ①エネルギー源となる**炭水化物**の多い物をとる。
- ②食事で補いきれない**ビタミン・ミネラル**の豊富な物をとる。
- ③運動の**1~2時間前**、または**運動直後**にとるのが理想。量は練習と夕食に支障をきたさない程度。

コンビニで買える補食について

必要な栄養

- ①**炭水化物**:運動で使ったエネルギーを補う
- ②**タンパク質**:運動で破壊された筋肉を修復



ゆでたまご
アミノ酸スコア100点
の良質タンパク質



フルーツ・冷凍フルーツ
ビタミンや食物繊維

炭水化物

- ・おにぎり
- ・果汁100%ジュース
- ・エネルギーゼリー



体重1kgあたり1~1.2g目安

タンパク質

- ・ゆでたまご
- ・魚肉ソーセージ
- ・ヨーグルト
- ・サラダチキン
- ・プロテインバー/ドリンク
- ・チーズ

体重1kgあたり0.25~0.3g目安



低カロリーヨーグルト
高タンパク質、
減量時にも最適!



チーズ

カルシウム豊富
少しずつ食べれるのも◎

女子柔道家からの 保護者・指導者の皆さまへのお願い



① 定期的にコンディションを確認してあげてください。

日々の情報共有で早めに変化に気付けることもあります。試合前の減量やダイエットのときには特に注意してみてください。無理な食事制限は控えて、手軽に買えるものを普段から利用して食べながら減らすようご指導ください。糖の吸収がゆっくりな低GIなものや低脂質で高タンパクなものがオススメです。

② 小さな変化にも気付いてあげてください。

「大丈夫？」ではなく「どんな症状？」「どんなふうに痛い？」など具体的な症状や痛みを共有してあげてください。

③ 個人差があることを理解してあげてください。

チーム内の「女子」皆が同じ症状・状態であることはありません。親子でも症状や痛みの重さは違います。

④ 相談しやすい雰囲気づくりをしてください。

生理に関する相談相手の多くは保護者です。話をする機会を多くすることで、些細な変化にも早めに気づくことができ、病気の重症化を防ぐことができます。

「誰にでも来るもの。病気じゃないから我慢するもの」とはじめに伝えてしまうことで、娘さんや選手自らが相談しようとする機会が失われてしまいます。どんな些細なことでも話を聞いてあげる、話しやすい雰囲気づくりを日ごろからお願いします。



生理は自分で中々コントロールできません！
心の状態にも関係してきます！
そのことを理解し、練習環境・生活環境を整えてあげてください。宜しくお願い致します。



【動画】中高生アスリート向け 動画で学ぶカラダの仕組み

第1～9回まで視聴できます。



一般社団法人 女性アスリート健康支援委員会

産婦人科医師への講習会、スポーツ指導者や養護教諭への正しい情報提供、そして女性アスリートの知識向上に向けた啓発といったさまざまな取り組みを行っています。



石川県女子柔道相談窓口

様々なお悩みを気軽にご相談ください。

- ・ 月経（生理）に関すること
- ・ 部活動に関すること
- ・ 練習環境に関すること
- ・ 進路に関すること
- ・ ハラスメントに関すること

小学生～大学生以上の選手、保護者など誰でも相談可能です。
相談内容は石川県柔道の女性サポートスタッフだけに届きます。

以下のリンクをクリックするか、QRコードを読み取ってね。

<https://forms.gle/Ax6GdVPagK2rsFzu5>



<未来へつなぐー女子柔道ハンドブック（石川県版）ー>

発行：石川県柔道連盟

「2021 COMEBACK女子柔道」 石川県プロジェクトチーム

発行日：2022年1月31日

製作担当者（順不同）：

- 小倉 泰子（石川県立武道館 保護者）
- 山崎 圭子（能美少年柔道クラブ 指導者）
- 小島 亜紀（輪島柔道教室 指導者）
- 中谷 朋枝（鶴来道場 指導者）
- 窪田みゆき（窪田柔道倶楽部 指導者）
- 橋高 朱里（金沢学院短大 助教/指導者）
- 鈴木 貴士（金沢工業大学 准教授/指導者）

※上記所属や役職は2022年1月31日時点のものです。

本冊子の無断転用を禁じます

この冊子は全日本柔道連盟 女子柔道振興委員会「2021 COMEBACK女子柔道プロジェクト」の助成をうけて製作しました。

