

知っておくべき女性にとってのS&Cトレーニングの必要性



S&Cトレーニングは、アスリートが自らの可能性を広げていく方法となるだけでなく、年齢を重ねた個人にとっても重要です。歩行能力（歩行速度や歩幅）は寿命と関連があるとされ¹⁾、自分の足で歩き、自分の意志で好きなことをするために移動できることは心や身体にとっても良い影響を与え、人生の豊かさを深めることに繋がります。年齢・性別を問わずトレーニングの効果は人々の生活に良い影響を与えます。

S&Cトレーニングによって得られる効果

- ・レジスタンストレーニングによる力学的負荷のストレスによって、骨密度の低下を抑制し、骨量の増加を促す²⁾
- ・S&Cトレーニングを継続している女性は妊娠に伴う疾患等のリスクが低減する³⁾
- ・適切な指導の下でのS&Cトレーニングは妊婦にとってポジティブな効果を多くもたらす³⁾
- ・男女を問わず、セルフイメージ等の心理社会的発達にポジティブな影響を与える⁴⁾

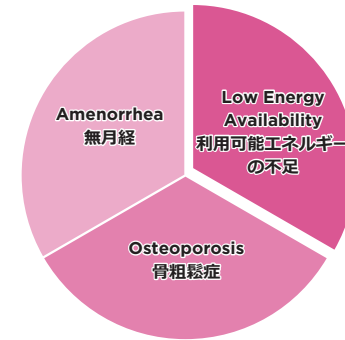
<参考文献>

- 1) Studenski, S., Perera, K., Patel, C., Rosano, K., Faulkner, M., Inzitari, J., Brach, J., Chandler, P., Cawthon, E. B., Connor, M., Nevitt, M., Visser, S., Kritchevsky, S., Badinelli, T., Harris, A. B., Newman, J., Cauley, L., Ferrucci, and J., Guralnik. Gait Speed and Survival in Older Adults. JAMA. 305(1): 50-58. 2011
- 2) Haff, G.G. and N.T. Triplett. ストレングストレーニング&コンディショニング第4版. 東京: 有限会社ブックハウス・エイチディ. 162. 2018.
- 3) Coburn, J.W., and M.H., Malek. NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識. 東京: NSCAジャパン. 515-519. 2015.
- 4) Haff, G.G. and N.T. Triplett. ストレングストレーニング&コンディショニング第4版. 東京: 有限会社ブックハウス・エイチディ. 169. 2018.

女性とトレーニングに
関連するエビデンス



知っておくべき女性アスリートの三主徴



“大切なことは「トレーニング」、「栄養補給」、「休息」の3つのバランスが取れていること”

日々トレーニングを行うアスリートは、一般的に言われる年齢に合わせたエネルギー摂取量（食事量）を下回らないだけでなく、体格とトレーニング量からみた一日のエネルギー消費量を知り、それを上回るエネルギー量（食事量）を摂取する必要があります¹⁾。特に後者の場合、月経異常のひとつとされる無月経（月経が3ヶ月以上止まった状態）のリスクも高く、それに関連して骨密度の低下（疲労骨折含む）や内分泌系等の症状といった健康状態、および競技パフォーマンスにも様々な負の影響を与える結果となります。

“体重をみる時は重さの値ではなく、
身体組成の質でみる”

「食べない」ことで急激に体重を落とした場合、脱水や筋萎縮といった悪影響が起きます²⁾。無理に体重を落とすことで見かけ上の負荷を下げることではなく、S&Cトレーニングを通して競技に必要な体力を備えることが重要です。

<参考文献>

- 1) Haff, G.G. and N.T. Triplett. ストレングストレーニング&コンディショニング第4版. 東京: 有限会社ブックハウス・エイチディ. 162. 2018.
- 2) G.O., Fletcher, J., Dawes, and M., Spano. The potential dangers of using rapid weight loss techniques. Strength and conditioning journal. 36(2): 45-48. 2014.

よくあるコーチとアスリートのやりとり

体重40kg以上では
一流選手になれないぞ！



食べたいけど・・・
痩せていなきゃ。



知っておくべき身体的特徴

女性に対するトレーニングの観点

- ・上半身の筋力は男性よりも弱い傾向¹⁾
- ・膝関節の傷害予防¹⁾

上半身の筋力向上

大きな筋群や多関節運動となる動作を行うことで上半身の筋群を強くすると良いでしょう。また、全身動作となるクリーンやスナッチといったウエイトリフティング関連動作も有効であるとされます。



ベンチプレス



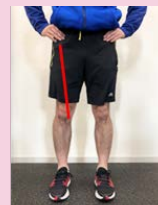
パワースナッチ

膝関節の傷害予防

女性アスリートにおいては前十字靭帯（ACL）損傷のリスクが男性に比べ6倍にもなるとする報告が多くあり、その予防のためには「バランスの取れたコンディショニングプログラムの実施」が推奨されます。特に、「膝関節の支持構造の強化」と「神経-筋コントロールの改善」とされています¹⁾。



Qアングルの違いにより
膝が外反する危険性が高い



適切なトレーニング例



フォワードランジ

<参考文献>

- 1) Haff, G.G. and N.T. Triplett. ストレングストレーニング&コンディショニング第4版. 東京: 有限会社ブックハウス・エイチディ. 162-163. 2018.

知っておくべき月経周期による体調の変化

月経前症候群

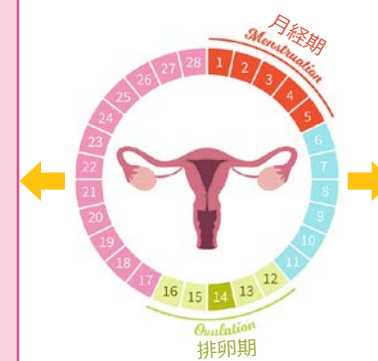
(PMS: Premenstrual Syndrome) 月経開始の数日前から

<変化や症状¹⁾>

身体的なもの：頭痛、腰痛、乳房痛など
精神的なもの：イライラなど



ちょっとしたことで
イライラ



月経困難症

(Dysmenorrhea) 月経開始後の数日

<変化や症状¹⁾>

身体的なもの：下腹部痛など
精神的なもの：不快、落ち込み



お腹や腰が重い

あなた（のコーチ）は理解がありますか？

“知ることこそ、選手とコーチの互いへの理解を深め、
最良の準備ができる最初の一步である”

→毎月の月経を経験し、自己パターンを理解する



<参考文献>

- 1) 須永美智子, 女性アスリートに対する生理学的特性を考慮したコンディショニングについて. Strength and Conditioning Journal Japan. 24(7): 2-9. 2017.