

平均的な月経の目安

初経年齢	10～14歳
月経周期	25～38日
月経期間	3～7日

セルフチェック

女子柔道選手のためのセルフチェック

- ①生理痛がとてつらい
- ②生理痛で痛み止めを飲んでも効かない
- ③初潮から年齢が進むにつれて生理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・夜用ナプキンでももれてしまう)
- ⑤生理期間以外でもお腹が痛い
- ⑥生理前にイライラ、体重増加、むくみなど、体調の変動が大きい
- ⑦15歳になってもまだ生理が来ない
- ⑧毎月定期的に生理が来ない・間隔が不安定
- ⑨生理が3カ月以上止まっている

※一つでも当てはまることがあったら、気軽に病院(婦人科のお医者さん)に相談しよう♪

関連情報

★(公財)日本スポーツ協会 HP

>女性アスリートのための月経セルフチェックシート

★JISS(国立スポーツ科学センター) HP

★(公財)全日本柔道連盟HP

>女子柔道振興委員会



女性アスリートの活動を支援している団体

- 国立スポーツ科学センター「女性アスリート支援プログラム」
- 一般社団法人女性アスリート健康支援委員会
- 東大病院 女性アスリート外来

お問い合わせ

埼玉県柔道連盟女子柔道振興委員会
〒330-0074
埼玉県さいたま市浦和区北浦和5-6-5
浦和合同庁舎4階
TEL: 048-822-5891
FAX: 048-833-8618
メールアドレス: judo@saijyuren.jp
saitama.joshijudo@gmail.com

*フェイスブックから直接メッセージができます！

埼玉県柔道連盟ホームページ

検索

facebook

埼玉 Joshi Judo 活動情報

検索

埼玉県女子柔道振興委員会



思春期柔道ガールのエチケットガイド



先輩女性柔道選手からのアドバイスをかたちに！

埼玉県女子柔道振興委員会が

そのお手伝いをさせていただきます。

《女の子の悩みQ&A》

みんなの悩みに、
彩音(あやね)ちゃん
が答えます♪



Q1. 生理が止まってしまったのですが、どうすれば良いですか？

A1. お母さんや女性の先生に相談し、病院(婦人科系)に行こう。

➤減量や練習量、精神面が影響することがあります

Q2. 生理痛がひどい時があるのですが、どうすれば良いですか？

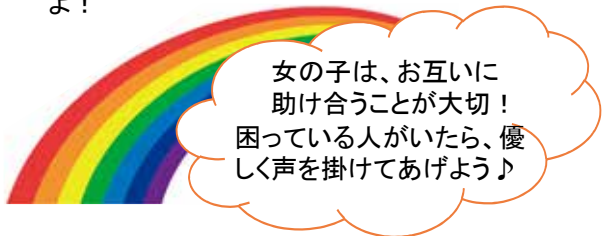
A2. 無理をせず、見学やお休みしよう。痛みの度合いは人それぞれです。ひどい場合は病院(婦人科系)に行って診てもらおう。

➤男性の指導者の方々もご理解お願い致します！

Q3. 練習中に下の道衣を汚してしまった時は、どうすれば良いですか？

A3. 女性の先生や近くの大人の女性に打ち明けて、そっとトイレに向かおう。着替えを持っていたら、何事もなかったように着替えよう。

➤生理の血液をにじませないための工夫とアドバイス
・2、3日目は練習中1回はナプキンをとりかえに行こう
・モレやズレに強い紙パンツを利用している人もいますよ！



女の子は、お互いに助け合うことが大切！
困っている人がいたら、優しく声を掛けてあげよう♪

エチケット・マナー編

①練習時にはスポーツTシャツを着よう！
首のあきすぎない白色がオススメです！

②下着について
Tシャツの下には、スポーツブラを付けよう！

※衛生面から、Tシャツや下着の着替えは必ず用意し、練習後に着替える習慣をつけよう♪

③生理に備えた準備をしよう！
小学校高学年位から、いつ生理が始まっても良いように、生理セット(サニタリーパンツ+ナプキン+スパッツ)を持ち歩くようにしよう！

<確認をしておこう♪>

④髪ゴムについて
かざりや金属がついていないものを選ぶ(けが防止、ピン止めも×)
※思いがけないけがにつながります。相手も自分も傷つけないように、気を付けよう♪



⑤手足の爪は短く切っておきましょう！
爪は凶器にもなります。相手を傷つけてはいけません。

<柔道豆知識>

- * ゼッケンに髪の毛がかかってしまうのはNG！
- * 柔道のルールでは、髪からゴムが取れてしまうと2回目から指導が入ります！
- * 試合の時は、白色無地の丸首半袖Tシャツを着ましょう！



《月経について》

❁症状❁
腹痛、腰痛、頭痛、
下痢、だるさ、気分の落ち込み

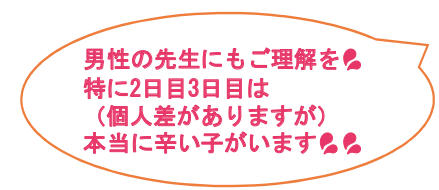
❁痛み❁
生理痛がひどくて、それでも試合に出場しなければならない緊急の場合は...
・無理せず指導者の先生に話す！
(どうしても場合には、小中学生用の痛み止めも販売されています。選択肢として覚えておいてね。)

❁周期❁
“生理が始まった日”と“終わった日”を必ず記録しておきましょう！
(アプリを使うと簡単に管理できます)

❁練習❁
・必ずスパッツを着用しよう！
※汗吸収・けが防止にもなるよ♪
※ただし、スパッツだけで道場内を歩かないようにしましょう♪

・生理用品にも様々な便利なものが販売されています！
➤ナプキン(多い日用、スポーツ用)
➤パンツタイプのナプキン
➤タンポン など...

※うちの人や女性指導者、先輩に聞いて、自分に合った方法を見つけよう！



男性の先生にもご理解を❁
特に2日目3日目は
(個人差がありますが)
本当に辛い子がいます❁❁

