

## 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
- 日本スポーツ振興センター

### お問い合わせ

埼玉県柔道連盟女子柔道振興委員会  
〒330-0074

さいたま市浦和区北浦和5-6-5

埼玉県浦和合同庁舎4階

TEL: 048-822-5891

FAX: 048-833-8618

メールアドレス:

saitama.joshijudo@gmail.com

埼玉県柔道連盟ホームページ

検索



Instagram DM

フェイスブックメッセージでも問い合わせ可能!  
(女性担当が対応します。他言致しません。)



## 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。  
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回はナプキンを取りかえに行こう  
・モレやズレに強い紙パンツを利用している人もいるよ！

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)

✿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...  
※お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

