

報道関係者 各位

女性アスリートのコンディション管理をサポートするダイアリー 「女性アスリートダイアリー (Female Athlete Diary)」を発売!

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科女性スポーツ研究センター(センター長:小笠原 悦子)は、部活動に励む中高生から日本代表レベルのアスリートまで、さまざまな女性アスリートのコンディション管理をサポートする「女性アスリートダイアリー(Female Athlete Diary)」を大修館書店より発売しましたので、お知らせします。

タイトル : 『女性アスリートダイアリー2021』 女性スポーツ研究センター編
発行所 : 大修館書店
発売日 : 2020年12月10日
ページ数 : 96ページ (フルカラー印刷)
対応月 : 2021年1月~2022年3月 (年度ごとに記録したい学生にも対応)
判型 : A5判
ISBNコード : 9784469269024
価格 : ¥880 (税込)



▲表紙イメージ(左)とダイアリーのキャラクター“キラリ”

<自身の身体を知る、セルフマネジメントの必要性>

毎日記録する

アスリートの身体は日々のトレーニングと、食事や睡眠・休養などのリカバリーを繰り返すことで進化していきます。その過程でアスリート自身が感じる“シグナル”を記録していくことは、自身の身体を知ることであり、セルフマネジメントには欠かせません。

練習内容や食生活、月経周期など、さまざまな情報を毎日記録をしていくことで、心身のコンディションの良し悪しを客観的にみることができ、たとえばコンディション不調に陥ったときにダイアリーを見返すことでその原因を知る手がかりが得られたり、ケガや病気の早期発見につながる事が期待できます。



▲ カレンダーページ

コンディション記録
ページイメージ▶

正しい基礎知識を得る

女性アスリートは月経周期による体調の変化を把握し、コンディションや食事の管理にあたる必要がありますが、日本のスポーツ現場においては、まだ十分に正しい知識が浸透していないのが現状です。そこで、女性アスリートがベストなコンディションで大会に臨めるよう、大会日程に合わせた月経コントロールや不調改善に役立てることを目指し、女性アスリートに知っておいてほしい知識を婦人科医、公認スポーツ栄養士/管理栄養士などの専門家監修のもと、巻末の資料ページに掲載しています。コンディションを記録しながら、女性アスリートに必要な基礎知識が学べるこの1冊は、唯一無二の「ダイアリー」です。

「女性アスリートダイアリー」の特徴・メリット

①自身のコンディションを見開きで見られる! 振り返れる!

コンディション記録ページでは、調査研究結果から厳選した項目を簡単に記録できるようにしています。体格の情報、基礎体温、睡眠時間、栄養摂取状況、月経に関する状態の記入欄をはじめ、練習への意欲や達成度、1日の疲労感といったアスリートに欠かせない情報を記録できます。また、1か月の記録が見開きページでひと目でわかるようになり、心身のバイオリズム確認や振り返りがしやすいつくりとなっています。

②書くことの良さ・アナログの良さ

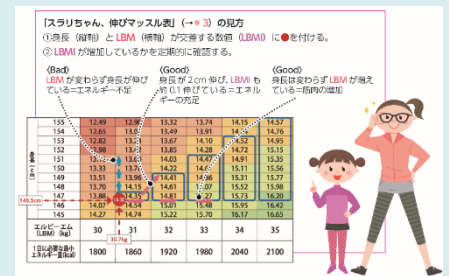
日記をつける、手帳に記録するという習慣が少なくなった現代だからこそ、自分の言葉で、活字で記録することが“気づき”や“自主性”を生むことにつながります。これまでの利用者からも「自分の振り返りがしやすくなった」「前年と見比べてコンディションの変化を読む楽しみができた」といった声や、「選手が自分のことを自分で知り、自分で管理する良いきっかけになる」というコーチやサポートスタッフからの感想が寄せられています。

③共有できる良さ

記入した内容を指導者やサポートスタッフ、保護者などが共有することで、的確なアドバイスやサポートをする際に役立つ場合があります。また万が一、ケガや体調不良が起きたときには、この記録をもとにドクターや公認スポーツ栄養士/管理栄養士、およびトレーナー等の専門家に相談することで過去の状態を知ることができるため、診断の手助けとなり、早期回復につながる可能性もあります。

④他にない、女性アスリートに必要な基礎知識が学べる

掲載されているすべての内容は“女性アスリート目線”で選び、研究に基づきまとめられた情報です。「一般的には得られない専門的な内容が、様々な分野から構成されていて読みごたえがある」と評価いただいている内容は、毎年必ず専門家が監修。さらに、海外のスポーツ界では常識となっている除脂肪体重(LBM)でのコンディション管理など、最新の情報をアップデートしています。



▲LBMでのコンディション管理の必要性や方法をわかりやすく解説

「女性アスリートダイアリー」誕生の経緯

2011年、文部科学省(現文部科学省スポーツ庁)が「女性アスリートの戦略的サポート事業」を委託事業として初めて実施した際、これを受託した順天堂大学は、女性アスリートや彼女らを取り巻く環境に対しさまざまな調査を実施しました。その結果、自分のコンディションを把握している女性アスリートは少なく、さらに女性アスリートを指導するコーチやサポートスタッフにも正しい知識が不足していることが明らかになりました。また、女性アスリートは記録すること(書くこと)を好み、過去の記録を読み返す習慣があることがわかったため、女性アスリートが記述式(日記スタイル)でコンディション管理ができるツールとして、「女性アスリートダイアリー」を2012年に創刊。以来、毎年、女性スポーツ研究センターが3500部を印刷製本してきました。

「女性アスリートダイアリー」は、口コミで周知され、これまでに部活動に励む中高生から日本代表レベルのアスリートまで、さまざまな女性アスリートに活用されています。そして10年目(10冊目)を迎えた今年、より多くの女性アスリートに届けるため、大修館書店より発売が開始されました。

【発行元情報】

大修館書店 「女性アスリートダイアリー2021」に関するお問い合わせ先 担当:販売部 菊地、編集部 内藤

TEL:03-3868-2651(販売部)

03-3868-2297(編集部)

大修館書店ウェブサイト: <https://www.taishukan.co.jp/>

「女性アスリートダイアリー」特設サイト:<https://www.taishukan.co.jp/book/b545181.html>



特設サイト
QRコード

【本件に関するお問い合わせ】

順天堂大学 女性スポーツ研究センター
担当:小笠原悦子・桜間裕子
TEL:03-5844-6537(サテライト)
E-mail:female-sport@juntendo.ac.jp

【大学に関するお問い合わせ】

順天堂大学 総務部文書・広報課
担当:副島由希子・長嶋文乃
TEL:03-5802-1006 FAX:03-3814-9100
E-mail:pr@Juntendo.ac.jp
<https://www.juntendo.ac.jp/>