

女性スポーツ研究センターが監修する「女性アスリートダイアリー2024」が、今年も一般発売されました。

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、今年も大修館書店より発売しましたので、お知らせいたします。

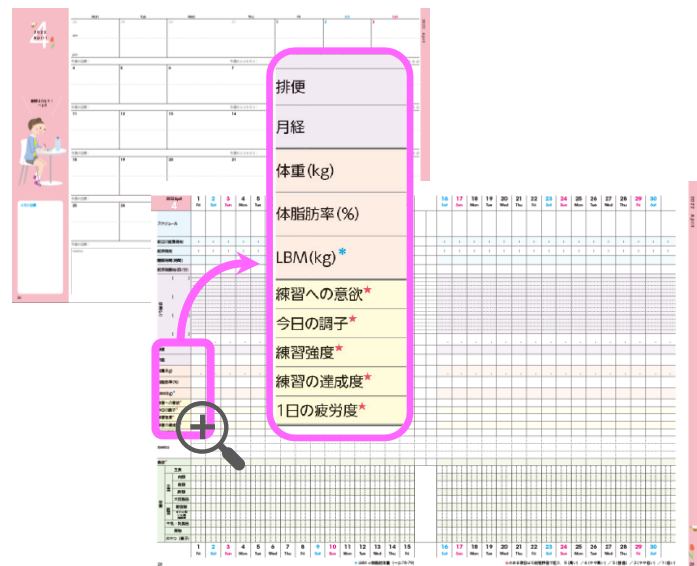
「女性アスリートダイアリー」は、すべての女性アスリートが満足のいく競技生活を送ることができるよう、自身のコンディションを管理するツールとして考案し、2012年に創刊。2020年発行の「女性アスリートダイアリー2021」からは、より多くの人に届くようにと一般発売が開始され、利用者からも高い評価をいただいています。



日々の記録をするためのコンディショニングページは、女性アスリートの体調管理に欠かせない記入項目を、順天堂医院の医師をはじめとする専門家が抽出して作成しました。毎日記録をすることで、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、コンディション不調に陥ったときの原因究明や病気やケガの早期発見も期待できます。

さらに、指導者やトレーナーなどのサポートスタッフとの情報共有ツールとしても有効で、部活動やクラブチーム単位でも活用されています。

また、巻末の基礎知識ページには、婦人科医、整形外科医、公認スポーツ栄養士などの専門家が監修した、女性アスリート必見の最新情報を掲載。女性アスリートのセルフマネジメントに役立つ一冊となっています。



ダイアリー概要

『女性アスリートダイアリー2024』女性スポーツ研究センター編
大修館書店発行
2023年11月27日発売
96ページ（フルカラー）・A5判
対応月：2024年1月～2025年3月
価格：880円（税込）