

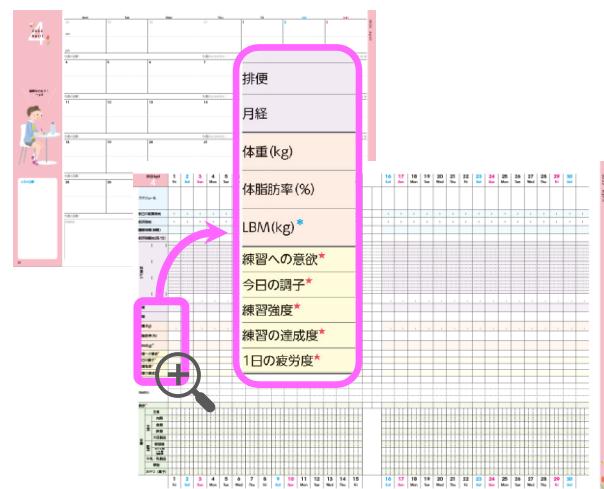
順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科女性スポーツ研究センター監修 「女性アスリートダイアリー2026」今年も一般発売

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 悅子）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。

「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。

また、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。



卷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。

国際オリンピック委員会（IOC）が提唱した概念「REDs (Relative Energy Deficiency in Sport: スポーツにおける相対的エネルギー不足)」をはじめ、女性アスリートが陥りやすいFAT (Female Athlete Triad/女性アスリートの三主徴) や月経に関する知識、コンディショニングやリカバリーに役立つ情報など、スポーツをする女性が知っておきたい基礎知識をわかりやすく解説しています。さらに、女性スポーツ研究センターが研究エビデンスをもとに開発した、女性アスリートの体調管理

や成長確認ができる様々なツールも紹介しており、女性アスリート必見の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2026』女性スポーツ研究センター編

大修館書店発行

2025年10月14日発売



96 ページ (フルカラー)・A5 判

対応月：2026 年 1 月～2027 年 3 月

価格：880 円 (税込)

ダイアリーに関する問い合わせ

大修館書店販売部 03-3868-2651

大修館書店「女性アスリートダイアリー2026」書籍紹介

<https://www.taishukan.co.jp/book/b10144415.html>



大修館書店「女性アスリートダイアリー2026」特設サイト

https://www.taishukan.co.jp/item/f_athlete_diary/



順天堂大学女性スポーツ研究センター

「女性アスリートダイアリー」紹介サイトページ

<https://research-center.juntendo.ac.jp/jcrws/research-products/conditioning/diary/>

