

国体を目指す皆さんへ

お気軽にご相談ください!

国体候補選手の競技力向上や健康のために相談窓口を設置しています。コンディショニングサポート委員会から支援機関や団体を通じて、さまざまな相談をサポートします。国体を目指す選手の皆さんをはじめ、ご家族、指導者、サポートしてくださっている方々からの相談もできます。

【栄養面】の相談

「食事の摂り方を相談したい。」
「サプリメントや薬の成分が気になる。」

【メディカル面】の相談

「怪我の予防について知りたい。」
「怪我の治療をし、早く競技に復帰したい。」

【女性特有】の相談

「試合に合わせて月経周期を調整したい。」
「疲労骨折をしてしまう。」

【メンタル面】の相談

「メンタルトレーニングの方法を知りたい。」

【フィジカル面】の相談

「専門競技に特化したトレーニングをしたい。」
「体調の整え方を相談したい。」

【歯科面】の相談

「マウスピースについて詳しく知りたい。」
「マウスピースを使用したい。」



**健康第一。
早期の対応が大切です。**

電話やQRコードから
相談できます。

相談窓口：コンディショニングサポート委員会事務局

(鹿児島県国体・全国障害者スポーツ大会局 競技力向上対策課)

◇ 電話 099-286-5326 受付時間：午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)

◇ QRコード 受付時間：24時間

※ 相談内容により、回答が数日かかる場合がありますので、御了承ください。



少しでも気になることがあったら、家族や指導者、サポートしてくださる方も気軽に相談してね！

コンディショニングサポート委員会の委員(医師, 歯科医師, 薬剤師, 栄養士, トレーナー等)から支援機関や団体を通してサポートします。



【相談例】

◇ 栄養面から

- ・ 食事の摂り方(栄養面やメニュー)を相談したい
- ・ 体重の管理ができるようになりたい
- ・ サプリメントを効果的に使いたい
- ・ 薬やサプリメントの成分が気になる
- ・ 薬の服用について相談したいことがある

◇ メディカル面から

- ・ 怪我の予防について知りたい
- ・ 早く競技に復帰したいため、医療機関を紹介してほしい

◇ メンタル面から

- ・ カウンセリングを受けたい
- ・ 集中力を高めたいため、メンタルトレーニングの方法を知りたい

◇ フィジカル面から

- ・ 専門競技に特化したトレーニングをしたい
- ・ 試合に向けた体調の整え方(ピークの高め方)を相談したい
- ・ 持久力が下がったり、疲れやすくなったりして困っている
- ・ 正しい身体の使い方を知りたい

◇ 女性特有から

- ・ 月経異常について詳しく知りたい
- ・ 試合に合わせて月経周期を調節したい
- ・ 月経とBMI及び標準体重との関係について知りたい
成人選手：BMIが $17.5\text{kg}/\text{m}^2$ 以下だと要注意 《 $\text{BMI} = \text{体重}\text{kg} \div (\text{身長m})^2$ 》
少年選手：標準体重の85%以下だと要注意 《 $\text{標準体重} = (\text{身長m})^2 \times 22$ 》
- ・ 日常生活に支障を来すほどの月経困難症の症状がある
(下腹部痛, 腰痛, 腹部膨満感, 吐気, 頭痛, 憂うつなど)

ドーピングに関する相談は、鹿児島県薬剤師会「アンチ・ドーピングホットライン」までお問い合わせください。



《鹿児島県薬剤師会アンチ・ドーピングホットライン》

☆電話 099-257-8288

☆QRコード

受付時間 8:30 - 17:30

受付時間 24 時間

[土・日・祝日除く]

