

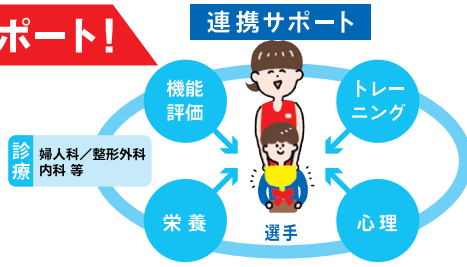
HPSC Female Sport

Vol.0

様々な分野のスペシャリストたちが連携サポート!

女性アスリートトータルサポート

健康課題を抱える女性アスリートを様々な分野のスペシャリストが連携し、包括的に支援します。サポートを希望するアスリートは JISS スポーツクリニックを受診するか、Web 相談窓口からお問い合わせください。



プログラム概要

ハイパフォーマンススポーツセンター(HPSC)では持続的な国際競技力向上に寄与することを目指し、**女性トップアスリートが競技力向上を図りながら、健康に競技を継続できる支援環境を整備しています。**

ジュニア期がトップアスリートの入口!

成長期アスリート講習会

女性アスリートの健康課題に関する講習会を実施し、選手、保護者、指導者等が柔軟にかつ継続的に対応できるような知識を提供します。



婦人科講習会の開催

二次性徴、月経(生理)・月経周期とは、月経周期に伴う症状、月経周期調節・コンディショニング、無月経、貧血、妊娠等を学びます。

アスリートの声

PMS(月経前症候群)について知りたい



貧血だった。回復方法を知りたい



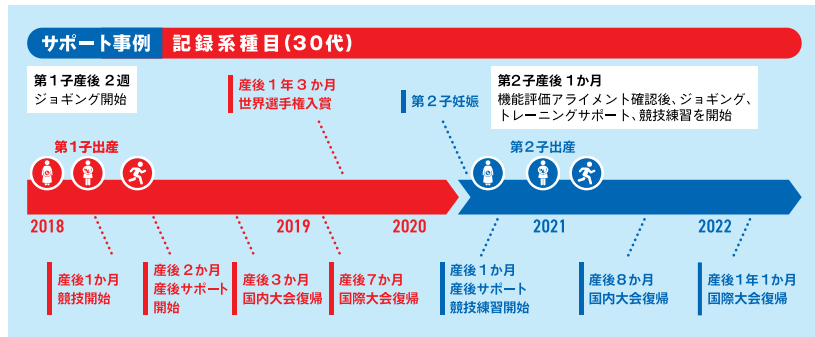
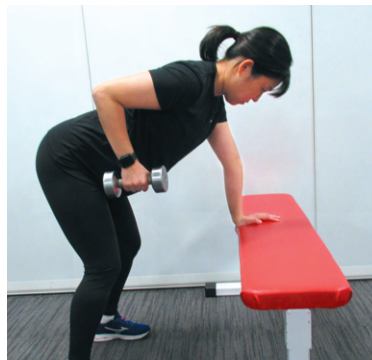
ママアスリートだって競技復帰!

産前・産後トータルサポート

産後にトップアスリートとして競技に復帰できるよう、婦人科医等と連携し、HPSC スタッフが測定や評価、サポートを提供します。また、競技団体や地方自治体等と連携しながら、遠方でもサポートが実施できるよう、包括的な環境整備に努めています。

アスリートの声

産前よりもパフォーマンスを上げることができました。このように順調に復帰することができたのも、全てこのプログラムに参加させていただけたおかげです。



出典：添島ら(2022) 第33回 日本臨床スポーツ医学会学術集会

育児中の競技活動をバックアップ!

育児サポート

女性トップアスリートや指導者等が、子育てを行いながら競技を継続できるような環境を整備することを目的としています。育児にかかった経費を一部負担することにより支援を実施しています。

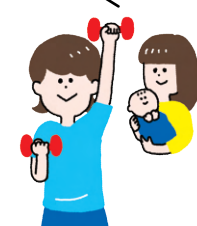
例えば /

長期遠征や大会時に

知人や親族など協力者に託児を依頼

ベビーシッターや一時保育等を利用

アスリートの声



練習時間の確保につながる

親族以外にも託児を依頼しやすい

競技に集中できる

HPSC 託児室利用



育児中のパパも利用できます!

※こちらは当センターの施設利用のため、費用は自己負担となります。

お気軽にご相談ください！

女性アスリート相談窓口機能

女性アスリートの健康課題や悩みについて、相談内容によりHPSCで受けられるサポートや外部機関をご案内します。

外来診療・メディカルチェック

JISS1階スポーツクリニック受付にご連絡ください

婦人科外来

週4回@JISSスポーツクリニック



コンディショニング外来

月1回@味の素NTCイースト



他にも、JISS2階コンディショニングスペースでは、コンディショニングの専門家による相談窓口を設置しているため、自身のコンディショニングについて気軽に相談することができます。

Webによる相談窓口

専用フォームにアクセスしてご相談ください

女性アスリート相談窓口
Female athletes consulting desk

相談窓口専用
フォームは
こちらから

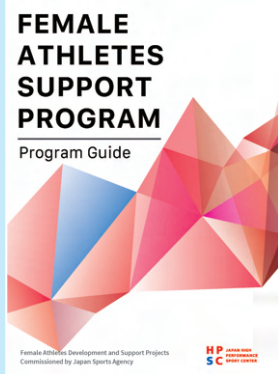
刊行物のお知らせ (ダウンロード可能)

“hpsc” “女性支援” で検索してください。

刊行物は
こちら



hpsc 女性支援



女性アスリート 支援プログラム



- 女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会
- ストリーミング活用ガイド
女性ジュニアアスリートおよび保護者のための活用ガイド
- 女性アスリート指導者のためのハンドブック
- 女性ジュニアアスリート指導者講習会
- 女性アスリートをどのように支援するか～先輩アスリートの経験に学ぶ～

はじめに

国立スポーツ科学センター（JISS）では、2013年度より文部科学省、2015年10月よりスポーツ庁から委託され、「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」を実施しています。2013年度からは「女性特有の課題に対応した支援プログラム」、2016年度からは「女性アスリートの戦略的強化・支援プログラム/女性アスリート支援プログラム」、2018年度からは「女性アスリート戦略的支援プログラム/女性アスリート支援プログラム」、2020年度からは「女性アスリート支援プログラム」と称しています。本プログラムは、国際大会で活躍が期待できる女性アスリートに対して、各課題に対応した医・科学サポートを実施することにより、女性アスリートの国際競技力の向上を目的とした事業です。

事業紹介

刊行物

講習会ストリーミング

ママアスリート情報

利用案内

活動報告書



※本事業はJOC、JPCおよび中央競技団体の強化指定選手、指導者等が対象となります。成長期アスリートの講習会は中央競技団体が指定する年代別代表選手等も対象に含めています。
※本チラシの内容の全部又は一部について、私的使用又は引用等著作権法上認められた行為を除き、当センターに無断で引用、転載複製を行うことはできません。

問合せ先 E-mail: josei.shien@jpn-sport.go.jp

令和5年11月

ハイパフォーマンススポーツセンター(HPSC) / 国立スポーツ科学センター(JISS) / スポーツ庁委託事業 女性アスリートの育成・支援プロジェクト「女性アスリート支援プログラム」