

HPSC Female Sport

Vol.1

サポート選手インタビュー

第1回目のインタビューは、カーリング競技の小穴桃里選手です。小穴選手は2022年10月に第一子の女の子を出産。出産2カ月前の2022年8月から現在まで、JISSでサポートを受けています。



特集

カーリング競技・小穴桃里選手インタビュー
『ライフイベントのそばに競技がある環境』を体現していかれたら



妊娠・出産しても競技は続ける

10代の頃に、競技人生とプライベートのロードマップを作る講義を受け、初めて考えました。カーリング競技には、産後復帰して活躍している先輩がたくさんいるので、その頃から「結婚して妊娠・出産をしても競技は続けていくんだろうな」となんとなくイメージしていました。そして、以前所属していたチームの先輩が、このプログラムを受けて競技復帰をしていたので、その様子を近くで見聞きできたのは刺激になりました。

産前・産後サポート

産前のサポート期間は1カ月強でした。その間3回JISSに通い、心理、栄養、トレーニングのサポートを受けました。トレーニングは、かなりお腹が大きかったので、ストレッチなどが中心でした。トレーニング前後に産婦人科の先生の検診もあったので、安心して受けられました。

産後は定期的な測定や検診などのチェックと、サポートを受けながらのトレーニングがメインでした。産後3週間からエクササイズを始めて、徐々に通常のトレーニングに移行しました。トレーニング期である現在は、ほぼ毎週、拠点の山梨から娘と二人でJISSに通っています。私は妊娠中、特にお腹が前に大きく出ていて、産後は腹横筋の機能回復に時間がかかりました。競技復帰が駆け足だったので、怪我や体

調不良が心配でしたが、丁寧なトレーニング指導のおかげで、大きなトラブルなく過ごせています。

JISS各分野のプロフェッショナルによるサポート体制

各分野のプロフェッショナルの方々にサポートしていただいているので、充実したトレーニング期を過ごせています。また、JISSでは娘を託児室に預けられるので、トレーニングにも集中できます。娘も託児室の先生が大好きで、喜んで遊んでいくので助かっています。

家族や周囲のサポート

娘が生後6カ月になるまで、夫が育児を取得してくれました。産後初めての遠征は娘が生後2カ月の時でしたが、その時から実母が合宿や大会に帯同してくれています。娘が低月齢のころから遠征に行くことができたのは、母とともに健康に過ごせたこと、産後すぐのダメージの大きな時期に育児を手伝ってくれた人が多くいたからだだと思います。そのおかげで回復も早く、予定



通り産後1カ月で練習を開始し、産後2カ月で試合ができました。また、チームの男性コーチ、23歳とまだ若いチームメイトも積極的に状況を理解してくれているので、とても助かっています。

妊娠・出産が競技にとってプラスに

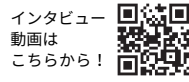
妊娠出産育児と、どれも予定通りいかないことばかりなので、いろんなシチュエーションに強くなりたいと思います。カーリングは選手生命の長い競技なので、妊娠出産のタイミングを後悔したくないと思っています。家族や周囲の理解を得られて、こうやってキャリアの中で両立できていることは、とても良かったと思っています。

日本の女性アスリート支援に期待すること

「いつまで(競技)やるの?」「引退したんだっけ?」と言われることが本当に多いです。スポーツに限らず、女性がそう言われるのはまだまだ仕方ないのかもしれませんが、女性アスリートの産後復帰が当たり前前の事になると良いな、と思います。何か特別なサポートを、というよりも、温かく見守っていただけたら嬉しいです。

妊娠・出産を考えているアスリートの皆さんへ

私が特別だからできること、ではなく、もっと当たり前に「ライフイ



インタビュー動画はこちらから!

「環境のそばに競技がある」という環境になればいいと思いますし、そのためにはまずは私がそれを体現していかれたらと思います。産後復帰して活躍していた先輩たちを見て、私も続けようと思ったように、私も次世代の人達にバトンをつないでいきたいです。



【小穴選手プロフィール】

- ・8歳の時に両親の影響でカーリングを始める。
- ・4人制では、15歳から27歳まで富士急に所属し、2018年日本選手権優勝、世界選手権出場。
- ・ミックスダブルスでは、2023年日本選手権準優勝。
- ・今シーズンは海外ツアー大会の転戦も計画し、2024年2月の日本選手権優勝を目指す。2026年ミラノ・コルティナダンペッツォオリンピックで日本初のミックスダブルス種目でメダル獲得が目標。

専門家の視点から～産前産後のトレーニングについて

トレーニング指導員 横田涼



産前産後は体調や環境に個人差が大きいため、一人ひとりに合ったきめ細やかなサポートが必要です。コミュニケーションを密にし、アスリートの輝かしい未来を全力で応援するために今後も尽力いたします。

競技復帰を目指すアスリートにとって、地味なトレーニング内容や自分のために使える時間が足りないことは大きな不安につながります。そのため、私がアスリートに伝えているのは、焦らず、リセットできるいい機会だと思つておくことです。例えば、筋力の回復や筋機能の改善をする中で、今まで意識してこなかった体幹部を安定化させる新たな感覚を得る機会になるからです。この時期は自分のからだに真に向き合える貴重な時間です。10カ月かけて変わったからだと少なくとも10カ月かけて戻していきましよう、と話します。

出産後のトラブルには、尿漏れ、腰痛、体幹の弱化がありますが、これらはこうした筋の機能低下にあります。ですので、産後トレーニングの最大の目的は、低下した筋力を回復させ、筋機能を改善することです。特に骨盤底筋の強化・機能改善、骨盤帯・体幹部の安定性向上を目指します。これらのトレーニングは、今まで行ってきたどのトレーニング種目よりも地味で簡単そうに見えるものが多いですが、今後の競技復帰には重要なものばかりです。

妊娠をすることでからだは大きく変化します。胎児、羊水、胎盤、子宮などの重量増に伴い、体重は日々増加するため、姿勢や重心の取り方も変わります。お腹が大きくなれば腹筋が伸ばされ、重くなったお腹が下がる骨盤底筋にも大きなストレスがかかります。



トピック

Female Athlete Conference 2023に参加しました

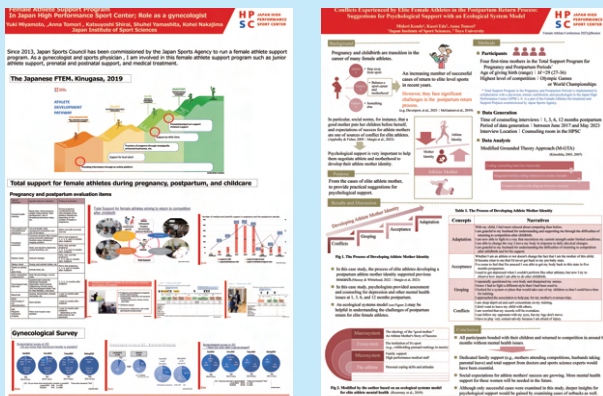


2023年6月13日～16日、ボストンで開催された女性アスリートカンファレンス (Female Athlete Conference 2023) に、HPSCから友利杏奈 (女性アスリート支援プロジェクトマネージャー；内科医)、宮本由紀 (婦人科医)、近藤みどり (スポーツ心理学者) の3名が参加しました。このカンファレンスは、2021年に女性アスリートをサポートする専門家の養成を目的として創設され、今回で2回目の開催となります。医師、栄養士、トレーナー、理学療法士、臨床心理士といった専門分野の実践家や研究者、そしてアスリートやその家族、指導者など、幅広い活動領域から世界37か国約1500名が集い (バーチャル含む)、女性アスリートに対する世界的な関心の高さがうかがえました。

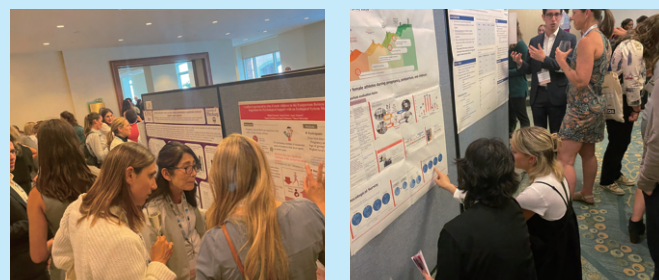
が産後復帰過程で経験する葛藤—エコロジカルシステムモデルによる心理サポートの提案—についてです。産後の葛藤を受け入れ、アスリートと母親の両立を果たしていく過程を示し、エリートアスリートを取り巻く社会環境から葛藤を理解する重要性を報告しました。発表会場では、自国におけるサポートプログラムの必要性や、産後の葛藤に関する共感、女性アスリートが多様な選択肢をもてる環境整備などについて、来場者と活発な意見交換を行いました。

女性アスリートに特化したカンファレンスへの参加は、私たちにとって非常に貴重な機会となりました。特に、月経調節、REDs (スポーツにおける相対的なエネルギー不足)、メンタルヘルス等に関する最新の知見は、支援と研究に大いに活用していきたいと思えます。また、会期を通して海外の有識者と交流を図ることができました。今後、相互連携に発展していくことが期待されます。このように、濃密で有意義な時間を過ごすことができたのは、主催者と参加者の「女性アスリートに最良の支援を届けたい」という共通の熱い思いがあったからだと感じています。主催者のご尽力に、心より感謝申し上げますとともに、世界的に連携の輪が広がることを願っています。

ハイパフォーマンススポーツセンター
研究員 (スポーツ心理学) 近藤みどり



今回のカンファレンスでは、HPSCより2演題のポスター発表を行いました。1つは「HPSCにおける女性アスリートプログラム—婦人科医としての役割—」についてです。スポーツ科学の専門家が連携して産後の競技復帰を総合的にサポートするプログラムの紹介や、JISSにおける婦人科 (月経周期やホルモン剤服用) に関する女性エリートアスリートの調査結果を報告しました。そして、もう1つは「女性エリートアスリート



※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@jpnssport.go.jp

令和6年1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」

Webによる相談窓口



相談窓口専用
フォームは
こちらから

