

HPSC Female Sport

Vol.2

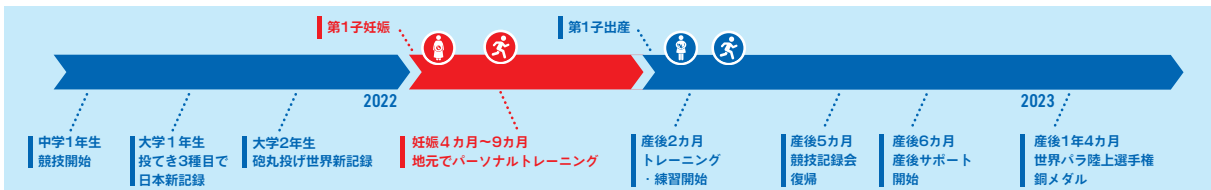
サポート選手インタビュー

第2回目のインタビューは、パラ陸上競技・砲丸投げの齋藤由希子選手です。
齋藤選手は2022年3月に第一子の女の子を出産。
産後6か月からJISSのサポートを受けています。



特集

パラ陸上競技・砲丸投げ、齋藤由希子選手インタビュー
一人で頑張りすぎず、
周囲の人と一緒に頑張っていけたら



大家族への憧れ

若い頃から、大家族や出産に対する憧れがありました。東京パラリンピックが終わったら出産したいと周囲には話していましたが、東京パラリンピックの延期や、自分のメイン種目である砲丸投げがパリパラリンピックの種目に採用されたことなどがあり、時期については悩んでいました。結果的に東京パラリンピックには出場できませんでしたが、偶然本来望んでいたタイミングで子どもを授かりました。

産後の身体の変化

産後のトレーニング開始は産後2か月から、競技場に出て体を動かしていました。同じ地元（福島市）にいらっしゃるパラ陸上連盟の六戸英樹強化委員長に、トレーニングや練習を見ていただいています。

産前産後の一番の身体の変化は、競技面では筋力の低下、トレーニング面では尿漏れでした。妊娠中体重を増やさないと産婦人科で指導され、食事制限に重点を置いたところ、出産後体重が15kg落ちてしまい、砲丸が重く感じるようになりました。また、トレーニング中に尿漏れが起こって力が抜けてしまう、ということがしばらく続き自分にとっては大きな衝撃でした。産後1年頃からパフォーマンスは戻ってきていましたが、身体が戻りきらない中で無理して頑張っていた感じでした。一年半かけて、やっと身体も整っていききました。出産後も負けずに身体を戻してやる！という強い気持ちでトレーニングをしました。産後だからということとは関係なく、競技面の目標として世界で戦える立ち位置に戻りたいと思っています。

家族や周囲のサポート

出産後すぐに母親が自宅に来て1か月ほど育児を手伝ってくれました。母親が戻るタイミングで、夫が1年間の育児を取ってくれました。夫の育児1年間は、夫の会社でも前例のないことだったと思うので、負担があったと思います。本来は、夫が私のコーチをしているのですが、産後は私が練習の時は夫が家で子供をみていたので、どのようなトレーニングをしたら良いかわからず、空手強化委員長に相談しながら練習をしていました。また、夫が子どもをベビーカーで競技場に連れて来て指導してもらったこともあり産後1年間は育児や練習を手探りでやっていました。

JISSのサポートを受けたきっかけ

パリパラリンピックで砲丸投げが種目採用となり、出産直後に強化指定選手に復帰しました。競技成績や遠征等への参加に対する不安を相談する中で、パラ陸上連盟からJISSの産後サポートについて教えてもらいました。第一子で分からないことも多く、競技力低下が想像以上だった事もあり、「助けてもらえるものなら助けてほしい」とすがる思いでお願しました。

一人で競技復帰を目指すことなく良い安心感

産後6か月の評価からJISSでサポートを受け始めました。サポートを受けることで、一人で競技復帰を目指すことなく良い安心感があまりました。JISSには産後競技復帰をしている他のアスリートの前例もあり、追いつけ追い越せという気持ちで頑張ることができました。



妊娠・出産を考えているアスリートの皆さんへ

私の周りには、出産を経験していない選手も、ママアスリートとして競技をしている方もいます。両者を見て私はママアスリートとして競技復帰することを選択しました。自分の競技や生活、どういった人生を送りたいかを考えて、一番良い選択をしていただけたら良いと思います。

サポートの中で一番頼っていたのはリハビリでの尿漏れに関する相談です。骨盤底筋のトレーニングを教えてもらったリ、エコーで自分の身体の状態を知ることができて助かりました。また、心理サポートでも相談させていただきました。産後は競技をする一方で、子供と離れることへの罪悪感が強く、情緒不安定な時期を過ごしていました。本当は自分がやらないといけないことなのに、と主人にも子供にも申し訳ないと感じていた時期がありました。心理サポートではそんな不安を話すことができて助かりました。世界選手権の直前にはオンラインで相談させていたいただき気持ちの整理を手伝っていただきました。



インタビュー動画はこちらから！

【齋藤選手プロフィール】

- ・パラ陸上F46
- ・SMBC日興証券株式会社所属
- ・中学1年生の時、陸上競技部顧問にスカウトされて砲丸投げと出会う
- ・2014年アジアパラ競技大会 砲丸投げ 金メダル、円盤投げ 金メダル
- ・2023年世界パラ陸上競技選手権大会 砲丸投げ 銅メダル
- ・砲丸投げで世界新記録2度更新 2022年まで世界記録保持
- ・今後の目標「パラリンピックでのメダル獲得。家族の自慢になるパワフル母ちゃん！」

出産直後は、競技と育児の両立について不安を抱えていましたが、子供の成長に伴ってメンタル面も環境も整ってきました。今は自分の目標に向かって、充実した生活を送っています。最初は分からなくて大変なことが多いけれど、手を差し伸べてくれる人たちも沢山います。私も一人で頑張りすぎず、みんなで頑張っていきたいと思っています。一緒に頑張りましょう！



専門家の視点から～産後の心理サポートについて

心理研究員 近藤みどり



妊娠 出産を通じて、身体と同時に心も大きく変化します。ただ、目に見える身体とは異なり、心の変化は捉えにくく、自分では気づかないことも多々あります。特に産後はホルモンバランスの変化に伴い、心が不安定になりやすい時期です。HPSSOでは産後1ヶ月、3ヶ月、6ヶ月、そして12ヶ月に心の状態を測定し、カウンセリングを通じて競技復帰を目指すアスリートの心のサポートを実施しています。

産後、競技復帰を目指す過程は、アスリートとしての「新しいわたし」を作り上げていく過程と行うことができます。しかし、それは決して簡単な道ではありません。まず、産後トレーニングを開始すると、妊娠前と比べて筋力や体力の低下を感じ、アスリートとしての「わたし」に喪失体験が起こります。大会復帰のゴールは設定したものの、妊娠前の状態に戻すにはどのくらいかかるのか、先行きの不透明さに焦りや不安を抱えやすくなります。また、家族それぞれに新しい役割が加わり、これまでの家族関係が変化することで、ストレスが生じることもあるでしょう。さらに、トレーニングの時間が増えくると、子どもへの愛情不足にならないかなど、アスリートとしての「わたし」と母としての「わたし」の間で葛藤が生じやすくなります。しかし、サポート環境が整い始め、本格的に大会に復帰する頃には、妊娠前とは異なる新しい身体感覚や、思い通りに行かない現状を受け入れる心の器、そして、お子さんとともに大会に参加することで得られるリラックス感など獲得体験が増えます。この道のりを振り返ると、喪失と獲得体験を通して、母となったアスリートである「新しいわたし」が構築されつつあると感じることでしょう。心理サポートでは、この道中をアスリートと伴って歩みます。

競技と子育ての両立は不確定で容易に答えが出ない事態に満ちています。身体や心の変化に真摯に向き合うことはとても重要ですが、できなくなってきたことより、できるようなったことに着目するところが、心の健康を支える秘訣かもしれません。



トピック

婦人科問診票の分析調査～学会発表演題特集～

月経に関する健康課題は、女性アスリートのコンディションの大きな一因です。第34回臨床スポーツ医学学会で、JISSで実施しているメディカルチェック（MC）時の婦人科問診のデータを調査して発表しました。

図1 これまでに婦人科受診をしたことはあるか



各大会ごとで年々増加傾向にあり、年齢層、競技レベルが高いほど受診率は高い。

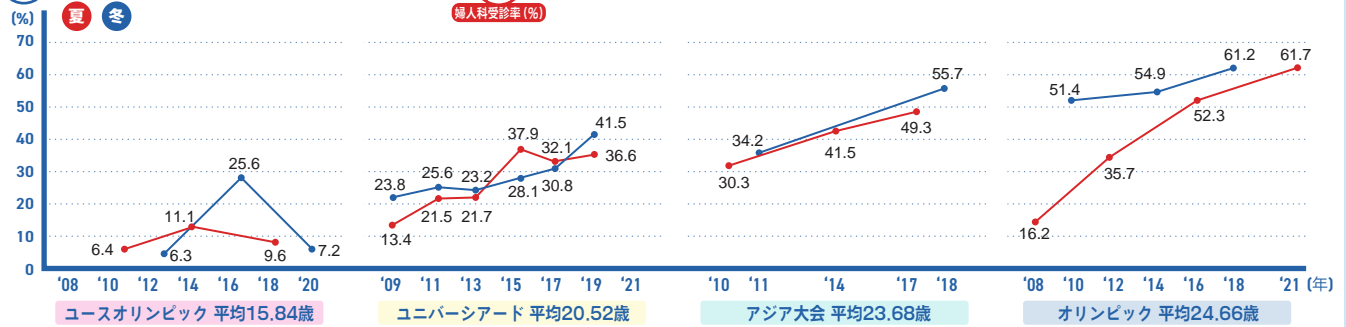
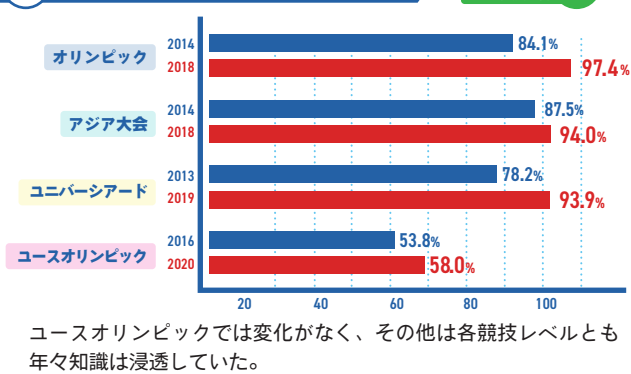
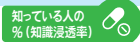
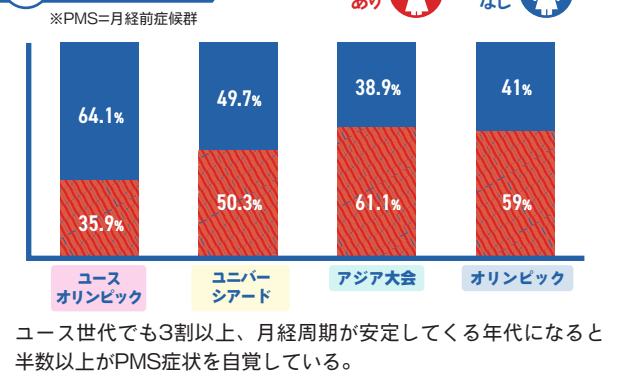


図2 月経移動が可能なることを知っているか



ユースオリンピックでは変化がなく、その他は各競技レベルとも年々知識は浸透していた。

図3 PMS症状の有無



ユース世代でも3割以上、月経周期が安定してくる年代になると半数以上がPMS症状を自覚している。

ユース世代での知識が少ないことが今後の課題

※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@jpnspport.go.jp
 令和6年3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