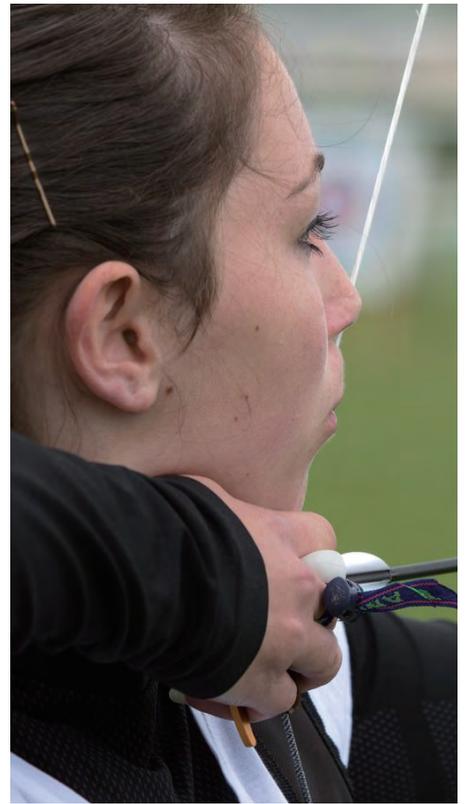




～ストリーミング活用ガイド～
**女性ジュニアアスリートの
より充実した
競技生活を目指して**

Together Everyone Achieves More





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
 女性アスリートの戦略的支援プログラム

HP JAPAN HIGH
SC PERFORMANCE
 SPORT CENTER





～ストリーミング活用ガイド～
**女性ジュニアアスリートの
より充実した
競技生活を目指して**

Together Everyone Achieves More



Together Everyone

はじめに

独立行政法人日本スポーツ振興センター(JSC)は、2013年より文部科学省(2015年10月スポーツ庁創設に伴い移管)から「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」を受託し、実施しています。このプロジェクトでは、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会における女性アスリートの活躍に向けた支援や、ジュニア層を含む女性アスリートが健康でハイパフォーマンススポーツを継続できる環境を整備しています。

本プロジェクトにおける「女性アスリートの戦略的支援プログラム」の一環として、国立スポーツ科学センター(JISS)では「女性アスリート支援プログラム／成長期における医・科学サポートプログラム」を実施しています。これらのプログラムでは、「女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会」や「女性ジュニアアスリート指導者講習会」を、選手と保護者、指導者を対象に例年実施するとともに、広く一般にJISSで得られた知見やノウハウを効果的・効率的に普及するため、本プログラムで開催してきた講習会の様子をストリーミングにて配信してきました。

本冊子は、これまでのストリーミング動画をパッケージ化し、講習会開催の参考になるようまとめたものです(ホームページ上でも公開予定)。それぞれの競技種目や地域に合わせて、その団体に見合った独自の講習会が開催できるよう構成されています。本冊子を読まれた方が主体的に地域での情報発信の担い手として、得られた知識を選手及び保護者、指導者等に伝達し、更に普及して下さることを期待しています。

INDEX

はじめに	2
目次	3
成長期女性アスリート支援とは	4
本書の使い方・講習会開催のポイント	5
女性ジュニアアスリート 及び保護者のための講習会	6
— 中学生アスリート対象	8
婦人科／栄養／心理／トレーニング／元アスリートの話	
— 高校生アスリート対象	14
婦人科／栄養／心理／トレーニング／元アスリートの話	
— 中学生保護者対象	20
婦人科／栄養／心理／トレーニング／個別質問	
— 高校生保護者対象	26
婦人科／栄養／心理／トレーニング／個別質問	
— 参加者の声	32
女性ジュニアアスリート指導者講習会	34
— 指導者対象(基礎編)	36
小児科／婦人科・コンディショニング／	
外傷障害・トレーニング／栄養／心理	
— 指導者対象(応用編)	42
— 参加者の声	44
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	
ポータルサイト	45
文献・サイト	46
関連団体・機関の紹介	47

成長期女性アスリート支援とは

～各種専門家で連携するには～

成長期の早い段階での問題抽出やサポートの早期介入がトップアスリートを支援する上で有効であり、競技生活における環境整備の一助となり得ます。支援において、トレーニング、栄養、心理サポートは密接に関係しており、総合的かつ継続的に実施することが重要です。各分野スタッフ間で連携を図り、必要に応じて指導者や保護者に対してもサポートを行うことにより、効果的に成長期の女性アスリートを支援することができます。

多分野で連携したサポート体制

コーディネーター／事務局

それぞれの専門分野からの視点をスタッフ間で共有

運動器メディカルチェック／トレーニングサポート

【サポート実施内容】

- ・医師によるメディカルチェック、身体の状態確認
 - ・トレーニングプログラムの作成
- (運動器メディカルチェックの内容及びヒアリング時の要望を考慮、セルフで継続可能なウォーミングアップ等)

診療
・整形外科
・内科
・婦人科
・小児科
・精神科／
心療内科

必要に
応じて
連携



選手

必要に
応じて
サポート

指導者
保護者

栄養サポート

【サポート実施内容】

- ・身体組成・食事調査等のアセスメント
- ・選手・保護者へ面接による栄養カウンセリング
- ・アスリート専用レストランで、栄養評価システムを使用した食事選択実習
- ・電子メールを利用したサポート

心理サポート

【サポート実施内容】

- ・安心して話ができる環境設定
- ・心理サポートに対する要望の聴取と確認
- ・インテーク面接
- ・心理アセスメント
- ・心理サポートの実施
- ・振り返り、ケース検討会

本書の使い方

本書はこれまでに JISS で実施した講習会の内容をまとめ、講習会開催の参考となるよう構成されています。受講対象者ごとに内容が異なりますので、各講義のねらい・指導ポイント、スライド画像、ハンドブック参考ページ等を確認し、実際の講義内容については各ストリーミング配信をご覧ください。本書はプログラム活用促進により、下記の効果を期待しています。

■全国各地で成長期の女性アスリートに対して講習会を増やす

また、支えるサポートスタッフを増やす

■各地のトレーナーや専門員等が講演者となれるよう、JISS における今までの講習やノウハウを伝授するコンテンツを提供し、各地の特色や性質を生かした講習内容の作成を促す

■JISS と講習会実行委員側が連携し、講習内容の相談や情報共有を図る

講習会開催のポイント

参加者のニーズを知る事前アンケートの実施

アスリートや保護者には、各分野で関心のあることや気になっていること、聞きたいこと等を選択・記入する事前アンケートを実施しました。指導者には専門種目や指導歴、講義受講経験、要望や質問等を尋ねました。基本的には選択肢形式とし、一部自由回答としました。事前アンケートの結果を受け、講義内容に反映しました。

各講義の内容

複数分野のスタッフが連携を取り合い、包括して講習会を実施しました。アスリートと保護者で講義を分けて行うことにより、それぞれの視点での知識や知見の普及が可能となります。指導者講習会では「婦人科／コンディショニング」「外傷・障害／トレーニング」編は分野の内容をまとめて 1 コマとして実施しました。焦点を絞ったテーマにして、分野間で内容に関連性を持たせました。

進行スケジュール

4～3ヶ月前	2～1ヶ月前	1ヶ月前～当日
<ul style="list-style-type: none">・対象者の決定・開催日の決定・会場の確保・講座内容の決定 (タイトル、スケジュール等)・講師の確保・開催要項作成・周知方法の決定・WEB 公開準備	<ul style="list-style-type: none">・参加者募集開始 (事前アンケートを含む)・スライドの作成・配布資料の準備・司会原稿の作成・アンケートの作成・選定会議(定員を超えた場合)・参加者の決定	<ul style="list-style-type: none">・参加確定通知メールの送信・事前アンケートの集計・当日のスケジュール確認・会場レイアウト、掲示物作成・役割分担表の作成・配布資料の印刷・PC、カメラ、ビデオ等の準備・受付リストの作成、準備・クロークの準備・会場設営およびリハーサル

女性ジュニアアスリート 及び保護者のための講習会

アスリート及び
保護者対象

婦人科、栄養、心理、トレーニングの各分野を、女性ジュニアアスリートとその保護者、スタッフ等がともに実践を交えながら学ぶことにより、成長期における心や身体の変化に家庭でも柔軟かつ継続的に対応できる知識を身につけ、充実した競技生活へつなげることを目的として開催しました。

担当スタッフ

医師（婦人科）、トレーニング指導員、
管理栄養士、臨床心理士等



講義タイムテーブル

アスリート対象	保護者対象
婦人科（講義） 成長期に起こる身体の変化や、競技生活に与える影響について学ぶ	
栄養（講義） 女性ジュニアアスリートに必要な食事のとりかたについて学ぶ	婦人科（講義） 運動性無月経等 女性ジュニアアスリートの健康管理
栄養（実践）／昼食 必要な食事の量や栄養素を考えながら、メニューを選択し、女性ジュニアアスリートに適した食事のとりかたについて学ぶ。昼食として選んだメニューを実際に食べながら、栄養バランスのよい食事を味わう ※その日のメニューから各自必要なものを選択することができるアスリート専用レストランにて実践	
心理（講義） 自分の心について知る・考える	栄養（講義） 家庭において女性ジュニアアスリートに必要な栄養をバランスよく摂取するための基礎知識と食事づくりについて学ぶ
トレーニング（講義） トレーニングの必要性和効果について学ぶ	心理（講義） 成長期における心の発達について学ぶ
トレーニング（実践） 具体的なトレーニングの方法を実践する	トレーニング（見学） 子どもが実際にトレーニングしている様子を見学する
元アスリートの話 先輩アスリートに競技や日常生活で聞きたいことを質問し、直接体験談を聞く	個別質問 悩み解決の糸口となるよう各専門家に一対一で質問する

ストリーミング配信の紹介

中学生及び高校生、その保護者それぞれを対象として実施した講習会をストリーミングにて配信しています。閲覧者が必要な情報にたどり着きやすくなるよう、各講義はチャプターをつけて分割されています。

中学生対象



http://hpstreaming.ijiss.jp/parent_seminar_jhs/

高校生対象



http://hpstreaming.ijiss.jp/parent_seminar_shs/



中学生アスリート対象

ストリーミング配信の紹介

中学生を対象として実施した講習会をストリーミングにて配信しています。

http://hpstreaming.ijiss.jp/parent_seminar_jhs/

中学生対象





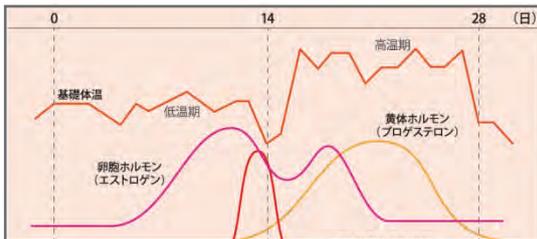
ねらい

成長期に起こる身体の変化や、競技生活に与える影響について学ぶ

時間

約 30 分

講義名
婦人科

講義内容	指導ポイント
<p>1. 女性特有の第二性徴</p> <p>2. 月経(生理)がおこるしくみ、月経の問題点</p>	<p>▶ 女性と男性の違いを各自考え、質問に答えさせることにより、講義の活性化を図る。【図1】</p> <p>▶ 月経周期と女性ホルモンの変化を折れ線グラフで説明し、月経が定期的に来ることは女性の身体の調子が良いというバロメーターとなり、大事な意味を持つことを理解させる。【図2】</p>
 <p>【図1】 ストリーミング画像（中学生対象／婦人科）</p>	 <p>【図2】 月経周期と女性ホルモン (成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック P.13 より引用)</p>

MEMO



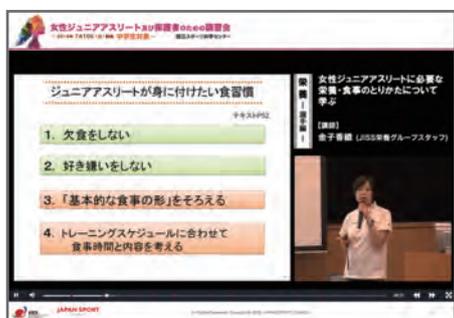
ねらい

講義：女性ジュニアアスリートに必要な栄養や基本の食事の知識を身に付ける
 実践：必要な食事の量や栄養素を考えながらメニューを選択し、女性ジュニアアスリートに適した食事のとりかたについて学ぶ。昼食として選んだメニューを実際に食べながら、栄養バランスのよい食事を味わう

時間

約 45 分

講義内容	指導ポイント
<ol style="list-style-type: none"> 1. 講習会の内容、ねらい、アスリートの三本柱 2. アスリートの「基本的な食事の形」 3. 女性アスリートの三主徴と成長期の身体づくり～骨密度低下（カルシウム）・貧血（鉄）～ 4. 補食について、食事の整え方を考える 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 本時のねらいを知らせ、選手に伝えたいメッセージを共有・確認する。【図3】 ▶ 基本的な形が、1回の食事でも無理なら1日で整うことを目指すよう伝える。 ▶ 身長・体重・体組成や栄養素の働き等について、図表や写真を多用してわかりやすく説明する。 ▶ 自分に必要な栄養素や食品を、考えながら選ぶ習慣が身に付くよう助言する。【図4】

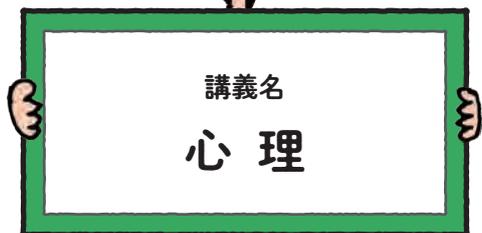


【図3】ストリーミング画像(中学生対象/栄養)



【図4】スライド「補食におすすめの食品」

MEMO



ねらい

成長期女性アスリートは身体の変化に伴ない、自分の心も大きく変わることを知り、自分の考えや欲求に気づくことが重要であることを学ぶ

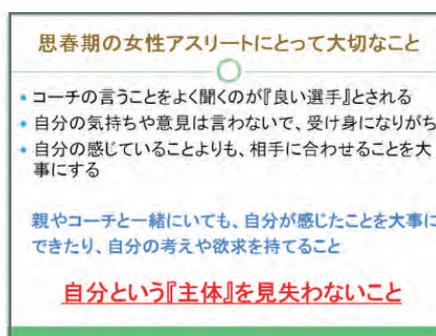
時間

約 55 分

講義内容	指導ポイント
<p>1. メンタル面を強くする取り組み</p> <p>2. いつでもできるメンタルトレーニング</p> <p>3. 思春期の心、 ジュニア女子アスリートにとっての変化</p> <p>4. 気を付けてほしい心の病気</p>	<p>▶ 自分自身の競技体験について考えられるよう、メンタルトレーニング等を活用することを伝える。</p> <p>▶ メンタルトレーニングを紹介し、呼吸法等を実際に体験させる。【図5】</p> <p>▶ 質問紙等を活用し、競技以外の自己理解を促し、自分という主体の大切さを伝える。【図6】</p> <p>▶ 思春期の心のSOSと病気について解説し、身近な大人に相談する大切さを伝える。</p>



【図5】 ストリーミング画像（中学生対象／心理）



【図6】 スライド
「思春期の女性アスリートにとって大切なこと」

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

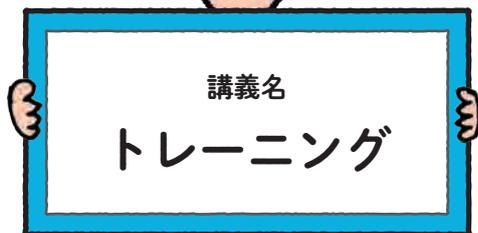
.....

.....

.....

.....

.....



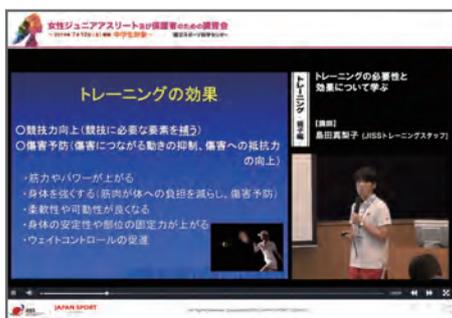
ねらい

講義：トレーニングの必要性と効果について学ぶ
 実践：具体的なトレーニングを実践する

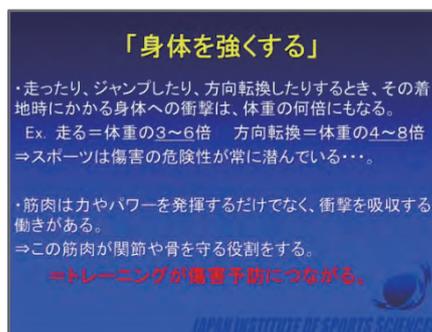
時間

約 25 分

講義内容	指導ポイント
1. トレーニングの効果	▶ トレーニングが、競技力向上と障害予防に効果を発揮することを知らせる。【図7】
2. 効果①～⑤	▶ 具体的な効果として①筋力・パワーの向上、②身体強化、③柔軟性・可動性の向上、④身体の安定性や部位の固定力向上、⑤ウェイトコントロールの促進について解説する。【図8】
3. 体幹とは	▶ 体幹が弱いと背中中の筋肉を使って腰を反らせてしまう代償動作について説明する。
4. トレーニングを実施するときの注意事項	▶ トレーニングで効果を出すためには継続すること、安全に正しく実施すること、栄養・休養をとることを確認する。



【図7】 ストリーミング画像
 (中学生対象/トレーニング)



【図8】 スライド「身体を強くする」

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

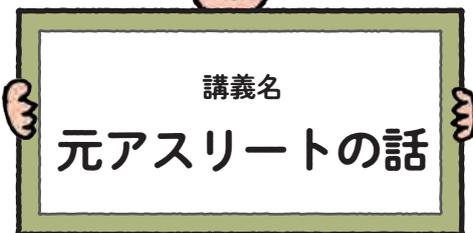
.....

.....

.....

.....

.....



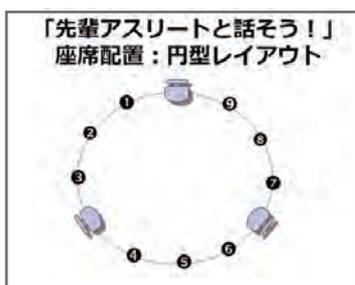
ねらい

先輩アスリートに競技や日常生活で聞きたいことを直接質問し、話を聞くことで自分の将来像を考えるきっかけとする

時間

約 55 分

講義内容	指導ポイント
<p>1. 自己紹介 (先輩アスリート・中学生)</p> <p>2. 先輩アスリートと話そう！</p>	<p>▶ 先輩に聞いてみたい事や自分の悩みや不安を、予め配布された記入シートにまとめ、発表する内容を事前に準備させておく。【図9】</p> <p>▶ 課題や悩みを乗り越えた過程、日々の生活やトレーニングでの工夫、自分を取り巻く人々とのつながり等、具体的なエピソードを盛り込んで話そう、先輩アスリートと打合せをしておく。【表1】</p>



競技が嫌になった時やうまくいかない時のモチベーションの保ち方を聞きたい

練習後や試合後の身体のケアはどのような事をしているか？

試合前日の夕食や当日の食事、海外遠征で食べるものはどうしているか？

レース当日の緊張をどのようにほぐしているか？

一番大きな大会に臨んだときの感想を聞きたい

高校を遠方へ進学を考えていて、親元を離れて生活することについて聞きたい

現在複数の競技を行っていたが、今後どのように競技を絞っていけばいいか？

オフがない中、友達と遊びたい時どうしたらいいのか？

現役の時、勉強はどうしていたか？

【表1】中学生アスリート・質問例

【図9】スライド「先輩アスリートと話そう！」

MEMO

高校生アスリート対象

ストリーミング配信の紹介

高校生を対象として実施した講習会をストリーミングにて配信しています。

http://hpstreaming.ijiss.jp/parent_seminar_shs/

高校生対象





ねらい

講義：女性ジュニアアスリートに必要な栄養・食事のとりかたについて学び、知識を活かして実践し、自己管理できるようにする
 実践：必要な食事の量や栄養素を考えながら、メニューを選択し、女性ジュニアアスリートに適した食事のとりかたについて学ぶ。昼食として選んだメニューを実際に食べながら、栄養バランスのよい食事を味わう

時間

約45分

講義内容	指導ポイント
1. 講習会の内容、ねらい、アスリートの三本柱	▶ 講習会の内容、ねらいを知らせ、選手に伝えたいメッセージを共有・確認する。
2. アスリートの「基本的な食事の形」	▶ 基本的な形が、1回の食事で無理なら1日で整えることを目指すよう伝える。
3. 女性アスリートの三主徴と成長期の身体づくり ～骨密度低下(カルシウム)・貧血(鉄)～	▶ 身長・体重・体組成や栄養素の働き等について、図表や写真を多用してわかりやすく説明する。 【図 12】
4. 補食や試合日の食事について、 食事の整え方を身に付ける	▶ 自分に必要な栄養素や食品を、考えながら選び、自ら食環境を整えられるよう助言する。【図 13】

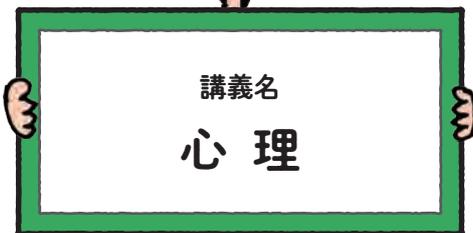


【図 12】スライド「鉄を1日15mg摂る！」



【図 13】ストリーミング画像(高校生対象/栄養)

MEMO

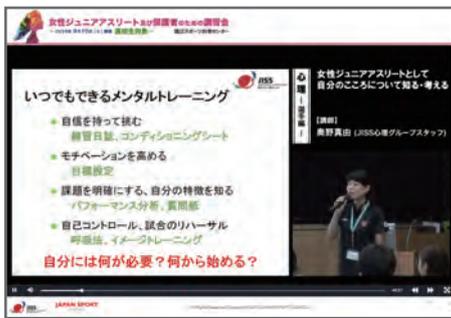
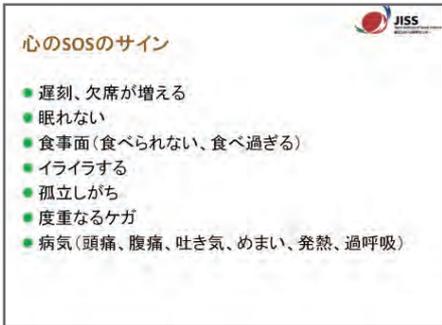


ねらい

成長期女性アスリートは心が大人へと成長する時期であることを知り、自分の考えや欲求に気づき、それらを表現できるようになる必要性を学ぶ

時間

約 55 分

講義内容	指導ポイント
<ol style="list-style-type: none"> 1. メンタル面を強くする取り組み 2. いつでもできるメンタルトレーニング 3. 青年期の心、ジュニア女性アスリートにとっての変化 4. 気を付けてほしい心の病気 5. 進路について 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 自分自身の競技体験について考えられるよう、メンタルトレーニング等を活用することを伝える。 ▶ 練習日誌の書き方等のメンタルトレーニングを紹介し、呼吸法等を実際に体験させる。【図 14】 ▶ 質問紙を活用し、競技以外の自己理解を促し、自分という主体の大切さを伝える。 ▶ 思春期の心の SOS と病気について解説し、その対処法や身近な大人に相談することの大切さを伝える。【図 15】 ▶ デュアルキャリアについて解説する。
 <p>【図 14】 ストリーミング画像（高校生対象／心理）</p>	 <p>【図 15】スライド「心の SOS」</p>

MEMO

.....

.....

.....

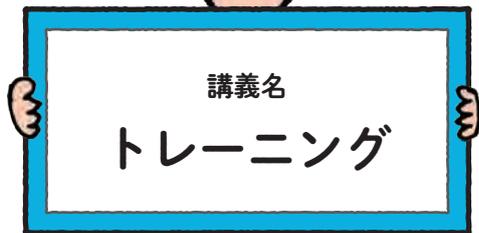
.....

.....

.....

.....

.....



ねらい

講義：トレーニングの必要性和効果について学ぶ
 実践：具体的なトレーニングを実践する

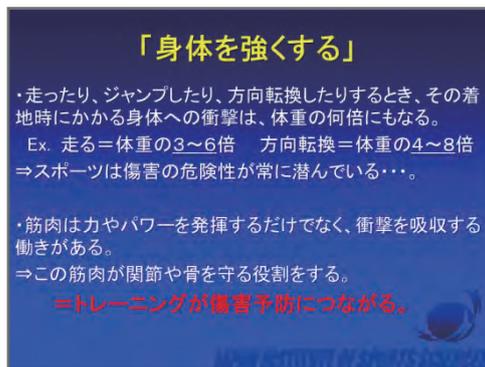
時間

約 25 分

講義内容	指導ポイント
1. トレーニングの効果	▶ トレーニングが、競技力向上と障害予防に効果を発揮することを知らせる。【図 16】
2. 効果①～⑤	▶ 具体的な効果として①筋力・パワーの向上、②身体強化、③柔軟性・可動性の向上、④身体の安定性や部位の固定力向上、⑤ウェイトコントロールの促進について解説する。【図 17】
3. 体幹とは	▶ 体幹が弱いと背中中の筋肉を使って腰を反らせてしまう代償動作について説明する。
4. トレーニングを実施するときの注意事項	▶ トレーニングで効果を出すためには継続すること、安全に正しく実施すること、栄養・休養をとることを確認する。



【図 16】ストリーミング画像
 (高校生対象/トレーニング)



【図 17】スライド「身体を強くする」

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

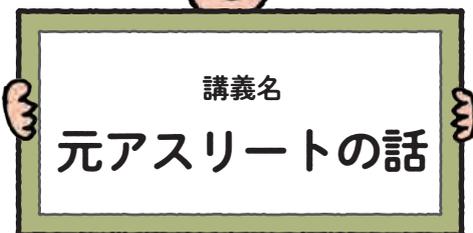
.....

.....

.....

.....

.....



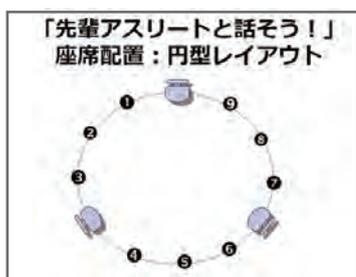
ねらい

先輩アスリートに競技や日常生活で聞きたいことを直接質問し、話を聞くことで自分の将来像を考えるきっかけとする

時間

約 55 分

講義内容	指導ポイント
1. 自己紹介 (先輩アスリート・高校生)	▶ 先輩に聞いてみたい事や自分の悩みや不安を、予め配布された記入シートにまとめ、発表する内容を事前に準備させておく。【図 18】
2. 先輩アスリートと話そう！	▶ 課題や悩みを乗り越えた過程、日々の生活やトレーニングでの工夫、自分を取り巻く人々とのつながり等、具体的なエピソードを盛り込んで話そう、先輩アスリートと打合せをしておく。【表 2】



試合で緊張してしまい、100%の力が出せない時はどうすればよいか？

生理時に気持ちが不安定になるので、そのコントロールの方法は？

ケガでモチベーションが下がり、やる気がなく、伸び悩んでいる。その解決法は？

試合にむけてどのように減量をしたか？

長く競技を続けて良かったことは？

試合直前の夜に心がけていることは？

試合が急遽延期になるとき集中の仕方は？

海外遠征に行くが、英語の勉強はどうしていたか？

普段から心がけていることは？座右の銘は？

競技の楽しさは？

【表 2】高校生アスリート・質問例

【図 18】スライド「先輩アスリートと話そう！」

MEMO

中学生保護者対象

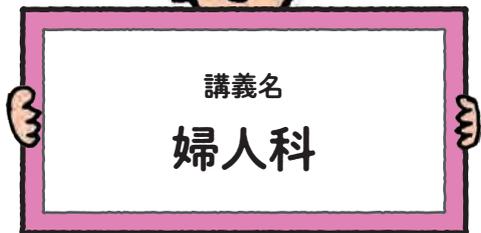
ストリーミング配信の紹介

中学生を対象として実施した講習会をストリーミングにて配信しています。

http://hpstreaming.ijiss.jp/parent_seminar_jhs/

中学生対象





ねらい

成長期に起こる身体の変化や、競技生活に与える影響について学ぶ。運動性無月経等、女性ジュニアアスリートの健康管理について知識を深める

時間

親子対象：約 30 分
保護者対象：約 70 分

講義内容	指導ポイント
1. 女性特有の第二性徴	▶ 女性と男性の違い、女性特有の第二性徴について確認する。
2. 月経（生理）がおこるしくみ、月経の問題点	▶ 女性ホルモンの変化や基礎体温について説明し、月経が女性の身体の調子が良いというバロメーターとなり、大事な意味を持つことを理解させる。
3. 無月経と疲労骨折	▶ 15 歳になっても初経がない場合や 3 か月以上月経が止まっている場合は、産婦人科の受診をすすめる。【図 19】
4. 月経の問題点、月経周期とコンディショニング	▶ 月経困難症や月経前症候群等、月経のあるアスリートの問題を図やグラフを用いて解説する。【表 3】
5. 治療について	▶ 低用量ピル等について紹介する。

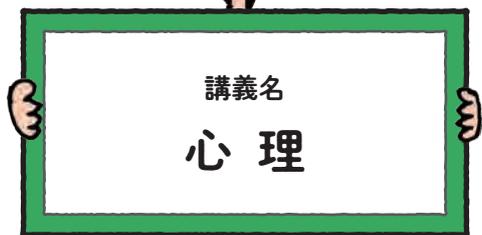


【図 19】 ストリーミング画像
(中学生保護者対象／婦人科)

種類	機能性月経困難症	器質性月経困難症
原因	● プロスタグランジンによる子宮の過度の収縮 ● 子宮が未熟なことによる卵管の狭小 ● 逆流血による膈膜刺激症状	● 子宮内腺症(子宮腺筋症、チョコレート卵巣など) ● 子宮筋腫
特徴	● 15～25歳に多い (加齢により軽快することもある) ● 痛みの持続:4～48時間	● 30歳以上に多い ● 年齢と共に症状が悪化する (痛気が進行すると、月経時外でも症状が出る) ● 痛みの持続:1～5日間
治療	● 鎮痛剤を使用 ● ピルの使用	● 原疾患の治療

【表 3】月経困難症
(成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック P.16 より引用)

MEMO



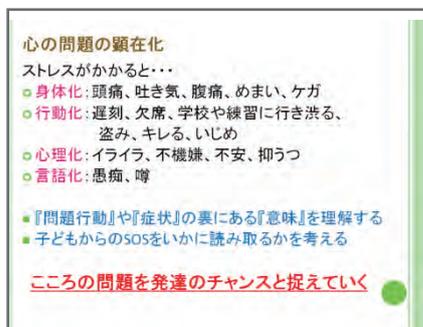
ねらい

成長期におけるこころの発達について学び、保護者としての対応の仕方や関わり方のポイントを知る

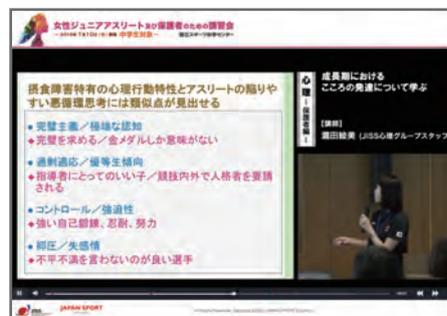
時間

約35分

講義内容	指導ポイント
<p>1. 中学生の心の発達と競技生活との関係</p> <p>2. アスリートに起こりがちな心の問題</p> <p>3. 保護者としての対応の仕方</p> <p>4. 心理サポートの実際</p>	<p>▶ 心身の成長とともに精神的な親離れと自立に向けた課題が生じることを伝える。</p> <p>▶ 問題行動や身体の症状は心の問題の表れであり、アスリートに見られる性格傾向と心の病について解説する。【図 22、23】</p> <p>▶ 選手自身の考えや感覚の芽生えを大事にし、個人という意識をもって関わることの大切さを解説する。</p> <p>▶ 具体的な事例を通し、心の成長と競技との向き合い方の変化等の理解を深める。</p>

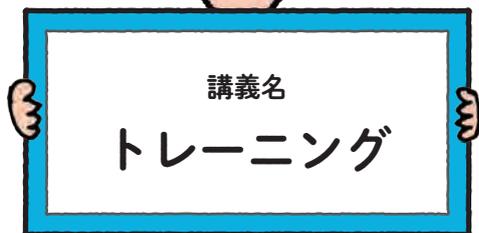


【図 22】スライド「心の問題の顕在化」



【図 23】ストリーミング画像
(中学生保護者対象／心理)

MEMO



ねらい

講義：トレーニングの必要性と効果について学ぶ

実践：具体的なトレーニングを実践する

時間

約25分

講義内容	指導ポイント
<p>1. トレーニングの効果</p> <p>2. 効果①～⑤</p> <p>3. 体幹とは</p> <p>4. トレーニングを実施するときの注意事項</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ トレーニングが、競技力向上と障害予防に効果を発揮することを知らせる。【図 24】 ▶ 具体的な効果として①筋力・パワーの向上、②身体強化、③柔軟性・可動性の向上、④身体の安定性や部位の固定力向上、⑤ウェイトコントロールの促進について解説する。【図 25】 ▶ 体幹が弱いと背中筋肉を使って腰を反らせてしまう代償動作について説明する。 ▶ トレーニングで効果を出すためには継続すること、安全に正しく実施すること、栄養・休養をとることを確認する。
<div data-bbox="284 1176 735 1491" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="284 1512 767 1576">【図 24】 ストリーミング画像 (中学生保護者対象/トレーニング)</p>	<div data-bbox="874 1176 1358 1541" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="866 1552 1244 1583">【図 21】 スライド「身体を強くする」</p>

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

保護者対象（高校生）

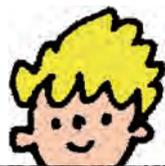
ストリーミング配信の紹介

高校生を対象として実施した講習会をストリーミングにて配信しています。

http://hpstreaming.ijiss.jp/parent_seminar_shs/

高校生対象





ねらい

成長期に起こる身体の変化や、競技生活に与える影響について学ぶ、運動性無月経等、女性ジュニアアスリートの健康管理について理解を深める

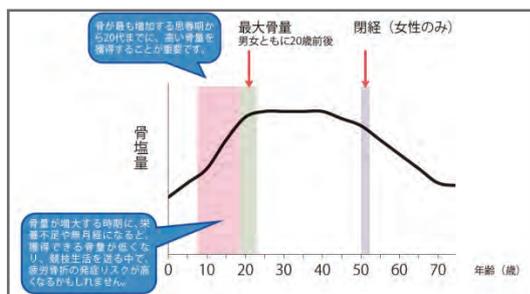
講義名
婦人科

時間

親子対象：約 30 分

保護者対象：約 70 分

講義内容	指導ポイント
1. 女性特有の第二性徴	▶ 女性と男性の違い、女性特有の第二性徴について確認する。
2. 月経（生理）がおこるしくみ、月経の問題点	▶ 2つの女性ホルモンや基礎体温について解説し、女性にとって月経が順調にあることが、身体の状態を知る重要なサインであることを伝える。
3. 無月経と疲労骨折	▶ 15歳になっても初経がない場合や3か月以上月経が止まっている場合は、産婦人科の受診をすすめる。【図26】
4. 月経の問題点、月経周期とコンディショニング	▶ 月経困難症や月経前症候群等、月経のあるアスリートの問題を図やグラフを用いてわかりやすく解説する。【図27】
5. 治療について	▶ 低用量ピル等について紹介する。

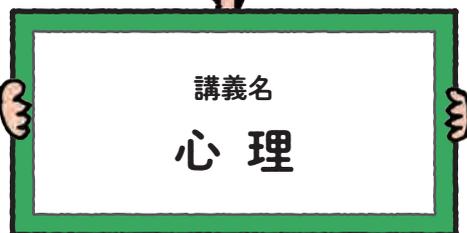


【図26】骨量の経年的変化
(成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック P.20 より引用)



【図27】ストリーミング画像
(高校生保護者対象/婦人科)

MEMO



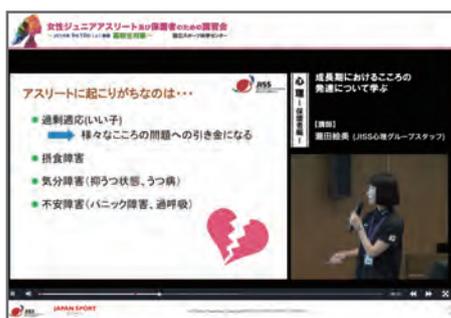
ねらい

成長期におけるこころの発達について学び、保護者としての対応の仕方や関わり方のポイントを知る

時間

約45分

講義内容	指導ポイント
1. 高校生の心の発達	▶ アイデンティティを模索・確立していく時期であることを確認し、自尊感情をもつことの大切さを伝える。
2. アスリートに起こりがちな心の問題・病気	▶ アスリートに見られる性格傾向と心の病について解説し、困った時は一人で抱え込まず、身近な専門家への相談や心療内科・精神科受診の検討を伝える。【図 30】
3. 高校生の保護者の役割	▶ 選手が大人になろうとしていることを尊重し、自立を促す関わり方について解説する。
4. 進路について	▶ デュアルキャリアの考え方、選手自身の生き方と保護者のサポートの方法について解説する。
5. 心理サポートの実際	▶ 具体的事例を通し、心の変化に伴う競技への取り組み方の変化等について理解を深める。【図 31】



【図 30】 ストリーミング画像
(高校生保護者対象/心理)



【図 31】スライド「自立支援は協働することが大切①」

MEMO



ねらい

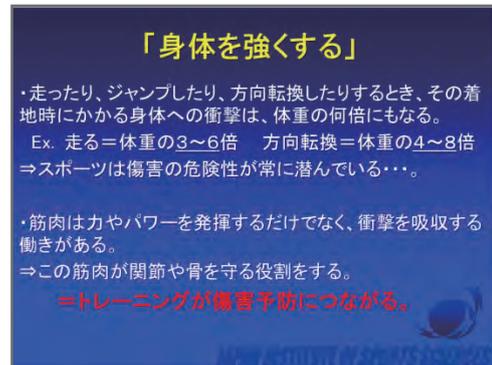
講義：トレーニングの必要性と効果について学ぶ
 実践：具体的なトレーニングを実践する

時間 約25分

講義内容	指導ポイント
1. トレーニングの効果	▶ トレーニングが、競技力向上と障害予防に効果を発揮することを知らせる。【図 32】
2. 効果①～⑤	▶ 具体的な効果として①筋力・パワーの向上、②身体強化、③柔軟性・可動性の向上、④身体の安定性や部位の固定力向上、⑤ウェイトコントロールの促進について解説する。【図 33】
3. 体幹とは	▶ 体幹が弱いと背中中の筋肉を使って腰を反らせてしまう代償動作について説明する。
4. トレーニングを実施するときの注意事項	▶ トレーニングで効果を出すためには継続すること、安全に正しく実施すること、栄養・休養をとることを確認する。



【図 32】 ストリーミング画像
 (高校生保護者対象/トレーニング)



【図 33】スライド「身体を強くする」

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

親子講習会参加者の声

(事後アンケートより)

女性の身体や栄養のとり方、メンタルトレーニング等を知ることができ、また体験できたので生活の中に取り入れていきたいと思いました。(選手)

直接女性アスリートの先輩の話を知ることが、滅多にないとても大切な機会となりました。(選手)

詳しく資料を活用したり、お話をしてくださったりしてとても分かりやすかったです。今回の講習で習ったことをノートに写すだけでは意味がないので、しっかり実践していきます。(選手)

今回はそれぞれの分野の専門的な話を聞くことができ、とても有意義な時間でした。(保護者)

栄養、メンタル、女性としての身体、すべてにおいて将来アスリートとしての選手人生、その後の人生、今が大事だと思った。ジュニア時代に講義を受けられて良かったです。知識を深めて応援していきたいです。(保護者)



今日学んだことを今後の競技生活の中でしっかり活かし、チームメイトや顧問の先生にもトレーニングの仕方等を伝えて、よりよい練習にしていこうと思います。参加して良かったです。(選手)

大変参考になりました。質問もたくさんできて有難かったです。他種目の保護者の方と情報交換ができ、有意義でした。(保護者)

A series of horizontal dashed lines for writing.

女性ジュニアアスリート 指導者講習会 基礎編・応用編

指導者対象

女性ジュニアアスリート(9歳～18歳)に関わる指導者、スタッフ及び関係者を対象に、成長期に起こりやすい各種障害についての理解を深め、効果的なサポート活動の実現を目的として開催しました。

担当スタッフ

医師(婦人科・整形外科・小児科・精神科)、
トレーニング指導員、管理栄養士、臨床心理士、研究員(生理・生化学)等



成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック

婦人科、整形外科、栄養、心理及びトレーニング各分野の専門スタッフにより、競技団体等が開催する講習会や指導現場で活用するためのテキストを作成しました。

1. 表紙・はじめに・目次
2. 発育・発達について (P4～P9)
3. 第二性徴 (P10)
4. 性差について (P11～P12)
5. 月経について (P13～P17)
6. 女性アスリートの三主徴 (P18～P21)
7. スポーツ外傷・障害について (P22～P30)
8. 成長期に適したトレーニング (P31～P51)
9. 栄養 (P52～P72)
10. ころ (P73～P76)
11. コンディショニング (P77～P80)



下記 URL より各章ごとにダウンロードが可能です。
<http://www.jpnsport.go.jp/jiss/tabid/1112/Default.aspx>

（女性ジュニアアスリート指導者講習会／基礎編）
講義タイムテーブル

小児科 編	<ul style="list-style-type: none"> ●子供の成長、成長期の病気について学ぶ
婦人科／ コンディショニング 編	<ul style="list-style-type: none"> ●成長期に起こる身体の変化や、競技生活に与える影響について学ぶ
外傷・障害／ トレーニング 編	<ul style="list-style-type: none"> ●成長期及び女性の運動器の特徴を理解した上で、起こりやすい外傷・障害を学ぶ ●トレーニングの必要性と効果について学ぶ
栄養 編	<ul style="list-style-type: none"> ●女性ジュニアアスリートに必要な食事のとりかたについて学ぶ
心理 編	<ul style="list-style-type: none"> ●女性アスリートの成長期における心の発達、心理個別サポート事例の紹介

ストリーミング配信の紹介
 （女性ジュニアアスリート指導者講習会／基礎編）

閲覧者が必要な情報にたどり着きやすくなるよう、各講義はチャプターをつけて分割されています。

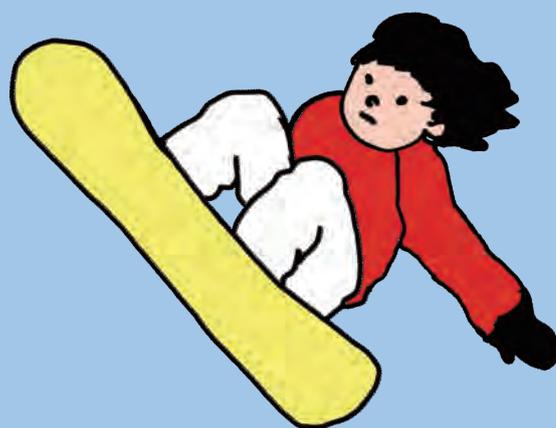
あいさつ 川原 真 (iJISSセンター員) (0:04:09)	
【講義1】小児科編 「成長期に見られる女性特有の第二次性徴について」 高野真奈 (東京女子医科大学薬学センター小児科)	
【講義2】外傷・障害／トレーニング編 「成長期及び女性の運動器の特徴、成長期に起こりやすいスポーツ外傷や障害を踏まえ、女性ジュニアアスリート向けのトレーニングについて」 半谷美穂 (iJISS メディカルセンター 副主任研究員) 小川可明 (iJISS トレーニング指導員)	
【講義3】婦人科／コンディショニング編 「女性特有の第二次性徴、女性アスリートの三主徴及び月経周期とコンディショニングについて」 高尾美穂 (イーグ夜夢道 副院長) 中村真穂子 (iJISS コンディショニンググループ研究員)	
【講義4】栄養編 「基本対応アスリートの栄養・食事の内容に加え、女性ジュニアアスリートに注意が必要な栄養コントロール、貧血しょう症や貧血予防の食事について及び事例紹介」 金子由佳 (iJISS 栄養グループ 副指導員)	
【講義5】心理編 「女性アスリートの成長期における心の発達や、心理サポートの事例について」 森野真由 (iJISS 心理グループ 研究員) 樋口彩子 (iJISS 心理グループ 協力者)	



指導者対象



http://hpstreaming.ijiss.jp/women_seminar/
 平成 27 年 6 月 13 日(土)実施



指導者対象（基礎編）

JISS で実施した講習会(基礎編)をストリーミングにて配信しています。

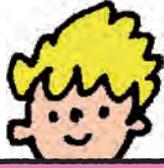
<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/tabid/1161/Default.aspx>

指導者対象



基礎編ではテキストとして、

『成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック』を活用しました。



講義名
**婦人科
コンディショニング**

ねらい

女性特有の第二性徴、女性アスリートの三主徴、月経周期、ならびにコンディショニングについて知識を深める

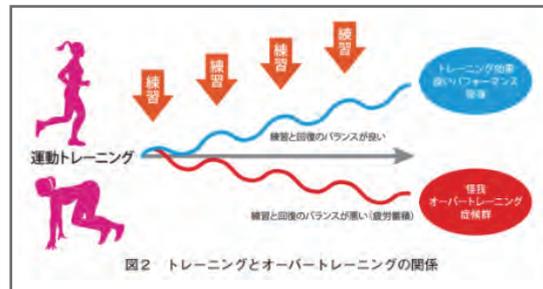
時間

約 65 分

講義内容	指導ポイント
<p>婦人科編</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 女性特有の第二性徴 2. 月経周期 3. 月経随伴症状 4. 月経周期とコンディショニング 5. 無月経と問題点・治療 <p>コンディショニング編</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. コンディショニングとは 2. 女性アスリートの三主徴 3. 女性アスリートのコンディション評価 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 女性ホルモン、月経周期による身体の変化、無月経による低骨密度と疲労骨折の関係、低用量ピル等について説明する。【図 36】 ▶ 3 か月以上月経がない場合や 15 歳でも初経発来がない場合は、婦人科の受診をすすめる。 ▶ 日頃からコンディションを評価し、良い状態に整えていくことが重要であることに気づかせる。【図 37】 ▶ 選手が月経周期や時期等を把握すると同時に、月経周期に伴う自分の心身の変化を知ることが大切であることを指導者に知らせる。



【図 36】 ストリーミング画像 (指導者対象 / 婦人科・コンディショニング)



【図 37】 トレーニングとオーバートレーニングの関係 (成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック P.78 より引用)

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



講義名
**外傷・障害
トレーニング**

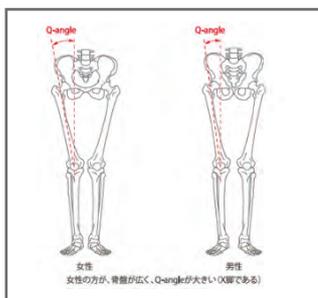
ねらい

成長期及び女性の運動器の特徴、成長期に起こりやすいスポーツ外傷や障害を踏まえた、女性ジュニアアスリート向けのトレーニングについて知識を深める

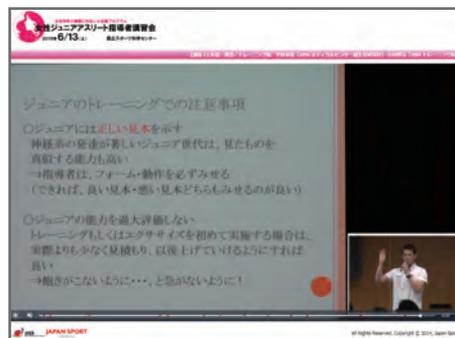
時間

約 60 分

講義内容	指導ポイント
<p>外傷・障害編</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツ外傷・障害とは 2. 成長期の運動器の特徴と起こりやすい外傷・障害 3. 女性の運動器の特徴と起こりやすい外傷・障害 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 成長期・女性の運動器の特徴を理解した上で、起こりやすい外傷・障害を確認する。【図 38】 ▶ 選手個々の特徴を理解し、対応する必要があることを知らせる。
<p>トレーニング編</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. トレーニングの必要性 2. 前十字靭帯損傷の予防もしくは受傷した選手へのトレーニングとして 3. ジュニアのトレーニングでの注意事項 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 専門家の管理下におけるトレーニングプログラム処方を行い、正しい見本を示す。トレーニングを安全かつ効率的に実施するため、フォームの徹底を理解させる。【図 39】 ▶ 部位に着目したトレーニングから、複合動作のエクササイズへと進めていくことを確認する。



【図 38】運動器の性差（成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック P.27 より引用）



【図 39】ストリーミング画像（指導者対象/外傷障害・トレーニング）

MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

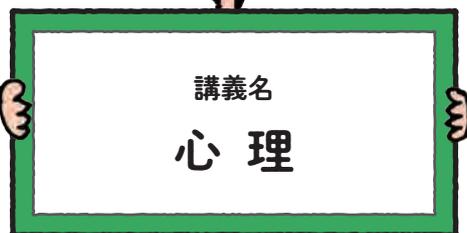
.....

.....

.....

.....

.....



ねらい

女性アスリートの成長期における心の発達や、心理サポートの事例について知識を深める

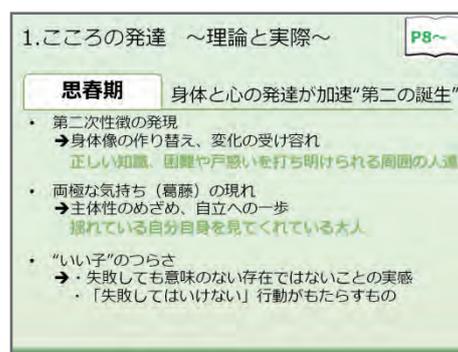
時間

約55分

講義内容	指導ポイント
1.心の発達～理論と実際～	▶ 成長期アスリートの理解に必要な心の発達段階の特徴や直面する課題について説明する。【図 42、43】
2.競技に取り組み、継続する ～「動機づけ」について～	▶ パフォーマンス向上につながる効果的な動機付けについて解説する。
3.主体的に取り組む ～「コンピテンス(有能感)」について～	▶ 選手の主体性を育むために、コンピテンスの大切さを伝える。
4.思春期のアスリートを支える	▶ 顕在化している問題だけに捉われず、選手の心に注目した対応や見守る体制作りについて考えさせる。
5.心理個別サポート事例の紹介	▶ 具体的事例を通して、こころの課題を「育ち直し」や「成長の機会」と捉えた対応について、理解を深める。



【図 42】ストリーミング画像
(指導者対象/心理)



【図 43】スライド「心の発達～理論と実際」

MEMO

指導者対象（応用編）

JISS で実施した講習会(応用編)は、2 日間に渡って開催しました。基礎編で得た知識を実際に現場で役立てることができるよう、女性ジュニアアスリートを指導する上で発生する課題や疑問に対する事例や症例を提示し、その解決策を探り、指導者の理解をより深めることを目指して実施しました。

<p>小児科編</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●子供の発育・発達、成長期特有の病気について（症例を交えて） <p>基礎編のおさらいに肥満度曲線を加えて発育・発達を概観し、学童期・思春期の病気／各論として、症例を交えて低身長、貧血、不定愁訴、起立性調節障害について説明する。</p>
<p>婦人科／ コンディショニング編</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●女性アスリートの三主徴及び月経周期に伴うコンディショニングについて <p>実際に来院した選手の症例提示や、薬物療法・低用量ピル、パラアスリートに関する情報、月経周期と暑熱対策等、月経対策の実際や最新の知見を紹介する。</p>
<p>外傷・障害／ トレーニング編</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●成長期および女性の運動器の特徴と起こりやすい外傷・障害について ●上記を踏まえた女性ジュニアアスリート向けのトレーニングについて <p>膝前十字靭帯損傷及び腰椎疲労骨折（分離症）について、症例を踏まえて解説する。また、プログラムの展開例や実際に JISS で実施した成長期女性アスリートのトレーニングサポート事例を紹介する。</p>
<p>栄養編</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●女性ジュニアアスリートの特徴、ウェイトコントロールに関する栄養・食事について <p>食事の自己管理ができることを目的とした栄養サポート事例を示しながら講義を実施する。成長期の身体の変化、遠征等食環境の変化、身体組成と試合にむけた体重の調整方法等の事例を用いる。</p>
<p>心理編</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●女性アスリートの成長期における心の発達や心理サポートの事例、摂食障害の発見と早期の対応について <p>心の発達という視点から、成長期にみられる女性アスリートの心の変化と指導者の関わり方について事例を示しながら講義をする。また、摂食障害とスポーツとの関連、早期発見や対応・治療についても症例を通して紹介する。</p>

指導者講習会参加者の声

(事後アンケートより)

月経周期を把握することを忘れていたと気づきました。栄養指導の重要性を再認識しました。

子供は大人のミニチュアではないことを意識して、トレーニングの負荷やフォームに気を付けたいと思いました。

保護者との協力関係、アスリート自身にも考えさせる必要性があることがわかりました。

ジュニアは思春期女子が多く、心理サポートの重要性を感じています。優れた聞き手という存在は、これから団体でも作っていくべき存在だと思いました。



具体的な症例を多く挙げていただき、わかりやすかったです。実践的な内容も盛り込まれており、バランスが良かったです。

審美系種目での女性ジュニアアスリートでは課題とされる問題ばかりで、大変参考になりました。早朝・深夜の練習で食事やコンディショニングで少しでも改善できるよう、今日の講義を活かせたらと思います。



講座にそれぞれ関連性があるって、とても勉強になりました。

女性の三主徴に関わること、トレーニング方法、発生しやすい怪我について等を、その分野のスペシャリストの講師から学ぶことができました。

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 ポータルサイト

2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会等における女性アスリートの活躍に向けた支援や、ジュニア層を含む女性アスリートが健康でハイパフォーマンススポーツを継続できる環境を整備するため、スポーツ庁が実施してきた事業をまとめてJISSホームページで紹介しています。



女性アスリートの戦略的支援プログラム

女性アスリート支援プログラム



女性アスリートの国際競技力の向上を目的として、女性特有の課題を抱えている女性アスリートを対象に、各課題に応じた医・科学サポート等を活用した支援プログラム等を実施します



詳細はこちらのQRコードを読み込み、アクセスしてください

女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究

ハイパフォーマンススポーツにおける女性アスリートが直面する身体的・心理的・社会的な課題の解決に向けた、女性アスリートの競技力向上に資する調査研究を実施し、その成果を女性アスリートや指導者等の強化現場に還元します

女性アスリートの 戦略的強化に向けた調査研究	
学校法人 国際学園 大泉体育大学	
テーマ	女性アスリートに対する心身サポート実践プログラムの開発
期間	H29-H30 調査員 土屋 朝雄、清久保 和哉
参考資料	女性アスリートに対する心身サポート実践プログラム等
テーマ	女性アスリートのパフォーマンス向上とスポーツ継続目的の両立を目指したトレーニングプログラムの開発と普及・普及～女性アスリートのトレーナビリティと下級選手層の発展可能性を探る～
期間	H30-H31 調査員 下沼内 智平、清久保 和哉
学校法人 専修大学	
テーマ	女性スポーツにおけるトランスレーショナルリザーブの実践プログラム
期間	H26-H27 調査員 榎本 謙治
参考URL	http://fslpro.waseda.com/fsl-project
参考資料	女性アスリートコンディショニングプログラム等 いま知らねばいかげのこと等
学校法人 順天堂大学	
テーマ	身体機能を最大限に活用した女性アスリートのタレント開発・育成方法の開発

女性エリートコーチ育成プログラム



女性特有の視点とアスリートとしての技術・経験を兼ね備えた女性エリートコーチを育成するため、例えば、引退を予定しているアスリートを対象にしたプレイングコーチも含めて、女性エリートコーチを育成するモデルプログラムを策定・実施します

国立スポーツ科学センター (JISS) Web サイト <http://www.jpnsport.go.jp/jiss/>

関連する文献やサイトを紹介します

- 成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック.
独立行政法人日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター, 2014.
- 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～. 独立行政法人日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター, 2018.
- 女性特有の課題に対応した支援プログラム実施マニュアル. 独立行政法人日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター, 2016.
- 特集／調査・研究からみる女性アスリートの現状とサポート. Journal of High Performance Sport Vol.4. 独立行政法人日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター, 2019.
- 児童生徒等の健康診断マニュアル 平成 27 年度改訂. 公益財団法人日本学校保健会, 2015.
https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_H270030/index_h5.html# 表紙, (参照 2019 年 8 月).
- 起立性調節障害 Support Group ホームページ. <https://www.od-support.com/>, (参照 2019 年 8 月).
- Health Management for Female Athletes Ver.3- 女性アスリートのための月経対策ハンドブック -. 東京大学医学部附属病院女性診療科・内科, 2019.
- Health Management for Female Athletes Special Version- 妊娠期・産後／更年期・高齢期のコンディショニング -. 東京大学医学部附属病院・女性診療科・内科, 2018.
- 女性アスリートのコンディショニングガイド. 東京都オリンピック・パラリンピック準備局スポーツ推進部事業推進課, 2019.
- 女性アスリートのコンディショニングブック. 国立スポーツ科学センター スポーツ科学研究部 女性競技者プロジェクト, 2013.
- 競技者のための暑熱対策ガイドブック. 独立行政法人日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター, 2017.
- スポーツ障害. 奥脇透. 大日本印刷株式会社, 2012.
- 公認アスレチックトレーナー専門科目テキスト 第 3 巻 スポーツ外傷・傷害の基礎知識. G. 年齢・性別による特徴. 鳥越俊. 株式会社文光堂, 2007.
- スポーツ医学研修ハンドブック 基本科目. 6. 女性と運動. 目崎登. 株式会社文光堂, 2004.
- Youth resistance training: position Statement paper and literature review. National Strength and Conditioning Association, 1996.
- アスリートのわいわいレシピ. <http://www.jpnsport.go.jp/jiss/recepe/tabid/334/Default.aspx>, (参照 2019 年 8 月).
- JISS 国立スポーツ科学センターのアスリートレシピ. 主婦と生活社, 2012.
- 女性スポーツ促進に向けたスポーツ指導者ハンドブック. 日本スポーツ協会, 2019.
- アスリートのためのメンタルトレーニング・ガイド. 国立スポーツ科学センター スポーツ科学部 心理学研究室編, 2005.
- メンタルトレーニング技法の紹介.
<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/tabid/1297/Default.aspx#mental1>, (参照 2019 年 8 月).
- スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 日本スポーツ心理学会編, 2016.
- スポーツ精神医学. 日本スポーツ精神医学会編著. 診断と治療者, 2009.

関連団体・機関の紹介

- 公益財団法人 日本スポーツ協会
公認スポーツドクター・スポーツデンティスト・スポーツ栄養士
<https://www.japan-sports.or.jp/coach/DoctorSearch/tabid75.html>
- 一般社団法人 女性アスリート健康支援委員会
<http://f-athletes.jp/>
- 一般社団法人 日本臨床スポーツ医学会 女性メディカルスタッフ支援部会
<https://www.rinspo.jp/>
- 日本スポーツ精神医学会
<https://www.sportspsychiatry.jp/>
- 公益財団法人 日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者マッチング
<https://my.japan-sports.or.jp/matching.html>
- 特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会(JATI)
<https://jati.jp/>
- 特定非営利活動法人 NSCA ジャパン
<http://www.nsca-japan.or.jp/>
- 特定非営利活動法人 日本スポーツ栄養学会 公認スポーツ栄養士
<http://www.jsna.org/>
- 公益財団法人 日本栄養士会 公認スポーツ栄養士
<https://www.dietitian.or.jp/>
- 日本スポーツ心理学会 認定スポーツメンタルトレーニング指導士(SMT)
<http://www.jssp.jp/03shidoshi/index.html>
- 臨床心理身体運動学会 認定スポーツカウンセラー(SpC)
<http://www.rinsinsin.jp/>
- 公益財団法人 日本臨床心理士資格認定協会 臨床心理士(CP)
<http://fjcbcp.or.jp/>
- 一般社団法人 日本臨床心理士会 都道府県臨床心理士会一覧
<http://www.jsccp.jp>
- 一般社団法人 日本公認心理師協会
<https://www.jacpp.or.jp/>

MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing.



本資料使用に関する留意事項

本資料の内容の一部あるいは全部を無断で複写複製・転写・転載・改ざん・部分利用すること（雑誌や書籍、ブログやSNS等に記載することを含みます）は、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため著作権者の許諾が必要です。

承諾を得て、本資料を使用する際は、必ず情報提供元のクレジットを入れ、事前に日本スポーツ振興センターに一報を入れてください。

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

女性アスリートの戦略的支援プログラム

「女性ジュニアアスリートのより充実した競技生活を目指して

～ストーリーミング活用ガイド～」

2020年1月発行

発行編集 独立行政法人日本スポーツ振興センター
ハイパフォーマンススポーツセンター
国立スポーツ科学センター
〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1
TEL 03-5963-0202 FAX 03-5963-0244
URL <http://www.jpnsport.go.jp/hpsc/>

印刷・製本 弘報印刷株式会社
TEL 03-3552-9731 FAX 03-3553-8220

本冊子はスポーツ庁から委託事業として、2019年度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の戦略的支援プログラム「女性アスリート支援プログラム」において作成しました。