

先輩
アスリートの
経験に学ぶ
Ver.2

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

女性アスリートを どのように支援するか





本書は、女性アスリート支援プログラムで実施している支援内容や、ママアスリートのサポート事例、インタビュー、Q&A等をご紹介します。

JISSホームページよりダウンロードができます。

https://www.jpnsport.go.jp/jiss/Portals/0/images/contents/woman/2020_joseishien.pdf

下記QRコードから読み取りも可能です。



目次

目次	1
はじめに	2
女性アスリートの育成・支援プロジェクト概要	3
<女性アスリート支援プログラム紹介>	
01 ICTを活用した女性アスリート相談体制の充実	4
02 成長期における医・科学サポートの実施	6
03 妊娠期・産後期トータルサポート	10
04 サポート事例	30
05 インタビュー調査	52
06 ママアスリートインタビュー	62
07 ママアスリートQ&A	86
08 子育て期における育児サポートの環境整備	93
09 女性特有の課題解決に向けた知見の展開	94
<これまでとこれから>	96
<関連団体・機関の紹介>	97
<活動報告>	98
<編集後記>	124

はじめに

日本スポーツ振興センター理事
ハイパフォーマンススポーツセンター長 勝田 隆

独立行政法人日本スポーツ振興センター（JSC）は、国立スポーツ科学センター（JISS）およびナショナルトレーニングセンター（NTC）が有するスポーツ医・科学研究、情報サポート、トレーニング等の機能や施設を、オリンピックとパラリンピック競技に対して一体的に捉えた「ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）」とし、国際競技力向上に向けた取組を行なっています。

本冊子は、このハイパフォーマンススポーツセンターにおいて JISS を中心に実施されているスポーツ庁委託事業である「女性アスリート支援プログラム」について、その活動や成果の紹介をまとめたものです。



この「女性アスリート支援プログラム」は、これまで「女性アスリートの育成・支援プロジェクト（以下「プロジェクト」とする）」として、文部科学省及びスポーツ庁より委託され 2013 年度より実施してきた事業の延長線上にあるものです。

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的にハイパフォーマンススポーツを継続できる環境整備を全体の目的とし、本年度（2020 年度）も、引き続きスポーツ庁委託事業を受託し、これまでの知見を活かした新たな取組を展開しています。具体的には、以下のような活動を展開しています。

- ・ ICT を活用した女性アスリート相談体制の充実
- ・ 成長期における医・科学サポート（女性ジュニアアスリートや保護者、指導者・スタッフ等に対する講習会などを含む）の実施
- ・ 妊娠期、産前・産後期、におけるトータルサポートと事例伝達
- ・ 子育て期における育児サポートの環境整備
- ・ 女性特有の課題解決に向けた知見の展開

オリンピック競技およびパラリンピック競技における女性アスリートに対する効果的な育成や支援の在り方については、研究・開発の途上にあると考えます。「女性アスリート支援プログラム」として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・科学サポートをさらに推進しています。また、「女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究」を行う大学や研究機関、日本スポーツ協会と連携体制を構築しています。

(<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/medicalCenter/limitedmedicalinformation/tabid/1313/Default.aspx>)

本事業が、女性アスリートの活躍に向けた支援に留まらず、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さらに整備するために有為なものとなるよう努めていく所存です。

JSC は、「スポーツの推進と人々の健全な発達、健康で豊かな生活を実現し、公正で活力ある地域・社会、平和と友好に満ちた世界に貢献すること」を組織における基本理念としています。

この理念に基づき、本事業の取り組みが、女性アスリートの国際競技力向上はもとより、これを通して完全・安心を基盤とした活躍の機会や女性のスポーツへの関心および参加の促進、そして公平で公正な社会の発展の一助となるよう取組んでいきたいと思ひます。

そのためには、多様な組織や関係者との連携・協働が不可欠であり、その「輪」を広げることが重要です。

本冊子が、スポーツ界に留まらず多くの方々目に留り、その「輪」を広げるための一助となれば幸甚です。

女性アスリートの育成・支援プロジェクト

独立行政法人日本スポーツ振興センター（JSC）では、女性アスリートの育成・支援プロジェクトを平成25年度より文部科学省、平成27年度10月よりスポーツ庁から受託し実施しています。このプロジェクトは、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するものです。

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に、女性特有の課題の解決に向けた調査研究や、医・科学サポート等を活用した支援プログラムなどを実施しています。また、女性特有の視点とアスリートとしての高い技術・経験を兼ね備えた女性エリートコーチを育成するプログラムを実施しています。

女性アスリートの国際競技力向上



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する。

女性アスリート支援プログラム

- 女性特有の疾患・障害等における医・科学サポート
- 成長期における医・科学サポート（ジュニアアスリートや保護者・指導者向け講習会等含む）
- 妊娠期、産後期におけるトータルサポート、子育て期における育児サポート
- 女性特有の課題と知見について研究者・アスリート・指導者等で共有するカンファレンス



女性エリートコーチ育成プログラム

- 中央競技団体等と連携したトップレベル強化現場におけるコーチング機会の創出
- メンター等による相談体制の構築
- スポーツ医・科学やコーチング等の教育・研修プログラムの策定・実施

背景	<ul style="list-style-type: none"> ●スポーツ基本法（平成23年法律第78条）第9条に基づく第2期スポーツ基本計画（平成27年3月に文部科学省より告示） <ul style="list-style-type: none"> ▶スポーツを通じた女性の活躍をさらに促進するためにも、女性アスリートに対する支援の充実を図る ●「競技力強化のための今後の支援方針～2020年以降を見通した強力で持続可能な支援体制の構築～（鈴木プラン）」＜2016年10月に提言＞ <ul style="list-style-type: none"> ▶女性特有の課題対応への支援で得られた知見を現場に展開し取組みを支援する
課題	<ul style="list-style-type: none"> ●女性アスリートは、成長や成熟に伴う身体面・心理面の急激な変化や、妊娠・出産・育児等のライフイベントによる様々な変化に対応しながらスポーツを行っている現状があります。女性アスリートへの支援は、こうした変化に柔軟に対応し、次のステージに円滑に移行するために、多分野からの包括的な支援が必要とされています。 <ul style="list-style-type: none"> 例）ジュニア期における第二性徴に伴う心身の変化（月経に関する諸問題等） <ul style="list-style-type: none"> ・アスリートとしての成熟と女性特有のライフイベント（妊娠・出産・育児）の兼ね合い ・妊娠期・産後期の運動管理 ・子育て期における環境整備 ●女性アスリートを対象とした妊娠期及び産後期における臨床事例及び研究が少なく、産婦人科医が中心となって日本の環境に即した知見を数多く蓄積していくことが必須となります。更に、得られた知見を選手及び指導者と共有し、国際競技力強化の優位性に繋げていく必要があります。
目的	<ul style="list-style-type: none"> ●本冊子は、女性アスリートの育成・支援プロジェクトの一つである「女性アスリート支援プログラム」に焦点を当てています。現在行っているプログラムの紹介と共に、今後の継続性を見据えて、これまでの知見やノウハウ、女性アスリート支援に関する情報を整理します。 ●事業の繋がりや分野間の連携を全体的に理解するために、支援の活動実践を冊子に纏めて提供することにより、これまで国立スポーツ科学センター（JISS）が取組んできた女性アスリート支援に関する情報を発信し、更なる現場への効果的な還元として、プログラム活用の促進を図ります。

01 LiLi、相談体制の充実

ICTを活用した女性アスリート相談体制の充実

担当スタッフ 医師（産婦人科・整形外科）、看護師、トレーニング指導員、管理栄養士、臨床心理士、IT技術者 等

女性トップアスリートの活躍と共に、女性アスリートは様々な悩みを抱えていることも分かってきました。そこで、女性トップアスリートの悩みに幅広く対応するため、JISSでは平成24年7月より、メディカルセンター・スポーツクリニック内に「JISS女性アスリート電話相談窓口」を設置しました。この窓口では、婦人科を中心とした医学的な相談に対してはJISSクリニック又は外部の医療機関の受診調整、育児やキャリア等の相談については利用可能なサービスを紹介する、等の対応を行ってきました。

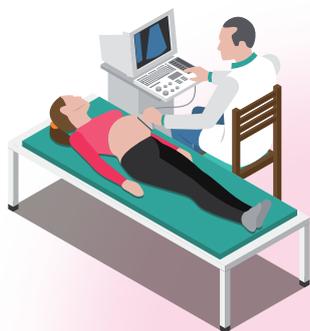
しかし、電話での相談では利用時間が限られることや、相談内容によっては電話で話すことへの抵抗があること等を考慮し、平成30年7月より、電話相談からメール相談へと相談窓口の形態を変更しました。

このメール相談窓口の利用が可能な対象者は、日本オリンピック委員会強化指定女子選手、日本オリンピック委員会に加盟する競技団体の強化指定女子選手、日本パラリンピック委員会の強化指定女子選手です。

月経に関わる悩み、栄養、心理、出産・育児、キャリアについて等、様々な悩みをメールで気軽にご相談いただけます。担当女性看護師が必要に応じて、JISS又はJISS外で受けられるサポートのご案内や、各専門家からの意見をお伝えします。

JISS や NTC 内にポスターを掲示しています。

JISS でメディカルチェックを受けた女性選手に、結果と共にこちらの案内を郵送しています。



02 成長期における 医・科学サポートの実施

成長期

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



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ーリー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

JISSでの実施例①: アスリート及び保護者対象

女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会

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。

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向け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/

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聞けることは、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お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）



JISSでの実施例②: 指導者対象

女性ジュニアアスリート指導者講習会 基礎編・応用編

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(公認スポーツ栄養士)、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. 第二次性徴 (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>



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。



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

指導者対象



指導者ID/PW



閲覧にはユーザー名及びパスワードが必要となります。お持ちでない方は、上記フォームより発行してください。

	基礎編	応用編
小児科編	・子供の成長、成長期の病気について学ぶ	・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） 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。
婦人科／ コンディショニング編	・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	・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 実際に来院した選手の症例提示や、薬物療法・低用量ピル、バ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。
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	・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 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。
栄養編	・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	・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 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、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。
心理編	・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	・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 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。

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。

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。

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。

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。

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。



episode column

佐藤 理恵さん（女子ソフトボール）

- ・東京女子体育大学、日本ソフトボール協会女子強化委員長
- ・2004年アテネオリンピックソフトボール銅メダル獲得
- ・2008年北京オリンピックソフトボール金メダル獲得

私は2008年の北京オリンピックを最後に、ソフトボール競技者を引退し、現在は、東京女子体育大学の教員とソフトボール部の監督をしています。女子ジュニア世代の強化も携わっていることもあり、女性ジュニアアスリートへの指導方法を学び、知識を身に付けたいと考え、講習会を受講いたしました。内容は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。女性を受け持つ指導者には大変有意義な講習会で、私自身の指導方法も改善することができました。

