

05 Interview survey インタビュー調査

インタビュー調査 1.

氷上系種目Ⅰ（30代）

※調査当時、出産2か月目

妊娠28週



競技
休止



出産

1か月後



開始
ウォー
キング

2か月後



開始
トレ
ー
ニ
ン
グ

★妊娠中のトレーニング内容

- ・ウエイトトレーニング

期間：妊娠25週まで、週3回

強度：自体重

内容：妊娠前と同様のバランストレーニング、骨盤周りのトレーニング

妊娠25週目以降はスクワットなど自宅のできるエクササイズを実施

- ・有酸素トレーニング

ウォーキング：妊娠38週まで、週2～3回

ジョギング：妊娠16週まで、週2～3回（アップやダウンの際に10分程度軽く）

★妊娠中の競技練習

- ・妊娠20週目くらいになるとお腹が大きくて動きにくく、早い競技動作についていけなくなった。氷上での転倒も怖くなり、周囲の人々も心配していたため、妊娠25週目で終了した。

★出産後のトレーニング内容

- ・1か月後：ストレッチ、散歩を兼ねたウォーキングを実施した。

2か月後：BOSUを使用して足踏みなどをした。

2か月半～：週2～3回のトレーニングを実施する予定。

- ・帝王切開のため、主治医より産後1か月は重たいものを持ったり、走ったりしてはいけないと言われていた。切開の傷の痛みがなくなったら、腹筋を使うトレーニングを実施しても良いと言われた。

- ・トレーナーの指導のもと、徐々に実施していった。

★その他

- ・妊娠中に競技とトレーニングを継続しており、意識的に運動していたおかげか、身体が楽になった。
- ・分娩方法：緊急帝王切開
- ・母乳に関しては、5か月目までは母乳と人工乳を混合させ、徐々に人工乳に慣れさせていく予定。試合や遠征などで長期間母乳をあげられないようならば、母乳を止めることも考えている。
- ・スポンサーなどの金銭的なサポートを受けられることは、復帰に大きく関係してくると思う。
- ・競技復帰には、「周囲の理解」「金銭的な援助」「家事の負担減」が必要になると考える。
- ・他のアスリートが妊娠中にどのようなトレーニングを実施していたか、を知る方法があれば良い。
- ・妊娠前の競技成績は五輪出場である。

MEMO

インタビュー調査2.

氷上系種目Ⅱ（20代）

※調査当時、出産2か月目

妊娠 39週

1か月後

↑
競技
休止↑
出
産↑
トレ
ー
ニ
ン
グ
開
始

★妊娠中のトレーニング内容

- ・ウエイトトレーニング

期間：妊娠39週まで 週3～6回

強度：－

内容：フリーウエイト、自体重でのトレーニング、ウォーキング

ハーフスクワット、ドローイン、ヒップリフト、カーフレイズ、股関節外転・外旋動作など

- ・トレーナー及び産婦人科医の指導のもと、トレーニングを実施した。
- ・トレーナーより1つ1つ説明を受けながらトレーニングを実施していたので、トレーニングに対するマイナスなことは感じなかった。

★妊娠中の競技練習

- ・出産間近まで競技練習も実施していた。8か月から競技特有のフォームは行わなくなった。骨盤の緩みを強く感じた。

★出産後のトレーニング内容

- ・1か月後：自体重でのトレーニングを開始 週6回

ドローイン、ヒップリフト、スクワット、肩甲骨のエクササイズ、サイドブリッジ、各部位ストレッチなど

- ・トレーナーの指導のもと、トレーニングを実施した。

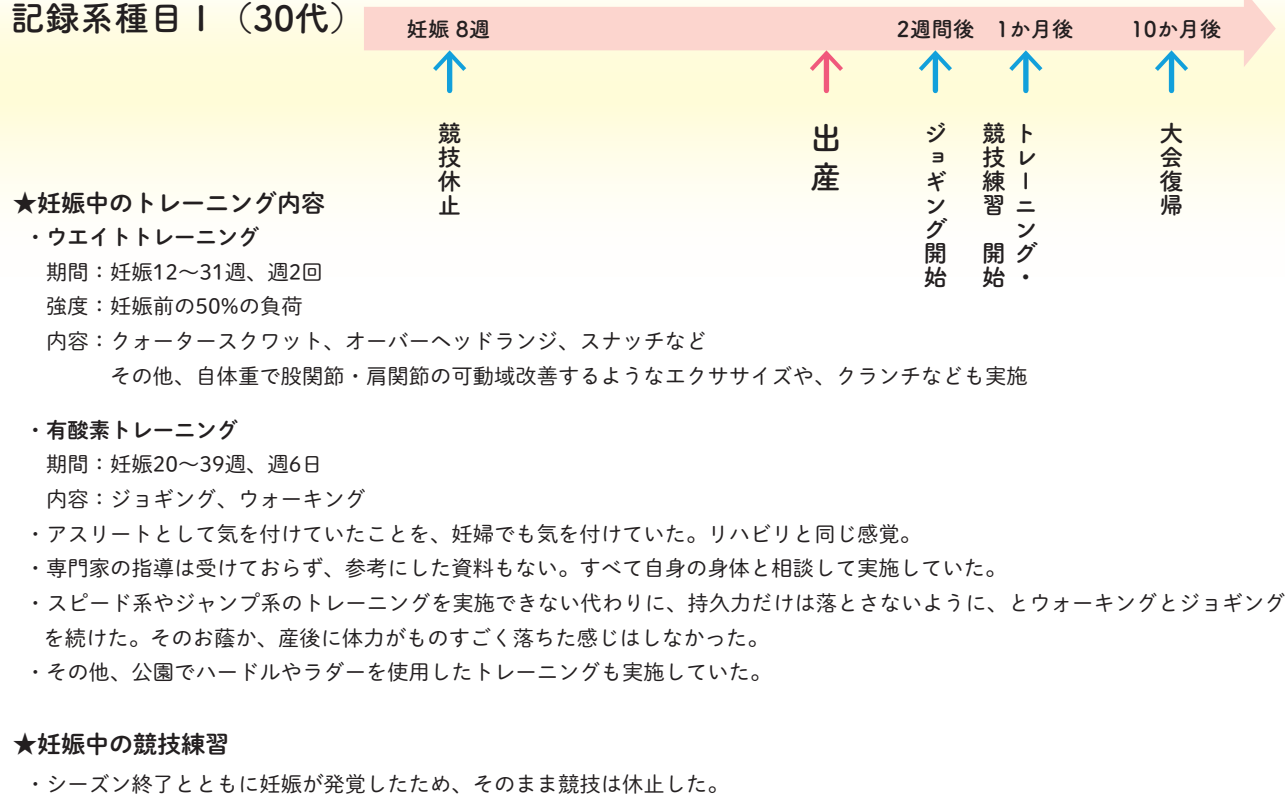
★その他

- ・妊娠中は、不眠、動悸・息切れ、手のしびれ・むくみ、脚のつり・むくみ、涙もろさ等の不定愁訴があった。
- ・分娩方法：経膣分娩
- ・出産後は、不眠、手足のしびれ・むくみ等の不定愁訴があった。
- ・現在JISSで受けられる育児サポートは、ずっとあって欲しい。トレーニングや練習、国内外の遠征など、子どもと離れる時にベビーシッターに対する金銭的なサポートが一番ありがたい。子どもが1歳にならないうちに競技復帰という選択肢を選ぶことができるように、育児サポートは残してほしい。
- ・競技団体でママアスリートをサポートしてもらえるようになったら、公式大会には託児スペースを作って欲しい。
- ・大会復帰の目標は、産後4-5か月を目指している。
- ・選手の担当助産師よりコメント
個人的な推測となるが、競技中は股関節をしっかりと開くため、骨盤周辺の筋肉も強化されていたと思う。競技でとるような体制で股関節が柔らかく子宮口や産道が開きやすくなり、分娩に良い影響を与えたのではないかと思う。
- ・妊娠中もトレーニングを継続していたことで、体力の低下を防ぐことができ、しっかりと強いいきみをかけることができたと思う。
- ・妊娠前の競技成績は五輪出場である。

MEMO

インタビュー調査3.

記録系種目Ⅰ（30代）



★出産後のトレーニング内容

- ・2週間、会陰切開の傷の痛みが続いた。痛みが引くまではゆっくりストレッチをしていた。
- 2週間後～：自体重でのスクワット、体幹部・股関節周囲のエクササイズ、ジョギングを実施。
- 4週間後～：妊娠前と同様スクワット、ランジ、スナッチなどのウエイトトレーニング、ジャンプ系のプライオメトリクストレーニングを実施。同時に競技練習も再開。

★その他

- ・分娩方法：経膣分娩
- ・体幹部が確実に弱くなっているのがわかったため、体幹部のトレーニングは特別頑張った。
- ・骨盤が傾いている感じが強かったため、股関節周囲を積極的に動かすエクササイズを実施した。
- ・体重は12kg増えたが、出産後2か月で元に戻った。
- ・母乳と人工乳の両方を与えており、1歳2か月で断乳した。
- ・搾乳はしていたが、8月前後の暑さとオーバーワークの為に乳腺炎を2度起こした。その他の不定愁訴はなかった。
- ・産後2か月で妊娠前と同様の記録をマークすることができた。
- ・妊娠前の競技成績は世界選手権出場であり、出産後も日本選手権で優勝し、アジア選手権、世界選手権に出場した。

MEMO

インタビュー調査4.

記録系種目Ⅱ（30代）

妊娠 8週

競技
休止出
産

1～4か月後

ウォー
キング
開始ジョ
ギング
開始トレ
ーニ
ング
開始競技
練習
開始

10か月後

大会
復帰

★妊娠中のトレーニング内容

・ウエイトトレーニング

期間：～妊娠40週 週1～5回

強度：－

内容：妊娠30週まではマシンでのトレーニングを週1回実施。

妊娠40週まではスクワットなど自体重でのトレーニングを週5回実施。

・有酸素トレーニング

期間：～妊娠40週、週7日

内容：ジョギング、ウォーキング、スイミング、マタニティピクスなど

・産婦人科医の指導のもと、トレーニングを実施した。

・妊娠中に太ったり体力が低下したりするのを防ぐために実施していた。

・しかし、前置胎盤が発覚した。前置胎盤でなければ、もっとトレーニングを行っていたと思う。

★出産後のトレーニング内容

・1か月後：ウォーキング、自体重トレーニングを開始

2か月後：ジョギングを開始

3か月後：フリーウエイト、マシントレーニングを開始

・産婦人科医の指導のもと、トレーニングを実施した。

★その他

・妊娠中は、前置胎盤、妊娠線、脚のつり・むくみ、肌のかゆみ、涙もろさ、などがあった。

・分娩方法：経膣分娩

・3週間で元の体重に戻った。

・腱鞘炎、乳首の痛み、尾てい骨の痛みがあった。

・産後7か月で卒乳をした。

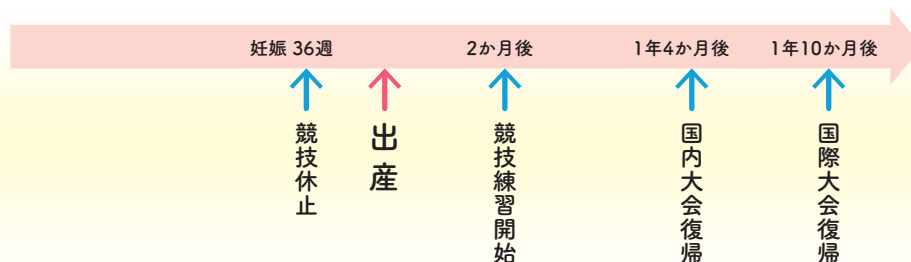
・産後10か月で大会復帰をした。

・妊娠前の競技成績はアジア選手権3位であり、出産後は日本選手権にて優勝である。

MEMO

インタビュー調査5.

格闘技系種目（30代）



★妊娠中のトレーニング内容

・ウェイトトレーニング

期間：－ 強度：－

内容：もともとマシンを使うトレーニングなどは行っていなかったため、妊娠中も未実施。

チューブや自体重を用いたエクササイズを行っていた。

その他、綱登りも実施していた。

・有酸素トレーニング

期間：－ 強度：－

内容：山登りでのラン、砂浜でのランを定期的に行っていた。インターバルのように走ったり、一定のスピードで長時間走ったりした。その日の自分の体調と相談しながら、距離・スピードを調節していた。

★妊娠中の競技練習

- ・妊娠16週頃までは通常の練習をしていた。その後は妊娠36週頃まで、1日2回/週6日、13時間の軽度の練習を行っていた。日によって練習のボリュームは全く違う。
- ・競技練習やトレーニングは、自分が今まで行ってきたことを、強度を抑えて実施していた。新しく取り入れる練習やトレーニング内容については、その動作やその日の母子の体調、自己の直感でその都度判断し行っていた。母子共に負担を感じる事は一切やらなかった。
- ・練習・トレーニング中にお腹が張ったり体調が悪くなったりしたことはなかった。前後にお腹が張ることが時々あったが、特別問題は感じられなかった。

★出産後の競技練習

- ・2か月後：練習、腹筋を開始。腹筋はアイソメトリックから始め、徐々に大きく動かせるようにした。身内がカイロプラクターのため、骨盤帯の調整に関するアドバイスをもらっていた。

★その他

- ・妊娠32週頃から胸が張ってきて練習中に痛みがあった。それ以外の不定愁訴はなかった。また、そのころから汗をかきやすくなり、体が暖かい状態にあった。
- ・分娩方法：経膣分娩
- ・産後の不定愁訴はなかった。
- ・母乳をあげると子宮が収縮して、元の身体に戻る感覚があったから、どんどん母乳をあげていった。授乳が終わってから、ようやくアスリートとして身体が戻った感じがした。
- ・体重は1年かけて徐々に落としていった。
- ・育児をしながら競技を続けていく環境を作るために、産後の世界選手権でママアスリートとして活躍する事が使命だと思っていた。出産後に再び世界一になり、ママアスリートとしての国の支援とバックアップ体制や所属での協力が進む事を実感した。
- ・妊娠前及び出産後の競技成績は、五輪にてメダルを獲得している。

インタビュー調査6.

雪上系種目（30代）

★妊娠中のトレーニング内容

・ウェイトトレーニング

期間：～妊娠27週、週2回 妊娠28週～、週7日

強度：妊娠前の85%程度の負荷（妊娠27週まで）

内容：ゴブレットスクワット、ダンベルインクラインプレス、ダンベルロウ、腕立て伏せ、ダンベルデッドリフト、懸垂など

・有酸素トレーニング

期間：－

内容：ランニング、スキー

- ・「健康な子どもを持つこと、健康的な身体を保つこと」を目標としてトレーニングを実施した。強化するのではなく、ある程度維持することを目的とした。
- ・トレーニング強度を決めるのは、自分の感覚に頼っており、疲労の為10分でトレーニングを止めて帰ったこともある。
- ・最初の20-30分のウォーミングアップで大丈夫だと思うとキツイと感じるトレーニングをした。
- ・妊娠中に避けたトレーニングは特に20週以降の「仰臥位になるトレーニング」「重いバーを持ったスクワット」「ジャンプ」。
- ・有酸素運動に関しては、エネルギーがあると感じる時は1時間程のスキーがちょうど良かった。自転車と水泳は問題なかった。ランニングは最後の2カ月は恥骨に圧迫を感じて痛かったため、走れなかった。

↑
出産

4日～3週間後

↑
ウォーキング開始↑
競技的有酸素開始↑
ジョギング開始

6週間後

↑
トレーニング開始

3か月後

↑
競技練習開始

10か月後

↑
大会復帰

★出産時の状況

- ・陣痛促進剤を使用した。陣痛が始まって2時間くらいすると痛すぎて吐いたが、なかなか進まず子宮口は4cm程だった。緊張が高まっていたので硬膜外麻酔（無痛分娩）をしたらリラックスできて1～2時間眠ることができた。たぶん2時間くらいしたら子宮口が10cm（全開）に開いた。2時間程いきて、産まれた。
- ・約4000g、約50cmの大きな子だった。

★出産後のトレーニング内容

- ・4～5日後：短時間の歩行から始め、5分ずつ増やして1時間歩けるようにした。
- 2～3週間後：競技に直結している有酸素運動を始めた。
- 3週間後～：ちょっとしたランニングを始めた。20-30秒走ったら20分歩く、といった形。
- 6週間後～：本格的なトレーニングを徐々にすすめていった。
- ・ランニングに関しては、恥骨に痛みがでたので、6週間程かけてすすめた。ランニング以外で恥骨の痛みはなかった。
- ・産後1カ月の時に授乳し終わって子どもを抱っこした時に背中をひねった。フィジオセラピストのところへ行ったら、単純な動きをする時にコアマッスルを使えていなかったから鍛えるべきと言われた。そこで7か月まで週3日産後に特化した治療とエクササイズに通った。体幹と骨盤底に大変重要だと思った。

★出産後の競技練習

- ・産後3か月までの間に、すべての競技トレーニングができるようになった。強度もタイムも普段と同じレベルまで戻った。競技は非常に複雑なので、色々なタイプの練習を、色々な強度で実施する必要がある。どのようにすすめていくか、資料がなかったので怪我のないように少しずつできることを確かめながら慎重に練習を加えていった。
- ・スピードトレーニングが一番大変だった。妊娠前のような速さにはなかなかならなかった。たぶん関節がゆるんでしまったからだと思う。スピード系種目は自分の得意分野だったので驚いた。

★その他

- ・分娩方法：経膣分娩
- ・子どもが大きかったので2横指（約3cm）腹直筋が開いたが、元に戻った。
- ・産後の最初の試合は、10か月後。試合が始まる頃はまだピークに持っていけなかったが、怪我のリスクを考え、シーズン中に調子が上がっていけば良いと思っていた。
- ・妊娠中もナショナルチームにおいてくれて、トレーニングキャンプにも参加できた。トレーニングコーチも子どもがいたので、理解があった。だから、産後競技に戻ったときも同じ状況でいられた。他の選手も同じように復帰が出来ると思うが、明文化された保証があるわけでもない。他国の選手で復帰できなかった選手を知っている。
- ・自国のチームと医者に、もっと自分の妊娠中の身体をテストしたりして、関心を持ってほしかった。
- ・妊娠中のシーズンは試合に出ていないから、スポンサーからお金はもらえなかった。男性選手は子どもができたとしても試合に出られるからお金がもらえなくなることはない。しかし女性選手は、子どもができたことでよりお金が必要になる。だから何かサポートがあれば良い。
- ・妊娠前までは骨盤底などのことを考えたこともなかったし、トレーニングもしたこともなかった。でもアスリートにとっても、一般の人にとっても非常に重要だと思う。次に妊娠したときには、出産前後で骨盤底筋群のトレーニングを実施しようと思う。
- ・妊娠中のアスリートに向けて：妊娠中にできることと、できないことがあるが、トレーニングできない時はお休みを楽しんだりすれば良いと思う。自分は旅行をしたり、大学で授業を受けたりすることができた（現在修士号取得の為大学に通っているため）。
- ・妊娠中のトレーニングは、普通より早い競技復帰に役立ったと思う。
- ・妊娠前の競技成績は五輪出場及び世界選手権優勝であり、出産後においても世界選手権で3位となっている。

インタビュー調査7.

球技系種目Ⅰ（20代）

★妊娠中のトレーニング内容

・ウエイトトレーニング

期間：安定期～妊娠32週頃まで、週3日

時間：30～40分

内容：ウォーキング、スイミング、エアロバイク、ステップマシン

・マシンやフリーウエイトを用いたトレーニングは実施しなかった。

・トレーナーから簡単な臀部・股関節周辺のエクササイズを教えてもらい、自宅やジムで実施していた。

・実施していて大丈夫かな、と思うようなことはやらなかった。安全に産もう、という事しか考えていなかった。

★妊娠中の競技練習

・シーズン終了時に妊娠が発覚した。もともとチームにシーズン終了後に移籍したいと伝えていたため、急にチームを抜けるようなことにはならなかった。

★出産後のトレーニング内容

・1カ月後：ウォーキングを開始

3カ月後：ジムで軽くマシンを使用したトレーニングを開始（産後6カ月まで一人で実施）。

ゆっくり30分ジョギングができるようになった。

6カ月後：練習復帰

・練習復帰して1カ月半はチームと別メニューで練習やトレーニングを実施した。

・少し動けるようになってきたら、アジリティ的な動きを多めに取り入れた。切替など前後左右の動きは何もできなくなっていたので。

★その他

・妊娠するにあたって、妊娠前から産婦人科へ通って排卵日を診てもらったり、合わせて排卵誘発剤を打ってもらったりした。そのため、最短で妊娠することができた。

・分娩方法：経膣分娩

・出産後1年間程は腰が抜けやすくなる感覚、尿漏れがあった。尿漏れに関しては、競技開始後1年程継続していた。骨盤底筋群のエクササイズを実施してみたが変化はなく、連続のジャンプやジョギングで尿漏れを感じていた。また、走ろうとしても足があがらなかった。

・競技復帰後も母乳を与えながら練習をしていたため、練習中の胸の張りや痛みが強くあった。

・出産後体重はすぐに戻ったが、逆に落ちすぎてしまった。シーズン前までベスト体重の-3kgだった。

・母乳は6カ月間あげていたが、その頃から練習や合宿で家を離れることが多くなったため、ミルクに切り替えた。

・母乳を与えながら練習をしていた期間は、練習中の胸の張りや痛みが強くあった。

・オリンピック出場後、次のオリンピックを目指して4年間同じ環境でプレーし続けるか、海外でプレーするか、自分のなかでいくつか選択肢があった。悩んでいたときに、付き合っていた彼（今の夫）に「子どもを産んで復帰するのもありなんじゃないか」と言われたことがきっかけとなった。自分の競技以外の人生でやはり子どもを持ちたいという思いはすごくあった。

・元々婦人科系のトラブルが多かったため早くに出産したいという気持ちも、競技をできる限り長く続けたいという気持ちもあった。もし自分が競技をできるだけやった後、そこから子どもを作ろうとした時、自分に好きな人がいないかもしれない、チャンスがないかもしれない、と思った。

・母親にも相談した。母親が子どもの面倒を見ると約束してくれたことは、安心材料となった。

・いろいろと重なって、すごく悩んで、勇気を出した。もちろん不安はあったが、新しいスタートの感覚でいた。今までの自分との比較はしなかった。

・ジャンプ力などは今までより落ちているけど、出産前よりも気持ちの面では非常に良い状態でプレーできている。トータルで言ったら、今の方がすごく充実している。自分が元気にプレーできて、子どもがすくすく育ってくれば良いと考えているので、メンタル的な面のブレがなくなってきた。

・妊娠前の競技成績は五輪メダル獲得であり、出産後も五輪にて入賞している。

インタビュー調査8.

球技系種目Ⅱ（30代）

妊娠29周



競技練習停止



出産

2か月後

競技練習開始
(週2回)

5か月後

競技練習完全復帰
(週5回)

★妊娠中のトレーニング内容

- ・トレーニングは行っておらず、競技練習を継続していた。

★妊娠中の競技練習

- ・コーチではあるが、選手と同程度の練習内容を実施していた。

期間：妊娠29週まで 週5日

時間：4, 5時間～8時間（合宿等によって練習時間変更）

強度：妊娠前と変わらない練習量

- ・妊娠中に2回キャンプがあったが、両方参加した。
- ・選手と一緒に練習に混ざりながらコーチをするため、練習をしすぎてお腹が張ってきたら練習を止めよう、と思っていたが、お腹が張ることがなかったため継続していた。
- ・他のコーチに、重たいものを持たな様に、衝突の可能性のある練習でのコーチングはしないように、と言われていた。

★出産後の競技練習

- ・2か月後：週2回練習に参加

5か月後：週5日フルタイムで練習に参加。練習量・内容ともに妊娠前と同様。

★その他

- ・妊娠中、お腹が大きくなるにつれて恥骨部が痛くなった。日常生活の中でも痛みがあったが、妊娠29週頃から痛みが増した。今まで慢性的にあった腰痛がなくなった。
- ・妊娠中も、妊娠前と変わらずに生活できていた。そのためストレスはほとんどなく、常に競技のことばかり考えていた。
- ・分娩方法：予定帝王切開
- ・出産後は帝王切開の傷が痛んだため、1か月間痛み止めを飲んでいた。
- ・風邪を引きやすく、免疫力の低下を非常に感じた。貧血や腰痛もあった。
- ・コーチに復帰するにあたって、チームが出産後すぐにベビーシッターを雇ってくれた。遠征でもベビーシッターと子どもの分の費用を出してくれた。遠征先の部屋も和室に替えたり、バス移動を新幹線移動にしてくれたり、と十分にサポートしてくれた。
- ・自分がコーチとしてチームに必要なだったから、ここまでサポートしてくれたのではないと思う。ずっと同じチームに所属し、尚且つ五輪のメダリストでもある。競技成績もあったが、チームからも信頼してもらっているからこそそのサポートだと思う。
- ・両親が遠方に住んでいるため色々と不便な面はあったが、基本的には家族のサポートにも満足している。主人も非常に理解があり満足しているが、迷惑はかけられないと思いを使っている部分はある。



MEMO

インタビュー調査9.

パラ記録系種目（20代）

妊娠3か月

1か月後

5か月後

↑
競技練習
休止↑
出産↑
競技練習
開始↑
卒乳
大会復帰

★妊娠中のトレーニング内容

- ・妊娠中2～3か月は気づかず練習をしていたが、妊娠がわかった後は安定期まで安静にしていた。
- ・安定期から2～3か月は競技場でウォーキングをしていたが、それ以上の練習やトレーニングは実施していない。チームやコーチや産婦人科医からも、安全に・無事に産むことが一番と言われていたため、転倒や衝突のリスクがある練習・トレーニングは止められていた。

★妊娠期の状況

- ・出産前までに体重が16 kg増したが、妊婦健診で血液検査等での問題はなく、健康だった。
- ・妊娠7か月頃お腹が大きくなるにつれて腰や骨盤周辺が引っ張られている感じと痛みが生じていた。

★出産時の状況

- ・予定日より1週間早く出産した。陣痛が来て病院に行くときに子宮口が6cm開いていた。分娩台に乗ってから3時間程で出産した。

★出産後のトレーニング

- ・1か月健診後、30分～1時間のゆっくりしたジョギングから始めた。ジョギングに徐々に余裕が出てきた2か月後頃にはもう坂ダッシュやブロックを使ってダッシュを始めた。
- ・その後5か月頃にアジア大会の選考会に出場した。
- ・パラ五輪選考会の頃によくしっかり練習が出来るようになり、タイムも出産前と同じような記録を出せるようになった。

★出産後の状況

- ・1か月健診後ジョグを始めた際は骨盤周囲や大腿部が重くて動かない、脚が前に出ない状況だった。体重が10 kg程増えたままだったことも関係していると思う。また下っ腹に力が入りにくいと感じた。臍の上には力が入るが、下には力を入れている感覚が薄かった。
- ・主人も競技者だったため、自分がいなくても大丈夫なように授乳に関しては最初からミルクと両方あげていた。5か月頃には母乳を飲まなくなったので、自然と卒乳することができた。
- ・体重は出産後10 kg増えたままだったが、パラ五輪前に妊娠前の体重になった。
- ・腰、骨盤帯周囲に痛みがあった。トイレが今まで以上に我慢できない、緩い感じ、意識しにくい感じがあった。また子育てと練習で疲労感が強く、体調を崩したこともある。

★その他

- ・競技を本格的に始めて1年程で妊娠した。当時は競技復帰に関するサポートはもろくなかった。また周囲に出産経験のあるアスリートがいなかったため、誰にも相談することが出来なかった。今思えば実施することが出来たと思われる妊娠中のトレーニングも、当時は知識がなく相談相手もいない、周囲には危ないと言われていたので、何もできなかった。出産に至るまでの間に、トレーニングや栄養等出来ることをアドバイスしてくれる人がいればもっと良い状態で復帰できたかもしれないと思う。
- ・パラ五輪に出場するためにアジア大会と世界選手権に出場する必要があった。そのため出産して5か月後には大会に出場する必要があった。出産後すぐに試合に出る準備をしなければならぬと慌ててしまい、自分の身体のケアよりも「早く練習に復帰して走れるようにならなければ」「合宿に行かなければ」「試合出なければ」という考えだった。とにかく試合に出ることでいっぱいだった。身体の状態が良くないのにやりすぎてしまったので、体調を崩す事もあった。しかしパラ五輪選考会後、ようやく自分の身体のことを考えるようになり、トレーナーを頼んだり治療に目を向けたりすることができた。そこから世界大会に出られるようになった。
- ・自身の競技種目は基本的に練習や試合でパートナーが必要となる、しかしパートナーは昼間に仕事をし、夜に一緒に練習をすることがほとんどで練習環境を整えることが大変であった。
- ・パラ、オリ関係なく妊娠・出産・競技について意見交換、情報交換できる場があると良いと思っている。特に当時は相談できる場所が欲しかった。どこまでやって良いかわからないし、本当に競技に戻るか不安だった。
- ・練習、試合時に子どもを見てくれる人が欲しかった。試合や合宿では主人、自分の両親・姉妹、主人の友達が見てくれていた。基本的に主人と自分で練習する曜日、育児する日を決め、お互いの練習を尊重していた。
- ・妊娠前及び出産後の競技成績は、パラ五輪入賞である。

MEMO