

# 09 Improving the environment for childcare support during the child-rearing period 女性特有の課題解決に向けた知見の展開

## 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 造形学園 大阪体育大学	
テーマ	女性アスリートに対する心理サポート実践プログラムの開発
期間	H29-H30 担当者 土屋 知雄、渡久保 和哉
参考資料	女性アスリートに対する心理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傷害予防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・啓発～女性アスリートとトレーナービディョーと下級審判発生の危険因子の関連性を探る～
期間	H30-H31 担当者 下野内 洋平、渡久保 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サーチの実践プログラム
期間	H26-H27 担当者 相澤 謙治
参考URL	<a href="http://falpro.wideke.com/fal-project">http://falpro.wideke.com/fal-project</a>
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 いま知りたいカラダのこと 等
学校法人 順天堂大学	
テーマ	遺伝情報を利用した女性アスリートのタレント開発・育成方法の開発

### 女性アスリート支援プログラム

#### 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/>

# 女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究

スポーツ庁から受託し、JISS で女性特有の課題の解決に向けて取組んでいる調査研究のテーマは下記のとおりです。

- ・女性トップアスリートの試合時のコンディショニングに関する研究
- ・無月経時に変動する物質が身体へ与える影響についての検討
- ・低用量エストロゲン・プロゲステン製剤服用に伴う女性アスリートのコンディション及びパフォーマンスへの影響
- ・女性アスリートの骨盤帯不安定性の評価ならびに対処法の確立に向けて
- ・実態に即した女性アスリート支援のための調査研究
- ・ドーピング検査によるコンディション悪化の防止
- ・女性ゴルファーの外傷・障害に関する研究～疫学的実態と外傷・障害予防のための方策の確立～
- ・体重管理に影響を与えないホルモン療法を中心とした医学的介入の確立
- ・女性アスリートにおける脳振盪への医・科学的アプローチ～疫学的調査と競技復帰プロセス～

調査研究の成果を女性アスリートや指導者等に還元するために、一部を JISS ホームページ／スポーツメディカルセンター「刊行物」にて紹介しています。  
<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/medicalCenter/tabid/1249/Default.aspx>

The screenshot shows the JISS website interface. At the top, there is a navigation bar with 'JAPAN SPORT COUNCIL' and language options. Below that is the '国立スポーツ科学センター' header. The main content area is titled 'スポーツ医学情報' and lists various resources. A red box highlights the '刊行物' (Publications) section, which includes links to 'Health Management for Female Athletes Ver.2', '実態に即した女性アスリート支援のための調査研究', 'ドーピング検査によるコンディション悪化の防止', and '女性ゴルファーのスポーツ外傷・障害予防のための方策の確立'. A yellow callout box points to this section with the text: '調査研究に関する「刊行物」はこちらをご参照ください。' (For research-related 'publications', please refer to this link.)

# 「これまでとこれから」

国立スポーツ科学センター  
スポーツメディカルセンター 副主任研究員  
土肥 美智子(スポーツドクター)

2年前にも“これまでとこれから”というタイトルで、女性アスリート支援について述べさせていただきました。それから2年ですので、支援が大きく変わったかという、そう簡単にはいかないでしょう、と本来ならば書いていたかもしれません。今現在、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が世界で猛威を振るっており、未だに社会全体に大きな影響が出ています。支援が大きく変わったのではなく、コロナ禍により世界が大きく変わってしまい、アスリートを取り巻く環境も大きく変わってしまいました。だからと言って、女性アスリートの支援も変わってしまうのでしょうか？もちろん変えなければいけないことは、ためらわずに変えていかなければなりません。そして、変えるべきものと変えてはいけないものを見極めなければなりません。女性アスリートが存在する限り、一時的ではなく永続的に支援が必要となります。つまり支援の根幹はしっかりと、ぶれず、その代わり時代や環境、状況の変化の流れを良くとらえ、柔軟に対応することが大事なのではないのでしょうか。つまり風見鶏のように軸は地にしっかり足をつけ、向かい風を探し、その風に立ち向かいながらも流れに逆らわない、ということだと考えます。この風見鶏にあやかって、困難に直面しても勇壮に立ち向かい、かつ柔軟に対応できるよう努力していきたいと思えます。



これまでの女性アスリート支援プログラムではこの根幹を築いてきました。これからは、これを太くしていくこと、そして風を読む、つまり時代が何を求めているのか理解すること、そしてそれに柔軟に対応していくこと、そして持続させていくこと、これが大事だと思っています。コロナ禍と立ち向かい、この難局を上手く乗り切れるでしょうか？2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の延期、自粛で身体活動が低下し、心が折れたアスリートやスタッフも少なくなかったのではないのでしょうか？このような時だからこそ改めて痛感します。支援がそこにあるという滞らない体制、個であることを求められる今だからこそ、繋がりとなるネットワークを構築しておくべきであることが、このような考えのもと、引き続き女性アスリート支援に尽力してまいりたいと考えています。ここに書かれていることが皆様の風見鶏になれば幸いです。

## 女性アスリート支援プログラム専用 Web ページ

JISSのWebサイトでは「女性アスリート支援プログラム」に関する専用ページを設けています。

こちらのサイトでは、

- 『女性アスリート支援プログラム』の紹介
- 『女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会』のストーリーング配信
- 『女性ジュニアアスリート指導者講習会』のストーリーング配信
- 『ストーリーング活用ガイド  
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』のダウンロード
- 『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』のダウンロード
- 『成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック』のダウンロード
- 『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』のダウンロード
- 『ママアスリート情報』の紹介

などの情報を発信しています。



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.nasca-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.jscpp.jp>
- 一般社団法人 日本公認心理師協会  
<https://www.jacpp.or.jp/>
- 一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会(JMFA)  
<https://www.j-m-f-a.jp/>

# 10 Activity reports

## 活動報告

JISS ではスポーツ庁委託事業女性アスリートの育成・支援プロジェクト平成 25 / 26-27 年度「女性特有の課題に対応した支援プログラム」、平成 28～令和元年度「女性アスリートの戦略的強化・支援プログラム/女性アスリート支援プログラム」を受託し実施してきました。

各年度の活動報告を以下にまとめました。

### 平成 25 年

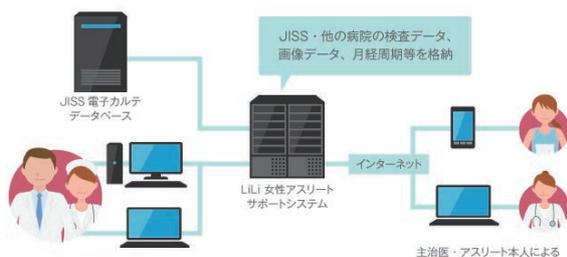
#### 1. 平成 25 年度 女性特有の疾患、障害、疾病等における医学サポートプログラム

##### (1) 女性特有の疾患、障害、疾病等における医学サポートプログラム

女性特有の疾病等を抱えながら競技を継続しているアスリートは少なくありません。JISS では、疾病等による競技への影響や将来的な身体への影響等に不安を抱えている選手に対して、女性アスリートの婦人科受診や女性アスリート専用電話相談窓口利用を勧めています。これらの JISS の既存のプログラムで対応できない場合は、本事業によって個々のケースに応じたプログラムの提供を行いました。

##### (2) 女性特有の疾患、障害、疾病等に関するデータ一元管理システムの構築

JISS や他の病院の検査結果を一元管理するためのシステムを構築し、JISS スポーツメディカルセンターが運用します。きめ細かい診療を可能にするだけでなく、収集したデータをアスリート個人や主治医が参照することで、日常のコンディション管理にも役立てられます。



【図1】LiLi 女性アスリートサポートシステム

データの対象は検体検査及び画像検査（X線、超音波検査、CT、MRI、骨密度測定）の結果とし、他院での検査結果や自宅での収集データ（月経周期など）については、アスリート本人もしくはアスリートの主治医が入力します。入力されたデータは、本人分については JISS 内システム管理者と本人のみが参照可能です。主治医については、担当しているアスリートの情報のみが参照できるよう権限を設けています。

#### 2. 平成 25 年度 成長期における医・科学サポートプログラム

##### (1) 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、講習会テキスト作成ワーキンググループを設置し、競技団体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「成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック」を作成しました。



##### (2) 成長期女性アスリートのための講座

女性アスリートに関わる指導者やスタッフを対象とした講習会「成長期女性アスリートのための講座」を、大阪（平成 26 年 2 月 8 日、大阪城ホール）と東京（平成 26 年 3 月 7 日、JISS）で開催しました。

大阪会場では婦人科・コンディショニング編、心理編、栄養編の 3 つの講義を行い、東京会場ではこれらに外傷・障害編を加えた 4 つの講義を行いました。

また、競技団体が主催する講習会へ講師を派遣し、ジュニアアスリート（中学生・高校生）、保護者、指導者及びスタッフを対象に講義を行いました。



【図2】成長期アスリートのための講座

##### (3) 医・科学サポートプログラム

JISS で行われている医・科学サポートのうち、成長期の女性アスリートに必要な医・科学サポートの内容を拡充し、個人またはチームを支援しました。

チームを対象としたサポートでは、アスリート及び指導者に対して月経に関する講義や基礎体温測定を含むコンディションチェックの方法を指導しました。また、海外遠征に専門スタッフを派遣し、月経状態を考慮したコンディショニング方法を個別に指導し、パフォーマンスの分析等も行いました。

#### 3. 平成 25 年度 妊娠期、産前・産後期、子育て期におけるトレーニングサポートプログラム

##### (1) 妊娠期、産前・産後期のトレーニングサポートプログラム

（一社）日本マタニティフィットネス協会の協力のもと、プログラムの開発に向けた知見の集積とそのプログラムに対応できる指導員の養成を行いました。また、産後期にあり、競技復帰を計画しているアスリートの協力により、事例調査も行いました。

##### (2) 子育て期のトレーニングサポート

トレーニング時間の確保、トレーニング及び競技会に集中するための環境整備を目的とする育児支援が行われました。また、出産を終えて競技復帰を進めている段階のアスリートへは、環境を整えるための育児支援に加え、産後期のトレーニングに関する支援（トレーニングメニューの相談や栄養相談など）も併せて行いました。アスリートの置かれている状況が個々で大きく異なる為、支援に柔軟性を持たせることが今後の課題です。

## 4. 平成 25 年度 妊娠期、子育て期の女性アスリートのためのワークショップ

アスリートが出産・育児をしながら競技を継続する為には、周囲のサポートだけではなく、ベビーシッターや託児室等の環境整備も不可欠です。本事業では「妊娠期、子育て期の女性アスリートのためのワークショップ」を開催し、競技現場における託児室の活用事例や、妊娠期のトレーニングに関する情報提供を行うことで、アスリート、指導者及び競技団体の理解促進を図りました。

平成 25 年度のワークショップでは、「競技現場の託児室に関するワークショップ」と「妊娠期の運動・トレーニングに関するワークショップ」が開催されました。



【図3】 妊娠期、子育て期の女性アスリートのためのワークショップ

### (1) 競技現場の託児室に関するワークショップ

#### 1) 競技会場における託児室の設置と運用

(公財)日本セーリング連盟では、2002年の国民体育大会から競技会場においてチャイルドルームを設置し、選手や競技役員などの乳幼児の託児を行っています。講演では、チャイルドルーム設置のきっかけと成り立ち、そして運用の実際をお話頂きました。子連れで参加しても安心して競技が行える環境があれば、競技の普及にも役立つのではないかなど、今後の展望についてのお話もありました。

#### 2) ナショナルトレーニングセンター託児室の現状

JISSでは、2012年度からJISSとナショナルトレーニングセンター(NTC)を利用する女性アスリートと女性アスリートを支えるスタッフのために、NTCアスリートヴィレッジ内に託児室を設置しています。今回は立ち上げまでの経過と現状を説明しました。少しずつ事例を積み上げて課題を解決していくことで、運用を軌道に乗せたいとの話がありました。



#### 3) ナショナルトレーニングセンター託児室利用者の意見

子育て中(生後7ヶ月)のアスリートが、競技復帰に向けた活動の中で、お子さんと一緒にJISSに宿泊されたり、NTC託児室を利用されたりしています。その際の感想やご意見をいただきました。また、NTCに託児室が設置されたことが、競技復帰への後押しとなったことなどについてお話がありました。

### (2) 妊娠期の運動・トレーニングに関するワークショップ

#### 1) 妊娠期におけるトレーニング

～受け入れに向けてのJISSの準備状況～

近年の女性アスリートの活躍には目を見張るものがあり、競技年齢が伸びているのも周知の事実です。それに伴って今後増える可能性のある妊娠期のアスリートに対して、JISSトレーニング体育館がどのように支援できるのか、その取り組みを始めた経緯とその後の経過が紹介されました。

#### 2) わたしの経験

子育てと競技生活を両立しながらオリンピック出場を果たされました。妊娠期はトレーナーによるトレーニングサポートを受けながら、トレーニングを継続されたそうです。バランスボールやマシンを使用したトレーニングなど、妊娠期に実際に行っていたプログラムをご紹介いただきました。



#### 3) 今後の展望

本事業が抱える当面の課題や今後の展望について、ご意見をいただきました。子育て支援はアスリートの為の支援ではあるが、「子供の為にそれがどのような意味をもつのか」という視点を持たなくてはいけないなど、貴重なご意見をいただきました。

## 平成 26 年

### 1. 平成 26 年度 LiLi 女性アスリートサポートシステムの運用 / 活用による医学サポートプログラムの

#### 【概要】

JISSでは、平成25年度に構築した「LiLi女性アスリートサポートシステム」(以下「LiLi」という。)を利用し、月経周期による身体の変化等を把握し、専門家の立場から選手へアドバイスを行っています。

#### 【実施内容】

平成26年度に利用対象となった選手は26名で、月経困難症や月経前症候群などによるコンディションの変化や体重の変動を認める選手、月経不順や無月経選手のうち基礎体温の管理が必要な選手、薬物療法後の副作用について慎重な管理が必要な選手、減量のために月経調整が必要な選手等をシステムへ登録しました。選手は自分のスマートフォンから、基礎体温、月経、体重、コンディションなどを入力し、医師は選手が登録した情報を確認し、適宜アドバイスを行っています。

※支援となる対象者：JISSクリニック受診者のうち、月経等の問題又は悩みを抱えており、かつLiLiによるコンディション記録を希望する選手

#### <LiLi 利用内容の例>

- ・月経不順・無月経の基礎体温の管理
- ・低用量ピル服用中の副作用チェック
- ・月経前症候群のコンディション管理
- ・減量する選手の月経周期と体重の管理

#### 【得られた成果】

選手の日々のコンディションの変化を把握し、月経周期との関連を確認することで選手に適宜アドバイスを行ったり、医学的介入につなげることができました。また、薬物療法を要した選手については、医師が治療後の副作用の有無やコンディションの変化についてLiLiで日々確認することができ、コンディションへの悪影響を回避することができました。特に、この薬物療法後の副作用の有無については、これまで受診時に確認する方法しもなく、既にコンディションへの影響が見られる選手もいましたが、LiLiを使用してもらうことで遠方の選手においても医学的介入後の経過が把握出来、副作用の早期発見につなげることができました。

選手からも以下のような感想を頂いています。

- ・先生とのやりとりができるようになった
- ・入力が簡単なので、毎日続けられる
- ・自分の体温の変化を簡単にグラフで把握することができた
- ・いつでも入力したり、見たりする事ができるので管理しやすい
- ・携帯で体重や基礎体温を入力できるので簡単で管理が楽である
- ・先生と共有ができる。コメントのやりとりができるのが最高。安心できる。
- ・自己管理を気にするようになった

#### 【今後の課題】

平成27年度の課題は、医師と選手のLiLi上でのコミュニケーションが、よりスムーズにできるよう改修を行い、利用選手を拡大することで選手の競技力向上へつなげていくことです。

## 2.平成26年度 成長期における医・科学サポートプログラム

### 【概要】

成長期の女性には急激な心身の変化が現れるもので、当然、女性アスリートにも女性特有の心身の変化が現れ、競技活動に影響を及ぼしているケースも少なくありません。また、女性ジュニアアスリートは東京オリンピックを見据え、積極的に強化を行っていく必要がありますが、JISS でサポートを受けられる対象とはなっていない場合が多く、選手に直接アプローチをしていく機会がありません。

そこで、平成 26 年度は、女性ジュニアアスリート、指導者、保護者に対して個別サポート及び講習会を実施しました。

### (1) 個別サポートプログラム

#### 【実施内容】

女性ジュニアアスリート（9 歳～18 歳）で、NF から推薦のあった者のうち 12 名を支援対象者とし、それぞれの支援対象者に対して、ヒアリング実施後に運動器メディカルチェック、心理及びトレーニングの各分野のサポートを実施しました。

#### 【得られた成果】

サポート実施期間が短いため、競技結果への反映等の具体的な成果は得られませんが、将来トップアスリートとして活躍する世代について早い段階で問題の抽出ができたことは競技生活の環境を整備する上での一助となります。

また、成長期は心身共に大きな変化が伴う年代であるため、サポートを通して自身を把握することは、これからの競技生活をより充実させることにつながることが考えられます。

#### 【今後の課題】

支援対象者自身への個別サポートだけでなく、サポートを通して把握できた問題を改善するために、支援対象者の関係者や組織への働きかけも重要だと考えられるため、次年度は支援対象者への支援体制の整備等も課題に挙げられます。

### (2) 女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会

#### 【実施内容】

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、成長期におけるからだやこころの変化に家庭でも柔軟に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、実施しました。

#### <プログラム内容>

【表 1】のとおり、アスリートと保護者が一緒に講義を受けたり、分けて実施したりと工夫を重ねた内容としました。

【表 1】女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会

アスリート対象	保護者対象
<b>婦人科（講義）</b> 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	
<b>栄養（講義）</b> 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	<b>婦人科（講義）</b> 運動性無月経等 女性ジュニアアスリートの健康管理
<b>栄養（実践）／昼食</b> 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施	
<b>心理（講義）</b> 自分の心について知る・考える	<b>栄養（講義）</b> 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
<b>トレーニング（講義）</b> トレーニングの必要性と効果について学ぶ	<b>心理（講義）</b> 成長期における心の発達について学ぶ
<b>トレーニング（実践）</b> 具体的なトレーニングの方法を実践する	<b>トレーニング（見学）</b> 子どもが実際にトレーニングしている様子を見学する

### 【実施風景】



### 【得られた成果】

参加者に対し、各分野の講義で知りたい内容について事前にアンケートを実施しました。アスリートにおいては「試合当日の食事や間食（補食）の上手な食べ方」や「試合前や試合中の緊張や不安について」など、競技へ還元できる内容を多く求めていました。また、保護者においては「食事の基本」や「練習環境の支え方」など、競技生活を支えるための知識や成長期の子どもへ焦点をあてた知識を求めている傾向が確認できました。今回のアンケートにより、家庭における不安や求められる知識を JISS 側としても把握することができました。アンケートから得ることのできたニーズを元に、求められている知識を普及することができました。

### 【今後の課題】

今回は中学生を対象に実施しましたが、各世代において求めている内容は異なると考えられるため、平成 27 年度は中学生だけでなく高校生を対象とした講座も実施する必要があります。

### (3) 女性ジュニアアスリート指導者講習会

#### 1) JISS 主催講習会の開催

#### 【実施内容】

女性ジュニアアスリートの指導者を対象に、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開催しました。また、平成 25 年度に作成した『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、関連性のある分野をまとめ焦点を絞った内容のテーマで実施しました。

#### <プログラム内容>

##### ■講座 1

9:45～11:00 小児科／心理編  
 「成長期特有の病気、女性アスリートの成長期におけるこころの発達などについて」

##### ■講座 2

11:10～12:25 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」

##### ■講座 3

13:30～14:45 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」

##### ■講座 4

14:55～16:10 栄養編  
 「基本的な栄養の内容に加え、女性ジュニアアスリートに注意が必要なウエイトコントロール、骨粗しょう症や貧血予防の食事について」



【図 4】女性ジュニアアスリート指導者講習会

## 【実施風景】



## 【得られた成果】

事後アンケートにて「実践的でわかりやすい」「現場で活かせる講座だった」等の声をいただきました。今回は知識やノウハウを広く普及することを目的としており、関連性のある分野をまとめた内容を実施したことで、参加いただいた指導者の競技現場への活用や、指導者同士での共有など知識の啓発が期待できます。

## 【今後の課題】

夏季競技、冬季競技でシーズンが異なるため、開催時期に偏りがあると、参加できない競技が固定されてしまうことが考えられます。平成27年度はさらに多くの指導者へ参加いただくことができるよう、開催時期等の検討が必要となります。また、参加できない指導者への普及も考慮し、講座の模様をストーリーミングにて配信する予定です。

## 2) NF 主催講習会の開催

## 【実施内容】

NFが主催する地区強化指定選手合同合宿における栄養講習会に講師を派遣しました。今回の講習会は、成長期に共通している基礎的な内容及び女性ジュニアアスリートの特徴や競技に特化した内容を実施しました。なお、平成27年度はJISS主催講習会のストーリーミングも実施することも踏まえた上で、NF主催講習会への講師派遣については、本事業では実施しないこととなりました。

## 3. 平成26年度 妊娠期、産前・産後期、子育て期におけるトレーニングサポートプログラム

## (1) 妊娠期におけるトレーニングサポートプログラム

## 1) 事例の調査

## 【実施内容】

出産を経験した女性アスリート（引退したアスリートを含む）に対して、インタビュー形式による聞き取り調査を実施しました。引退した後に出産をした選手には、出産後に競技を継続することを想定して回答していただきました。

## &lt;調査内容&gt;

- ・妊娠前のトレーニング実施状況
- ・妊娠中・出産後の身体状況、トレーニング実施状況
- ・出産時の状況
- ・出産後の活動状況
- ・その他（所感等）

## &lt;結果&gt;

アスリート3名にご協力いただきました。

## 【得られた成果】

実際に妊娠・出産を経験した女性アスリートの現状を把握することができました。しかし、対象者が少なく、妊娠期、産前・産後期の実態を把握できるまでには至っておりません。妊娠期・産後期に目的を持ってトレーニングを実施していた対象者はわずかであり、そのトレーニング内容から我々が目指すトレーニングプログラムに応用できるものは得られませんでした。

## 【今後の課題】

今後は対象者を増やして実態の把握に努めると共に、妊娠期や産前・産後期にトレーニングを経験した女性アスリートが抱えていた課題や要望について、情報を収集していきたいと考えています。

## 2) アンケート調査

## 【実施内容】

妊娠期や産後期のトレーニングに対する需要や、妊娠・出産後の競技復帰の希望を知るために、JOCオリンピック強化指定女性アスリート及び各NFの強化指定女性アスリートのうち、18歳以上の女性アスリート（※18～22歳の場合は社会人もしくは既婚者である女性アスリート）を対象に質問紙によるアンケート調査を実施しました。

## &lt;アンケート調査の内容&gt;

- ・妊娠中に参加したいトレーニングプログラム内容
- ・出産後のトレーニング再開時期
- ・出産後の現役続行の希望

## 【今後の課題】

平成27年3月時点でアンケートを集計中でした。アンケート調査によって得られたトレーニングに対する需要と、作成したモデルトレーニングプログラムをもとに、今後のトレーニングサポートに反映していきたいと考えています。

## 3) 妊娠期モデルトレーニングプログラムの作成

## 【実施内容】

（一社）日本マタニティフィットネス協会の協力のもと、妊娠期のモデルトレーニングプログラムを作成しました。プログラム作成のモデルとして、競技引退後に妊娠した元アスリートの女性に協力いただきました。プログラム作成時には、助産師や産婦人科医が帯同し、母体と胎児の健康面に問題が生じることなく、安全に実施できる範囲のトレーニング内容であることを確認しながら進めていきました。

## &lt;モデルトレーニングプログラムについて&gt;

（一社）日本マタニティフィットネス協会におけるマタニティビクスの視察から得られた情報を基に運動強度をマタニティビクスと同等に保ちつつ安全面に問題が生じないように配慮し、アスリートに必要なと思われるエクササイズを考慮したモデルトレーニングプログラムを作成しました。なお、妊娠期は個人差が大きいため、今回作成のモデルトレーニングプログラムは、公開せず、JISS内のマニュアルとして活用する予定です。

## 【今後の課題】

今後は、モデルトレーニングプログラムを基に、よりアスリートとして必要な体力要素を考慮した運動強度や運動内容の実施可能な範囲を検討することが課題です。

## (2) 産前・産後期におけるトレーニングサポートプログラム

## 【実施内容】

支援対象者は1名であり、概要は以下のとおりです。

## ■産後期におけるトレーニングサポート 1名

現役復帰に向けて練習を再開した産後約1年の女性アスリートに対して、トレーニングサポートを実施しました。具体的には、筋力・パワー強化のためのウエイトトレーニングと、持久力強化のための持久力トレーニングの2種類のプログラムを作成し、適切な実施方法について指導しました。

### 【得られた成果】

体力測定等の結果から、筋力・パワー・持久力といった体力項目で向上が見られたので、トレーニングによる一定の成果が出たものと考えられます。一方、体組成の改善、特に筋肉量の増加といった点に関しては、大きな成果は見られませんでした。また、トレーニング効果との直接的な因果関係は不明ですが、当該アスリートは復帰戦となった大会で優勝という好成績を収めました。

### 【今後の課題】

大きな成果が見られなかった体組成の改善に関しては栄養面の影響が大きいので、今後の課題として「栄養サポートとトレーニングサポートの連携」が挙げられます。また、アスリートの生活・育児環境を考慮したうえで、栄養アドバイスを含めた総合的なライフスタイルサポートを提供することが求められていると感じました。

## (3) 子育て期におけるトレーニングサポートプログラム

### 【実施内容】

#### 1) 目的

- ・支援対象者が NF 主催の合宿、競技大会に参加するため、長期遠征をすることとなった
- ・通常練習時間以外の練習が必要となり、いつも子どもを預けている保育園等で対応ができなくなった

このような場合に育児支援にかかった経費を支援することにより、子育てを行いながらトップアスリートとして競技を継続できるよう、トレーニング環境を整備することを目的とし、実施しました。

#### 2) 支援対象者

- ・JOC オリンピック強化指定選手及びオリンピック競技種目の NF 強化対象選手のうち、NF から推薦のあったアスリート
- ・小学校 6 年生までのお子さまをお持ちのアスリート

平成 26 年度は、3 名のアスリートが支援対象者となり、実際に 1 名のアスリートにサポートを行いました。

#### 3) 支援前のヒアリング

支援にあたっては、支援対象者本人、支援対象者の所属する NF 事務担当者及び支援対象者の所属先担当者に対して事業内容、支援を受けるための手続き説明を実施するとともに、育児に関する現状、要望等を把握するため、ヒアリングを実施しました。

### 【得られた成果】

支援を受けた選手からは、「試合に集中できた」「自分の試合、表彰式を子どもに間近で見てもらえたので良かった」と、評価を受けております。本サポートが、単なる金銭的な援助ではなく、アスリートの競技環境整備へよい影響を与えていると思われまます。

### 【今後の課題】

アスリートの置かれている状況は様々であり、支援に柔軟性を持たせることが今後の課題です。

また、支援実績のなかった 2 名へのアンケート結果から、今後は手続きや支援内容を、より理解いただくための工夫が必要だと感じました。

## 4. 平成 26 年度 女性アスリートのネットワーク支援プログラム

### 【概要】

女性アスリートが競技生活を継続していく上で抱える問題として、妊娠、出産、育児等が挙げられますが、これらの問題に対応する情報は不十分であり、サポートが十分機能しているとはいえにくい現状があります。



【図 5】 Mama Athlete Network

### 【実施内容】

女性アスリートが「母アスリート」になるにあたって必要だと感じている情報（妊娠期・産後のトレーニング方法、産後の復帰時期、託児情報、育児情報、支援体制等）が少なく、また、情報を探すことに苦労を感じているという現状を受け、女性アスリート同士の情報交換や交流ができる場として「Mama Athlete Network(以下、MAN という)」を立ち上げました。また、MAN が担うべき機能や発信すべき情報を検討しました。

### 【見込める可能性】

女性アスリートが競技を続けていく上での必要な情報を発信することは、競技環境の整備の一助となる可能性があり、また、競技継続という選択肢を増やすことができる可能性もあります。

### 【今後の課題】

平成 27 年度は MAN の周知のためにワークショップの開催を予定しています。

## 平成 27 年

### 1. 平成 27 年度 LiLi 女性アスリートサポートシステムの運用/活用による医学サポートプログラム

### 【概要】

JISS では、平成 25 年度に構築した「LiLi 女性アスリートサポートシステム」(以下「LiLi」という。)を利用して、選手の月経周期による身体の変化等を把握し、専門家の立場からアドバイスを行っています。平成 27 年度は、更に効率よく運用するためシステムの改修を行い、利用する選手の拡大を図ることを目的としました。

### 【実施内容】

平成 27 年度に利用した選手は 96 名で、利用目的は【表 2】のとおりです。選手は自分のスマートフォンから、基礎体温、月経、体重、コンディションなどを入力し、医師は選手が登録した情報を確認し、適宜アドバイスを行っています。

※支援となる対象者：JISS クリニック受診者のうち、月経等の問題又は悩みを抱えており、かつ LiLi によるコンディション記録を希望する選手

【表 2】 LiLi 利用内容の例と人数 (平成 27 年度)

利用内容	人数 (延べ)
薬剤の副作用確認	31 名
無月経	28 名
コンディショニング	24 名
月経不順	21 名
月経周期調節 (薬剤服用のタイミング)	15 名
不正出血	2 名
妊娠中・産後の体重管理	2 名

### 【得られた成果】

選手の月経に関する情報を把握し、大会に合わせた月経周期調節（月経をずらす）等、適宜医学的なアドバイスを行いコンディショニングに貢献することが出来ました。また、薬物療法を開始した選手では、治療開始後の副作用の有無やコンディションへの影響を早期に確認することができ、副作用による悪影響を回避することが出来ました。特に、この薬物療法後の副作用の有無については、これまで受診時に確認する方法しかなく、既にコンディションへの影響が見られる選手もいましたが、LiLi を利用し早期に対応可能となったことは専門家にとっても大変有益でした。

### 【今後の課題】

メディカルチェックや婦人科外来受診時に必要と判断した選手のうち、希望者を LiLi に登録しています。今後は、整形外科の入力項目追加や LiLi を利用する専門家を拡大し、より包括的なアドバイスで選手の競技力向上へ貢献していく予定です。

## 2. 平成 27 年度 成長期における医・科学サポートプログラム

### 【概要】

個別サポートでは、女性ジュニアアスリート（9 歳～ 18 歳）のうち、オリンピック種目の NF から推薦のあった者を支援対象者として、運動器メディカルチェック、心理、栄養及びトレーニングの各分野のサポートを計画的に実施しました。講習会では、女性ジュニアアスリートと保護者対象の講習会と、女性ジュニアアスリートの指導者対象の講習会をそれぞれ開催しました。

### （1）個別サポートプログラム

#### 【実施内容】

支援対象者 14 名のうち、平成 26 年度から継続の支援対象者（12 名）については改めてヒアリングは行わずサポートを開始し、平成 27 年度からの新規支援対象者（2 名）については、選手、指導者、保護者に対し、現状の状況や希望する支援内容等のヒアリングを行いました。

- ・運動器メディカルチェック＋トレーニング：氷上系 1 名 雪上系 1 名
- ・心理：格闘技系 8 名 標的系 2 名
- ・全分野：（運動器メディカルチェック＋トレーニング＋心理＋栄養） 審美系 2 名 計 14 名

#### ■運動器メディカルチェック

新規支援対象者 2 名に対し、ヒアリング及び運動器メディカルチェックを実施しました。トレーニングに支障をきたすような運動器の問題はないか、トレーニングを行う上で注意すべきポイントは何かを確認した結果、トレーニングで解決できる問題が抽出できました。その問題について、整形外科医よりトレーニング指導員へ申し送りを行い、トレーニング計画に生かせるよう連携をとりました。

#### ■トレーニング

アスリートと指導者、保護者へのヒアリング結果と運動器メディカルチェックの内容をもとにトレーニングプログラムを作成し、トレーニングサポートを実施しました。ヒアリングでは主に、今後の試合スケジュール、普段の練習スケジュール・内容、トレーニング実施歴・内容、トレーニングに対する要望を聞きました。

#### ■心理

心理サポート（心理カウンセリング、メンタルトレーニング）は面接の枠組み（決められた場所、時間、頻度）を大切にしながら、以下の手順で実施しました。

- ①支援対象者とコーチへのヒアリング（サポートに対する要望の聴取と確認）
- ②インテーク面接（支援対象者が抱えている問題の把握とそれに対してどのようなサポートを行えばよいか見通しを立てるための最初の面接）
- ③心理アセスメント（心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）、風景構成法（LMT）／それぞれ年 2 回実施）
- ④サポート担当者の決定（インテーク面接＋心理アセスメントの情報をもとにスタッフ間で相談し、担当者を決定した／JISS 心理グループから 3 名が女性ジュニアアスリート個別サポートを担当）
- ⑤サポートの実施と振り返り（振り返りとしてケース検討会を行いました）

#### ■栄養

ヒアリングで選手・保護者・指導者それぞれに栄養や食事に関する現状と課題を聞き取ったのち、栄養・食事摂取状況調査や体組成測定などの栄養アセスメントを実施しました。ヒアリングやアセスメント結果から選手の問題点や課題を抽出し、サポート目標に基づいた栄養サポートを実施しました。選手の競技力向上を目的に、家庭での栄養・食事摂取状況の改善、練習スケジュールや試合に合わせた補食の摂り方や、ウエイトコントロールについてのアドバイスをしました。また、アスリート向け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や、電子メールを利用したサポートも実施しました。必要に応じて保護者への栄養サポートを実施し、家庭での食事改善や選手の食の自立を促しました。

### 【得られた成果】

個別サポートを実施して、各分野の女性ジュニアアスリートの問題点を抽出することができました。その問題点を講習会等の他の事業に反映し、間接的に知見を広げることが可能になりました。

また、各分野のスタッフが連携を取りながら情報共有し、サポートへ活かすことができました。これは支援対象者に対して効果的でした。

#### <個別サポートで得られた主な問題点>

- ・練習、試合、学校スケジュールとの調整
- ・ジュニア期におけるトレーニングの正しい理解と実践
- ・トレーニング環境が整っていない
- ・体重、体脂肪の増加
- ・月経不順
- ・菓子類の摂取コントロール
- ・保護者への反抗
- ・指導者との人間関係
- ・自立心が低い

### 【今後の課題】

女性ジュニアアスリートのサポートには、各分野の専門スタッフが総合的にサポートを実施することで課題により深く取り組むことができると思いますが、JISS だけで全てを対応していくことは難しいので、各 NF 等も女性ジュニアアスリートへの支援をそれぞれ実施できるように、モデルプログラムを構築し普及していくことが更に必要になると思います。

### （2）女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会

#### 【実施内容】

平成 26 年度と同様、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、成長期におけるからだやこころの変化に家庭でも柔軟に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、実施しました。平成 27 年度は、中学生対象と高校生対象の 2 回に分けて実施しました。また、本講習会のような知見提供の場が各地で広く展開されるよう、NF・都道府県体育協会のスタッフにも参加を呼びかけました。講座プログラムは、平成 26 年度女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会プログラムに「保護者向けの個別質問会」を加えました。

### 【得られた成果】

女性ジュニアアスリートと保護者それぞれ分かれて講義や実践を行ったことでそれぞれの視点から知識や知見の普及が可能になりました。講習会後のアンケート結果からも、それぞれの視点から家庭や日常、競技生活を踏まえた感想があり高評価を得られました。また、今回の講習会は各団体スタッフにも参加を呼びかけました。講義内容だけでなく、講義の形式や進め方、アスリートに対するアプローチ方法等、実現可能なプログラムの普及ができたと考えられます。

### 【今後の課題】

講習会の日程やスケジュール等、JISS 側が全てを考慮していくにも限界があると感じました。今後、プログラムを普及して知見を発信していくと同時に、NF や各地方団体でも参加者を集められる時期 やスケジュールで独自に講習会を開催できるように、考えていく必要があると思います。

### （3）女性ジュニアアスリート指導者講習会

#### 【実施内容】

女性ジュニアアスリートの指導者を対象に、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開催しました。また、平成 25 年度に作成した『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、関連性のある分野をまとめ焦点を絞った内容のテーマで実施しました。平成 27 年度は、6 月と 2 月に開催し、平成 26 年度女性ジュニアアスリート指導者講習会プログラムに心理分野の講座に個別サポートで得た「事例紹介」を加えました。

## 【得られた成果】

平成27年度の講習会の中で、心理編では個別サポートの中で得た事例を、女性ジュニアアスリートの指導者へ直接普及することができました。参加実績は【表3】のとおりです。

また、6月に開催した講習会を撮影・編集をし、JISSホームページ上でストーリーミング配信を実施しました。ストーリーミング配信をしたことで、講習会に出席できなかった女性ジュニアアスリートに指導する指導者へ知識の普及ができました。

【表3】所属団体別参加実績（平成27年度）

所属団体	6月	12月
JOC 及び JOC 加盟競技団体	8名	15名
JOC 加盟競技団体種目の地域協会	19名	11名
自治体、都道府県体育協会等	10名	11名
パラリンピック種目	1名	0名
学校関係者	27名	16名
アマチュアチーム、スクール	21名	6名
地域のスポーツ 医・科学センター	4名	6名
民間企業 スポーツチーム	3名	4名
民間企業、その他	7名	13名
JISS 内関係者	5名	4名
報道関係者	2名	1名
合計	107名	87名

## 【今後の課題】

平成26年度、27年度と計4回の講習会を実施し、講習会後のアンケート結果から多くの参加者から高い評価を得られました。しかしこの結果は逆に、まだまだ広く指導者に基本的な知識が浸透していないことを示唆していると考えられます。ハンドブックやストーリーミング配信をもっと広く周知し、多くの方に知見を提供していく必要があると考えと同時に、NFや各地方団体等に対して、ストーリーミングやハンドブックを参考に講習会を独自で開催するように呼びかけていくことが必要だと思いました。

## 3. 平成27年度 妊娠期、産前・産後期、子育て期におけるトレーニングサポートプログラム

## (1) 調査・アンケート

## 1) アンケート調査

## 【実施内容】

平成26年度と同様に行いました。

## &lt;結果&gt;

本調査の結果に関しましては、同委託事業・同プロジェクト『女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究・実態に即した女性アスリート支援のための調査研究』の報告書P.17をご覧ください。JISSホームページ内におけるメディカルセンター下記URLにて掲載しています。

<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/medicalCenter/tabid/1249/Default.aspx#factbased>

## 2) 事例の調査

## 【実施内容】

平成26年度と同様に行いました。

## &lt;調査内容&gt;

平成26年度と同様に行いました。

## &lt;結果&gt;

アスリート5名、トレーナー2名、合計7名にご協力いただきました。

## 【得られた成果】

数少ない妊娠・出産後に競技復帰をした女性アスリートから貴重な体験談を伺うことができました。出産後の競技復帰が明確であったアスリートの、妊娠期及び産後期のお話を聞いたことは大変貴重でした。

## 【今後の課題】

出産後に競技を復帰した選手の事例をさらに集めるとともに、いかにトレーニングプログラム作成に役立つ情報を精査して得られるかが今後の課題となります。また、得られた情報を必要に応じてアスリートやトレーニングの専門家に発信して情報交換・共有していくことも必要となります。

## (2) 妊娠期等トレーニングサポートプログラム

## 【実施内容】

支援対象者は3名であり、概要は以下のとおりです

■妊娠期におけるトレーニング・栄養・心理サポート 1名

■妊娠期におけるトレーニングサポート 1名

■産後期におけるトレーニングサポート 1名

## 1) 妊娠期におけるサポート

当該選手の体調が芳しくないことが原因となり、トレーニングを実施できませんでした。

## 2) 産後期におけるサポート

## ■トレーニング

産後2ヶ月より2名の選手に対し、「競技復帰に向けた身体能力の再獲得」と「産後特有の身体的課題の改善」の2点を目標としてサポートを実施しました。

トレーニングの内容としては、骨盤底筋群や腹筋群の意識作りから始め、徐々に各関節の可動域を改善するようなエクササイズに取り組みました。最初は単関節エクササイズを中心としたプログラムでしたが、徐々にエクササイズ内容や強度を漸進していきました。

また、産後姿勢の経時的変化とトレーニング成果を確認するために、形態計測と姿勢チェックを実施しました。形態計測は三次元人体計測システム：Body Line Scannerを用いて計測し、姿勢チェックは、立位姿勢、スクワット時姿勢等を横・上・前後からカメラで撮影しました。しかし、低頻度のサポートだったため、産後の一般的な身体の戻りなのか、トレーニングを実施したことによる変化なのかは、明らかにはなりません。

## ■心理

アスリートの妊娠期における心理サポートについては、十分な知見がないため、当該アスリートに対して妊娠期にヒアリングを実施し、①心理サポートに希望すること、②現在抱えている不安や問題、③産後の子育てや競技復帰に対する気持ち等の確認をしました。産後期においてはサポート実施に至りませんでしたが、産後3か月に産後うつ病のスクリーニングとしてエジンバラ産後うつ病自己評価票を実施しました。

## ■栄養

当該アスリートに対して妊娠期から産後期に栄養サポートを実施しました。妊娠期においては妊娠中の栄養・食事摂取についてアドバイスを行いました。産後期は競技復帰への目標スケジュールを確認しながら、体組成をモニタリングし、栄養サポートを実施しました。授乳期の栄養・食事や調理と授乳、離乳について等のアドバイスや、アスリート向けレストランでの食事選択の指導も行いました。産後期は競技復帰へ向け、子どもの栄養管理も含めた栄養サポートが重要になります。

## 【得られた成果】

平成26年度では実施できなかった、出産後間もないアスリートのトレーニングサポートを実施できたことは大きな成果となります。分娩方法や個体差等によって、産後期の身体状態は非常に個人差が大きいです。そのような中、年齢・競技・出産時の状況等が全く異なるアスリート2名をサポートできたことは、今後のトレーニングサポートに生かせる良い事例となりました。

## 【今後の課題】

妊娠期等のトレーニング指導に関する事例や情報を蓄積し続け、得た事例をJISS外とも共有していくことが今後の課題となると考えます。妊娠期は胎児の発育・発達はもちろん、母体の身体状況は他の妊婦アスリートと比較することは難しいです。競技特性、既往、トレーニング歴等も含めると、さらに比較することは難しくなります。しかし、他の妊婦アスリートがどのようなトレーニングを実施することができたのか、できなかったのかを知ることができれば、妊娠期等のトレーニング指導において選択肢が増えるのではないかと考えます。

### (3) 子育て期におけるトレーニングサポートプログラム

#### 【目的】

子育て期トレーニングサポートプログラム（以下「育児サポート」という。）は、子育てを行いながらトップアスリートとして競技を継続できるように、選手の競技環境を整備することを目的としています。

#### 【実施概要】

休日練習、大会、合宿での遠征等では、普通の保育園で対応できない場合が多く、また合宿会場や大会会場でも、託児室の設置といった施設環境が整っていないといった現状があり、このような課題解決へのアプローチとして、JISS では育児サポートにて育児にかかる経費の一部を負担することとしました。

#### 1) 育児サポート支援対象者

平成 27 年度は支援対象者を 6 名とし、うち 5 名に対し育児サポートを実施しました。支援対象者は【表 4】のとおりです。

【表 4】 育児サポート対象者（平成 27 年度）

支援対象者	実施した大会等	子どもの年齢 (2016.3.31 現在)
6 名	夏季:4 名 冬季:2 名	5 か月～6 歳

#### 2) 育児サポート対象経費

・育児サポート協力者(以下「協力者」という。)に育児サポートを依頼する。  
・一時保育やシッター派遣サービスといった民間または公的なサービスを利用する。

上記のとおり、育児サポートの形態を大きく 2 つに分類し、育児サポート対象となる経費を整理しています。

また、経費の対象を定める際は、長期遠征や休日練習、競技大会といった、普通の保育園などでは対応できないような、アスリート特有の状況下で発生する経費であることを基準とし、普段通園する保育園の経費や、休暇時に協力者に育児サポートを依頼する場合の謝金等は対象外としています。

#### 3) 育児サポート事例

平成 27 年度に実施した育児サポートの事例については次頁【表 5】のとおりとなります。

なお、協力者については支援対象者の推薦をもとに決定します。平成 27 年度は協力者の大半が支援対象者の知人でした。広いネットワークを有する支援対象者については、出場する大会会場近隣に居住する知人に協力を依頼するなどし、育児サポートを有効に活用していました。

【表 5】 育児サポート事例（平成 27 年度）

形態	実施した大会等	協力者または利用サービス	内容	支援対象者数	件数
協力者に依頼	国際大会 国内大会	親族・知人	協力者に帯同してもらい、現地に於いて育児サポートを実施する	3名	4件
	国際大会 国内大会 強化合宿 通常練習	知人	協力者宅にて育児サポートを行う	2名	8件
	国内大会 強化合宿 通常練習	親族・知人	支援対象者宅または支援対象者の実家にて育児サポートを行う	2名	3件
	国内大会	知人	大会会場近くに居住する協力者が大会会場にて育児サポートを行う	1名	2件
民間や公的なサービスを利用	国際大会	保育園の一時保育	親族宅に子どもを預け、平日の日中は親族宅近隣の一時保育を利用する	1名	10件
	国内大会	知人	大会会場または宿泊先にシッターを派遣してもらう	2名	2件
育児サポート総件数					29件

※「件数」はサポートの延べ日数ではなく、支援対象者からの申請件数をもとにカウントしています。

(例：全日本選手権中の 5 日間、育児サポートを実施した場合は 1 件としてカウント)

#### 【得られた成果】

##### 1) 支援対象者からの評価及び競技成績

育児サポートの支援対象者は日本トップレベルの競技成績を残し、国際大会でも活躍しています。また、各支援対象者が平成 27 年度、最も優れた競技成績を出したほとんどの大会で育児サポートを実施しました。支援対象者からは、「友人に(子どもを)預けやすくなった。」「競技に集中できる。」といった評価を受けています。

### 2) モデルケースの作成

平成 25 年度から合わせ、3 年度に渡り育児サポートの実績を積み重ねるなかで、体制(支援対象者決定までの手続き、ヒアリング、対象経費の整理等)を整備し、モデルケースとして NF 等の外部団体へ提供、紹介できる形となりました。

#### 【今後の課題】

##### 1) 育児サポートの評価・検証

育児サポートの必要性について、NF や育児サポートを受けていない選手に理解してもらうためには、育児サポートの評価・検証が必要となります。しかし、現状としては、育児サポートの有無が、競技成績にどの程度貢献しているのか、客観的な評価が難しく、支援を受けている選手の、主観的な評価のみとなっています。今後は、育児サポート前後での練習時間の変化等、量的かつ効果的な評価方法を検討し、実施する必要があります。

## 4. 平成 27 年度 女性アスリートのネットワーク支援プログラム

#### 【概要】

女性アスリートの妊娠、出産、育児と競技生活の両立について様々なサポートが始められてきたものの、まだその歴史は非常に浅く、手探り状態です。

その現状を受け、平成 26 年度、母アスリートの情報共有をサポートするためのネットワーク「Mama Athletes Network(略称、MAN)」を立ち上げ、活動を開始しました。平成 27 年度は MAN についてさらなる周知を図るため、ワークショップを開催しました。

#### 【実施内容】

これから出産を望むアスリートや産後に競技復帰を目指すアスリートが「競技と妊娠・出産・子育て」に関する情報交換を行う場として、「Mama Athletes Network(MAN)」という組織を設立しました。



【図 6】 Mama Athlete Network バナー

##### ■ Mama Athletes Network (MAN)

第 1 回ワークショップ

##### ■ Mama Athletes Network (MAN)

第 2 回ワークショップ

##### ■ 現役ママアスリートヘインタビュー

## 平成 28 年

### 1. 平成 28 年度 LiLi 女性アスリートサポートシステムの運用/活用による医学サポートプログラム

#### 【概要】

JISS では、平成 25 年度に構築した「LiLi 女性アスリートサポートシステム」(以下「LiLi」という。)を利用して、アスリートの月経周期による身体の変化等を把握し、専門家の立場からアドバイスを行っています。平成 28 年度は、特にコメントのやり取りを効率よく行うためのシステムの改修を行い、条件付きではありますが外部への利用許諾を含む、利用するアスリートや専門家の拡大を図ることを目的としました。

#### 【実施内容】

これまで「LiLi」に登録したアスリートは 123 名で、現在、継続的にサポートを行っているアスリートは 57 名です。利用目的は【表 6】のとおりです。

アスリートは自分のスマートフォンから、基礎体温、月経、体重、コンディション、コメント等を入力し、専門家は選手が登録した情報を確認して、適宜アドバイスを行っています。

※支援対象となるアスリート：JISS クリニック受診者のうち、月経等の問題又は悩みを抱えており、かつ LiLi によるコンディション記録を希望するアスリート

利用内容	人数 (延べ)
薬剤の副作用確認	20名
無月経	12名
月経不順	12名
コンディション把握	10名
拳児希望 (不妊)	2名

【表6】LiLi 利用内容の例と人数  
(平成28年度)

### 【得られた成果】

アスリートの月経に関する情報を把握し、大会に合わせた月経周期調節(月経をずらす)等、適宜医学的なアドバイスを行いコンディショニング維持に貢献することができました。また、薬物療法を開始したアスリートでは、治療開始後の副作用の有無やコンディションへの影響を早期に確認することができ、副作用による悪影響を回避することができました。特に、この薬物療法後の副作用の有無については、これまで受診時に確認する方法しがなく、既にコンディションへの影響が見られるアスリートもいましたが、LiLi を利用し早期に対応可能となったことは専門家にとっても大変有益でした。

### 【今後の課題】

現在は、メディカルチェックや婦人科外来受診時に必要と判断したアスリートのうち希望者を LiLi に登録しています。今後は、LiLi を利用する専門家や、整形外科や栄養面の項目についての利用者を拡大し、より包括的なアドバイスでアスリートの競技力向上へ貢献していく予定です。また条件付きの利用許諾に関しては、限定的にならざるを得ないと考えています。お問い合わせは、女性アスリート支援プログラム担当者までご連絡ください。システムとしては、継続的な安定稼働のためにシステムの基盤となっているフレームワーク等の見直しが必要となると予想されます。

## 2. 平成28年度 成長期における医・科学サポートプログラム

### 【概要】

個別サポートプログラムでは、女性ジュニアアスリート(9歳~18歳)のうち、オリンピック種目のNFから推薦があった11名に対して、支援部会をしたのち、運動器メディカルチェック、トレーニング、栄養、心理、各分野のサポートを総合的かつ継続的に実施しました。講習会では、女性ジュニアアスリート及び保護者対象の講習会と、女性ジュニアアスリート指導者対象の講習会をそれぞれ開催しました。

### (1) 個別サポートプログラム

#### 【実施内容】

支援対象者11名のうち辞退者を除く10名のアスリート、指導者、保護者に対し、現在の状況や希望する支援内容等のヒアリングを実施しました。

【表7】個別サポートプログラム(平成28年度)

所属団体	競技系	人数
【全分野】 運動器メディカルチェック / トレーニング / 心理 / 栄養	氷上系 格闘技系	3名 1名
【3分野】 運動器メディカルチェック / トレーニング / 栄養	氷上系 格闘技系	1名 1名
【2分野】 トレーニング / 心理	格闘技系	1名
【2分野】 トレーニング / 栄養	標的系	1名
【1分野】心理	格闘技系	1名
【1分野】栄養	標的系	1名

### ■運動器メディカルチェック

支援対象者に対し、ヒアリング及び運動器メディカルチェックを実施しました。トレーニングに支障をきたすような運動器の問題はないか、トレーニングを行う上で注意すべきポイントは何かを確認した結果、トレーニ

ングで解決できる問題が抽出できました。その問題について、整形外科医よりトレーニング指導員へ申し送りを行い、トレーニング計画に生かせるよう連携をとりました。

### ■トレーニング

支援対象者にヒアリングを行った上で、運動器メディカルチェックの内容を考慮したトレーニングプログラムを作成し、サポートを実施しました。ヒアリングでは主に、今後の試合スケジュール、普段の練習スケジュール・内容、トレーニング実施歴・内容、今シーズンの目標及びトレーニングに対する要望を聞きました。また、運動器メディカルチェック、実施結果を担当の医師より引き継ぎを受けました。

### ■心理

心理サポートの手順については、平成27年度と同様に行いました。他分野スタッフとの連携を深めたことで、他分野での状況を把握しながら支援対象者と心理的課題について話し合うことができました。

### ■栄養

このプログラムでの栄養サポートはアスリートにとって必要なエネルギー・栄養素を摂取できる知識、望ましい食習慣を身につけることで競技力向上と健全な発育発達を促すことを目的としました。

また、アスリートだけではなく家庭生活での食事準備を担う保護者へのサポートを実施しました。個別栄養サポートの実施は以下の流れで行いました。(対象：支援対象者・保護者)

- ①ヒアリング(現状把握、要望確認、問題点の抽出)
- ②1回目(食事調査・体組成測定)
- ③2回目(栄養サポート計画立案、食事調査結果報告、アスリートのための栄養教育)
- ④3回目以降(体組成測定、栄養カウンセリング、食事選択実習)

栄養サポートは他分野と連携を行いながら、支援対象者の食事摂取状況や栄養・食事に対する理解度に合わせてアドバイスし、食事選択実習も行いました。

### 【得られた成果】

平成28年度に女性ジュニアアスリートに対して実施した個別サポート実績から、各分野の主なサポートやテーマを【表8】のとおりにまとめることができました。

また、各分野のスタッフが連携を取りながら情報共有し、定期的に全体共有ミーティングを実施することで、全体で情報共有できる場を増やしました。各支援専門スタッフがどのようにアスリートに働きかけ、サポート全体がどのように動いているのか、またサポートする上で足りていない要素は何か等、より円滑に包括的にサポートできるように工夫することができました。

【表8】個別サポート実施内容(平成28年度)

分野	主な内容やテーマ
トレーニング	柔軟性、可動性及び基礎筋力アップに繋がるトレーニング内容
	JISS以外でも継続しやすいトレーニングプログラムの作成
栄養	栄養に関する基礎知識、試合・遠征時の食事の摂り方について
	食事選択実習の実施
	調理担当者(保護者)への情報提供
心理	体組成の変化に伴うウエイトコントロール等
	練習環境、人間関係(指導者、友人など)について
	学校や進路
	試合前の気持ちの準備や試合の振り返り
	家族との関わり方等

### 【今後の課題】

総合的に各分野の専門スタッフがチームとなって女性ジュニアアスリートのサポートを実施することで、課題により深く取組むことができましたが、モデルプログラムを構築し普及していくことが更に必要となっています。また遠方に居住しているアスリート等に対してJISSだけで対応していくことは難しいため、各NF等で本プログラムを更に発展させ活用できるよう周知していきたいと考えています。

## (2) 集団サポートプログラム

### 【実施内容】

成長期女性アスリートが所属する団体に対し、トレーニング、栄養、心理、婦人科に関するサポートのモデルプログラムを構築し、将来的には各団体が主体的に効率的・効果的な女性アスリートのサポートが実施できるようプログラムを展開しました。ここでは球技系の1事例を紹介します。

競技団体に現状等の聞き取り調査を行い、対象となる団体がどのようなサポートを要望しているかを把握しました。ヒアリング後、サポートを実施する前段階として、アスリートとその保護者、スタッフ等を対象に「女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会」に講師を派遣しました。

#### ■ トレーニング

アスリートの「自立」をテーマに指導する団体に対して、日頃行っている身体づくりのトレーニングの意味を選手に理解させるための講義、団体スタッフと共に日頃行っている身体づくりのトレーニングを見直し、より効果的に実施するためのシステム構築を行いました。

#### ■ 心理

団体の教育方針が「個のアプローチ、個の育成、個のベースアップ」であることから、アンケート及び心理検査の実施、全選手との個別面接を実施し、自己理解を深めました。また、選手、保護者、指導者を対象に「成長期のこころの発達」に関する講義を行いました。さらには、サポート実施期間中に起きた不慮の事故への対応として、PTSD(心的外傷後ストレス障害)予防に向けた緊急支援を行いました。

#### ■ 栄養

週末帰省型の寮生活を送っているため、食事を自ら考えて選択する機会は少なく、課題として栄養に関する基礎知識を身につけることがあげられました。基礎知識の定着を目的に講義、グループワーク、知識チェックテストを定期的に実施し、実践できる知識の定着を目的にサポートを行いました。

### 【得られた成果】

#### ■ トレーニング

選手への講義を続けたことでトレーニングを行う意味を少しずつ理解し、正しいフォームで実施するなど意識的な面でトレーニングの取り組み方に変化がみられました。また、トレーニングシステム構築までは至りませんでした。スタッフとミーティングを重ねることでスタッフにトレーニングの重要性を理解してもらい、トレーニングを見直し課題解決へ向けてトレーニングシステム構築の準備段階まで進めることができました。

#### ■ 心理

これまで実施したことなかった、心理的側面に関するアンケート調査を実施したことにより、精神的・身体的健康状態について詳細に把握することができました。また、不慮の事故に対して臨床心理学的対応を行ったことで、PTSD(心的外傷後ストレス障害)予防を図ることができました。さらには、その後のフォローのためにも地域で心理サポートを受けられるよう、フォロー体制を整えました。成長期の選手に関わるうえで、多くの大人が連携してサポートしていくことの重要性を改めて確認することができました。

#### ■ 栄養

食事選択実習、グループワーク及び帰省時の宿題を通して、知識だけでなく実践力を身につけることができました。選手の課題解決に向けて、個別対応への提案や寮食を活用した栄養教育の実施等について、現地スタッフと情報交換できました。チーム競技、週末帰省型全寮制、中学生女子対象、JISSから遠方という集団における課題の抽出、その対処法についての検討等、集団サポートプログラム構築の事例とすることができました。

#### ■ 連携ミーティング

JISS 内部スタッフによる連携ミーティングを月1~2回程度で実施しました。各サポートの振り返りや各分野スタッフからの意見交換を行い、各専門分野の情報だけでなく、選手やスタッフの現状を包括的に収集できました。選手を取り巻く周囲へのサポートについて、連携ミーティングで検討する機会が多くありました。先方からの要望を聞きつつ、本来提供すべきサポートの基軸から外れない程度での柔軟な対応に努めました。

### 【今後の課題】

年間を通して対象団体に関われる等、一定の長さで期間が確保されている必要がありました。選手、保護者、現場スタッフへの講義だけでなく、事前にサポート内容を詳細に決めることが課題となり、現場スタッフとの密なる連携が重要でした。今後は平成28年度に構築したモデルプログラムを他団体に適用し実施できるよう、集団サポートを広く周知していきたいと考えています。

## (3) 女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会

### 【実施内容】

平成27年度と同様、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が共に実践を交えながら学ぶことにより、成長期におけるからだやこころ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、中学生と高校生のアスリートとその保護者を対象にそれぞれ実施しました。

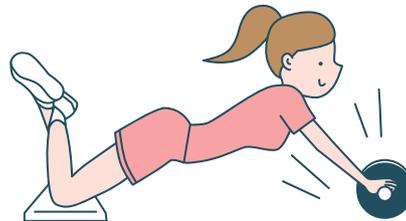
### 【得られた成果】

今回の講習会では、アスリート向けの講義に「先輩アスリートの話」という時間を設けました。これは JISS 人材育成プログラムのメンバー(元女性アスリート)に協力してもらい、第一線で活躍していた先輩アスリートから直接話を聞く機会を設けることで、今後競技を続ける上で参考になると考え取り入れたものです。参加者は、「競技や日常生活について」それぞれ聞きたいことを先輩アスリートに質問して、事後アンケートでは「これから先どうすればいいのか参考になった」「貴重な話が聞けた」等、これからの競技生活を踏まえた感想があり、高評価を得られました。

また、今回の講習会を撮影・編集をし、ホームページ上でストーリーミング配信を実施しました。ID やパスワード等を設定せず、また携帯電話やタブレット対応可能にし、手軽に誰でも見られるようにしました。ストーリーミング配信することで、講習会に出席できなかった選手・保護者へ知識の普及ができました。

### 【今後の課題】

今後はストーリーミング配信をもっと広く周知し、多くの方に知見を提供していくと同時に、競技団体や各地方団体等に対して、ストーリーミングを参考に女性ジュニアアスリートや保護者に対するサポートや講習会を独自で実施するように呼びかけていくことが必要だと考えています。



## (4) 女性ジュニアアスリート指導者講習会

### 【実施内容】

JISS では成長期の医・科学的課題の解決に向け、成長期に起こりやすい各種障害についての理解を深めると共に、障害防止の一助とし、より効果的なサポート活動の実現を目的として、女性ジュニアアスリート指導者講習会を開催しています。平成28年度は、これまでの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等の事例や症例を提示し解決策を探り、指導者の理解がより深まるよう実施しました。

### 【得られた成果】

事後アンケートでは「事例が多く分かりやすかった、現場へ伝えたい、今後の指導の参考にする、具体的な事例が豊富で、イメージが湧きやすく、より理解が深まった」とたくさんの参加者から好評を得ることができました。女性ジュニアアスリートが抱える諸問題に対して具体例を提示することで、参加された指導者に役立つ知識の普及ができました。また JISS の知見を得るための手段として、ハンドブックのダウンロードやストーリーミング配信が概ね有効に機能していることが、事後アンケートで確認できました。参加した指導者の方々が、得られた知識を競技現場で活用する、指導者同士で情報を共有するなど、啓発及び知識の普及が期待できます。

## 【今後の課題】

これまでも JISS 講習会で学んだ知識をもとに、NF や各団体から参加された指導者がそれぞれに見合った独自の講習会を開催し、伝達を担ってもらう必要があると呼びかけてきました。事後アンケートでは「地方でこのような正しい知識の普及をすすみたい」「現場に持ち帰ってできることをまずやってみよう」という反面、一部の関係者の努力だけでは現場に定着することが困難であるといった意見もアンケートに記載されていました。今後広く指導者へ知識を浸透させるという目的を着実に達成するためには、JISS スタッフが地方へ赴き、実際に各講義をモデルプログラムとして開催する等、普及方策について引き続き検討する必要があると考えています。

## 3. 平成28年度 妊娠期、産前・産後期、子育て期におけるトレーニングプログラム

## (1) 事例調査

## 【実施内容】

## &lt;調査内容&gt;

平成26年度と同様に行いました。

## &lt;結果&gt;

アスリート3名(国内2名、国外1名)にご協力いただきました。

## 【得られた成果】

出産前及び出産後にオリンピック出場を果たし、成果を残したトップアスリートの体験談を伺うことができました。また、得られた調査内容をまとめた事例調査集を作成することができました。

## 【今後の課題】

国内外を含めてさらなる事例を収集していくためには、これまでの調査内容をもとに JISS で作成したアンケート用紙の質問量、内容等について検討、改善していく必要があります。

## (2) 妊娠期等トレーニングサポートプログラム

## 【実施内容】

支援対象者は4名であり、概要は以下のとおりです。

■妊娠期におけるトレーニング・栄養サポート 2名

■産後期におけるトレーニングサポート 2名

## 1) 妊娠期におけるサポート

## ■トレーニング

妊娠中の選手2名に対し、過去の妊娠期トレーニングサポートを行いました。事例をもとに「母体・胎児共に健康で安全な妊娠期間及び分娩を終えること」をトレーニング目的としたサポートを実施しました。このトレーニング目的を達成するために、「妊娠期特有の身体的課題の改善」「筋機能低下の抑止」の2点をトレーニング目標としました。

## &lt;安全管理&gt;

## I. 担当産科医のトレーニング実施許可

妊娠経過に異常が認められず、トレーニング実施が可能な場合、産科主治医のトレーニング許可書・診断書を発行してもらいました。

## II. トレーニング前後の内診

産婦人科医がいる場合に限りトレーニング前後で子宮頸管長や胎児心拍数等を確認し、母体及び胎児の状態を把握しました。内診の結果、異常が認められた場合はトレーニングを中断し、産科主治医への受診を促しました。その後、再度トレーニング実施の許可をもらうようにしました。

## &lt;筋力トレーニング&gt;

産婦人科医と連携を取り妊娠週数、妊娠経過を確認しながら実施しました。

・妊娠前に実施していたトレーニング内容を加味したプログラム

筋機能低下を抑止するためにも、妊娠前に実施していたトレーニングを加味して妊娠中のトレーニングに落とし込むことは可能です。しかし、妊

娠前に問題なく実施していたエクササイズでも、妊娠経過によって実施可能・不可能なものがでてくるため、産科医と相談しました。

・妊娠中に起こると考えられる身体変化に対応したエクササイズの実施  
妊娠経過に伴い肩こりや腰痛、尿漏れ等の不定愁訴が起こる可能性があります。不定愁訴を予防すると考えられるエクササイズを実施しました。

・怪我への対応

日常生活や競技で特別支障はないが、長期間完治していない障害に対してアプローチをしました。

## &lt;持久的トレーニング&gt;

心拍数150bpmを超えなければ、運動様式は本人の自由としました。

## &lt;注意&gt;

過度な負荷は子宮収縮誘発による流産・早産と、子宮血流量減少による胎児低酸素状態が問題になるため、今まで実施してきたトレーニング強度を超えないようにしました。

## ■栄養

妊娠期にウエイトコントロールなどに対応した栄養・食事サポートを実施しました。

## 2) 産後期におけるトレーニングサポート

## ■トレーニング

産後9ヶ月の選手1名に対し、「競技大会への復帰及び強化指定再獲得」を目標としてサポートを実施しました。競技大会出場に必要な体力及び筋力の増加を目指し、スクワット、デッドリフト、ベンチプレス等のベーシックな多関節エクササイズを中心に、全身バランスよく鍛えるプログラムを実施しました。

## 【得られた成果】

東京五輪出場・メダル獲得に向けて、妊娠中のトレーニングサポートを実施できたことは、JISSにとっても他選手にとっても、非常に貴重な事例となりました。また、妊娠中のトレーニングによって起こる緊急事態に対して、産婦人科医と連携が非常に大切であることを再認識することができました。

## 【今後の課題】

選手、産科主治医、そして JISS 産婦人科医及びトレーニング指導員が密に連携をとれるよう検討していく必要があります。また、身体的な変化が著しく個人差が大きい妊娠中のトレーニングの評価方法をさらに検討していくことが課題となります。

(3) 子育て期におけるトレーニングサポートプログラム  
(育児サポート)

## 【目的・背景】

育児サポートプログラムは、子育てを行いながらトップアスリートとして競技を継続できるよう、選手の競技環境を整備することを目的としています。休日練習、大会、合宿での遠征等は、普段の保育園では対応できない場合が多く、また合宿会場や大会会場でも、託児室の設置といった施設環境が整っていないといった現状があることから、このような課題解決へのアプローチとして、JISS では育児サポートにおいて育児にかかる経費の一部を負担することとしました。

## 【実施風景】

## 1) 育児サポート支援対象者

平成28年度は支援対象者を7名とし、うち5名に対し育児サポートを実施しました。支援対象者は【表9】のとおりです。また、平成28年度よりパラリンピック競技種目の選手への育児サポートも開始しました。

【表9】育児サポート対象者(平成28年度)

支援対象者	実施した大会等	子どもの年齢 (2016.3.31 現在)
7名 (2名)	夏季:5名(2名) 冬季:2名	6ヶ月~6歳

※( )内の数字はパラリンピック競技種目の選手数

## 2) 育児サポート対象経費

・育児サポート協力者（以下「協力者」という。）に育児サポートを依頼する。  
 ・一時保育やシッター派遣サービスといった民間又は公的なサービスを利用する。  
 上記のとおり、育児サポートの形態を大きく2つに分類し、育児サポート対象となる経費を整理しています。また、経費の対象を定める際は、長期遠征、休日練習及び競技大会といった、普段の保育園等では対応できないような、アスリート特有の状況下で発生する経費であることを基準とし、普段通園する保育園の経費や、選手の休暇時に協力者に育児サポートを依頼する場合の謝金等は対象外としています。

## 【得られた成果】

### 1) 支援対象者からの評価

支援対象者のアンケート結果から、「合宿や大会に参加しやすく競技に専念できるようになった」、「子守をお願いしやすくなった」、「両親の負担が減った」といった評価を受けています。

### 2) 主要な大会及び強化合宿での育児サポート利用

各支援対象者は主要な大会及び長期の強化合宿時のほとんどで、本育児サポートを利用していました。支援対象者に育児サポートの利用が根付いてきていると考えられます。

### 3) 育児サポート事例

平成28年度実施した育児サポートの実績については【表10】のとおりです。海外に子どもと協力者が帯同したケースは1件もありませんでした。なお、協力者については支援対象者の推薦をもとに決定し、平成28年度は協力者11名のうち3名が支援対象者の親族、8名が支援対象者の知人でした。

【表10】 育児サポート事例（平成28年度）

形態	大会等会場	協力者または利用サービス	育児サポート場所	支援対象者数	件数
協力者に依頼	国内	親族・知人	大会会場、支援対象者宿泊先等	3名	13件
		知人	協力者宅	2名	6件
		親族・知人	支援対象者宅	1名	3件
	国外	親族・知人	支援対象者宅	1名	3件
		知人	協力者宅	1名	2件
民間や公的なサービスを利用	国内	シッター派遣サービス	支援対象者宿泊先	1名	1件
	国外	保育園の一時保育	保育園	1名	3件

育児サポート総件数：31件

※「支援対象者数」はサポート実績のあった支援対象者5名のうち、該当する形態のサポートを実施した人数を示す。

※「件数」はサポートの延べ日数ではなく、支援対象者からの申請件数をもとにカウント（例：全日本選手権中の5日間、育児サポートを実施した場合は1件の活動としてカウント）

## 【今後の課題】

育児サポートの継続性を考えると、NFや所属チーム等の様々な団体で育児サポートを展開してもらうことが必要になってくると考え、引き続き検討する必要があります。

## 4. 平成28年度 女性アスリートのネットワーク支援プログラム（Mama Athletes Network）

### 【概要】

女性アスリートの妊娠・出産・子育てと競技生活との両立について理解を深め情報を共有するために、平成26年度より、ママアスリートの情報共有をサポートするためのネットワーク「Mama Athletes Network」（以下「MAN」という。）を立ち上げ、活動を開始しました。

## 【実施内容】

平成28年度はリオデジャネイロオリンピック出場のママアスリートの話を通じて、自身の「ライフプラン」を考えることを目的としたワークショップの開催や、現役ママアスリートに妊娠中のトレーニングの様子や産後から競技復帰まで様子やライフプラン等、直接お話を伺いホームページに掲載しました。Mama Athletes Network (MAN) の活動報告は下記URLからご覧ください。

・ワークショップ

<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/tabid/1277/Default.aspx>



【図7】 第3回ワークショップ

・ママアスリートヘインタビュー

<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/tabid/1290/Default.aspx>

## 【今後の課題】

ワークショップの中で、妊娠中のトレーニングに関する知識や情報が少ないことや、妊娠・出産することで体力が落ちるといった間違ったイメージを多くの方が持っているため、正しい知識を持つためのサポートが必要であるという課題が改めて浮き彫りになりました。今後もアスリートの産前産後についての事例調査と情報発信をし続ける必要性がわかりました。平成29年度以降も調査した事例をまとめ、情報を必要としている人達に発信していきたいと考えています。

## 5. 平成28年度 女性アスリート専用電話相談窓口の充実

### 【概要】

平成24年7月からJISSスポーツメディカルセンタークリニック内に設置されている女性アスリート専用電話相談窓口（以下「相談窓口」という。）では、JOC強化指定選手及びJOC加盟強化対象選手に対し、必要に応じてJISSで受けられる診療や相談等のサポートを行っています。

また、相談窓口では対応できない対象者には、JISS外部機関を案内しています。そこで、女性アスリート関連事業を行っている外部組織とネットワークを構築するために、カンファレンスを開催しました。

## 【実施内容】

研究成果の還元先及びプログラムの実施現場を「支援現場」と「強化現場」の大きく二つに分け、さらに関連するテーマ毎に研究・事業をまとめた、シンポジウム形式としました。

また、各シンポジウムでは、各研究・事業の「成果」、「課題」、「成果の活用に関する構想」、以上3つの視点から発表、報告してもらいました。

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」  
 カンファレンス～競技現場への還元～  
 開催日：平成29年3月9日（木）

場 所：NTC 大研修室

参加者：計63名

- ①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」に係る研究担当者、共同研究者、事業担当者等 [32名]
- ②各中央競技団体関係者（チームドクター、医・科学委員、強化スタッフ等） [26名]
- ③ワールド・クラス・パスウェイ・ネットワーク加盟団体関係者 [5名]

## 【得られた成果】

平成 25 年度より「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」を受託し、実施してきたほとんどの研究・事業の代表者または担当者に出席していただくことができ、各研究・事業についての情報の共有及び集約の場としてカンファレンスが機能しました。また、抄録集として各研究概要を取りまとめました。

## 【今後の課題】

本カンファレンスを通じ、平成 29 年度以降のような形で連携体制(例：コンソーシアム、研究会、学会等)を具現化していくか、また、各研究・事業の成果の還元方法等について各研究機関と共に検討する必要があると考えています。

# 平成 29 年

## 1. 平成 29 年度 LiLi 女性アスリートサポートシステムの運用/活用による医学サポートプログラムの

### 【概要】

JISS では、平成 25 年度に構築した「LiLi 女性アスリートサポートシステム」(以下「LiLi」という。)を利用して、選手の月経周期による身体の変化等を把握し、専門家の立場からアドバイスを行っています。平成 29 年度は、システムの安定稼働と、特にセキュリティを考慮した改修を行い、「LiLi」を利用しアドバイスを行う専門家と選手の拡大を図ることを目的としました。

### 【実施内容】

#### (1) 運用面

現在、「LiLi」に登録されており、継続的にアスリートが基礎体温、月経、体重、コンディション等のデータを入力、専門家がそのデータを適宜チェックしコメントのやり取り等を行っているアスリートは 17 名になります。これらの選手に対しては、婦人科医だけでなく、トレーナー、栄養スタッフ、心理スタッフが情報を共有し連携を取りながら、毎日の入力されたデータをチェックし、気になる点があれば専門家からアスリートへコメントすることやアスリートからのコメントがあれば返信することなどのサポートを随時行っています。

#### (2) 機能面

システムが日々安定稼働するようにシステムの管理を行うだけでなく、平成 29 年度は、セキュリティ面の強化として、プラットフォーム載せ替えの改修を行いました。この改修に合わせたタイミングで、アスリートと専門家の利便性を向上するような機能の追加や改修も行いました。具体的には以下の点になります。

- ・コメントのやり取りにおいて、コメント差出人の表示を複数の専門家に対応
- ・コメント送信で、コメントだけでなくファイル添付を可能にした
- ・自動ログインを可能にした
- ・新着コメントの表示方法の改善 など

## 【得られた成果】

本事業でサポートを受けているアスリートを「LiLi」に登録し、担当スタッフがサポートの一環として積極的に「LiLi」を利用したので、「LiLi」を利用する専門家も拡大し、アスリートが JISS に来られない時のフォローが可能になることによってサポートもスムーズに行えるようになりました。

また今回の改修により、以下のような評価を得ています。

- ・入力がしやすい(アスリート)
- ・ログインが自動で出来、直後にグラフ画面が表示されるので見やすい(アスリート)
- ・グラフなど全体的に見やすい(アスリート・専門家)
- ・自分宛のコメントが来たことが分かりやすい(アスリート)
- ・コメントにファイルを添付できるのが便利(専門家) ほか

## 【今後の課題】

「LiLi」を利用するアスリートや専門家、整形外科の項目についても利用者を拡大し、さらなるアスリートの競技力向上へつなげていく予定です。また、今回行ったシステムの基盤となっているフレームワーク載せ替え後の安定稼働の為にシステム運用が必要となってきます。より使いやすく運用しやすいシステムへの知見を得るために、外部機関でも同様に利用できるような体制等を整備し、さらに利用者を拡大することが課題となります。

## 2. 平成 29 年度 成長期における医・科学サポートプログラム

### 【概要】

個別サポートプログラムでは、女性ジュニアアスリート(9歳～18歳)のうち、オリンピック種目の NF から推薦があった 16 名に対して、申請内容等を支援部会で検討し、支援対象者が決定しました。運動器メディカルチェック、トレーニング、栄養、心理、各分野間で連携を取りながら、サポートを総合的かつ継続的に実施しました。

#### (1) 個別サポートプログラム

### 【実施内容】

支援対象者 16 名

指導者、保護者に対し、現在の状況や希望する支援内容等のヒアリングを実施しました。

【表 11】 個別サポートプログラム(平成 29 年度)

所属団体	競技系	人数
【全分野】 運動器メディカルチェック / トレーニング / 心理 / 栄養	水上系	3 名
【3 分野】 運動器メディカルチェック / トレーニング / 栄養	記録系	3 名
【3 分野】 トレーニング / 心理 / 栄養	水上系	3 名
	格闘技系	1 名
	雪上系	1 名
【2 分野】 トレーニング / 心理	記録系	1 名
【2 分野】 トレーニング / 栄養	水上系	1 名
【2 分野】 栄養 / 心理	標的系	1 名
【1 分野】 栄養	標的系	2 名

### ■ 運動器メディカルチェック

トレーニングに支障をきたすような運動器の問題はないか、トレーニングを行う上で注意すべきポイントは何かを確認した結果、トレーニングで解決できる問題が抽出できました。整形外科医より抽出された問題についてトレーニング指導員へ申し送りを行い、トレーニング計画に活かせるように連携を取りました。

### ■ トレーニング

運動器メディカルチェックの内容を考慮したトレーニングプログラムを作成し、サポートを実施しました。ヒアリングでは主に、今後の試合スケジュール、普段の練習スケジュール・内容、トレーニング実施歴・内容、今シーズンの目標及びトレーニングに対する要望を聞きました。平成 28 年度から継続のアスリートには平成 28 年度の反省点やより良いトレーニングサポート実施の為の意見を聞きながらサポートを実施しました。

### ■ 心理

心理サポートの手順については、平成 27・28 年度と同様に行いました。※  
③心理アセスメントにおいては、年度途中により箱庭(内法 52×72×7cm の箱に細かい砂を入れておき、その中に人物、動物、植物、乗り物、建築物等のミニチュア玩具を自由に配置し、イメージを用いた表現を行うもの)を面接室に導入し、自己理解を深める一つの手段として活用しました。

### ■ 栄養

このプログラムでの栄養サポートはアスリートにとって必要なエネルギー・栄養素を摂取できる知識、望ましい食習慣を身につけることで競技力向上と健全な発育発達を促すことを目的としました。また、アスリートだけではなく家庭生活での食事準備を担う保護者へのサポートを実施しました。

個別栄養サポートの実施は以下の流れで行いました。(対象：支援対象者・保護者)

- ①ヒアリング(現状把握、要望確認、問題点の抽出)
- ②1 回目(食事調査・体組成測定)
- ③2 回目(栄養サポート計画立案、食事調査結果報告、アスリートのための栄養教育)
- ④3 回目以降(体組成測定、栄養カウンセリング、食事選択実習)

栄養サポートは他分野と連携を行いながら、支援対象者の食事摂取状況や栄養・食事に対する理解度に合わせてアドバイスし、食事選択実習も行いました。