JAPAN SPORT COUNCIL
日本スポーツ振興センター

JISS
Japan Institute of Sports Sciences
国立スポーツ科学センター

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～

JAPAN SPORT COUNCIL
日本スポーツ振興センター

JISS
Japan Institute of Sports Sciences
国立スポーツ科学センター

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、2016 年 4 月より、国立スポーツ科学センター（JISS）及び味の素ナショナルトレーニングセンター（NTC）を、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について、オリンピックとパラリンピック競技を一体的に捉えるという考えのもと、国際競技力強化を図るため「ハイパフォーマンスセンター」と位置づけました。

本冊子は、このハイパフォーマンスセンターを中心に実施されているスポーツ庁委託事業「女性アスリートの戦略的支援プログラム」の一環である「女性アスリート支援プログラム」について、その紹介を含めまとめたものです。

このプログラムでは、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、具体的には、以下のような活動を展開しています。

- **＊女性特有の課題を抱えているアスリート本人や、女性アスリートを身近な立場で支援する指導者・スタッフ等を対象とした、各課題に対応した支援プログラム**
- **＊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（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等を含む）**
- **＊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**
- **＊女性アスリートネットワークの支援プログラム**
- **＊女性アスリートを一元的に支援する相談窓口の設置**

このプログラムを含む「女性アスリートの戦略的支援プログラム」事業全体に関して、スポーツ庁は、「事業の実施に当たっては、必要に応じて、中央競技団体及び関係機関などと連携・協力して事業を実施するとともに、策定したプログラムについては、女性アスリートや指導者等にとって、有効なものとして還元されるよう積極的に発信すること。」を求めています。

私は、これを、多様な関係者の連携を通し、女性のスポーツへの関心や参加・活躍機会の促進に発展させ、スポーツを通した豊かな社会づくりへと繋げることが、本事業の最終的なゴールであり、プログラム実施者に期待されていると受けとめています。

女性のスポーツ参加をあらゆる面で推進していくことを目的として決議された「ブライトン宣言（1994）」には、「スポーツは、公平、平等に行なわれるものであり、社会を豊かにし、各国の友好親善を深める文化的な活動である。」と明記されています。そして、その上で「世界人口の約半分以上を女性や女子が占めているにもかかわらず、国ごとに割合の違いはあるとは言え、女性や女子のスポーツへの参加率は男性や男子に比べてあらゆる場面で下回っている。」との課題が示されています。

このような状況を受け、国際オリンピック委員会（IOC）は、「男女平等の原則を実践するため、あらゆるレベルと組織において、スポーツにおける女性の地位向上を奨励し支援する。（オリンピック憲章，2016）」としています。

本事業の取り組みが、わが国における女性アスリートの国際競技力向上はもとより、これを通して女性の活躍の促進と、公平で公正な社会の発展の一助となるよう連携・協働の「輪」を広げていきたいと思います。

本冊子が、その「輪」を広げ深めていく一助となれば幸甚です。

以上

女性アスリートの戦略的支援プログラム

女性アスリートをどのように支援するか
～先輩アスリートの経験に学ぶ～

<目次>

＜はじめに＞
＜女性アスリートの育成・支援プロジェクト概要＞ …… 2
＜女性アスリート支援プログラム紹介＞
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 …… 3
成長期における医・科学サポートプログラム …… 4
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 …… 8
女性アスリートのネットワーク支援プログラム（MAN） …… 25
女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究 …… 36
女性アスリート相談体制の充実 …… 37
＜これまでとこれから＞ …… 38
＜ホームページ＞ …… 39
＜資料編・活動報告＞ …… 40
平成 25 年度 …… 41
平成 26 年度 …… 44
平成 27 年度 …… 50
平成 28 年度 …… 56
平成 29 年度 …… 64
＜編集後記＞

●表紙
・松本薫さん（柔道）　写真提供：ベネシード
・吉田愛さん（セーリング）　写真提供：日本セーリング連盟

●エピソードコラム：
・山本さくらさん／自転車競技 …… 3
・佐藤理恵さん／女子ソフトボール …… 7
・吉田愛さん／セーリング …… 24

●妊娠期、産前・産後期トレーニングプログラム事例集
（インタビュー調査 1 ～ 8） …… 15 ～ 23

● Mama Athletes Network（MAN）
・リーダー：三星マナミさん（フリースタイルスキー） …… 25
・ママアスリートへのインタビュー 1～ 5 …… 27 ～ 31
千葉麻美さん（陸上競技）、本橋麻里さん（カーリング）、荒木絵里香さん（バレーボール）
中山由起枝さん（クレー射撃）、兼松由香さん（ラグビー）、佐藤希望さん（フェンシング）

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

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、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するものです。

女性アスリートの育成・支援プロジェクト概要

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

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

女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究

女性特有の課題の解決に向けた調査研究を実施し、その成果を女性アスリートや指導者等の競技現場に還元します

背　景	●「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）」＜平成 28 年 10 月に提言＞ ▶妊娠・出産を含む女性特有の課題に対応した医・科学サポートのためのプログラムを充実し、得られた知見を中央競技団体（NF）に提供。 ●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 29 年 3 月に文部科学省より告示） ▶国は、女性特有の課題に着目した調査研究や医科学サポート等の支援プログラム、戦略的な強化プログラムやエリートコーチの育成プログラム等を実施し、得られた知見を中央競技団体等に展開することにより、女性のトップアスリートの競技力向上を支援する。
課　題	●女性アスリートは、成長期に急激な心身の変化や、妊娠、出産、育児等をはじめ、女性特有の課題により、アスリートとしてのキャリアを中断され、その能力を十分にスポーツ界に生かせない場合もありますが、そのことに対する支援体制はいまだ十分とは言えません。 ●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	●本冊子は、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 JISS が取り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。

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

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

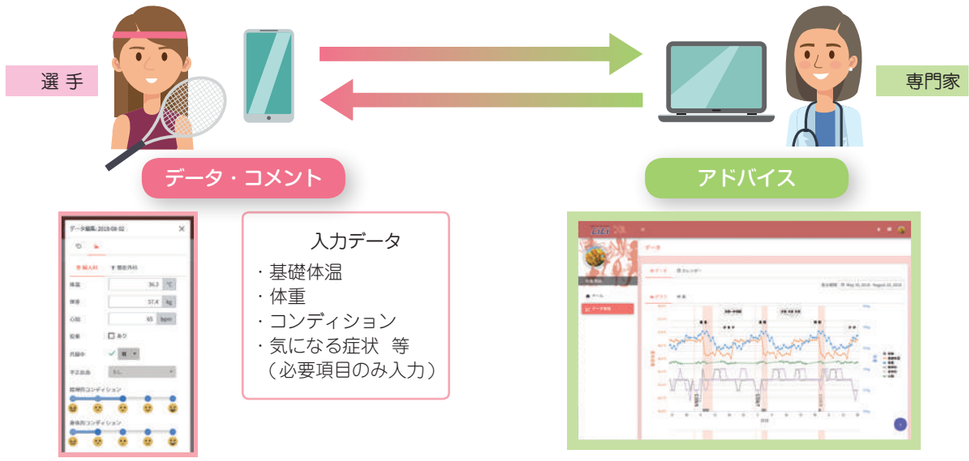
女性アスリートのコンディショニングに影響を与える疾患として、無月経や月経痛、月経前症候群等が挙げられます。また、これらの疾患に対する治療としてホルモン剤が使用される機会が多くありますが、薬剤による体重増加をはじめとしたコンディショニングへの影響を懸念する声も多く聞かれます。そこで、JISS では、女性特有の問題を抱える選手へのサポートとして、日々のコンディショニングを管理し、専門家の立場から選手へアドバイスを行うことができる ICT を利用した「LiLi 女性アスリートサポートシステム」（以下「LiLi」という。）を開発しました。

■ LiLi の特徴 ■

- コメントをやり取りする機能が充実しているので、合宿や大会で海外に長期滞在し日本に連絡しづらい状況にある選手も、時差や時間などを気にせず、自分のペースで専門家に相談することができ、専門家からも気づいた点をアドバイスすることができます。
- データやコメントはインターネット上でやり取りしますが、その際のセキュリティはしっかりと強化されたものになっています。
- 選手自身の振り返りを促すような見やすいグラフ表示、大勢の選手を管理する専門家が選手のコメントや異常に早く気付けるような機能をつけました。

■ LiLi の活用法と今後について ■

選手は日々のコンディションを入力し、専門家はそれを管理します。相談事やアドバイスがあった時はお互いにコメントをします。選手と専門家のコミュニケーションツールとして重要な役割を果たしており、セキュリティに配慮したシステムを運用して今後もサポートを実施します。



エピソードコラム

山本　さくらさん（自転車競技）
・リオデジャネイロオリンピックオムニアム16 位

アスリートは少しの身体の変化でパフォーマンスに影響が出ます。現在、子育てとトレーニングで毎日忙しい生活を送っており、体調がすぐれない場合、病院を受診するか迷うことがあります。LiLi では専門のドクターやトレーナー等と簡単にやり取りができ、心配ごとがあればすぐに連絡でき心強いです。また、体重や心拍等がグラフで表示され、コンディションの変化を分かりやすくみることができ便利です。

成長期における医・科学サポートプログラム
女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会

担当スタッフ：医師（産婦人科）、トレーニング指導員、
管理栄養士、臨床心理士　等

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て開催しています。

■ 進行スケジュール ■

4～3ヶ月前
- 対象団体の決定
- 開催日の決定
- 会場の確保
- 講座内容の決定
（タイトル、スケジュールなど）
- 講師の確保
- 開催要項作成
- 周知方法の決定

2～1ヶ月前
- 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
- 受講者の出欠確認

1ヶ月前～当日
- 事前アンケート実施及び集計
- 当日のスケジュール確認
- 会場レイアウトの作成
- 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
- 会場設営及びリハーサル

■ 受講対象について ■

JISS では、成長期女性アスリートのみで構成されるオリンピック競技種目のチーム又は団体、同年代の全国大会レベルのチーム又は団体といった条件を全て満たし、NF から推薦のあった各団体を支援対象として選定しています。選手及び保護者、指導者等に知識を習得させること、得られた知識を各所属チームに戻り、主体的に活用することを期待しています。

■ 事前アンケートの実施 ■

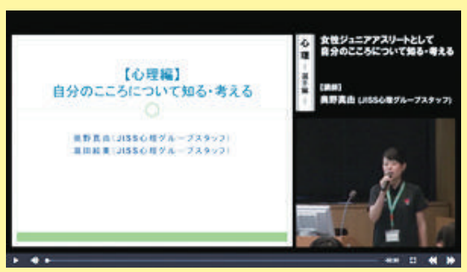
各分野で関心のあることや気になっていること、聞きたいことなどを選択・記入する事前アンケートを実施します。事前アンケートの結果を受け、講義内容に反映しています。

■ ストリーミング配信の紹介 ■

JISS では中学生と高校生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。

中学生対象

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



高校生対象

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

■ 各講義の内容例 ■

- 下記に複数分野のスタッフが連携を取り合い、包括して実施している講習会タイムテーブルの一例を挙げます。
- 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。

▼ アスリート対象 ▼	▼ 保護者対象 ▼
9:00～9:30　受付	
9:30～9:45　開会／概要の説明	
9:45～10:35　心理講義：アスリート対象 「女性ジュニアアスリートとして 自分のこころについて知る・考える」	9:45～10:35　栄養講義：保護者対象 「家庭における女性ジュニアアスリートに必要な栄養・食事をとるための基礎知識と食事作り」
10:45～11:30　栄養講義：アスリート対象 「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ぶ」	10:45～11:30　心理講義：保護者対象 「成長期におけるこころの発達について学ぶ」
移動・休憩	
11:40～12:40　栄養実践：アスリート・保護者対象／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	
移動・休憩	
12:50～13:30　婦人科（講習会　アスリート・保護者対象） 「成長期に起こるからだの変化や、競技生活に与える影響について学ぶ」	
移動・休憩	
13:40～14:35 先輩アスリートの話 （座談会　アスリート対象）	13:40～14:35　婦人科（講習会　保護者対象） 「運動性無月経など 女性ジュニアアスリートの健康管理について」
移動・準備（着替えなど）・休憩	
14:45～15:05　トレーニング（講習会　アスリート・保護者対象） 「トレーニングの必要性と効果について学ぶ」	
15:15～16:30 トレーニング （実践　アスリート対象） 「具体的なトレーニングを実践する」	15:15～16:30　個別質問・見学（保護者対象） ①個別質問会（栄養、心理、婦人科） 各分野のブースを設け、個別質問の時間とする ②トレーニング見学 選手のトレーニング（実践）を見学する
16:30～17:00　移動／着替え／ 質疑応答／アンケート実施／閉会	
▲ アスリート対象 ▲	▲ 保護者対象 ▲

■ 今後について ■

競技団体や地域といった現場への普及を目指して、更に JISS の知見やノウハウを効果的・効率的に普及するために、ストリーミング配信方法の改善について検討しています。講義内容にチャプターをつけて細分化されることにより、必要な情報にたどり着きやすく閲覧数を増やすことを意識しています。

参加者の声（事後アンケートより）

- 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。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く。（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った。（選手）
- 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。知識を深めて応援していきたい。（保護者）
- 選手はもちろん、特に保護者に対して非常に有効な機会であった。（スタッフ）

成長期における医・科学サポートプログラム
女性ジュニアアスリート指導者講習会

担当スタッフ：医師（産婦人科・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（コンディショニング） 等

この講習会は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ています。

■ 進行スケジュール ■

4 ～ 3 ヶ月前

- 開催日の決定（夏季・冬季各種目が参加できるよう年２回開催する）
- 会場の確保
- 講座内容の決定（タイトル、スケジュールなど）
- 講師の確保
- 開催要項作成
- 周知方法の決定

2 ～ 1 ヶ月前

- 参加者募集開始
- 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
- 参加者の決定

1 ヶ月前～当日

- 参加確定通知メールの送信
- 当日のスケジュール確認
- 会場レイアウトの作成
- 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
- 会場設営及びリハーサル

■ 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。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

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）

■ ストリーミング配信 ■

平成 27 年 6 月 13 日(土)に実施された講習会の様子(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
※閲覧にはユーザー名及びパスワードが必要となります。

■ 講習会の様子及びポスター ■

■ タイムテーブル及び各講義の概要 ■

- 「婦人科／コンディショニング」「外傷・障害／トレーニング」等は関連性のある分野は 1 コマに集約し、それぞれの分野の繋がりが理解しやすいようタイムテーブルを組み立てました。
- 各講義終了後の質疑応答、休憩、昼休み、はじめとおわりのあいさつなどの時間を設け、スケジュールを組み立てました。JISS では基礎編は 1 日、応用編は 2 日間に渡って講習会を開催しました。

■ 各講義の内容例：応用編 ■

小児科編	・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）
心理 編	・女性アスリートの成長期におけるこころ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
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
婦人科／コンディショニング 編	・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
栄養 編	・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

■ 今後について ■

JISS 講習会で学んだ知識を基にした地域への情報伝達について、講習会後のアンケートにて、受講者に対して追跡調査を行っています。参加された指導者が競技種目や各団体に見合った独自の講習会を開催し、伝達を担ってもらいたいと呼びかけています。

エピソードコラム　佐藤　理恵さん（女子ソフトボール）

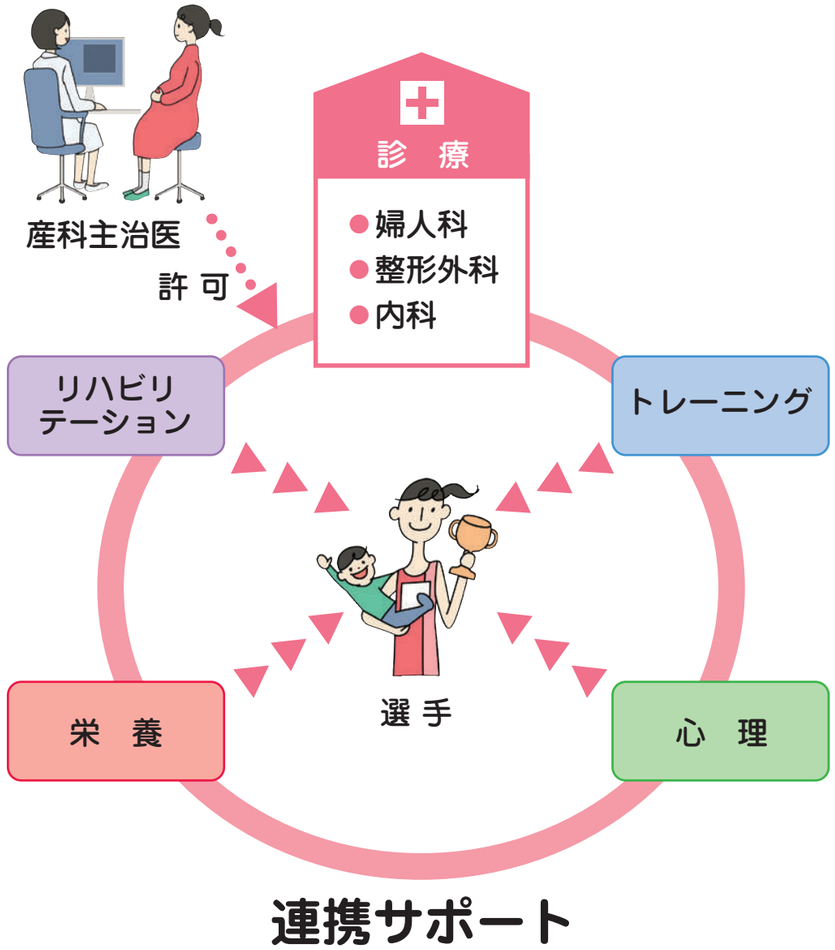
・東京女子体育大学、日本ソフトボール協会女子強化委員長
・2004 年アテネオリンピックソフトボール銅メダル獲得
・2008 年北京オリンピックソフトボール金メダル獲得

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おります。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。

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
妊娠期、産後期トレーニングサポートプログラム

担当スタッフ：医師（産婦人科、整形外科、内科）、
トレーニング指導員、管理栄養士、臨床心理士、
理学療法士　等

女性アスリートが妊娠、出産、育児をきっかけにアスリートとしてのキャリアを中断することなく、円滑に競技復帰できるように、JISS では妊娠期、産後期のトレーニングサポートを行っています。健康で合併症を伴わない妊娠経過が順調な妊婦の場合、運動を実施することができます。但し、産科主治医の許可が必要となります。産後期においても医学的禁忌事項がなければ、徐々に運動を再開させることが可能です。定期的なメディカルチェックを実施して評価を行い、トレーニング、栄養及び心理の各分野のサポートを継続的に実施しています。サポートを実施するにあたり、各分野スタッフ間で連携を図っています。



トレーニング分野

妊 娠 期　妊娠経過が正常で、医学的・産科的に異常のない妊婦であれば、運動を行うことが可能となります。

⊛ 目的：母体・胎児ともに健康で安全な妊娠期間及び分娩を終えること

母子ともに健康で安全な妊娠期間及び分娩を終えることは競技及び練習離脱期間を短縮し、出産後の競技練習及び身体鍛錬的なトレーニングをスムーズに再開し、競技復帰できると考えています。

トレーニングサポートを実施する前に

妊娠期等の知見を習得するために、一般の妊産婦を対象とした運動指導を行っている一般社団法人日本マタニティフィットネス協会に協力を依頼し、JISS のトレーニング指導員向けに講習会を実施しました。

講習会では、妊娠期等の指導に必要と思われる基礎的な知識はもちろん、講義と実技にて一般に妊産婦の運動レベルや運動内容を把握することが出来た。また、実際の妊産婦への指導現場を見る・体験し、リスク管理の方法を知ることができた。その他、『妊婦スポーツの安全管理基準』（日本臨床スポーツ医学会学術委員会）などを参考にしました。これらの情報や知見をもとに、JISS でのトレーニングサポートに反映しました。

妊娠期トレーニングサポートの流れ

■ 実施するための必須条件 ■

①産科主治医の許可

トレーニング開始前に産科主治医の運動実施許可を必ず得る

②不測の事態への理解

トレーニング実施の有無に関わらず流早産の可能性があることや、トレーニング中に不測の事態が起こる可能性があることを産婦人科医から説明してもらい、承諾を得る

③産科問診票の記入

分娩予定日や緊急連絡先、産科主治医情報、既往歴、合併症の有無等、予め産科的に知っておくべき情報を問診票にまとめる

④緊急時フローの作成・確認

予め緊急時の対応について把握・周知、相互理解しておく

■ 実施前の確認事項 ■

①身体状態の確認

・産科医及び助産師が、胎児心拍や子宮頸管長等を確認できることが望ましい（JISS ではトレーニング前後に確認）
・選手自身も血圧や心拍数を測る

②体調の確認

・サポート毎にヒアリングをする

例）お腹の張り感、睡眠時間確保の有無、痛み、違和感等…

③選手に対するトレーニング方法の説明

・身体鍛錬的な高強度のトレーニングを実施するのではなく、あくまでも母体・胎児の安全を第一に考えたトレーニングを実施していく、ということを理解してもらう

■ 実施時の注意事項 ■

トレーニング中に下記の状態が見られた場合はトレーニングを中止し、産婦人科医へ連絡をするようにします。

- ◉出血
- ◉痛みを伴う、いつもより強いお腹の張り
- ◉安静にしていても治まらないお腹の張り　等

また、トレーニング前に下記の状態が見られた場合はトレーニングを中止するか、横になるなど楽な姿勢で休憩します。治まった場合はトレーニングを実施します。

- ◉母体血圧：収縮期 140mmHg 以上、拡張期 90mmHg 以上
- ◉心拍数：安静時 110bpm 以上
- ◉体温：運動前 37.5℃以上

産後期

❊ 目的：練習及び身体鍛錬的トレーニング（強化を目的としたウエイトトレーニング）を実施できる身体づくり

妊娠期間と分娩により母体には大きな身体変化が起こり、出産後は腰痛や骨盤帯痛、尿失禁など様々な不定愁訴が生じる恐れがあります。これらの不定愁訴がある状態で非妊時と同様の強度の練習やトレーニングを実施することは怪我につながりかねません。まずは練習できる身体、身体鍛錬的トレーニングを行える身体をつくることが大切なのではないか、と考えています。

トレーニングサポートを実施する前に

トレーニングを開始する前に、産後の身体がどのような状態なのかを把握するために、医師による診察と、理学療法士により身体機能評価を行います。妊娠・出産によって損傷・弱化してしまった部位について怪我と同様に医師と理学療法士が評価することで、実施可・不可なトレーニングが把握できます。そうすることで、無理にトレーニングを進めることがなく、また無理をしようとする選手にストップをかけることができます。

産後期トレーニングサポートの流れ

■ 実施前の確認事項 ■

①産科主治医の許可

トレーニング開始前に産科主治医の運動実施許可を必ず得ます。（1ヶ月検診時等）

②医師の診察

出産による骨盤帯や脊柱の損傷・炎症を把握するために整形外科医を、内分泌系等の変化を把握するために内科医及び産婦人科医を受診します。

③理学療法士により身体機能評価の実施

身体鍛錬的トレーニングが行えるまでの身体機能獲得に向け、理学療法士が運動器の評価を行います。（JISSでは産後1ヶ月～3ヶ月・6ヶ月時点に診察及び機能評価を行います。身体機能評価は選手の状態によっては2週間に1度の頻度で行います。）

栄養分野

❊ 目的

栄養サポートを実施することにより、妊娠産後期特有の問題や産後の競技復帰を目標とした栄養・食事・体調管理に関する正しい知識取得と定着を目指します。妊娠産後期アスリートは家族や選手の周囲のサポートが重要です。競技復帰を目標とし、家族や周囲のサポートを活用しながら育児と競技の両立をしていけることを念頭に置いた食育が大切です。

栄養サポートの流れ

ヒアリング（全体）

- 選手、指導者、競技団体へ実施
- サポートの要望や栄養食事に関する問題点を把握し、アセスメント項目を設定する

▼

栄養アセスメント

- 食事写真と記録による栄養・食事調査、食生活アンケートの実施

（産後）
- インピーダンス法による身体組成測定
- 育児・授乳状況の把握

▼

フィードバックと目標設定

- アセスメント結果のフィードバックと、栄養サポートのスケジュールと目標の設定

▼

栄養サポートの実施

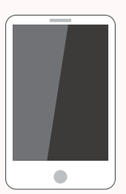
- 身体組成のモニタリング（産後）
- 面接によるカウンセリング
- アスリート専用レストランで、栄養評価システムを使用した食事選択実習
- 電子メールを利用したサポート

妊娠産後期アスリートへの栄養サポート項目

- 妊娠中の体重増加・体重管理
- 妊娠期の栄養
- 悪阻時の栄養補給
- 出産後の母体の変化
- 産後の体重・体組成管理
- 授乳期の栄養
- 母乳・人工乳・混合栄養について
- 人工乳の取り入れ方
- 競技復帰を考慮した母の体調・食事管理
- こどもの成長と栄養
- 離乳食進め方の目安
- その他

栄養サポートの注意点

- 子供の成長を考慮した、選手の食環境の整備
- 競技特性や練習スケジュールに合わせた食事計画



アスリート向けレストランを使用する場合、画像認証による栄養評価システムを活用すると、その場ですぐに結果を確認することができます。

栄養チェックシステムによる栄養評価票

心理分野

目的

多様化するライフプラン（妊娠・出産・育児など）における女性特有の課題について心理サポートを実施することにより、女性アスリートとしてより充実した競技生活が送れることを目指します。

妊娠・出産・育児等に代表されるように女性アスリートのライフプランを考える上で重要な事柄はたくさんあります。固定概念にとらわれず、多くの可能性を模索し、自分にとって一番大切なこと、大事に思うことは何なのかを考えていくことが大切です。

心理サポートの流れ（一般的な事例より）

1）サポートの要望の聴取と確認

- 選手、コーチ、保護者それぞれに、現在困っていること、課題、問題などを聴き取り要望の確認をする
- 選手本人が心理サポートをどのように捉えているのか確認をする
- 選手本人がサポート担当者と信頼関係を築き、安心して悩みを相談したり自分の胸の内を語ったりできる継続した場とするために、守秘義務が必要であることを説明する

2）インテーク面接

- 問題と課題、家族構成、生育歴、生活歴、競技歴などの、サポートを始めるために必要な情報を聴き取る

3）心理アセスメント

- スポーツ関連心理検査、性格検査、知能検査など、必要に応じて、適切な時期に適切な検査を行う

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（見立て：サポートの全体的な見通し）をもとに、スタッフ間で相談して
  サポート担当者を決定する

5）サポートの実施と振り返り

- 環境設定に注意しながらサポートを行う
  （※振り返りとして、ケース検討会を行うようにするとよい）

産後評価について

女性アスリートを対象とした妊娠期・産後期における臨床事例及び研究が少なく、日本の環境に即した知見の蓄積が求められています。そのため、妊娠・出産を経験した女性アスリートが直面する身体的変化に対する取り組みについて、心理的側面からの定期的な評価を行っています。

心理サポートのポイント（環境設定）

面接の場は日常生活の場から離れた一定した枠組みを作ることで、選手本人が安心して話ができる環境の設定が基本ルールです。

1）場の設定

- 静かで声が外に聞こえない部屋
- トレーニング場の近くは避けたほうが良い
- あまり広くない方が好ましい
- 気持ちが落ち着いて話ができる内装
- 座り心地よい椅子やソファ、クッション
- 椅子の位置は緊張感が高まらないよう対面を避け、90 度が望ましい

2）枠の設定

- 面接頻度、場所、時間の決定
  例）毎週〇曜日、A 相談室、〇時から 50 分
- 基本的に選手本人とやりとりしながら日程を調整する

妊娠期、産前・産後にまつわる女性アスリートの悩み

- 妊娠にまつわるライフプラン
- 変化する身体への不安
- 育児と競技の両立
- 家族や競技団体を含めた環境調整
- 変化（身体・環境など）に応じた新しい取り組みの模索
- 競技復帰に向けた孤立感・焦燥感　等

心のＳＯＳサイン

- 眠れない
- 食事面（食べられない、食べ過ぎる）
- イライラする
- 度重なる怪我
- 孤立しがち
- 病気（頭痛、腹痛、吐き気、発熱、　めまい、過呼吸、倦怠感）等

妊娠期、産前・産後期トレーニングサポートプログラム事例調査集

https://www.jpnsport.go.jp/jiss/Portals/0/column/woman/jireishu.pdf

概　要

「妊娠期、産前期トレーニングプログラム」では、出産後にトップアスリートとして競技復帰・継続できるよう、妊娠経過や出産状況に応じてトレーニングサポートを実施しています。この事例調査集は、プログラムの一環として、出産後の競技復帰をしたアスリート及びコーチに対し、妊娠中や出産後にどのようなトレーニングをしたか等、を調査した内容をまとめたものになります。出産後に継続して活躍しているアスリート及びコーチの事例を知ることによって、今後の女性アスリートにはライフキャリアの選択肢を広げていただきたいと考えています。

事例調査について

対　　象	出産後に復帰をしたアスリート、コーチ
調査方法	①インタビュー形式のヒアリング調査 ②質問紙によるアンケート調査
質問項目	・妊娠中、出産後の身体変化 ・妊娠中、出産後のトレーニング内容 ・妊娠中、出産後の活動状況 ・所感　　等

妊娠期

妊娠経過が正常で、医学的・産科的に異常のない妊婦であれば、運動を行うことができます。

■ 妊娠中の身体変化 ■

妊娠中の身体の状態や、非妊娠時からの変化率は個人差が非常に大きいため、個々に対応していく必要がありますが、基本的事項として念頭においておくべき非妊娠時との身体の違いを記します。

□血液量は妊娠成立時より増え始め、32-34 週前後のピーク時には 1.5 倍程度となりその後はやや減少するもののほぼ同程度で維持されます。すなわち心臓への負担が増え、心拍数はやや増加します。ただし、赤血球よりも液体成分の方が増加するため、濃度は薄くなり検査データ上では貧血気味となります。血液量の増加により、腎臓への負担も増加します。

□手先足先の血管が緩んで拡張する傾向になるため、血圧は低下しやすくなります。したがって、長時間の立ち続けると心臓より上方に行く血液が減り、いわゆる脳貧血の状態になり、たちくらみがおこりやすいです。

□血液は固まりやすく血栓症（エコノミークラス症候群：血管の中でできた血液の塊が細い血管につまる）が起こりやすい状態です。海外遠征など飛行機での長時間の移動や脱水には注意が必要です。

□疲れやすさや眠気が現れることが多くあります。血圧と関係していることが考えられます。

■ 妊娠中のトレーニングにおける注意点 ■

□産科主治医の診察やスポーツ実施時のメディカルチェックによって異常を認めないことの確認が必要です。産科主治医と連携を取り、週数に応じた変化や症状を確認しながらトレーニングを行います。

□子宮は冷えると収縮するため、運動時に血流が増加して体温が上昇しているときは問題ありませんが、汗で冷却されるのは防止しなければなりません。

□健康的で問題ないと思われる妊婦であっても突発的な異常事態はいつでも起こる可能性があります。何かが起きた場合の、主に母体救急によるものと新生児科（NICU）を必要とするものとを区別した搬送候補先医療機関のリスト、及び搬送手段は常に確保しておく必要があります。搬送先候補の医療機関とは、トレーニング妊婦がいるという情報をできる限り共有・更新しておくことが望ましいです。

産後期

個体差はありますが、医学的・産科的に問題がなくなると徐々に運動を再開することが可能となります。しかし約 10 ヵ月間の妊娠期間と分娩により、選手の身体は大きく変化しており、出産後は様々な身体トラブルが生じる恐れがあります。そのため、専門家の指導のもとで徐々に運度を開始することが望ましいと考えます。

■ 出産後のトレーニングにおける注意点 ■

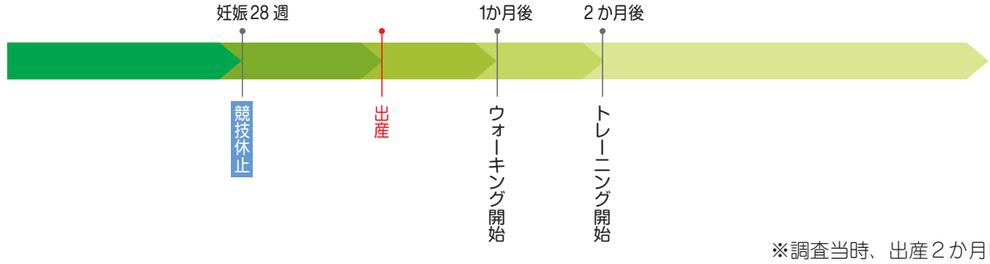
・分娩経過、分娩様式によって身体回復の経過は様々です。貧血からの回復や、創部の状態を含め運動開始が可能かを評価後にトレーニングをスタートします。

・授乳中は骨密度低下に注意が必要です。

■ まとめ ■

妊娠期及び産後期は個体差が大きく、エクササイズが誰に対しても安全で効果的とは言い切れません。選手個人に合わせたプログラム作成が必要となります。そのため、選手、医師（医療スタッフ）、トレーニングの専門家が連携して進めていくことが大切です。

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、骨盤回りのトレーニング
妊娠 25 週目以降はスクワットなど自宅で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、速い競技動作についていけなかった。
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
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：逆子の為、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。

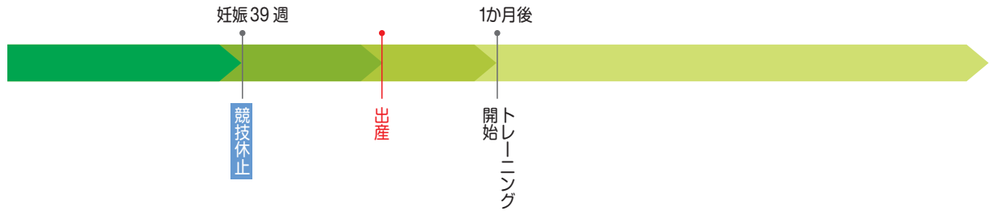
・スポンサーなどの金銭的なサポートを受けられることは、復帰に大きく関係してくると思う。

・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。

インタビュー調査 2.
氷上系種目Ⅱ（20 代）



※調査当時、出産後２か月目

★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。

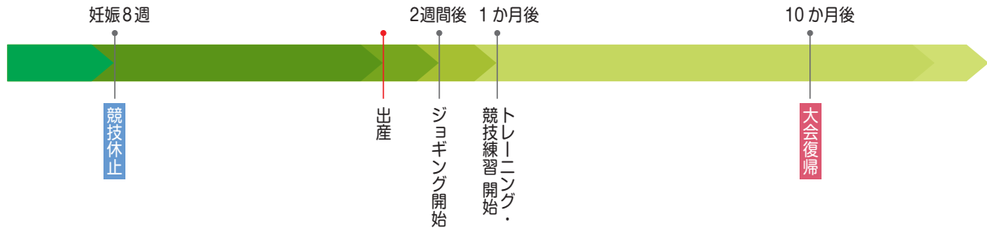
★出産後のトレーニング内容

・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、各部位ストレッチ等
・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は一番ありがたい。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。

インタビュー調査 3.
記録系種目Ⅰ（30 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：妊娠 12 ～ 31 週、週２回
　強度：妊娠前の 50% の負荷
　内容：クォータースクワット、オーバーヘッドランジ、スナッチ等
　　その他、自体重で股関節・肩関節の可動域改善するようなエクササイズや、クランチなども実施
・有酸素トレーニング
　期間：妊娠 20 ～ 39 週、週６日
　内容：ジョギング、ウォーキング
・アスリートとして気を付けていたことを、妊婦でも気を付けていた。リハビリと同じ感覚。
・専門家の指導は受けておらず、参考にした資料もない。すべて自身の身体と相談して実施していた。
・スピード系やジャンプ系のトレーニングを実施できない代わりに、持久力だけは落とさないように、とウォーキングとジョギングを続けた。そのお蔭か、産後に体力がものすごく落ちた感じはしなかった。
・その他、公園でハードルやラダーを使用したトレーニングも実施していた。

★妊娠中の競技練習

・シーズン終了とともに妊娠が発覚したため、そのまま競技は休止した。

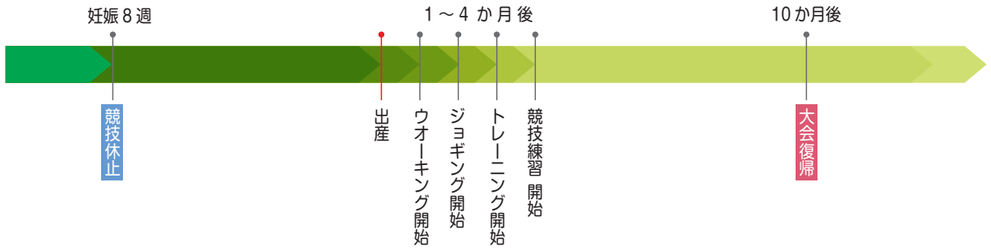
★出産後のトレーニング内容

・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、スナッチ等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。

インタビュー調査 4.
記録系種目Ⅱ（30 代）



★妊娠中のトレーニング内容

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。

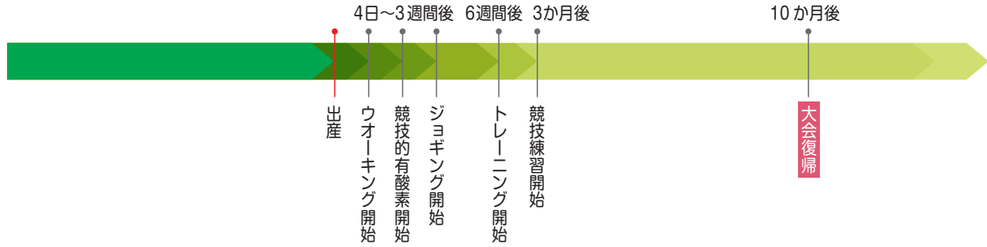
★出産後のトレーニング内容

・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、等があった。
・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。

インタビュー調査 5.
雪上系種目（30 代）



★妊娠中のトレーニング内容

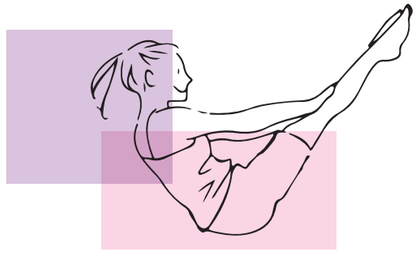
・ウエイトトレーニング
期間：～妊娠 27 週、週 2 回　　妊娠 28 週～、週 7 日
強度：妊娠前の 85% 程度の負荷（妊娠 27 週まで）
内容：ゴブレットスクワット、ダンベルインクラインプレス、ダンベルロウ、腕立て伏せ、ダンベルデッドリフト、懸垂等

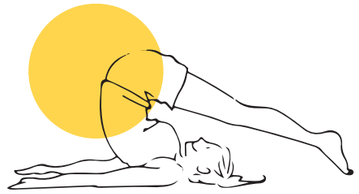
・有酸素トレーニング
期間：－
内容：ランニング、スキー

・「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い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 ヵ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 4㎝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 10㎝（全開）に開いた。2 時間程いきんで、産まれた。
・約 4000g、約 50㎝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 か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 3㎝）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ていなかったが、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等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 6.
球技系種目Ⅰ（20 代）

★妊娠中のトレーニング内容

・有酸素トレーニング
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

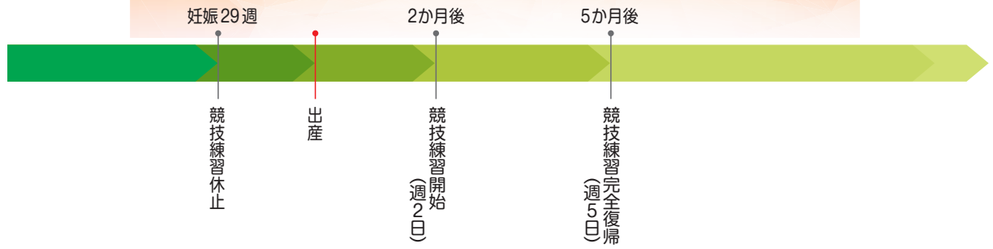
・1 か月後：ウォーキングを開始
3 か月後：ジムで軽くマシンを使用したトレーニングを開始（産後 6 か月まで一人で実施）。
ゆっくり 30 分ジョギングができるようになった。
6 か月後：練習復帰
・練習復帰して 1 ヵ月半はチームと別メニューで練習やトレーニングを実施した。
・少し動けるようになってきたら、アジリティ的な動きを多めに取りいれた。切替しなど前後左右の動きは何もできなくなっていたので。

★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 か月間あげていたが、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め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。
・ジャンプ力等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、出産後にも五輪にて入賞している。

インタビュー調査 7.

球技系種目Ⅱ（30 代）



★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い様に、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。

★出産後のトレーニング内容

・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だったから、ここまでサポートしてくれたのではないかと思う。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気を使っている部分はある。

インタビュー調査 8.

格闘技系種目（30 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：－　　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実施していた。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。

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
子育て期トレーニングサポートプログラム
（育児サポート）

担当スタッフ：事務スタッフ　等

女性アスリートが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、競技環境を整備することを目的としたサポートです。育児にかかった経費を受託事業費にて一部負担することで、育児中のアスリートをサポートします。

■ 育児サポート事例 ■

平成 30 年度は、育児サポートは競技団体に再委託しています。将来的に競技団体が実施することを目指して、独自のサポート方法を検討していただいています。育児サポートは選手によって希望するサポートの形態は様々です。競技団体が実施している育児サポートの事例を一部抜粋してご紹介します。

協力者に育児サポート（託児）を依頼する	公的または民間の一時保育等のサービスを利用する
● 遠征（国内外）時に協力者が帯同し、遠征先でサポートを実施している。 ● 遠征（国内外）時に、協力者が協力者宅にてサポートを実施している。 ● 休日、夜間練習時に、選手宅にて協力者がサポートを実施している。	● 遠征（国内外）時に、子どもを実家に預け、日中は実家近隣の一時保育等を利用する。 ● 大会会場において、民間業者に依頼したベビーシッター派遣サービスを利用する。
■ 協力者は選手自身の推薦により決定している。 ■ 協力者のほとんどが選手の知人や親族など。 ※謝金・交通費・宿泊費を支給している。 （競技団体により実施条件は異なる）	■ 利用するサービスの選定、手続きは選手自身が行う。 ※サービスにかかった経費を支給しており、普段の保育園の経費は対象外となる。

※ JISS で育児サポートを実施した際は、子供の対象年齢は小学校 6 年生までとしている。
（児童福祉法での学童保育の対象年齢に準拠）

■ アスリート特有の課題に繋がる育児サポート ■

育児サポートは、長期遠征や休日練習、競技大会といった、普段の保育園などでは対応できないような、アスリート特有の育児環境に焦点を当てています。上記の事例などを踏まえて選手の希望を照らし合わせ、サポート対象を検討しています。

エピソードコラム　吉田　愛さん（セーリング）

・北京、ロンドン、リオデジャネイロ五輪出場
・オーフス 2018 セーリングワールドチャンピオンシップ 470 級　優勝

私は、産後３ヶ月で競技復帰をした為、筋力トレーニングの時には JISS の託児所を利用させていただき、安心してトレーニングに打ち込むことができました。また、遠征先でも普段と同じ生活が送れるように息子と一緒に遠征に行けるようになったのも育児サポートのお陰です。競技とプライベートの時間を上手く使い分けることで成績にもつながるようになりました。息子が近くにいることで、競技と育児を両立することは大変なこともありますが、私にとっても息子にとっても素晴らしい体験になっています。

女性アスリートのネットワーク支援プログラム
（MAN）

Mama Athletes Network

担当スタッフ：元女性アスリート、事務スタッフ　等

MAN とは・・・

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 年度から、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（略称、MAN）」を立ち上げ、活動を開始しました。

これから出産を望むアスリートや産後復帰を目指すアスリートのためにコミュニケーションを通じ「競技生活と妊娠・出産・子育て」に関する情報を発信しています。

設立の経緯

Mama Athletes Network（MAN）リーダー
ソチオリンピック・フリースタイルスキー日本代表
三星 マナミ

出産後の競技復帰について、ママアスリートの情報がほとんど見つからずとても不安でした。女性アスリートが情報交換できる場があれば、ママアスリートとしての経験を伝え、後輩の力になりたいとの思いから「Mama Athletes Network（MAN）」を設立しました。

ママアスリート・コーチ座談会

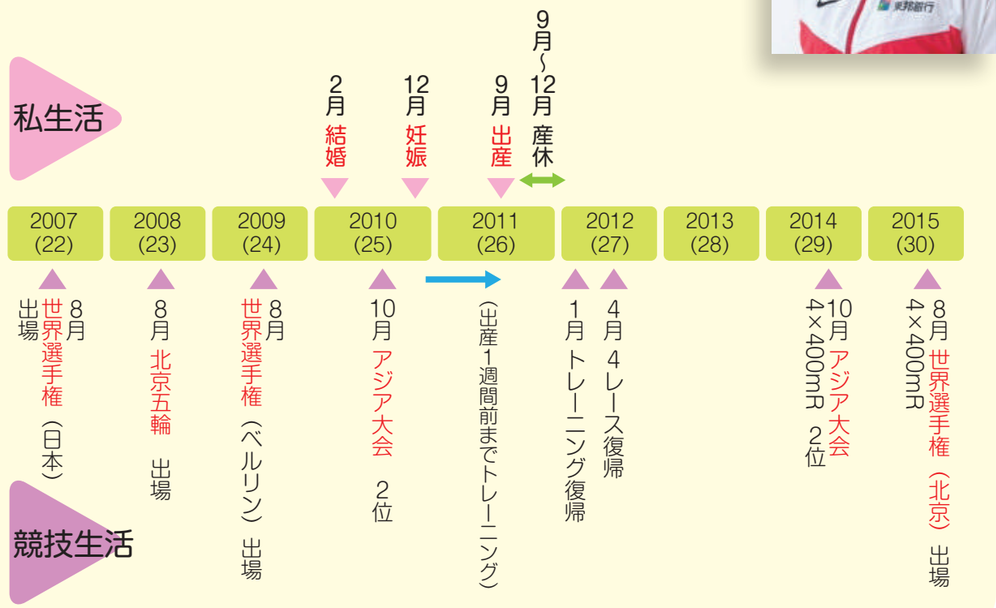
ママアスリートとの交流会

ママアスリート インタビュー１

［陸上］千葉（ちば） 麻美（あさみ）さん

詳細は上記の QR コードを読み込み、アクセスしてください

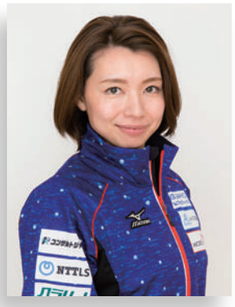
女子 4x200m リレー、4x400m リレーの日本記録保持者であり、2008 年北京五輪に出場され、惜しまれつつも昨年（2016 年）に引退された千葉麻美さん。現役アスリート時代に妊娠･出産後、競技復帰を目指しながら、どのようなサポートが必要か、トレーニング方法など様々なご意見を伺いました。



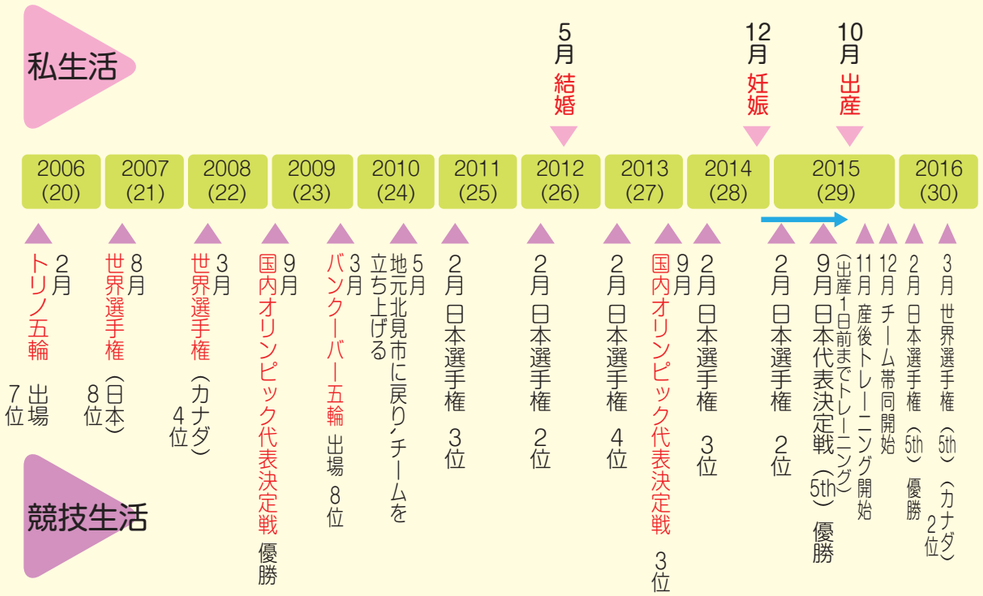
- Q 競技を続けながらの妊娠・出産はイメージしていましたか
- Q 妊娠期のトレーニングはどのように計画しましたか
- Q 妊娠期のトレーニングはいつ頃から始めましたか
- Q 出産後のトレーニングで身体の変化を感じる出来事はありましたか
- Q 出産後にトレーニングを始めて何かトラブルはありませんでしたか
- Q ロンドンオリンピック選考会後、気持ちの変化はありましたか
- Q 仕事・育児・トレーニングの３つをどのように両立していますか
- Q 遠征先 (国内・海外) に子どもを連れて行きたいですか
- Q 経験者のお話を聞く機会はありましたか
- Q 出産後の体型の変化に伴い、新たに取り入れたことはありましたか

ママアスリート インタビュー2

［カーリング］本橋（もとはし） 麻里（まり）さん



2006年トリノ五輪、2010年バンクーバー五輪出場され、そして世界選手権出場など長期にわたり好成績を維持している本橋麻里さん。海外遠征などで海外のママ選手に感化され、結婚・出産後でも競技を続行できるとお話されました。先輩や周囲の方々のアドバイスをいただける環境の重要さなど語っていただきました。

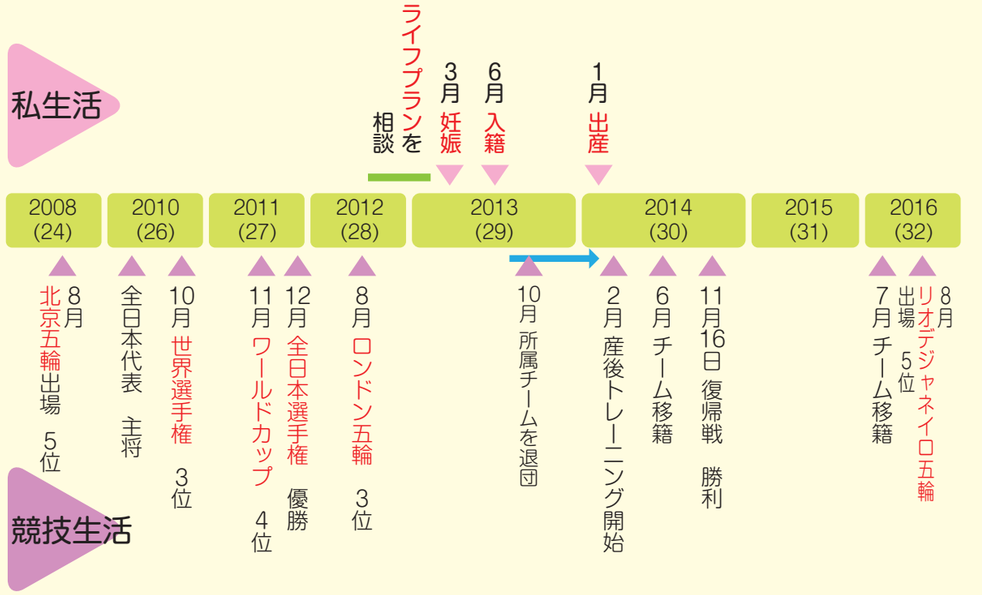


- Q 結婚・妊娠・出産のライフプランを立てていましたか
- Q 妊娠期のトレーニングはどのように計画しましたか
- Q 妊娠期のトレーニングはいつからいつまでしていましたか
- Q 妊娠期のトレーニングは具体的に何を行いましたか
- Q 出産後のトレーニングは具体的に何を行いましたか
- Q チーム練習に復帰した時期はいつですか
- Q 出産後のトレーニングで身体の変化を感じる出来事はありましたか
- Q 試合に復帰した時期はいつですか
- Q 仕事・育児・トレーニングの３つをどのように両立していますか
- Q 遠征先に子どもを連れて行って困ったことはありましたか
- Q 海外遠征先に子どもを連れて行きたいですか

ママアスリート インタビュー3

［バレーボール］荒木（あらき） 絵里香（えりか）さん

ロンドン五輪では主将として、28年ぶりの銅メダルを獲得。その後、結婚、出産を経て、再び競技復帰。ママアスリートとしても活躍されている荒木絵里香さんに産後、競技復帰当時の不安や悩みなどをありのままに語っていただきました。



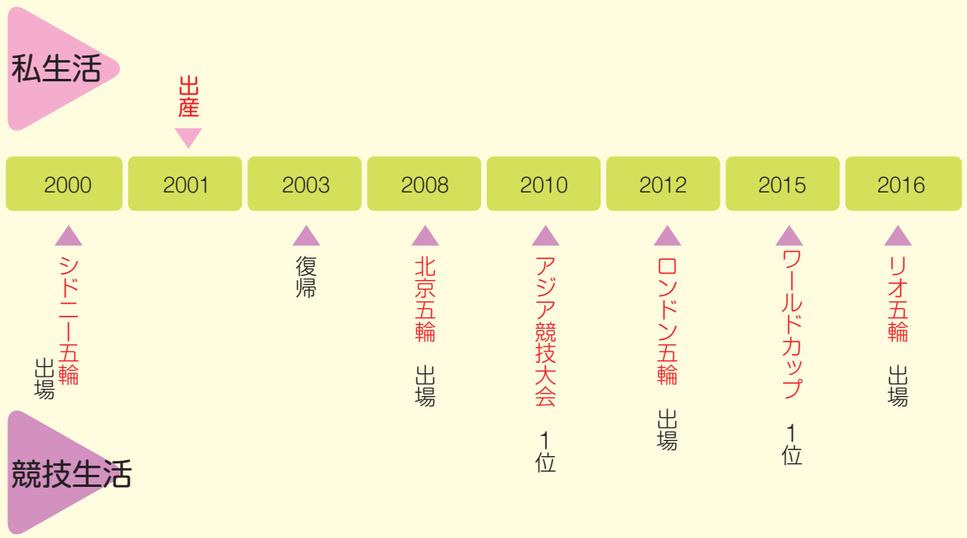
- Q 妊娠・出産・復帰を決めたきっかけ、理由など教えてください
- Q 出産を考えたときに準備したことはありますか
- Q 妊娠期のトレーニングはどのように計画しましたか
- Q 妊娠期のトレーニングはいつからいつまでしていましたか
- Q 妊娠期のトレーニングは具体的に何を行いましたか
- Q 出産の状況を教えてください
- Q 出産後のトレーニングは具体的に何を行いましたか
- Q チーム練習に復帰した時期はいつですか
- Q 出産後のトレーニングで身体の変化を感じる出来事はありましたか
- Q 試合に復帰した時期はいつですか
- Q 出産や競技復帰することに対して不安はありませんでしたか
- Q 今後ママアスリートを目指す選手にどのようなサポートが必要だと思いますか

ママアスリート インタビュー４

［クレー射撃］**中山（なかやま） 由起枝（ゆきえ）さん**

日立建機株式会社 クレー射撃部所属

シドニー、北京、ロンドン、リオと４大会五輪に出場している中山由起枝さん。その道のりは常に娘さんとの二人三脚だったそうです。今回、アスリートとして、母として、娘さんと進んでこられた道のりを、娘さんのお話を交えて伺いました。また、2020 年東京五輪についても語っていただきました。



- Q 練習時・遠征時、娘さんは誰とどのように過ごしていましたか（乳児期→幼児期→小学生→中学生）
- Q 競技と両立するために、娘さんの成長にあわせた工夫はありますか
- Q お母さんがいない時、どのように感じていましたか
- Q 娘さんを置いて、合宿や遠征に行かないといけない時の感情を教えてください
- Q 娘さんは「ロンドン五輪で引退して欲しい」と思っていたということですが、なぜ引退して欲しいと思ったのですか。中山さんはこの言葉を聞いてどう思いましたか
- Q 引退せずに競技を続けましたね。親子で話し合いましたか
- Q 今までで一番大変だったことは何ですか
- Q 今は高校生の（娘さん）とこれまで歩んできた中で印象的な思い出は何ですか
- Q 競技を続けながら子育てをするアスリートが増えてきています。サポートのためにどのような環境が必要だと思いますか
- Q ママアスリートのトップランナーですが、今後の目標はありますか
- Q 子育てしていく中で、母としての悩みも多いと思いますし、子どもと一緒にいられない中で、なぜ競技を続けてこられたのですか

ママアスリート インタビュー５

［ラグビー］**兼松（かねまつ） 由香（ゆか）さん**

［フェンシング］**佐藤（さとう） 希望（のぞみ）さん**

７人制女子ラグビー日本代表の兼松由香さん、女子フェンシング（エペ）日本代表の佐藤希望さんをお迎えして、女子フリースタイルスキーの三星マナミさんがリオ五輪で活躍したお二人にインタビュー。ママアスリートの本音や 2020 年の東京五輪についても熱く語っていただきました。

トークセッション

1.「リオオリンピックを終えて」
2.「ママアスリートを目の当たりにしたニュージーランド留学」
3.「JISS 託児所の存在」
4.「ママアスリートになる夢を公言」
5.「ラグビーと子ども、どっちが大事なんだ」
6.「妊娠期のトレーニング～情報収集手探りで」
7.「知識が無いリスク～医師からは絶対安静」
8.「両立は母のサポートのおかげ」
9.「娘の言葉が一番のパワーになった」
10.「休んでもいいんだよ」
11.「これからのアスリートには正しい知識を持ってほしい」
12.「一日でも長く」
13.「TOKYO を目指すのか」

質疑応答

1.「産後１ヶ月での復帰」
2.「体力が戻るのはどのくらいかかった？」
3.「頑張りどころと抜くところってありますか？」
4.「今後のママアスリートのために」
5.「産後復帰のために行ったこと」
6.「女性としてどう変化したのか」
7.「ママの顔とアスリートの顔。切り替えのスイッチ」
8.「応援して下さる方だけじゃない」

ママアスリート Q&A
～ライフプランから産後～

詳細は右記の QR コードを読み込み、アクセスしてください

ライフプランについて

1. ママアスリートのロールモデルとして影響を受けたのは誰ですか
2. ママアスリートになるためにライフプランはどのように立てていましたか。また、誰かに相談しましたか
3. 妊娠するまでに苦労はありましたか
4. 出産を考えた時に準備したことはありますか
5. 出産後も競技を続けるためのライフプランはどのように考えたら良いですか
6. アスリートとしてのライフプランを考えるときに気をつけるべきことは何ですか
7. “妊娠したい”“競技には関わりたい”という思いはあるけれどどうすればいいですか
8. ママアスリートとして復帰するには誰に相談をしたらいいですか

妊娠期について

1. 妊娠中の体重増加の目安はありますか
2. 妊娠中、体重を増やしすぎあるいは減らしすぎた場合、胎児や母体に与える影響はありますか
3. トレーニングを実施する上で気をつけたいことはありますか
4. トレーニング時の水分補給はどうすればいいですか
5. お腹が大きくなったときのトレーニングで気をつけることはありますか
6. 切迫早産と早産の違いはありますか
7. 妊娠中はなぜ貧血になりやすいですか
8. 貧血の自覚症状はありますか
9. 妊娠中のアスリートが注意したい栄養素・食品は何ですか
10. つわり時期のアスリートにおすすめ料理は何ですか
11. 妊娠中のアスリートにおすすめおやつは何ですか
12. 妊娠中の相談はどこでできますか

出産について

1. 分娩の方法はどんなものがありますか
2. 分娩様式の違いで産後の経過が変わりますか

産後について

1. 母乳とミルクどちらで育てたらいいですか
2. 母乳の保存方法はありますか
3. マタニティーブルーって何ですか
4. 産後貧血は改善しますか
5. 産後のアスリートが注意したい栄養素・食品・メニューは何ですか
6. 早く競技復帰したいのですが、出産・子育ての不安がなくなるのはいつ頃でしょうか
7. 競技復帰のために、子どもと多く関わることができないと、子どもの成長に何か影響はあるのでしょうか
8. トレーニングと子育ての両立にはどんな工夫が必要ですか
9. どれくらいの期間で競技に復帰できますか
10. 子育てをしながら、練習時間を確保できるのでしょうか
11. 子育てと競技に対する気持ちのバランスは上手くとれますか
12. 復帰への焦りや不安はどうしたら良いですか
13. 妊娠や出産に伴ってアスリートらしい身体でなくなっていくことが不安ですが、どうしたらいいでしょうか
14. 今までやってきたアスリートとしての自分（競技アイデンティティ）がなくなってしまうのではないかという不安とどう向き合えば良いですか

ワークショップの開催

参加対象者

- JOC 加盟競技団体の強化指定となったことのある女性アスリート（現役・引退含む）
- 上記の女性アスリートに関わる指導者・スタッフ（男性含む）

第１回ワークショップ

【座談会】

「現役で子どもを出産しようと決めたきっかけ」
「パートナーとの関係」
「親子関係について」
「指導者として選手の妊娠を考える」

- フリースタイルスキー　三星 マナミさん
- サッカー　宮本 ともみさん
- フェンシング　佐藤 希望さん
- シンクロコーチ　花牟礼 雅美さん

【グループディスカッション】

「競技と妊娠・出産・子育てについて」

理想と現実から課題を抽出・まとめ発表

第２回ワークショップ

【現役ママアスリートの体験談】

「産後復帰について ～ロンドンからリオへ～」

- 陸上競技　千葉 麻美さん

【産婦人科医による講義】

「妊娠中の身体の変化について」

【マタニティートレーニング体験】

JISS トレーニング指導員
～妊婦ジャケットを着用したトレーニング体験～

第３回ワークショップ

【ライフプランについて考えよう】

【トークセッション】

「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しを聞いてみよう！」

- ７人制ラグビー　兼松 由香さん
- フェンシング　佐藤 希望さん

リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック出場の海外ママアスリート情報

第４回ワークショップ

【現役ママアスリートへインタビュー】

- クレー射撃　中山 由起枝さん

【ママアスリートに対する実際のサポート紹介】対談

《調査報告》トヨタグループ 託児所の紹介
《JISS の取り組み》育児サポートの紹介

【海外ママアスリート 調査報告】

クロスカントリースキー Kikkan Randall 選手（US）の事例紹介

ワーキンググループ会議の開催

定期的にワーキングメンバーが集まり、今後の在り方や方向性について会議を行っています。
女性アスリートやママアスリートの抱える問題等について情報交換や共有が可能となるよう、ママアスリートへのインタビューやサポートしている周囲の人の話などを情報収集し、WEB サイト等で発信を行います。
また、現役女性アスリートが先輩ママアスリート（MAN メンバー）へ相談できる仕組みの整備に努めます。
今後、単なる互助的な集まりではなく、ママアスリートとしての価値を理解し、社会へ何かを発信できるような組織にしたいと考えています。

女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究

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これまでに取り組んだ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・プロゲスチ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

調査研究の成果を女性アスリートや指導者等の競技復帰に還元するために、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

調査研究に関する
「刊行物」はこちらを
ご参照ください。

女性アスリート相談体制の充実

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、などの対応を行ってきました。

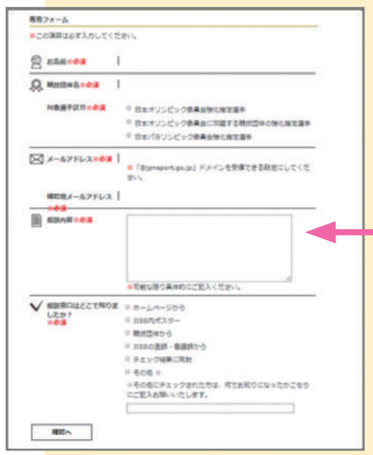
しかし、電話での相談では利用時間が限られることや、相談内容によっては電話で話すことへの抵抗があること等を考慮し、平成 30 年 7 月より、電話相談からメール相談へと相談窓口の形態を変更しました。

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

JISS のホームページから
相談窓口の記入フォームにアクセスできます



国立スポーツ科学センター（JISS）WEB ページ
https://www.jpnsport.go.jp/jiss/

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）

2011 年に女性アスリート支援に関わってから、早くも６年の月日が経ち７年目を迎えています。当時はスポーツドクターとして男女問わずアスリートに対して医学的な支援を行ってきていると自負していましたが、現実はアスリートがどこに相談して良いのか、誰に話せば良いのかがわからなかったなどと十分ではないとの評価でした。その後アスリートとのヒアリングを通じ様々な声を聞くことで、何が必要とされているのかがわかるに従い、支援は非常に特別なことではなく、想像力を働かせれば理解できることもわかってきました。どうやっていくのか、一スポーツドクターではありますが、働く女性、母親であったことが幸いであったかもしれません。大事なこと、それはアントラージュ（アスリートを支える人々）はもちろん、アスリート自身も“知る”ことであり、アスリートの心と身体について、そしてライフプランについて知ることが重要となります。そして私たちアントラージュはそのことをアスリート達に教育（コーチング）することが役割となります。この冊子の中で紹介していることが、そのために必要と判断した内容です。私たちが行ってきたこの支援の着陸点は、“女性”という冠辞が消え、アスリートには男性と女性がいて、性別はアスリートの特徴の一つであるという認識がもたれるようになること、と常に私は言い続けてきました。例えば 2012 年ロンドンオリンピック代表選手が月経調整について知っているかという質問に対し、知っていると回答したのが 49％であったのに対し、2016 年リオデジャネイロオリンピック代表選手では 97％が知っていると回答しています。つまり月経調整ということがアスリートにとって当たり前のこととなったのです。アスリートへの問診票を工夫し、スポーツドクターが意識的にアスリートに説明する、というシンプルな方法がこのような教育を可能にしたのでした。難しいテクニックは何もいりません。シンプルな診察の中でそれが可能でした。このような成果はテキストの作成、ストリーミング、報告書でこの６年間にわたり情報として発信してきました。 さてこれからどうしていくのか、先に述べたようにアスリート支援の内容は特別ではないこと、シンプルな方法でも十分対応できること、そしてそのための資料も十分ではないかもしれませんが揃っています。アスリートにとって、そばにいる方々が病気や怪我の第一発見者になります。早い段階での発見がそのアスリートの将来をも大きく左右することになるのです。そこで今後はもっと現場にいる方々に自分たちに合ったやり方でぜひ取り組んでいただければと思い、その一助となるように今までの知見をまとめたのがこの冊子になります。現場では教科書通りにいかなく、知識が机上の空論になってしまうこともあります。そのためにこの冊子では事例を盛り込むことでその懸念を少しでも払拭できるように工夫をしました。一読していただければ幸いです。

女性アスリート支援プログラム 専用 Web ページ

JISS の Web ページでは「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、

- 『女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会』のストリーミング配信
- 『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
- 『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
- 『女性ジュニアアスリート指導者講習会』のストリーミング配信
- 『女性特有の課題に対応した支援プログラム』の紹介
- 『ママアスリートネットワーク』の活動内容

等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 ページ
http://www.jpnsport.go.jp/jiss/

資料編・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 28-29 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。

女性特有の課題に対応した支援プログラム

平成25年度

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

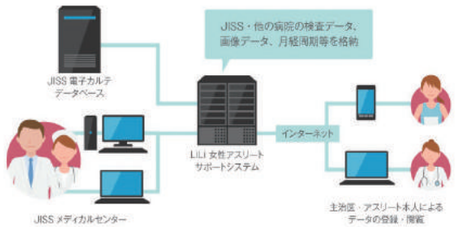
（1） 女性特有の疾患、障害、疾病等における医科学サポートプログラム

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ー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開発し、JISSスポーツメディカルセンターが管理・運用するサポートを開始しました。きめ細かい診療を可能にするだけではなく、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。

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（月経周期等）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、共有することで個々のケースに応じたサポートを行うことができました。



【図１】女性特有の疾患、障害、病院等に関するデータ元管理システムの構築

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【図２】。

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】成長期女性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、個人又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、競技復帰を計画している産後期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等）も合わせて行いました。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】。

【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、選手や競技役員等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等、今後の展望についての話もありました。

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。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か月）のアスリートが、競技復帰に向けた活動の中で、子どもと一緒に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等について話がありました。

（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、その取組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た選手に話を伺いました。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ました。バランスボールやマシンを使用したトレーニング等、妊娠期に実際に行っていたプログラムをご紹介していただきました。

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、「子ども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等、貴重なご意見をいただきました。

平成26年度

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

【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いました。

【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等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、コンディション等を入力し、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いました。

※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たりす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でき、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でしたが、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プログラム内容

【アスリート】	【保護者】
婦人科（講習会） 成長期に起こるからだの変化や、競技生活に与える影響について学ぶ	
栄養（講習会） 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（講習会）** 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
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 ※「R3」は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	
心理（講習会） 女性ジュニアアスリートとして自分のこころについて知る・考える	**栄養（講習会）** 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作りについて学ぶ
トレーニング（講習会） トレーニングの必要性と効果について学ぶ	**心理（講習会）** 成長期におけるこころ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

【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」等、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」等、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もとに、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しぼった内容のテーマで実施しました【図４】。

【図4】女性ジュニアアスリート指導者講習会

〈プログラム内容〉

■講座１

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等について」

■講座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

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

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」

【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等、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。

〈調査内容〉

・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）

〈結果〉

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。

〈アンケート調査の内容〉
- 妊娠期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】

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。

〈モデルトレーニングプログラムについて〉

（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もと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、公開はせず、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もとに、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、身体組成の改善、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身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共に、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、単た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ないという現状があります。

【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。

【図５】Mama Athletes Network（平成26年度）

【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年度

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いました。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、コンディション等を入力し、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できました。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測的に実施しました。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

アスリートや指導者、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、頻度等）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決定しました）
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身体組成測定等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捕食の摂り方や、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しぼ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、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リーミング配信を実施しました。スト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を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ると同時に、NFや各地方団体等に対して、スト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（P47参照）。

〈結果〉

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（P46参照）。

〈調査内容〉

平成26年度と同様に行いました（P46参照）。

〈結果〉

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話を聞け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共に、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か月より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「出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でした。

■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、身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、アスリート専用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。妊娠経過や分娩方法等によって産後期の身体状態は個人差が非常に大きいです。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様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、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、普段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ました。

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、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ました。

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した。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等し、育児サポートを有効に活用していました。

【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、最も優良な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ました。

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。

【表 5】育児サポート事例（平成 27 年度）

形態	実施した大会等	協力者又は利用サービス	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、現地にし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	支援対象者宅又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	大会会場又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）

【今後の課題】

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】

●Mama Athletes Network(MAN)の活動報告

【図６】Mama Athletes Networkバナー

〈Mama Athletes Network(MAN)〉

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。

■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へインタビュー

女性アスリート支援プログラム

平成28年度

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。

【表６】LiLi利用内容の例と人数(平成28年度)

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
挙児希望	2名

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

【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かなく、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ってくると予想されます。

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）

カテゴリー	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 雪上系	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、適正な食習慣を身につけることで競技力向上と正常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・身体組成測定）
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（身体組成測定、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次頁【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
	身体組成の変化に伴うウエイトコントロール　等
心理	試合前の気持ちの準備や試合の振り返り
	練習環境、人間関係（指導者、友人等）について
	学校や進路
	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等、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が、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

心理的側面に関するアンケート調査を初めて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は、選手に関わりのある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」「アスリート時代の苦労など貴重な話が聞くことができてよかった」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。ストリーミング配信をすることで、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しての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等、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めたい」「現場に持ち帰ってできることをまずやってみたい」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】

平成26年度と同様に行いました。

〈調査内容〉

平成26年度と同様に行いました。

〈結果〉

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った事例をもとに「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。

〈安全管理〉

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の場合、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、母胎及び胎児の状態を把握しました。診察の結果、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。

〈筋力トレーニング〉

産婦人科医と連携を取りながら妊娠週数、妊娠経過を確認し、次頁の３項目をメインにサポートを実施しました。

・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の実施

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きるため、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。

〈持久的トレーニング〉

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。

〈注意〉

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等に対応した栄養・食事サポートを実施しました。

２） 産後期におけるサポート

■トレーニング

産後９か月の選手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。

【実施概要】

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
７名（２名）	夏季：５名（２名） 冬季：２名	６か月～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。

【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・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）

前頁のとおり、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。

【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

・ママアスリートへインタビュー
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人が持っているため、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」に関係する研究担当者、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・事業の代表者又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年度以降ど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年度

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

【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】

■　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、栄養士、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等のサポートを随時行っています。

■　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　等

【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)
・ログインが自動ででき、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)
・グラフ等全体的に見やすい(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)　他

【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の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）

カテゴリー	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	3 名
【3 分野】運動器メディカルチェック/トレーニング/心理	記録系	3 名
【3 分野】トレーニング／心理／栄養	氷上系 格闘技系 雪上系	3 名 1 名 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	氷上系	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、適正な食習慣を身につけることで競技力向上と正常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・身体組成測定）
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（身体組成測定、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】

■トレーニング

平成28年度から継続のアスリートは高校生や大学生が多く、平成28年度得たトレーニングの知識、方法をセルフトレーニングに活かしている様子でした。そのため、継続でサポートできた選手は、基礎筋力が向上しプログラムの内容がレベルアップしました。また、競技とトレーニングの結びつきを理解している発言も多くなっていたと感じました。平成28年度同様、日ごろからトレーニング習慣がなくトレーニング経験が浅いアスリートも多くいましたが、その中でも日ごろセルフで継続可能なウォーミングアップのプログラム等を地道に実施してきたアスリートは、柔軟性、可動性の向上につながりました。サポートでの筋力強化プログラムがスムーズに進み、競技成績が向上したアスリートが数名いました。トレーニング経験が少ない分トレーニングを積むことで感覚の変化も大きく感じている様子でした。

■心理

主に、試合の振り返りや試合前の気持ちの準備、

練習環境への適応、指導者及びライバルとの関係、進路、家族との関わり方をテーマとして扱いました。心理面接を通して、アスリート本人が自分自身を振り返り、向き合うことで、自分が抱いていた思いや考えを整理する時間となり、その結果競技に目的意識を持って取り組めるようになりました。

メンタルトレーニングに取り組んだことのないアスリートにとっては、ピークパフォーマンス分析などの競技への取り組みを視覚的に振り返ることにより、自身の課題が明確になることもありました。そして、成長過程のアスリートにとって、今後競技生活を続けていく中で、必要に応じて心理サポートを活用することができるということを伝えることができました。

■栄養

期分けに応じた食事管理、環境の変化に合わせた食事管理ができるよう、基礎知識の定着、その知識を活かした応用力を身につけられることを目的に、面談や食事選択実習を実施しました。サポート頻度の多かったアスリートは体組成の変化と食事内容の変化を感じることができ、食事管理のモチベーションも高くなりましたが、サポート頻度の回数が少なかったアスリートは知識の定着は一部できたが応用力を身につけるまでは至りませんでした。断片的な知識しかないアスリートが多く、体系的な栄養の知識を提供することで、成長期女性アスリートにとって、体の変化や競技特性、環境の変化を踏まえた適切な栄養についての知識を与えられる機会となりました。

【今後の課題】

各分野の専門スタッフ間で連携を取りながらサポートを実施していましたが、今後サポートする上で、競技団体の担当者やコーチ、保護者と定期的に情報共有ができるような体制を作る必要があると考えます。

（2） 集団サポートプログラム

【実施内容】

集団サポートプログラムでは、女性アスリートの成長期における心身の変化に対し、アスリート自身、保護者、スタッフ等が柔軟かつ継続的に対応できるような知識を提供し、アスリートの充実した競技生活へ繋げることを目的として実施しました。平成29年度は、集団サポートの対象団体をNFへ広く呼びかけ、対象団体を選定しました。成長期女性アスリートのみで構成されるオリンピック競技種目のチーム又は団体、同年代の全国大会レベルのチーム又は団体といった条件を全て満たし、NFから推薦のあった球技系３団体を支援対象としました。

■講習会の開催

講習会では選手及び指導者等に知識を習得させること、得られた知識を各所属チームに戻り、主体的に活用することを目的としました。各講習会概要は下記の通りです。

■トレーニング

課題に対するトレーニングプログラムの作成、トレーニングの実践指導、トレーニングに関するアスリートへの講義、スタッフとのディスカッション等を実施しました。

■心理

自分について考え、感じ、知ることで自己理解を深め、主体的に物事に取り組めるよう、アンケート調査や心理検査の実施、全アスリートとの個別面談、「睡眠やリラクセーション」の講義を行いました。また、地域連携を進めるために、地域の医師・臨床心理士・精神科認定看護師・精神保健福祉士等と協力して活動を行いました。

■栄養

栄養に関する基礎知識の定着と応用力を身につけることを目的に講義、グループワーク、実習、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。サポートが継続できるよう、地域の管理栄養士と共に講義の目的・構成・実施を行いました。

【得られた成果】

■講習会の開催

講義内容の要望として、女性アスリートの三主徴、婦人科疾患、月経周期、基礎体温の付け方、無月経と疲労骨折、怪我の予防、栄養での実践力、睡眠状況の改善に向けた取組み等が挙げられました。講義終了後に個別に質問できる時間を設定し、積極的に質問がなされていました。親子講習会では父親の参加もあり、保護者にとっても意義のある機会となり、女性特有の課題について両親で取り組めるような家庭教育の機会が創出できました。

■トレーニング

課題に対するトレーニングプログラムをスタッフとのディスカッションを重ねながら、対象団体の競技環境に合わせた形で作成できました。またトレーニングプログラムを介入してからのフィジカルテストの記録が向上しました。

■心理

アンケート調査や全アスリートへの個別面接等これまでの活動を地域の専門家スタッフと確認しながら協働したことは、今後、地域が中心となって心理サポートを実施していく足がかりとなりました。

■栄養

調理実習、グループワーク及び宿題を通して、知識だけでなく実践力を身につけることができました。また時期に合わせた講義を行うことで、身体づくり、競技のための食事とアスリートの理解、意欲を深めるきっかけとなりました。地域の管理栄養士やスタッフとの連携は、アスリートの課題解決と保護者へ向けた情報提供の仕組みづくりとなり、今後も地域スタッフで栄養サポートを実施できるプログラムとなりました。

【今後の課題】

講習会では「複数回受講してより深く理解がすすんだ」といった意見を伺い、アスリートや保護者に対する指導の積み重ねが重要となり、講習会の継続性が課題として挙げられました。各分野のサポートでは、スタッフとディスカッションを重ね、対象団体の状況を十分に考慮したプログラム内容となるよう柔軟な対応が求められました。今後も全員に対する個別の評価、年間プログラムの一貫としたスケジューリング、講習会や保護者への啓蒙活動で知識や情報の提供を行っていく必要性があります。また、長期でサポートを継続した場合の変化を追えるよう、地域スタッフでのサポート体制の構築・継続が必須でした。２年間通して集団サポートプログラムを実施しましたが、サポート実績回数が限られ、講習会における講師派遣が妥当であり、今後実施する際の留意点が整理できました。

（3） 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。９歳～ 18歳位の女性ジュニアアスリートに関わる指導者、スタッフ及び関係者を対象として、小児科、栄養、婦人科、コンディショニング、心理、外傷・障害、トレーニング等の講座を実施しています。平成29年度はスポーツ庁からの依頼により、広く地方の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、例年の東京開催に加えて地方へも赴き、講義を行いました。実施した講習会は【表12】のとおりです。

【表 12】女性ジュニアアスリート指導者講習会参加実績（平成 29 年度）

回	時期	場所	参加者
第１回	７月	北海道	35 名
第２回	９月	福岡	23 名
第３回	10 月	広島	27 名
第４回	10 月	宮城	19 名
第５回	12 月	東京	15 日（金）111 名 16 日（土）103 名
第６回	２月	東京	26 日（月）36 名 27 日（火）39 名

【得られた成果】

アンケートでは「具体的な症例を多く挙げていただきわかりやすかった」「新しい知識を得ることができた」「今後の指導現場の参考にしたい」「保護者との協力方法、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った」「講座にそれぞれ関連性があった」等のコメントをいただき、参加者には概ね満足していただけました。また、質疑応答時や講義後の休憩時間に参加者から講師へ積極的な質問があり、活発な意見交換ができました。巡回サポートでは連携に関する内容やグループワークを行い、東京会場では栄養や心理講義に連携の内容を取り入れ、１事例に対し包括的に行ったサポートの取組が紹介できました。

JISSホームページからダウンロード可能な「成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック」と平成27年６月に実施した指導者講習会の「ストリーミング配信」を必ず確認してから受講するよう開催要項等の備考欄や参加確定メール等に記載した結果、平成28年度よりページビュー数が大幅に増えました。ほとんどの参加者が「ハ

ンドブックやストリーミング配信を以前から知っていた、もしくは今回の講習会で知った」とアンケートでの回答を得ました。

【今後の課題】

第５回で定員を超える多数の申込みを頂いたため、第６回を追加で開催しました。今後も普及方策については、引き続き検討が必要となります。事後アンケートでは、講義内容、会場案内や時間設定、資料提供の工夫等、講習会を企画する段階で考慮すべき点が挙げられました。

３．平成29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】

平成26年度と同様に行いました。

〈調査内容〉

〈結果〉

パラアスリート１名にご協力いただきました。

【得られた成果】

パラリンピアンの出産後の競技復帰に対する体験談を伺うことができました。

【今後の課題】

今後も事例調査を継続し、様々な事例を集めて報告していくことが課題となります。様々な事例はオリンピアンだけでなく、パラリンピアンにも産後の競技復帰をイメージすることができる材料になると考えます。

（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６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　２名
■妊娠期、産後期におけるトレーニング・栄養・心理サポート　３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

■トレーニング

妊娠中の選手５名に対し、過去の妊娠期トレーニングサポートを行った事例をもとに、「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。

トレーニングを実施するにあたり、安全管理としてまずアスリートの産科主治医にトレーニング実施の許可を得ました。その後JISS産婦人科医がいる場合はトレーニング前後に診察をしました。

トレーニング内容としては非妊時に実施していたエクササイズを加味し、スクワットやデッドリフト、プレス等ベーシックな多関節エクササイズを、強度を落として実施しました。その他、妊娠に伴う身体変化によって起こる不定愁訴の予防として、骨盤底筋群エクササイズや脊柱の可動性を出すエクササイズを実施しました。

■心理

女性にとって妊娠は、身体だけでなく心にも大きな変化をもたらします。身体的コンディションが思うようにいかないために、精神的にも不安定になることがあります。生まれてくる赤ちゃんへの期待と同時に不安や心配を募らせることも少なくありません。妊娠と競技とを両立させていくために、周囲の理解も含め身体的・環境的にも競技復帰が可能なのか模索しなければならない状況が続きます。一人ひとりの競技環境を配慮しつつ、心理サポートを実施しました。その際、競技を続けながらの妊娠・子育て支援に関する情報提供も同時に行いました。

■栄養

妊娠期特有の栄養摂取について知識のあるアスリートは少なく、また妊娠期にトレーニング量が減少することにより体組成の変化があります。現在の食事状況の調査・評価を行い妊娠中の体重管理の目安、妊娠期特有の栄養摂取の知識、産後・授乳期の体調・体組成の変化等を踏まえた食事管理についての情報提供を中心に、体調の把握、食事選択実習を行いながら面談を実施しました。

２）　産後期におけるサポート

■トレーニング

産後１年６か月の選手１名と、産後１か月の選手３名に対し、サポートを実施しました。

産後１年６か月の選手に対しては「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。

産後１か月の選手に対しては、サポート前に必ず１か月検診時に産科主治医に運動の許可を得てもらいました。産後間もないため、トレーニングの大きな目的としては「練習及び身体鍛錬的トレーニング（強化を目的としたウエイトトレーニング）を実施できる身体をつくること」であり、その目的を達成するためにはまず、産後の身体状況の把握をすることが必要となりました。そこでトレーニング開始前にJISS整形外科医による診察と、理学療法士による身体機能評価を行いました。

評価は産後１か月～３か月、６か月に行いました。理学療法士が評価した内容をトレーニングに変換し、１か月後に理学療法士に評価をしてもらい、再度トレーニングに変換するという手順を踏みました。

最初の評価では全選手に腹直筋離開が見受けられました。また各筋の筋力低下はもちろん、骨盤底筋群・体幹深層筋群の収縮力低下、股関節周囲筋の弱化も共通して見受けられました。そのため、医師の診断及び理学療法士の評価内容を踏まえた上で、「腹直筋離解の改善」「全身の筋機能改善／向上」の２点をトレーニング目標としてサポートを実施しました。

■心理

産後、競技復帰を目指す女性アスリートの心理サポートについては十分な知見がありません。そのため、その心理的プロセスを明らかにしていくことを目的に、１か月・３か月・６か月の各段階で質問紙、投影法を用いた面接調査を実施し、各段階でご自身について振り返っていただく時間を設けました。

■栄養

産後・授乳期・産後の競技復帰を目的とした栄養摂取についての知識を持っているアスリートは少ないです。また競技復帰に向けた体組成の変化と共に、育児・授乳をしながら食事を調整・管理していくことが難しいです。そこで、食事調査・体組成測定・授乳状況・トレーニング状況・鉄栄養状態・骨密度の把握を１か月・３か月・６か月の各段階で行いながら、産後の競技復帰にむけた食事管理の方法の情報提供を行いました。

【得られた成果】

出産後トレーニングの進捗方法の把握、産後アスリートの競技復帰にむけた栄養サポート項目の把握、産後アスリートに必要な心理サポートの知見を得ることができました。

【今後の課題】

妊娠中及び出産後の身体変化は様々であり個体差も大きく、トレーニングでは今後様々なデータを蓄積していくことで、妊婦及び産婦の傾向を把握し、評価方法及びエクササイズを定量化することができれば良いと考えます。栄養においても、今後、支援対象者が増加し、必要な時期に必要な栄養情報の提供と競技復帰にむけたトレーニング内容・目的・体組成・食事状況・授乳状況を把握し、妊娠・産後期アスリートの競技復帰にむけた栄養サポートの体系化を目指します。心理的にも産後アスリートは再構築が求められますが、一般化するために、より多くの産後アスリートに対する調査の積み重ね、更に競技復帰に向けた心理プロセスの明確化が今後の課題となります。

（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、アスリート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。

【実施概要】

１）　育児サポート支援対象者

平成29年度は支援対象者を８名とし、うち４名に対し育児サポートを実施しました。支援対象者は次頁【表13】のとおりです。

【表13】育児サポート対象者（平成29年度）

支援対象者	競技種目	子どもの年齢
8名（3名）	夏季：2名（3名） 冬季：3名	1ヶ月～7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、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。

3） 育児サポート事例

平成29年度実施した育児サポートの実績については【表14】のとおりです。民間や公的なサービスを利用したケースは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29年度は協力者8名のうち2名が支援対象者の親族、6名が支援対象者の知人でした。

【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、「金銭的な負担が減り、安心感も増した」、「チームやNF主催の合宿や大会等にすべて参加できるようになった」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

各支援対象者は大会及び長期に亘る海外遠征時で、本育児サポートを利用しました。支援対象者の中には、自宅を離れる必要のある大会はすべて本育児サポートを利用しました。

4．平成29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。

【表14】育児サポート事例（平成29年度）

形態	大会等会場	協力者・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	2名	3件
		知人	協力者宅	1名	6件
		親族・知人	支援対象者宅	0名	0件
	国外	親族・知人	大会会場、支援対象者宿泊先等	1名	2件
		親族（第3親等以上）	協力者宅	1名	1件
		知人	協力者宅	2名	5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	0名	0件
	国外	保育園の一時保育	保育園	0名	0件

育児サポート総件数：17件

※「支援対象者数」はサポート実績のあった支援対象者4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）

【実施内容】

平成29年度は、MANの活動内容等を検討、決定するためのママアスリート数名でワーキンググループを作り、ワークショップの開催やWEBサイトで情報発信を行いました。

Mama Athletes Network（MAN）の活動報告は下記URLからご覧下さい。

・ワークショップ
https://www.jpnsport.go.jp/jiss/tabid/1277/Default.aspx

【図8】第4回ワークショップ

・ママアスリートへインタビュー
https://www.jpnsport.go.jp/jiss/tabid/1290/Default.aspx

【今後の課題】

ワーキンググループのメンバーを増やし、ワーキンググループを中心に情報を発信していく必要があると考えています。ネットワークを整備し、情報発信やママアスリートに関する相談をいつでも受け入れられる状態にする必要があり、ママアスリートに関わる家族やスタッフ、ママコーチ等の関わり方も検討していきたいと思います。

5．平成29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メディカルセンタースポーツ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「既存窓口」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。既存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。

【実施内容】

女性アスリート関連事業を行っている外部組織との連携をより強化するためにネットワーク会議を開催しました。既存の研究ネットワークを活かし、今後更に女性アスリートに役立つ調査研究をすすめていくための方策について検討するため、調査研究における情報共有及び今後のネットワークの在り方に関する議論を目的としました。また、研究者・現場等で女性アスリートに関する情報を共有する場として「国際女性デーカンファレンス」を開催しました。支援プログラムに関するパネルディスカッション、各調査研究受託機関内で得られた知見を現場へ還元するポスターセッション等を設定しました。更に既存窓口機能の拡充を図るために、新たな女性特有の課題として挙がってきた際に対応できるよう性分化疾患について調査しました。

【得られた成果】

女性アスリート関連の機関とのネットワークがより強化され、各研究・事業の知見や事業成果を競技現場への還元として情報交換や共有ができました。また女性支援パネルディスカッションでは、競技生活の中でライフプランを考え、結婚や出産を経験した選手にご登壇いただき、サポートスタッフと共に、妊娠期、産後期トレーニングや産後評価の実際、心身の再構築の過程、ジュニア期から長期的で継続的なサポートの重要性等を紹介しました。ポスターセッションでは、本事業プロジェクト及び調査研究団体の取組みが報告されました。女性特有の問題を解決するために、アスリートや指導者が直接研究者に相談できるブースを設置し、互いに議論できる場が提供できました。調査研究としての専門的な報告書及びそこで得られた知見を現場が直接活用できるような情報及び資料の提供ができ、研究者からも次の研究に繋がる情報が得られたとの感想を頂きました。

【今後の課題】

国内外の様々な情報を収集すると同時に、多くの競技現場に活用されるよう本事業の周知に努め、国際大会で活躍できる女性アスリートに対するサポート体制の整備を引き続き検討していきます。

編集後記

国立スポーツ科学センター　副センター長
スポーツメディカルセンター長
奥脇　透（スポーツドクター）

今回の冊子発刊にあたり、多方面にわたる女性アスリートへの支援を記録として残せたこと、また現在JISSで実施しているプログラムを紹介できたことは、大変意義深いものとなりました。写真やコメントなど貴重な資料を提供してくださった女性アスリートの皆様をはじめ、本事業にご協力頂いた全ての関係者の皆様方に、この場を借りて改めて深く感謝申し上げます。

本冊子では、女性特有の課題を有するアスリートに役立つ情報を取り上げております。JISSでこの5年間にわたり実施してきた本プログラムが、現場でより活用されることを強く願っています。また女性アスリートのみなさんには、是非、JISSホームページ内にて公開している本事業専用Webページも閲覧していただき、先輩アスリートの経験談やモデルプログラムを参考に、それぞれが自分なりの競技人生を築いていってほしいと思います。

JISSスポーツメディカルセンターは、平成30年度より「スポーツクリニック」「コンディショニング課（アスレティック・リハビリテーション、ハイパフォーマンスジム、トレーニング体育館、栄養グループおよび心理グループ）」「事業推進課」の3課で構成され、更なる連携強化を図っています。2020年東京大会に向けた女性アスリートへの支援はもとより、それ以降の大会を見据えた強力で持続可能な支援体制の構築に努めてまいります。世界を目指す女性アスリートが競技大会で最高の実力が発揮できるよう、より一層のサポートを心がけていく所存です。

本冊子は、各スタッフが切磋琢磨し励まし合いながら、編集期間は十分にとれませんでしたが、多くの方々のサポートによって何とか発行できました。著者はすべてJISSに関わるスタッフであり、それぞれ深い専門知識と豊かな経験を有しており、独自の見解を取り入れながら、どのように女性アスリートを支援していくかを書き上げています。文調などは各章や年度によって異なってしまい、また膨大な内容を限られたスペースに押し込んだため、多少不自然な構成になってしまった部分もありますが、各スタッフの努力に免じてご容赦ください。

今後、スポーツ庁からの受託事業が終了した後に向けて、今、現場ができる準備は何なのか、本冊子がその一事となれば幸いです。また冊子を手に取った現場の皆様に、女性アスリートの輝きが少しでも多く届くことを願ってやみません。今後とも女性アスリート支援事業をどうぞ宜しくお願い致します。

〈編集スタッフ〉

村上　洋子	松永　　梢	香川　裕美	田村　尚之	古屋あゆみ	亀井　明子
田澤　　梓	大野　尚子	立谷　泰久	真石万衣子	千葉　陽子	江田　香織
小宮根文子	大内　久美	柏木由美子	久保　陽子	宮崎　真理	高尾　千穂
酒井麻里子	西尾　　広	馬場　博一	居田真由美	新宮　有依	

他、平成25 ～ 30年度「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」関係者

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
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から学ぶ～」

2018 年 10 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　03-5963-0200　FAX　03-5963-0244
URL　https://www.jpnsport.go.jp/jiss/

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、平成 30 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。
内容の一部あるいは全部を無断で複写複製（コピー）することは、法律で定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。

2018 Printed in Japan.