

女性アスリート指導者のためのハンドブック

「成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック」の有効活用を!

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

ロンドンオリンピックの金メダル7個のうち4個を女性が獲得したとおり、昨今の女性アスリートの台頭は目覚ましい。とはいえ、女性アスリートには月経や外傷・障害、メンタル面など特有の問題がある。それを指導者がきちんと把握し、適切な指導やアドバイスをしていくことが、日本の女性スポーツのさらなる発展につながるはずだ。

そういった観点を踏まえ、JISSでは2014年3月、「成長期女性のアスリート指導者のためのハンドブック」を刊行。同時に公式ウェブサイトでこの冊子をダウンロードできるようにして、情報発信を進めている。

この担当であるメディカルセンター副主任研究員の土肥美智子氏はハンドブック作成の狙いを次のように語る。

「内容は①発育・発達、②第二次性徴、③性差、④月経、⑤女性アスリートの三主徴、⑥スポーツ外傷・障害、⑦成長期に適したトレーニング、⑧栄養、⑨こころ、コンディショニングという構成になっていて、各専門家に執筆してもらっています。そして必ず指導者に向けた具体的なアドバイスを示してもらっています。」



「3カ月以上月経がない場合や15歳でも初潮発来しない場合は産婦人科を受診することを勧めます」「選手にとって大事なことは、バランスの良い食事を何においても優先し、サプリメントは特別な状況で、専門家の指導のもとにしか摂取しないということですよ」など、どうすべきかを赤字で強調しているのでわかりやすいと思います。」

このハンドブックを作るにあたり、特に重視したのが、こころの問題だ。成長期の女性アスリートは少なからず悩みや不安を抱えている。プライベートなことは異性の指導者には話しづらく、ドクターやトレーナーも入り込みづらい部分がある。指導者やスタッフが直接話せないのであれば、カウンセリングを受けさせたり、心療内科を紹介したりするといった方法もある。こうしたメンタルの部分を軽視せず、正面から向き合うことの大切さを、土肥氏は伝えたかったという。

「例を挙げると、若い女性の『やせ願望』があります。今の成長期の女性アスリートもその影響を少なからず受けています。過度にやせたいと考えるあまり、必要な食事を取らずに無月経になるケースもあると思います。10代の時にきちんとした食事を取らないと骨量は増えません。アスリートとして成長したいのであれば、必要なエネルギーをきちんと取ることが第一。やせすぎている人は無月経だったり、過度のトレーニングで負担がかかっていたり、こころの問題があったりと、原因がいくつかわ考えられます。そういうことを指導者がきちんと理解し、改善を促してあげられるようになってほしいですね。」

国際サッカー連盟のデータでも、ドイツブンデスリーガでプレーし引退した女子サッカー選手の4割がうつや精神的な落ち込みを経験したというものがありました。勝利を義務付けられ、つねに厳しいコンディショニング管理を求められるアスリートはつねにストレスにさらされる。柔道やレスリング、ウエイトリフティングなどグラム単位の減量を求められる競技の選手などはなおさらだと思えます。女性には結婚や出産といった環境の変化を伴うライフイベントもあるだけに、キャリアのプランニングも難しいでしょう。

女性アスリートのこころの問題を見逃してしまつたら、競技自体をドロップアウトしてしまう選手も出てくる可能性があります。それは本人にとってもスポーツ界にとってもマイナス。こうした状況に歯止めをかけるためにも、こころの問題をしっかりと受け止めるべきだと思います。」

ハンドブック刊行後、土肥氏は各競技団体の指導者や女性アスリート、スポーツドクター、トレーナーらに声をかけ、認知度を高めるように促している。JISSで年に2回ペースで開催している「親子で受ける講習会」や「指導者講習会」でも教材として使っているが、反響はかなりあるようだ。特に2015年6月に実施した成長期のアスリートの指導者講習会では、参加者

100人のうち6割が女性指導者やスタッフだった。「女性アスリートの指導に関心を持つ人が年々、増えていると実感します。このハンドブックは選手に関係のあるさまざまな分野を網羅しているので、1つのベースとしては参考になると思います。この先、機会があれば、競技別の傷害やメンタル面のケアなどに踏み込んだ応用編を作るのもいいですね。」

いずれにしても、女性アスリートに関わるより多くの指導者やスタッフがこのハンドブックを手にとってほしいです。競技団体でも積極活用し、指導者のレベルアップに役立ててもらえたらと思います。単に知識を羅列しているだけでなく、問題が起きた場合の対処法も記載してありますから、選手を預かる側にとっては心強いのではないかと考えています。」

土肥氏が太鼓判を押すように、この1冊を持っていれば、いざという時に迅速な対処ができる。そういう意味でも有効なハンドブックだと言っているだろう。

成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック



- 発育・発達について
- 第二次性徴
- 性差について
- 月経について
- 女性アスリートの三主徴
- スポーツ外傷・傷害について
- 成長期に適したトレーニング
- 栄養
- こころ
- コンディショニング

ダウンロードURL

<http://www.jpnsport.go.jp/jiss/tabid/1112/Default.aspx>

アスリートライフスタイル

「アスリートライフスタイル」を意識する重要性を伝えたい

山田 香

(独立行政法人 日本スポーツ振興センター スポーツ開発事業推進部 アスリート開発部門副統括マネージャー)



「アスリートライフスタイル」は、2012年の文部科学省の委託事業の中で日本スポーツ振興センター（JSC）が提唱してきた概念で、「アスリートライフスタイルとは、パフォーマンスを最大限に高めるための考え方や習慣」と定義される。この重要性を広めるため、JSCは2014年に「アスリートライフスタイルガイドブック」を作成。セミナーやワークショップの場で指導者に配布するなど、地道な周知活動を行っている。

担当であるアスリート開発部門副統括マネージャーの山田香氏（元競泳日本代表）はその狙いを次のように説明する。「アスリートがトップを目指す上で、自ら主体的に考えて行動することは非常に重要です。指導者はアスリートの競技力向上を促すだけでなく、人間形成や社会活動への参加など段階的に準備させていくべきだと思います。特にジュニアアスリートは自分のキャリアを中長期的ビジョンで考えていく必要があります。そういう若いアスリートたちにしっかりとしたライフスタイルを描いてもらえるように、指導者や周囲の方々にもその考え方を伝えた

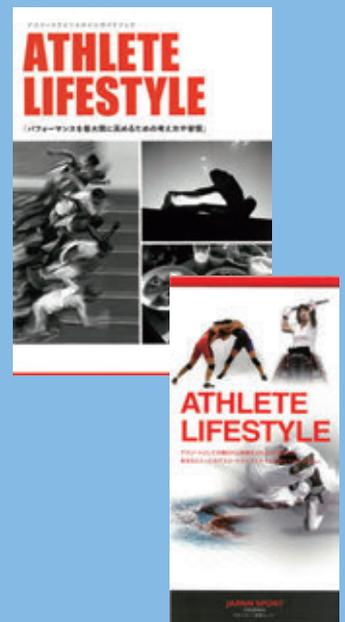
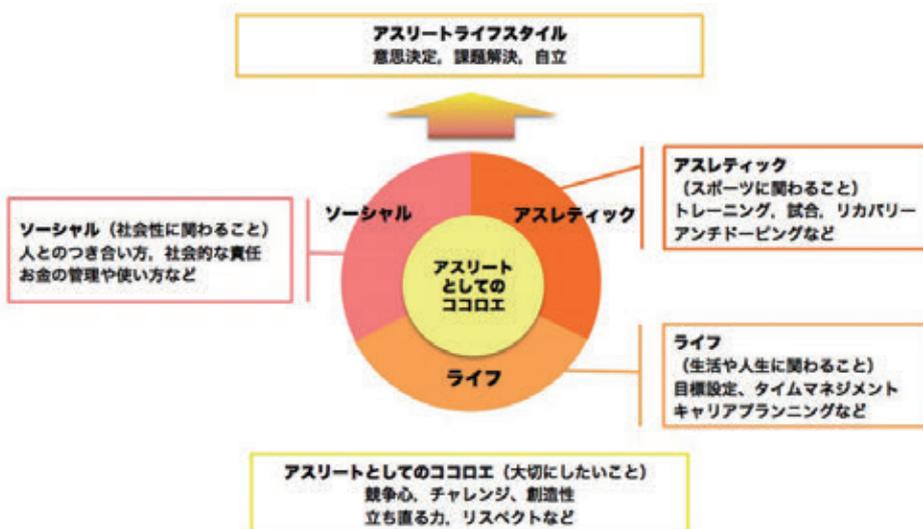
いと思い、元日本代表選手やナショナルコーチ、キャリア支援や心理の専門家の方々と内容を入念に検討してきました」

アスリートライフスタイルの要素は大きく分けて4つあり、①スポーツに関わること（アスレティック）、②生活や人生に関わること（ライフ）、③社会性に関わること（ソーシャル）と、その核となる④アスリートとして大切にしたいこと（ココロエ）に分類される。これらの要素はアスリートが自らを客観視し、キャリアをデザインしていく上で効果的な手掛かりになり得る。実際、山田氏が指導者向け講習会やワークショップなどで話をしたところ、前向きな反響があったという。

「普段の指導でここまで考えていなかった」、「アスリートに1日のタイムマネジメントをきちんとさせるだけでも全然違う」といった声が聞かれ、トップアスリートを育成する上でプラスになると実感しました。「アスリートライフスタイルガイドブック」には栄養や医学など多彩な内容が盛り込まれているため、指導者が手に取り読むだけでも新たな気づきの機会になると思います。アスリートライフスタイルは大人になってからは変えにくい、ジュニアアスリートの指導者により認知度を高めていきたいです」と山田氏は強調する。

2020年東京オリンピック・パラリンピックを視野に、スポーツに関わるすべての関係者が、自らのキャリアをしっかりと描きながらトップを目指す意識の高いアスリートや、数多く育てていく必要がある。人間的にも社会的にも優れたトップアスリートが自国開催のオリンピック・パラリンピックで活躍するという理想像を見せられるように、山田氏は「アスリートライフスタイル」の普及活動により力を入れていくつもりだ。

アスリートライフスタイルのフレームワーク



このガイドブックやパンフレットは、『アスリートライフスタイル』の普及のため、講習会やワークショップなどで指導者に配布されている。

利用者・現場の声

トレーニングの基礎となる フィットネス・チェック マニュアルを積極活用し、 自信を持って学生に指導

藤田 善也（早稲田大学スポーツ科学学術院 講師）



JISSがウェブサイトに掲載している「フィットネス・チェックマニュアル」。これを実際に積極活用しているのが、早稲田大学スポーツ科学学術院の藤田善也講師だ。JISSで研究員をしていた経験のある藤田氏は、2014年度から「アスリートマネジメント実習」という授業の中で学生に計測を行わせ、トレーニング方法を提示するところまで持っていたという。「2015年度は後期の3カ月間、15コマで3種類のフィットネス・チェックを取り上げました。実際に行ったのは、①最大無酸素パワー、②30秒間全力ペダリング（無酸素性持久力）、③20mシャトルランテスト（有酸素性持久力）の3種類。早稲田大学にはJISSで紹介している19項目のテストをすべてこなせる設備が整っているのですが、受講生が50人いて時間的都合もあることから、絞り込みを実施。より汎用性が高く、結果を踏まえてトレーニングの立案にしやすい3つを選択しました。ウェブサイトに記載されている内容をプリントアウトして配布し、学生主体でやってみようという心がけが「つもりです」と藤田氏は狙いを説明する。

「①最大無酸素パワー」のテストであれば、まずウォーミングアップをきちんと行うところからスタートする。エアロバイクを使うので、サドルやハンドルの位置を念にチェックし、誤差が出ないように注意を払う必要がある。本番前に必ず7〜8割の力でプレテストを行っておくことも重要。学生はテスト経験が少ないため、機械や測定方法に慣れておくことが非常に大切だからだ。

「JISSの資料に基礎データの参照値が出ているのがあるが、男子のシニアは評価5が1688、評価4が1494、評価3が1300、評価2が1106、評価1が912という数字となっていますが、部活動をやっている大学生アスリートは評価2くらいが一般的。自分はこんなもんなんだ」と客観視できていい刺激になるようです。私の授業を受けている学生は野球、サッカー、ラグビー、バスケットボール、バレーボール、スキー、スケートなどさまざまな競技に携わっていますが、競技別データがあれば何が不足しているかがより明確にわかる。できればそういう数値もぜひ出していただければと思います（藤田氏）。

このデータを踏まえて、授業の中ではトレーニングの方法論を提示している。上記の最大無酸素パワーのテストで評価1だった人は短期間で大きなパワーを出せないということになる。その弱点を補うためには、足の筋力やパワーアップが必要だ。20秒間のペダリングと10秒間のレストを6〜7セット繰り返す「タバタ式トレーニング」などは、無酸素パワーと有酸素能力の両方を高められる。こうしたトレーニング方法を紹介し、実際に現場でできるようにすることが、藤田氏の講義の最終目的だという。「国の機関であるJISSが出しているフィットネス・チェックマニュアルはトップアスリートも使っていますし、自信を持って学生に教えられます。使用器具についても、数多くの研究員がさまざまな議論を重ねた末に選択したもの。』これと同じも

のを導入すれば安心」と考える地方の医学センターや大学も多いと思います。今後、フィットネス・チェックの器具を整備しようと考えているところの指針にもなる。そうやって統一したやり方で出されたデータが蓄積され、競技別のみならず、大学生や高校生など段階別の数値も出てくるようになれば、日本のスポーツ界にとってもプラス。大学間でもデータが共有できるようにしなければ非常に有益です。そうなるように仕向けていきたいと思っています」と藤田氏は意欲を示した。

日本のスポーツ界では医学的データや理論を活用しようという機運が年々高まっているが、実際のトレーニング現場ではまだまだ旧態依然としたメニューが取り入れられているケースも少なくない。指導者が試合に負けた後に100本ダッシュを行わせるのはメンタル面の強化にはなるだろうが、科学的視点では問題が多い。こうした現状を少しずつ変えていくためにも、やはりトレーニングのベースとなるフィットネス・チェックは必要不可欠。その正しい知識普及の一翼を担っているのが、大学関係者や医学センターのスタッフなのだ。

「大学の担う役割は非常に大きいです。私はスキー連盟のスタッフも務めています。が、スウェーデンではクロスカントリーのトップ選手の最大酸素摂取量の数値が新聞に載っていて、驚いた経験があります。それだけ一般の計測データへの理解度が高いということ。日本ではそこまでのレベルには残念ながら達していないので、理解度を高めるようにわれわれも尽力しなければいけないと思います。」

そのためにも、JISSのウェブサイトに工夫があるといえます。今はフィットネス・チェックマニュアルの紹介が載っているのですが、目的や狙いが書かれたページを冒頭に設ける、計測法を映像で見せるという案もあります。より使いやすいうマニュアルにしていきたい」と藤田氏は最後に話した。

藤田 善也 Zenya Fujita / 早稲田大学 スポーツ科学学術院講師

2007年3月 早稲田大学スポーツ科学部卒業
2009年 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修士課程修了
2012年 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科博士後期課程修了
2012年-2015年 国立スポーツ科学センタースポーツ科学研究部契約研究員
2015年4月 早稲田大学スポーツ科学学術院講師
2014年より(公財)全日本スキー連盟クロスカントリー部強化委員を務める

JISSでの研究論文

- クロスカントリースキー競技における競技パフォーマンスとサイクル特性との関係：男子クラシカル競技種目を対象として
- クロスカントリースキー競技スケータリング種目におけるサブ走法の自動識別手法の検討
- クロスカントリースキー競技のスキー反力センサシステムの開発

女性ジュニアアスリート指導者講習会 ストリーミング配信

女性アスリートは、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が中断されてしまい、その能力を十分にスポーツ界に活かせないケースが生じています。そして、これらに対する支援体制はまだまだ十分とはいえません。

そこで、国立スポーツ科学センター（JISS）では、平成25年度より文部科学省委託事業「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」女性特有の課題に対応した支援プログラムを受託し、実施しています。本事業は、国際大会で活躍が期待できる女性アスリートのうち、女性特有の課題を抱えているアスリートに対して、各課題に対応した医・科学サポートに関するモデル支援プログラムを実施することにより、女性アスリートの国際競技力の向上を目的としたものです。

本プログラムの一環として平成27年6月13日（土）に実施された、「女性ジュニアアスリート指導者講習会」の様子をストリーミングにて配信しております。本講習会は成長期の女性アスリートに関わる指導者を対象に、成長期におけるさまざまな各種障害についての理解を深めるとともに、障害防止の一助として、より効果的なサポート活動を実現することを目的としております。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となっております。

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



女性ジュニアアスリート
指導者講習会



STREAMING配信



URL http://jiss-repo.jpnsport.go.jp/il4/meta_pub/G0000002repository

JISS学術機関リポジトリ (JISS Institutional Repository)

国立スポーツ科学センター（JISS）では、研究成果を二元的に蓄積・管理・公開・発信することを目的とし、リポジトリを設置しています。学会・講習会の情報や論文・報告書の情報等、JISSから発信される研究成果の情報を、キーワードや発表年、著者名等から検索することができます。