




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

HPSCホームページよりダウンロードができます。

女性アスリート支援 先輩 



目次

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

はじめに

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

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

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



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

2020 年東京オリンピック・パラリンピック競技大会等における女性アスリートの活躍に向けた支援や、ジュニア層を含む女性アスリートが健康的にハイパフォーマンススポーツを継続できる環境整備を全体の目的とし、本年度（2020 年度）も、引き続きスポーツ庁委託事業を受託し、これまでの知見を活かした新たな取組を展開しています。具体的には、以下のような活動を展開しています。

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

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

本事業が、女性アスリートの活躍に向けた支援に留まらず、ジュニア層を含む女性アスリートが健康でハイパフォーマンススポーツを継続できる環境をさらに整備するために有為なものとなるよう努めていく所存です。

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

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

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

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

女性アスリートの育成・支援プロジェクト

独立行政法人日本スポーツ振興センター（JSC）では、女性アスリートの育成・支援プロジェクトを平成25年度より文部科学省、平成27年度10月よりスポーツ庁から受託し実施しています。このプロジェクトは、オリンピック・パラリンピック競技大会における女性アスリートの活躍に向けた支援や、ジュニア層を含む女性アスリートが健康でハイパフォーマンススポーツを継続できる環境を整備するものです。

2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会等における女性アスリートの活躍に向けた支援や、ジュニア層を含む女性アスリートが健康でハイパフォーマンススポーツを継続できる環境を整備するために、女性特有の課題の解決に向けた調査研究や、医・科学サポート等を活用した支援プログラムなどを実施しています。また、女性特有の視点とアスリートとしての高い技術・経験を兼ね備えた女性エリートコーチを育成するプログラムを実施しています。

女性アスリートの国際競技力向上



女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究

ハイパフォーマンススポーツにおける女性アスリートが直面する身体的・心理的・社会的な課題解決に向けた、女性アスリートの競技力向上に資する調査研究を実施し、その成果を女性アスリートや指導者等の強化現場に還元する。

女性アスリート支援プログラム

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



女性エリートコーチ育成プログラム

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

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

01 LiLi、相談体制の充実

ICTを活用した女性アスリート相談体制の充実

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

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

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

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

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

JISS や NTC 内にポスターを掲示しています。

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



女性特有の問題等
女性アスリートが抱える
悩みについて
サポート致します

国立スポーツ科学センター (JISS)
**女性アスリート
相談窓口**

~こんなことで悩んでいませんか?~

- ・月経について：月経痛や月経前の症状がづらい
- ・月経が大事な試合に当たらないように調整したい
- ・食事や栄養について相談したい
- ・やる気が出ない、思うようにいかない、よく眠れない
- ・競技上の人間関係で困っていることがある
- ・今の、または将来のキャリアについて相談したい
- ・出産や育児について相談したい
- など...

女性アスリート相談窓口
Research & Consulting / JISS

相談窓口専用フォーム
※ コードからJISSホームページのパスワードをリクエスト
JISSクリニックの女性看護師が対応いたします。

【対象選手】
日本オリンピック委員会強化指定選手
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選手
日本パラリンピック委員会強化指定選手

HP JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER
SC JISS

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

専用フォーム

※この項目は必ず入力してください。

お名前※必須

競技団体名※必須

対象選手区分※必須

日本オリンピック委員会強化指定選手

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選手

日本パラリンピック委員会強化指定選手

その他、上記選手の関係者

メールアドレス※必須

※ [@jissport-go.jp] ドメインを受信できる設定にしてください。

確認用メールアドレス※必須

相談内容※必須

※可能な限り具体的に記入ください。

相談窓口はどこで知りましたか？

ホームページから

JISSのポスター

競技団体から

JISSの医師・看護師から

チェック結果に同封

その他 ※

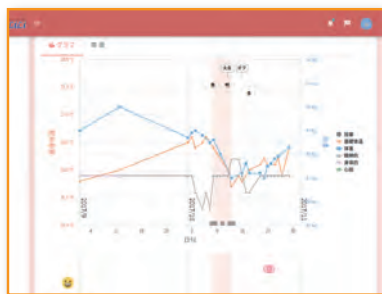
※その他にチェックされた方は、何でお知りになったかこちらにご記入お願いいたします。

確認へ



LiLi 女性アスリートサポートシステム について

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。選手自身の振り返りを促すような見やすいグラフ表示となっており、月経周期を予測する機能がついています。選手がLiLiに日々のコンディションに関するデータを入力すると、JISS既存のアスリートポータルシステム「AthletesPort」へ連携され、全体的な体調の把握につながります。セキュリティに配慮したシステムを運用し、今後もサポートを実施します。



女性アスリートサポートシステム「LiLi」

- 女性の問題に特化した項目
- 周期が見やすいグラフ画面
- 担当者との画像も含めたやりとりのしやすさ



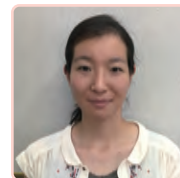
アスリートポータルシステム「AthletesPort」

- JISSに蓄積されたデータにアクセス可能
- 全体的な体調の把握

episode column

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ウム 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。



02 成長期

成長期における 医・科学サポートの実施

担当スタッフ 医師(婦人科・整形外科・小児科・精神科)、トレーニング指導員、管理栄養士、臨床心理士、研究員(生理・生化学)等



使い方

本書はこれまでにJISSで実施した講習会の内容をまとめ、講習会開催の参考となるよう構成されています。受講対象者ごとに内容が異なりますので、各講義のねらい・指導ポイント、スライド画像、ハンドブック参考ページ等を確認し、実際の講義内容については各ストリーミング配信をご覧ください。本書はプログラム活用促進により、下記の効果を期待しています。

- 全国各地で成長期の女性アスリートに対して講習会を増やす。また、支えるサポートスタッフを増やす
- 各地のトレーナーや専門員等が講演者となるよう、JISSにおける今までの講習やノウハウを伝授するコンテンツを提供し、各地の特色や性質を生かした講習内容の作成を促す
- JISSと講習会実行委員側が連携し、講習内容の相談や情報共有を図る

親子講習会参加者の声（事後アンケートより）

女性の身体や栄養のとり方、メンタルトレーニング等を知ることができ、また体験できたので生活の中に取り入れていきたいと思いました。（選手）

直接女性アスリートの先輩の話を聞けることは、滅多にないとても大切な機会となりました。（選手）

詳しく資料を活用したり、お話をしてくださったりしてとても分かりやすかったです。今回の講習で習ったことをノートに写すだけでは意味がないので、しっかり実践していきます。（選手）

今回はそれぞれの分野の専門的なお話を聞くことができ、とても有意義な時間でした。（保護者）

栄養、メンタル、女性としての身体、すべてにおいて将来アスリートとしての選手人生、その後の人生、今が大事だと思った。ジュニア時代に講義を受けられて良かったです。知識を深めて応援していきたいです。（保護者）

今日学んだことを今後の競技生活の中でしっかり活かし、チームメイトや顧問の先生にもトレーニングの仕方等を伝えて、よりよい練習にしていこうと思います。参加してよかったです。（選手）

大変参考になりました。質問もたくさんできて有難かったです。他種目の保護者の方と情報交換ができ、有意義でした。（保護者）



JISS での実施例①: アスリート及び保護者対象

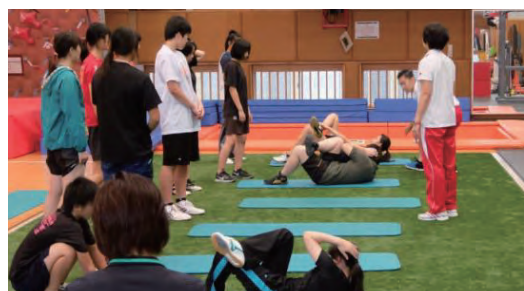
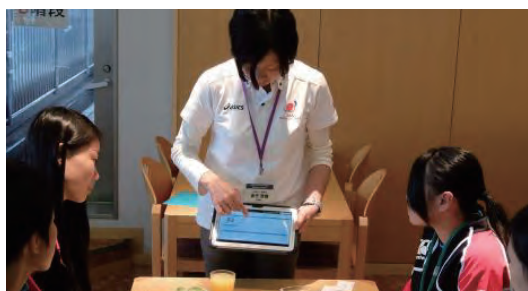
女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会

婦人科、栄養、心理、トレーニングの各分野を、女性ジュニアアスリートとその保護者、スタッフ等がともに実践を交えながら学ぶことにより、成長期における心や身体の変化に家庭でも柔軟かつ継続的に対応できる知識を身につけ、充実した競技生活へつなげることを目的として開催しました。



講義タイムテーブル

アスリート対象	保護者対象
婦人科（講義） 成長期に起こる身体の変化や、競技生活に与える影響について学ぶ	
栄養（講義） 女性ジュニアアスリートに必要な食事のとりかたについて学ぶ	婦人科（講義） 運動性無月経等 女性ジュニアアスリートの健康管理
栄養（実践）／昼食 必要な食事の量や栄養素を考えながら、メニューを選択し、女性ジュニアアスリートに適した食事のとりかたについて学ぶ。昼食として選んだメニューを実際に食べながら、栄養バランスのよい食事を味わう ※その日のメニューから各自必要なものを選択することができるアスリート向けレストランにて実践	
心理（講義） 自分の心について知る・考える	栄養（講義） 家庭において女性ジュニアアスリートに必要な栄養をバランスよく摂取するための基礎知識と食事づくりについて学ぶ
トレーニング（講義） トレーニングの必要性和効果について学ぶ	心理（講義） 成長期における心の発達について学ぶ
トレーニング（実践） 具体的なトレーニングの方法を実践する	トレーニング（見学） 子どもが実際にトレーニングしている様子を見学する
元アスリートの話 先輩アスリートに競技や日常生活で聞きたいことを質問し、直接体験談を聞く	個別質問 悩み解決の糸口となるよう各専門家に一対一で質問する



JISSでの実施例②: 指導者対象

女性ジュニアアスリート指導者講習会 基礎編・応用編

女性ジュニアアスリート（9歳～18歳）に関わる指導者、スタッフ及び関係者を対象に、成長期に起こりやすい各種障害についての理解を深め、効果的なサポート活動の実現を目的として開催しました。

担当スタッフ 医師(婦人科・整形外科・小児科・精神科)、トレーニング指導員、管理栄養士(公認スポーツ栄養士)、臨床心理士、研究員(生理・生化学)等



成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック



婦人科、整形外科、栄養、心理及びトレーニング各分野の専門スタッフにより、競技団体等が開催する講習会や指導現場で活用するためのテキストを作成しました。

1. 表紙・はじめに・目次
2. 発育・発達について (P4～P9)
3. 第二性徴 (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. 心ころ (P73～P76)
11. コンディショニング (P77～P80)

episode column

佐藤 理恵さん (女子ソフトボール)

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

私は2008年の北京オリンピックを最後に、ソフトボール競技者を引退し、現在は、東京女子体育大学の教員とソフトボール部の監督をしております。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。



講義タイムテーブル

	基礎編	応用編
小児科編	・子供の成長、成長期の病気について学ぶ	・子供の発育・発達、成長期特有の病気について（症例を交えて） 基礎編のおさらいに肥満度曲線を加えて発育・発達を概観し、学童期・思春期の病気／各論として、症例を交えて低身長、貧血、不定愁訴、起立性調節障害について説明する。
婦人科／ コンディショニング編	・成長期に起こる身体の変化や、競技生活に与える影響について学ぶ	・女性アスリートの三主徴及び月経周期に伴うコンディショニングについて 実際に来院した選手の症例提示や、薬物療法・低用量ビル、パラアスリートに関する情報、月経周期と暑熱対策等、月経対策の実際や最新の知見を紹介する。
外傷・障害／ トレーニング編	・成長期及び女性の運動器の特徴を理解した上で、起こりやすい外傷・障害を学ぶ ・トレーニングの必要性和効果について学ぶ	・成長期および女性の運動器の特徴と起こりやすい外傷・障害について ・上記を踏まえた女性ジュニアアスリート向けのトレーニングについて 膝前十字靭帯損傷及び腰椎疲労骨折(分離症)について、症例を踏まえて解説する。また、プログラムの展開例や実際に JISS で実施した成長期女性アスリートのトレーニングサポート事例を紹介する。
栄養編	・女性ジュニアアスリートに必要な食事のとりかたについて学ぶ	・女性ジュニアアスリートの特徴、ウェイトコントロールに関する栄養・食事について 食事の自己管理ができることを目的とした栄養サポート事例を示しながら講義を実施する。成長期の身体の変化、遠征等食環境の変化、体組成と試合にむけた体重の調整方法等の事例を用いる。
心理編	・女性アスリートの成長期における心の発達、心理個別サポート事例の紹介	・女性アスリートの成長期における心の発達や心理サポートの事例、摂食障害の発見と早期の対応について 心の発達という視点から、成長期にみられる女性アスリートの心の変化と指導者の関わり方について事例を示しながら講義をする。また、摂食障害とスポーツとの関連、早期発見や対応・治療についても症例を通して紹介する。

指導者講習会参加者の声（事後アンケートより）

月経周期を把握することを忘れていたと気づきました。栄養指導の重要性を再認識しました。

具体的な症例を多く挙げていただき、わかりやすかったです。実践的な内容も盛り込まれており、バランスが良かったです。

ジュニアは思春期女子が多く、心理サポートの重要性を感じています。優れた聞き手という存在は、これから団体でも作っていきべき存在だと思いました。

子供は大人のミニチュアではないことを意識して、トレーニングの負荷やフォームに気を付けたいと思いました。

保護者との協力関係、アスリート自身にも考えさせる必要性があることがわかりました。

審美系種目での女性ジュニアアスリートでは課題とされる問題ばかりで、大変参考になりました。早朝・深夜の練習で食事やコンディショニングで少しでも改善できるよう、今日の講義を活かせたらと思います。

講座にそれぞれ関連性があるって、とても勉強になりました。

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。



03 Total support for pregnant period and postpartum period

妊娠期・産後期 トータルサポート

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（公認スポーツ栄養士）、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・産後期トータルサポートを行っています。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。

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・栄養・心理など各分野の専門家・スタッフが連携して進めていくことが大切です。2019年に、これまで妊娠期、産後期アスリート支援で得られた経験・ノウハウをまとめ、「妊娠期・産後期アスリートの評価サポートマニュアル」を作成しました。



プログラム対象者の声



ラグビーフットボール
中嶋亜弥選手

私が産後5か月で試合復帰を果たすことができたのは、産前から本プログラムでトレーニングサポートを受けられたおかげです。特に妊娠中、自己流でトレーニングを行っていた時は、不安からかトレーニングや自分の体に集中できず、物足りなさを感じていました。サポート開始後、ドクターとトレーナーさんに見てもらいながらトレーニングしたときに、同じくらいの負荷のトレーニングなのに、久しぶりに体に心地よい疲労感が残り、その差が歴然であることを感じました。また、一緒にトレーニングする機会はありませんでしたが、スタッフの方から他の産前・産後アスリートのお話を聞くことで、一人ではないと感じられたことも、心理的に大きな支えとなりました。

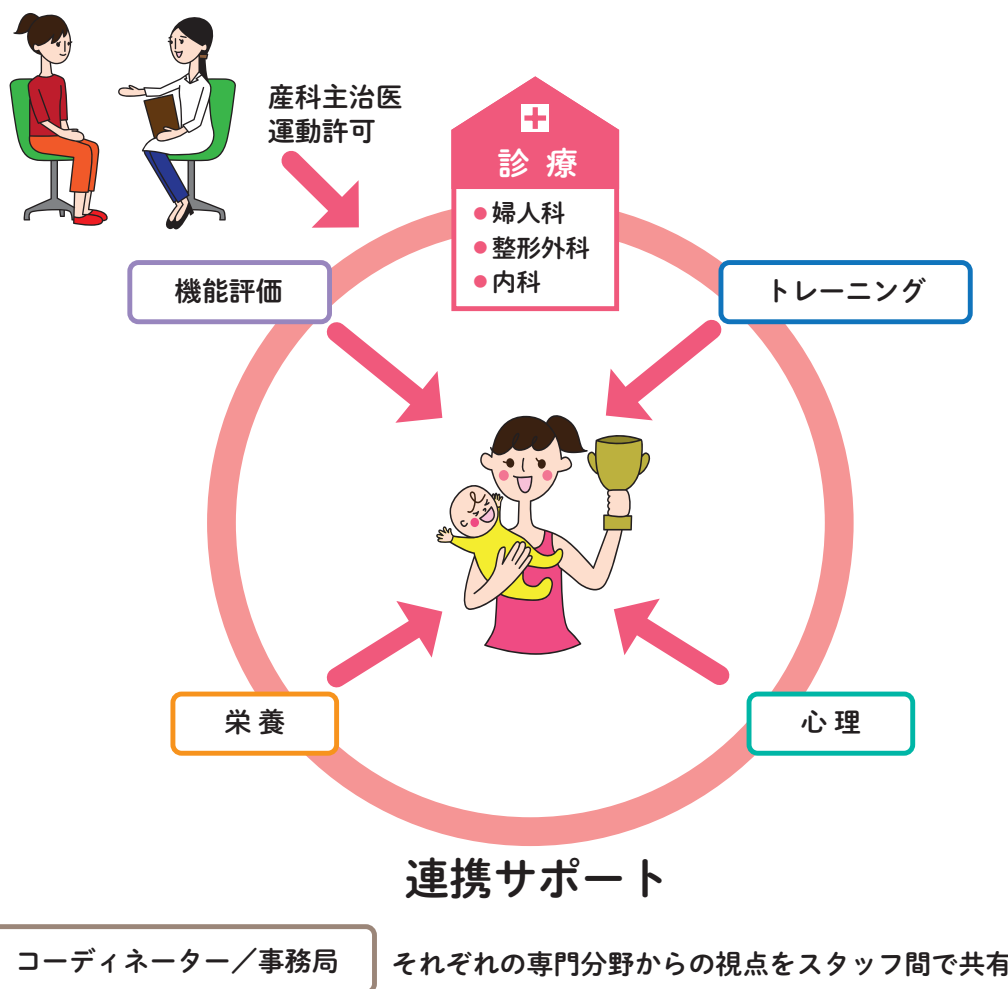


トライアスロン
西村知乃選手

私は産後7か月でレースに復帰し、1年2か月後の世界選手権にも出場、さらに産前よりもパフォーマンスを上げることができました。このように順調に復帰することができたのも、全てこのプログラムに参加させていただいたおかげです。特に妊娠中のトレーニングについては、日本では情報が少なく、自分で調べた海外からの情報を頼るほかありませんでした。ひとつの命に関わることなので、そんな中でプログラムに参加させていただき、心の支えは非常に大きかったです。妊娠期から産後期を通して、身体のトレーニングだけでなく、医学面、栄養面、心理面からトータルでサポートしていただき、本当に感謝しかありません。この経験が無駄にすることなく、今後もママアスリートとして頑張っていきたいです。

妊娠・出産したアスリートを支援するにあたり重要なこと

運動器メディカルチェック、トレーニング、栄養、心理の各分野のサポートは密接に関係しています。専門スタッフ間で連携を図り、サポートを行うことにより、効果的にアスリートを支援することができます。また、専門家だけでなく、サポート体制を取りまとめるコーディネーター（調整役）や事務局の存在も不可欠です。



妊娠したアスリートを支援するにあたり重要なこと

- ・ 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
- ・ 各分野が評価し、選手の心身の状態を把握すること

出産したアスリートが競技復帰するにあたり重要なこと

- ・ 各分野が評価し、選手の心身の状態を把握すること
- ・ 評価結果を元に、その後の練習・トレーニング・食事等に活かしていくこと

なぜ評価が必要なのか？

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や理学療法士等、各分野による評価を行うことで、実施可・不可な運動を確認できます。そうすることで、無理に競技復帰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。このように、運動を再開する前に評価を行い、身体がどのような状態なのかを把握することが、円滑な競技復帰に繋がります。

妊娠期・産後期評価項目

評価項目	評価内容	時期
※妊婦健診	血液検査、血圧、体重測定、胎児発育、切迫早産他リスクの有無等	妊娠期（妊娠週数に応じて産科主治医の病院で実施）
経腔・経腹エコー	子宮頸管長、胎児評価（胎児の向き、大きさ）	妊娠期トレーニング前後
運動機能評価	超音波画像診断装置を用いた骨盤底筋群、腹部深筋機能	妊娠中期、後期 産後 1,2,3,6,12 か月
	静的・動的アライメント、筋機能等	妊娠初期、中期、後期 産後 1,2,3,6,12 か月
※姿勢チェック	姿勢の変化	妊娠初期、中期、後期 産後 1,3,6,12 か月
体組成測定	体脂肪率、筋肉量	産後 1,3,6,12 か月
食事調査	エネルギー及び栄養素摂取量等	妊娠中期、後期 産後 1,3,6,12 か月
生活活動調査	活動量等	
心理検査、面接	エジンバラ産後うつ病自己評価票、育児感情尺度、心理的競技脳力診断検査(DIPCA.3)、面接	産後 1,3,6,12 か月
※血液検査	貧血、生化学、女性ホルモン等	産後 1,12 か月
※DEXA	骨密度	産後 1,12 か月
※MRI	骨盤、筋断面	産後 1,12 か月

※妊娠期は、妊婦健診での検査結果より血液検査や体重測定について栄養スタッフが確認します。

※JISSでは姿勢や動作のアセスメントの一つとして、FAAB (Functional Assessment for Athletic Body) を実施しています。設備がなくても姿勢チェックは同じ姿勢で写真を撮る等で行うことができます。

※血液検査、DEXA MRI はできれば実施するのが望ましい項目です。

※JISSでは血液検査、DEXA(Dual-Energy X-ray Absorptiometry 法) は、医師からの説明を受け、本人が了承した場合に実施しています。



妊娠中のトレーニングにおけるリスクマネジメント



事前準備

- 産科主治医と連携 診断書、運動の可否の判断
→妊娠経過に異常がないことの確認
- 婦人科医の勤務日にサポート日を調整
- 最寄りの病院へ患者搬送受入要請・調整依頼



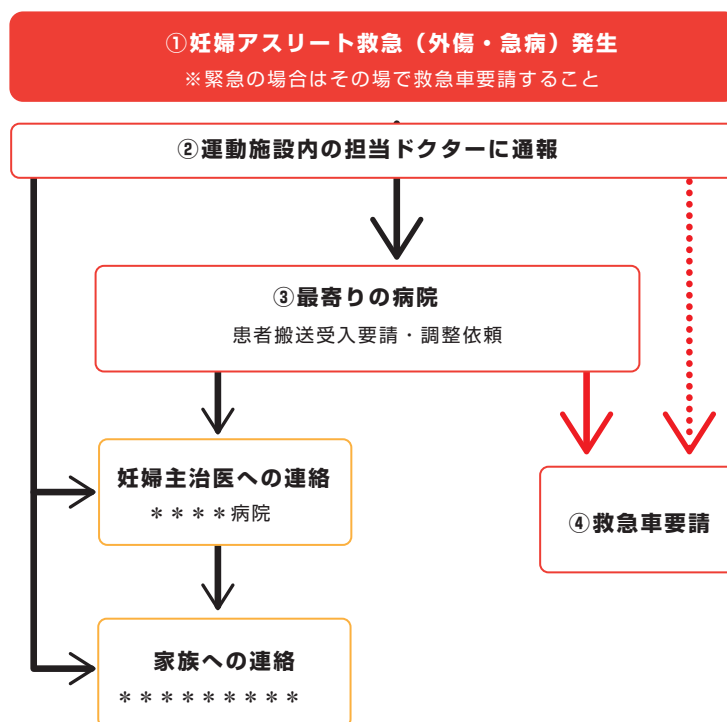
選手

- 母子手帳の携帯
- 体調が少しでも悪く感じたら、直ぐにトレーニングを中止



運動施設

- 主治医からの連絡書類一式
- アスリートの救急・救護対応の整備
→母体搬送先の確認、依頼
- 婦人科診察（心拍数、血圧測定 等を含む）
→問診、胎位、推定体重、頸管長の確認



■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傾向となります。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、たちくらみが起こりやすいです。

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しょう。

理学療法士による運動機能評価 概要と問診

妊娠期・出産後の運動実施基準（ガイドライン）に基づき、選手それぞれに合った運動内容や負荷量を設定する必要があります。その理由としては、安全にトレーニングを継続するため、また産後期は分娩方法や状況・出産に伴う身体の損傷の程度がそれぞれで異なり、回復の経過や復帰目標の時期も一律ではないこと、出産前の体力や既往歴、競技特性も異なること等が考えられます。

競技復帰に必要な身体機能が選手それぞれで違うため、評価により現状を把握し、どのような運動が適切かを判断する必要があります。また、定期的に評価を行うことで課題の改善やトレーニングの進行具合も確認することができます。

JISS の妊娠期・産後期トータルサポートでは、骨盤帯を中心とした運動機能評価を実施し、この結果をトレーニング指導員と共有して運動負荷の設定やプログラム作成を行っています。



評価の方法

理学療法士が、問診、視診、触診、超音波画像診断装置等を用いて機能評価を行います

機能評価の時期

妊娠期は産科主治医より運動許可が出たら、出産後は産後 1 か月健診で運動許可が出たら、できるだけ早い時期に初回評価を行います。

妊娠期は以後、妊娠 34 週までの間およそ 1 か月ごとに、産後期は以後 2 か月、3 か月、6 か月、12 か月後に評価します。時期と頻度は状況に応じて調整します。

- 1. 問診** 問診表は選手自身で記載して、既往歴や出産時の医学的な情報、ニーズ、競技復帰のスケジュール等を確認します。医師からのコメントや既往歴を聞くことは、選手が自分自身の状況を正しく理解できているかどうかの目安にもなります。出産後のプログラムの進め方や、妊娠中・出産後のマイナートラブル（諸問題）についても説明し、セルフケアや対処方法等のアドバイスも行います。また、妊娠期に考えていた目標が変わることもあるため、目標を再設定します。
- 2. 機能評価** 現在の活動量や困っていることを確認してから機能評価を行い、結果を記録シートに記載します。機能評価の内容は下記の表の通りです。妊娠期はリスクのある姿勢・肢位があり、腹臥位や長時間の背臥位を避けること、お腹の張りを感じたら安静にすること等に注意します。産後期はリスクのある姿勢・肢位がほとんどないため、やや強い負担の運動も評価対象とする場合があります。評価結果によっては医師や栄養スタッフ、心理スタッフ等他の専門家に相談する必要があり、他分野との連携も重要です。

	評価項目	内容	方法	
医学的情報と一般情報	既往歴	診断名、治療歴、経過	問診	
	妊娠中・産後の諸問題	症状の種類と部位・程度 等		
	分娩の方法と処置	経膣 / 帝王切開、会陰切開・縫合・吸引・鉗子 等		
	復帰目標	最終目標、復帰希望時期(大会・試合・練習)		
	活動量	日常生活、トレーニング、食事・睡眠		
	その他	ニーズと困っていること、セルフケアの状況等		
腹壁と骨盤底機能	腹直筋離開	離開の程度(横指)	問診・ 触診(産後期のみ)	
	会陰損傷の程度	損傷の位置、程度、痛み、組織の柔軟性		
	泌尿器・骨盤底症状	排泄(尿失禁、ガス・便失禁、便秘、痔)、痛み		
筋機能	筋力	股関節周囲筋	視診 触診 エコー	
		骨盤底筋(PERFECT：最大筋力、持続時間、反復回数等)		
	筋パフォーマンス	股関節周囲の単関節筋収縮のタイミング		
体幹深層筋の収縮とタイミング、呼吸パターン				
姿勢(静的アライメント)	立位	全身(脊柱、骨盤帯を中心に)		視診 触診
	臥位	骨盤帯		
動作(動的アライメント)	基本動作	前屈、後屈、回旋、ハーフスクワット、片脚立位、重心移動	エコー	
	基本動作+α	片脚スクワット、フルスクワット、ランジ、プランク 等		
	競技動作	競技種目に合わせてアレンジ		
その他	柔軟性	肩甲帯・胸郭の柔軟性、股関節可動域	エコー	
	骨盤のアライメント	恥骨結合、骨盤のねじれ		

妊娠期 トレーニングサポート

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を目的としています。

妊娠期トレーニングサポートを実施する前に

妊娠経過が正常で、医学的・産科的に問題のない妊婦であれば運動を行う事が可能となり、その運動という枠組みの中に、ウェイトトレーニングが含まれていると考えています。しかし、妊娠前と同じよう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てトレーニングを進めていく、ということ自身を理解するとともにサポートする選手及びスタッフにも理解してもらう必要があります。

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許可を必ず得ます

不測の事態への理解

・トレーニング実施の有無にかかわらず、流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婦人科医等の医療従事者より説明してもらい、同意を得ます

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ます

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、相互理解しておきます

妊娠期トレーニングサポート実施時の確認事項

トレーニング前に下記状態が見られた場合はトレーニングを中止するか、横になる等、楽な姿勢で休憩します。治まった場合は体調の変化に十分注意しながら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 90 mm Hg 以上
- ・心拍数：安静時 110bpm 以上
- ・体温：運動前 37.5°C以上

トレーニング実施時に下記の状態が見られた場合はトレーニングを中止し、産科主治医へ連絡します。

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










その他、トレーニング実施前に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事が望ましく、JISS ではトレーニング前後に確認しています。

上記の様にお腹の張り感や痛み、違和感がないか、血圧や安静時心拍数に大きな変化がないか、睡眠時間は確保出来ているか等の体調確認をトレーニング前・中・後に行います。

妊娠期6-7か月 トレーニング種目例

安全な出産のために、柔軟性と可動域の維持と向上、筋力維持を目的に作成しております。

Exercise	計画値	備考
四つん這い バックブリージング ◆骨盤底や子宮頸管への負担を軽減した姿勢で体幹インナーユニットを活性化する	5呼吸 5呼吸	 <ul style="list-style-type: none"> ●前腕と膝を床につけて四つん這いになる。股関節の屈曲は70°、肩関節の屈曲は120°程度 ●肩甲骨を下げ、腰椎は僅かに屈曲位におき、下部肋骨を下げる ●鼻から息を吸って腹壁を360°全方向に
トランク ローテーション	10回	 <ul style="list-style-type: none"> ●側臥位の姿勢で横たわり、上の脚を股関節90度、膝関節90度に屈曲する ●胸椎を中心に回旋させるイメージで、上側にある腕を反対側へ持っていく ●背中を床から離さないように保持する
コンボストレッチ (上肢)	10回	 <ul style="list-style-type: none"> ●ウォールスライドドリル ●キャット&ドッグ ●肩甲骨の内外転
アダクター ストレッチ	5回	 <ul style="list-style-type: none"> ●四つん這いになり、片脚を横に伸ばす ●背中をフラットに維持したまま、臀部を後方にロックする ●伸ばしている側の脚の内転筋群がストレッチを感じるところでホールドし、ゆっくり開始姿勢に戻る

Exercise	計画値	備考
クラムシェル	10回 10回	 <ul style="list-style-type: none"> ●膝上にラバーバンドを付け、両膝をやや曲げた状態で揃え、横向きに寝る ●上半身はリラックスさせ、上側の脚を持ち上げる ●下側の脚は床から浮かないようにする ●開始姿勢までゆっくりと戻す
スクワット with チェア	10回 / レスト 90 10回 / レスト 90 10回 / レスト 90	 <ul style="list-style-type: none"> ●椅子などに座り、頭からお尻までを一直線に保つ ●上体を前傾させ、脚と臀部を使って立ち上がる ●バランスを崩した際に支えられるのを近くに準備する
片腕 バックフライ Y ◆腰部が反らない ように注意	10回 / レスト 90 10回 / レスト 90 10回 / レスト 90	 <ul style="list-style-type: none"> ●頭からお尻までを一直線に保ち、手のひらをベンチ台に置く ●肘を伸ばしたまま、斜め前方向に母指から拳上する ●腕を上げる際、肩甲骨を脊柱方向へ引き寄せるよう意識する
カーフレイズ ◆スミスマシン使用、 又は安定したところにつかまりながら実施	15回 / レスト 90 15回 / レスト 90 15回 / レスト 90	 <ul style="list-style-type: none"> ●足幅は腰幅くらいに保ち、つま先を前方に向けた状態で立つ ●股関節と膝は伸ばしたまま、足首を伸ばす。(つま先立ちになる) ●踵をゆっくりと下し、開始姿勢に戻る ●動作中は弾みをつけないようにする

産後期 トレーニングサポート

目的 妊娠出産により低下した筋力を向上させ、筋機能を改善し、競技練習及び強化を目的とした筋力トレーニングを実施できる身体作りを行います。

産後期トレーニングサポートを実施する前に

妊娠前より実施していた運動は医学的、体力的に安全であれば徐々に再開が可能とされています。選手が競技復帰するためには、低下した筋力を向上させ、筋機能を改善し、練習及び高強度のウエイトトレーニングを行える身体が必要となります。医療従事者による適切な身体評価は、エクササイズ選択や強度設定の検討材料になることから、トレーニング開始前に行われていることが望ましいです。

■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。

産後期トレーニングサポートを実施するための必要事項

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許可を得ます

運動強度の漸進・過負荷

- ・骨盤底筋を含む体幹の筋肉はもちろん、全身の筋肉が弱体化・機能低下しており、出産後すぐに妊娠前と同等の競技練習及び筋力トレーニングを行う事は様々な諸問題を引き起こす可能性があります
- ・急激に負荷を増加するのではなく、選手の身体状況を確認しながら徐々に運動強度を増加することが望ましいです

目標の設定

- ・身体状況を考慮した上で、目標とする大会に向けてどのようにトレーニングを進めていくことが可能なのか、選手・スタッフとともに設定していきます

骨盤帯・体幹部の安定性向上

- ・骨盤底筋や体幹筋群が弱体化・機能低下した状態で高強度の筋力トレーニングを行う事は、腹圧性尿失禁や子宮下垂感等を引き起こす可能性があります
- ・骨盤底筋の強化・機能改善と、同時に体幹深層筋の協働活動の促進を行い、骨盤帯・体幹部の安定性向上を目指すことが大切となります

エクササイズ例



①骨盤底筋群エクササイズ

- 例) 単収縮 10回 × 2-3セット
- ・ 8-10秒の収縮を維持 × 2-3セット
 - ・ 10秒間に何回収縮することができるかを数える × 1セット
 - ・ 仰臥位、背臥位、座位等様々な肢位で実施できるようにします



②適切な呼吸パターンの習得

- 例) 背臥位で胸と腹部に手を乗せ、吸気時に胸ではなく腹部がより動くよう促します







③骨盤底筋の収縮+四肢の動作

- 例) 背臥位+股関節屈曲位にて骨盤底筋を収縮させ、その収縮を維持したまま股関節を曲げます

産後期6-7か月 トレーニング種目例

過去のプログラムを参考に、6か月の機能評価で大きなトラブルがなく、基礎筋力を獲得していく時期をイメージして作成しております。

Exercise	計画値	備考
3 マンス ブリージング	10呼吸	 <ul style="list-style-type: none"> ●仰向けになり、首周りの緊張が強い場合は枕を使う ●股関節と膝、足関節をおおよそ90-110度にする。股関節は軽度外旋位とする ●背中をフラットにし、できるだけ脊柱を伸ばす
シンボックス	3 往復 3 往復	 <ul style="list-style-type: none"> ●座位で膝を曲げ、どちらか一方へ倒す ●脊柱をニュートラルに維持しながら、股関節を回旋させ、膝を反対側へ倒す ●交互に繰り返す ●発展として股関節の屈曲、伸展動作を加える
フロント スクワット	12RM/8回/ レスト60 12RM/8回/ レスト60 12RM/8回/ レスト60	 <ul style="list-style-type: none"> ●バーを身体の前面で保持する ●膝と股関節を曲げて、上体を前傾させてしゃがむ ●大腿部が床と平行になるまで体を下げる ●動作中は肘が下がらないように注意する
ななめ腕立て伏せ	12RM/8回/ レスト60 12RM/8回/ レスト60 12RM/8回/ レスト60	 <ul style="list-style-type: none"> ●全身を一直線にキープする (あごを前に出さない、胸をはる、腰を反らない) ●上から見下ろした時に、体幹と上腕の角度が45°程度になるように

Exercise	計画値	備考
ルーマニアン デッドリフト	12RM/8回/ レスト60 12RM/8回/ レスト60 12RM/8回/ レスト60	 <ul style="list-style-type: none"> ●背筋を伸ばし、体幹固定、腰幅で立つ ●お尻を後方に引くように身体を前傾させる ●ハムストリングスを意識する ●背中を丸めない、反らせない
マシン ラットプルダウン	12kg/8回/ レスト60 12kg/8回/ レスト60 12kg/8回/ レスト60	 <ul style="list-style-type: none"> ●シートに座り、上体をやや後傾させてバーの真下に鎖骨のあたりがくるようにして構える ●視線は斜め上方に向けておく ●肘を外側から体側に引き付けるようにしながら、胸を張ってバーを鎖骨のあたりまで引き下ろす
DB ショルダー プレス	12kg/8回/ レスト60 12kg/8回/ レスト60 12kg/8回/ レスト60	 <ul style="list-style-type: none"> ●胸を張り、肘の真上にダンベルを保ちながら、挙上する ●上げきったところで、ゆっくりと開始姿勢に戻る ●動作中、上体を反らしたり、丸めたりしない
プロブランク ヒップ フレクション	20回/ レスト30 20回/ レスト30 20回/ レスト30	 <ul style="list-style-type: none"> ●腕立て姿勢になり、頭から足までを真直ぐにする ●姿勢を維持しながら股関節を屈曲する ●ゆっくり開始姿勢に戻り繰り返す

心理評価・サポート

目的

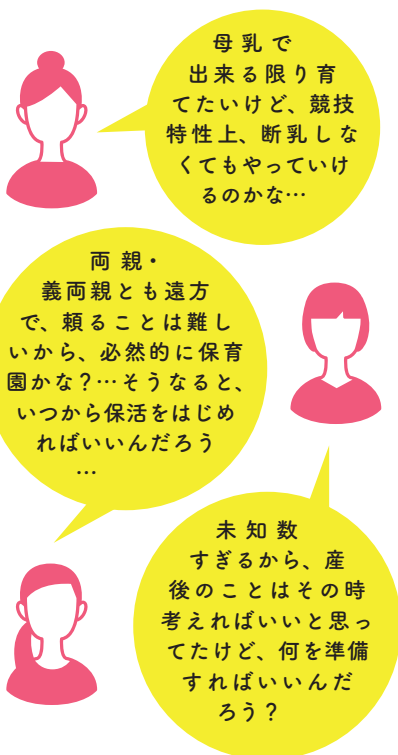
多様化するライフプラン（妊娠・出産・育児等）における女性特有の課題について心理サポートを実施することにより、女性アスリートとしてより充実した競技生活を送れることを目指します。

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。アスリートの産後の心理状態を取り上げた研究はわずかしがなく、サポートに活用できる知見の蓄積が今後も求められます。JISS心理グループでは、妊娠・出産を経験した女性アスリートが今どのような心身の状態であるかを把握することは元より、競技復帰する各段階でどのような課題に直面するかを明らかにする試みを行っています。

妊娠期、産前・産後にまつわる女性アスリートの悩み

- 妊娠・出産におけるライフプラン
- 変化（身体・環境等）に応じた新しい取り組みの模索
- 変化する身体への不安
- 家族や競技団体を含めた環境調整
- 競技から離れることの孤立感・焦燥感等

妊娠期アスリートの困り事



一般的な心理サポートの流れ

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、問題等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（初回）面接

- 問題と課題、家族構成、生育歴、生活歴、競技歴等の、サポートを始めるために必要な情報を聴取する

3) 心理アセスメント

- 適切な時期に適切な心理検査を行う

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を元に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良い）

競技復帰への準備

アスリートの産後は、一般産婦とは異なり、産後の早い時期で復帰を目指すことが少なくありません。そのため、産後復帰に向けて様々なことを想定して環境を整備することが重要です。

1) 産後復帰への環境調整

産後の慌ただしい時期に向けて、以下に示すことを妊娠期の段階で準備しておくといいでしょう。

- 復帰時期の検討及び復帰計画
- 周囲のサポートの整備
- 預け先の確保

（ベビーシッター・保育園（保活）・家族）

産後の体調に応じて、様々な可能性（授乳計画等）を検討しておくことが重要です。

2) 困ったら専門機関へ

より良い競技環境のために、地域リソースを活用しましょう。

- 各自治体の産後ケア・子育て支援の活用
- 悩みが深いときは、専門家（心理）の力を借りるようにしましょう。

参考1：全国の精神保健福祉センターの一覧（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/yakubutsuranyou_taisaku/hoken_fukushi/index.htm

参考2：一般的な心理サポートの流れ（下図）

評価内容

■評価時期：産後1・3・6・12か月

■質問紙

①日本版エジンバラ産後うつ病自己評価票（岡野ら，1996）

- ・ 産後はホルモンのバランスが不安定になり、涙もろい、抑うつ、頭痛等の症状が起りますが、出産直後から数日間で自然に収束します。産後うつ病の症状は、気分の落ち込み、食欲低下または増加、不眠または睡眠過多、疲れやすい、集中力の減退等です。
- ・ 産後うつ病は、出産後1～2週間から数か月以内に10-20%の頻度で生じます。軽度であることが多いのですが、重症化した場合、子どもへの虐待や自殺等のリスクにつながることもあります。

・ エジンバラ産後うつ病自己評価票は、問題が生じた時期に関係なく、調査時1週間の状態を知るスクリーニングです。点数の解釈としては、合計得点8点以下は陰性、9点以上は陽性です。しかしながら、この質問票はスクリーニングのため、最終的な判断や重症度・緊急度の判定は面接で確認する必要があります。

・ 母親が自分の状態を認識することにより、支援の必要性を受容し、適切な支援（早期介入や、カウンセリング等）を行うことができます。

引用：東京都福祉保健局 https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/koho/youshien_guideline.files/youshien_guideline_2-2-2.pdf

参考：東京都福祉保健局 <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/shussan/sanpukenshin.files/03besshi.pdf>

②育児感情尺度（荒牧，2008）

- ・ 育児への否定的な感情と肯定的な感情を、それぞれ測定する尺度です。「育児への負担感」「育児への不安感」「育児肯定感」の3因子から構成されます。
- ・ それぞれの因子の得点について計算し、育児を担う者の感情の実態を明らかにすることができます。

③心理的競技能力診断検査：DIPCA.3（徳永ら，1991）

- ・ スポーツ選手の心理的競技能力（通称、精神力）を12の内容（忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、リラックス能力、集中力、自己コントロール能力、自信、決断力、予想力、判断力、協調性）に分けて診断します。
- ・ スポーツ選手としての心理面の長所・短所を診断することができます。結果を元に、なぜこの得点になったかを競技場面での自分自身との行動とすり合わせて考え、自己理解につなげます。

■面接

- ・ 各質問紙の結果について、評価者が話を聴いたり、質問することで、選手が抱える様々な問題を明らかにすることができます。評価の流れとしては、全ての回答後、まず①で産後うつ病の状態がないかを確認します。その後、②③の質問紙の結果について、選手と一緒に確認します。例えば、低い得点や高い得点、なぜそうなったのか、今のご自身とどのように関係しているか等について探り、選手の自己理解に繋がっていきます。ここでは、評価者が指導的に関わるのではなく、選手自身が自己理解を深められるように支援的に関わることが重要です。心理の評価は、こういったアセスメント自体が心理サポートとしても位置付けられるのが特徴とも言えます。

- この他に、必要に応じて描画法（バウムテスト、風景構成法等）を実施する等、多角的に理解を深めることが大切です。



各時期における選手の心理的特徴

以下にJISS心理グループでの研究¹⁾で明らかになった各時点での選手の心理的特徴について紹介します。全てのアスリートが同じような経過をたどるとは限らないため、一つの参考としてとらえましょう。

参考：産後1か月

頻回授乳や体力の消耗が顕著です。また、「腹筋が全然使えない」等、妊娠前とは大きく異なる産後の身体に戸惑う傾向がみられました。しかし、基礎的なトレーニングの中で「できる動きとできない動きを明確」にしていき、心身の両面から「できる感覚」をつかんでいる様子が感じられました。

参考：産後3か月

できることに注目し、できる経験を積み重ねていくことによって、「できないことにこだわりすぎない」という心の動きが出てくるようです。ここでも「復帰しようと焦ってトレーニングして怪我をしたから、1年くらいかけてもいいと思い直した」等、妊娠前の復帰のイメージで無理をするのではなく、今の自分に適したペースで取り組むことが、復帰に向けて最も安全な近道となっていました。

参考：産後6か月

専門的な練習ができるようになるものの、子どもが色々な病気にかかりやすくなる時期で、発熱等に悩まされることもあります。これらのことから予定していた練習ができないことやこれまでの得意技ができない等「できないこと」に直面しますが、「できないことを受け入れ」、「新たな動きや技の模索」を行うことにより解決に向かう印象がみられました。

参考：産後12か月

子どもの急な体調不良は続いており、限られた時間で「できることに目を向ける」中で、身体を作り直し、産前にはできなかったブレースタイルや技の獲得を実現しているようでした。その際、「自分のペースで取り組む」ということを選手達は大事にしていました。

1) 江田香織・千葉陽子(2019)産後アスリートの競技復帰における心理的変容過程

日本スポーツ心理学会第46回大会発表論文集.36-37.

MEMO

栄養評価・サポート

目的

妊娠期・産後期特有の問題を考慮し、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の習慣と定着を目指します。母子ともに安全な出産は産後の競技復帰のために欠かせません。まず、栄養評価を実施し、食事調査結果と医師によるメディカルチェックの結果を踏まえ、個別目標を設定しサポートを行います。選手本人だけでなく家族・周囲のサポートを活用しながら、安全な出産と産後の競技復帰をスムーズに行うための妊娠期・産後期の体調管理と食事管理について栄養サポートを実施します。

食事調査

栄養・食事に関する問題点や課題の抽出を目的に、普段の連続しない3日間（練習日2日間、練習のない日1日）の食事調査を行います。

評価項目

エネルギー及び栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンK、葉酸、食物繊維、食塩相当量）、エネルギー産生栄養素バランス、食品群別摂取量（穀類、肉類、魚介類、乳類、緑黄色野菜類、淡色野菜類、果物類）

調査方法

- ①調査用紙に選手自身が飲食した全ての料理や食品（補食や間食、エネルギーのある飲料、サプリメント、薬を含む）について、その食品を摂取した時刻と重量または目安量を記入し、スマートフォン等を用いて食事前後に食事写真を撮影するよう依頼します。
- ②食事調査と同日の「生活スケジュール」についても記入をお願いします。午前0時から午後24時までの行動を時系列に把握します。
- ③調査用紙回収時に管理栄養士（公認スポーツ栄養士）による記録の確認を行います。

評価方法

- ①栄養素等摂取量の算出：調査用紙と食事写真を参考に日本食品成分表に基づいた栄養計算ソフトを用いて算出します。
- ②1日の活動内容を元に、日本人の食事摂取基準「妊婦・授乳婦の食事摂取基準」について確認し、エネルギー及び栄養摂取量について評価します。

選手へのヒアリングとフィードバック

確認事項

- ①医療機関で受けたメディカルチェックの結果を確認します。
 - ・血液検査...貧血関連項目、女性ホルモン値
 - ・体重
- ②トレーニングの頻度、強度、非妊娠時の練習内容を確認します。
- ③住環境について実家、自宅、家族構成、産後の住居予定、調理担当者を確認します。

評価方法

- ①血液検査結果、骨密度検査結果は婦人科医、整形外科医と情報共有を行います。
- ②食事調査結果等の栄養アセスメント結果とヒアリング項目の情報を併せて栄養サポート目標、エネルギー及び栄養素等の摂取目標量等を設定します。



妊娠期・産後期アスリートへの栄養サポート項目

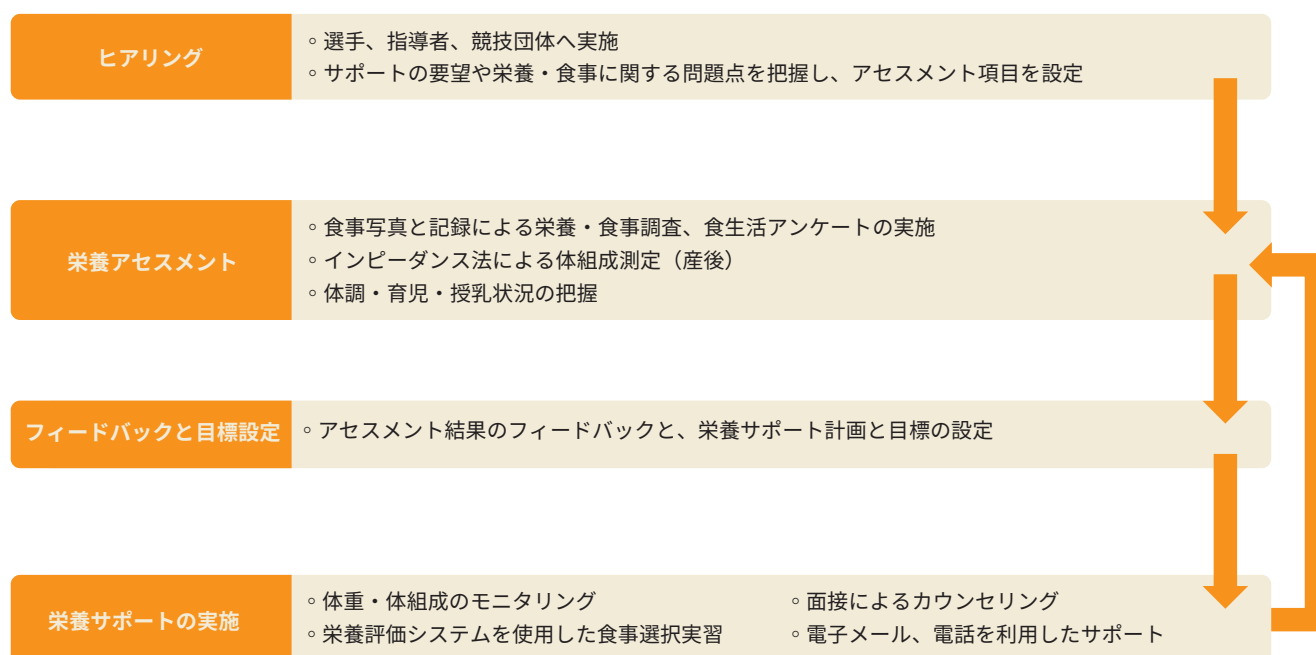
- ・女性ホルモンと骨密度
- ・母乳・人工乳・混合栄養
- ・人工乳の取り入れ方
- ・卒乳（断乳）、離乳食の進め方の目安
- ・妊娠期・産後期のトレーニングと栄養
- ・体重・体組成管理
- ・体調・食事管理
- ・妊娠期・授乳期の栄養管理
- ・産後の母体の変化、子供の成長と栄養

栄養サポートの注意点

- ・妊娠期・産後期の体調、子供の成長を考慮し、選手の食環境の整備を行います
- ・非妊娠時の身体状況・栄養状態のデータがあれば活用します
- ・競技特性やトレーニング状況に合わせた食事計画を行います



栄養サポートの流れ



エネルギー及び栄養素摂取量の目標設定

- 日本人の食事摂取基準（厚生労働省）の授乳婦の食事摂取基準も参考とします。
- エネルギー目標量は、食事調査より算出したエネルギー摂取量と日本人の食事摂取基準（厚生労働省）を元に、年齢、体重、体重の増加量、活動量を考慮して設定します。
- たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー産生栄養素バランスは、日本人の食事摂取基準（厚生労働省）に示された目標量の範囲内になるように設定します。

(公財)日本ハンドボール協会への展開例

産後期トレーニングプログラムを実施して

今回、産後期サポートプログラムを実施いただき、出産をして体が1からのスタートとなったこともあり、体を戻していくのに大変な事もありましたが、妊娠前より自分の体の事をよく知れた事が一番良かったです。しっかり自分の体を見つめ治す事ができたので、今後プレーをしていく中で自分の体の変化にも気づきながらできると思いました。又、心理の面でも検査をして頂いたところ、自分自身では日常的に無理をしている感覚はなかったのですが、結果を見たときに、バランスが保たれていないという事でアドバイス等も頂き、競技の技術だけでなく、心理面の方もしっかり自分と向き合わなければいけないと改めて感じさせてもらえました。競技をしていく中で基礎の部分を知れた事は今後長く競技を続けていける材料にもなりました。

高木エレナ選手 (対象選手)
NPO法人三重花菖蒲スポーツクラブ
三重バイオレットアイリス

2019年の春から本格的に「産後からの競技復帰プログラム」を実施し、今夏等トレーニングを計画的に行えずに何度も壁にぶつかりました。幾多の困難を乗り越え、多くの方のサポートのお陰で同年12月の日本選手権で漸く公式戦のコートに立つことができました。コートに立つだけでなく、試合の勝敗を左右する場面でも何度も好セーブをし、チームに大きく貢献してくれました。皆さんのサポートがあつての競技復帰ではありますが、何よりも本人の強い意志が復帰に向けての原動力になりました。チームのミーティングや、練習、遠征に子どもを連れて参加する光景が次第にチーム内で自然になり、家族と一緒に頑張る姿が他の選手たちに多様性を認め合う形でとってもいい影響を与えてくれます。今後、来春以降に勤務先への職場復帰も計画しており、更には子どもの成長に合わせた継続的なサポートが必要になっていきます。その時その時で本人と話し合いながら彼女がハンドボールに集中しやすい環境を整えていけたらと考えています。

榎田 亮介氏 (監督)
NPO法人三重花菖蒲スポーツクラブ
三重バイオレットアイリス

評価を元にトレーニング
プログラムを策定・実施

JISS→チームトレーナー (理学療法士) へ
骨盤底機能評価方法の伝達



チームトレーナー (理学療法士) による
身体機能評価



アスリートの人間性はスポーツの現場だけで涵養されるものではなく、社会につながる事が非常に重要な観点です。高木エレナ選手の事例では、会社、クラブ、家族の理解を経て、JISSや鈴鹿市の行政の支援のもと競技復帰となりました。自らの意思で試行錯誤しながら困難を打開していく姿勢と行動は、会社や地域、そしてチームにも良い影響を与えるのだと確信しています。一人の女性として、一人の人間として、アスリートがスポーツを通じて、社会とつながり学んでいくことができる機会や選択肢が、地域でも実践されたということは非常に有意義であり、このモデルがさらにほかの地域に広がっていくことを期待しています。

東海林祐子氏
日本ハンドボール協会 監事
慶應義塾大学 大学院政策・メディア研究科 准教授

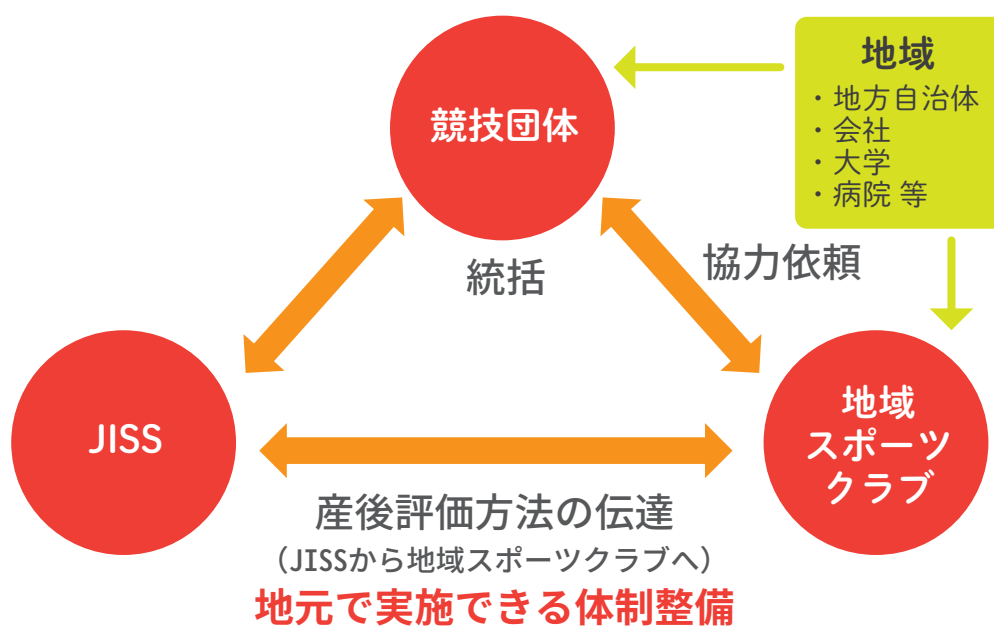


ハイパフォーマンススポーツカンファレンス2019にて事例紹介

(公財)日本ハンドボール協会への展開例

JISSで実施している産後期トレーニングプログラムを中央競技団体の指導の下、地域スポーツクラブで展開した例をご紹介します。

JISSは、産後競技復帰を目指す選手が所属する地域スポーツクラブより、産後期サポートプログラムについて問い合わせを受けました。しかし、地理的な関係からJISSにて支援を受けることが難しい状況でした。そこで、JISSと同じような体制を競技団体や地域で実現できないかと協議の結果、中央競技団体が統括をし、選手の活動拠点で支援を実施できる体制整備を行いました。



今回この対象となった選手の所属する公益財団法人日本ハンドボール協会の指導の下、勤務先、地域スポーツクラブ、クラブの所在地方自治体（三重県鈴鹿市）、地域の専門家（婦人科医、理学療法士、管理栄養士、スポーツメンタルトレーニング指導士等）が連携を図りました。三重県内でこの選手の競技復帰への支援を行うこと、また一つのモデルケースとしてその経過をモニタリングすることを目的としました。

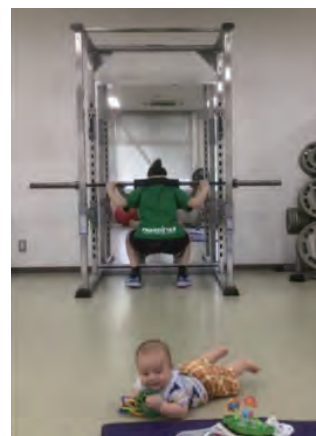
JISS→チームトレーナー（理学療法士）へ 骨盤底機能評価方法の伝達



チームトレーナー（理学療法士）による 身体機能評価



評価を元にトレーニング プログラムを策定・実施



サポート事例集・インタビュー調査・ママアスリート Q&A

次章以降では、出産後に競技復帰をしたアスリート及びコーチに対して、妊娠中や出産後にどのような評価やトレーニングをしたか、インタビュー等をした内容やママアスリートに役立つ情報をまとめています。

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。

※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。あくまで参考としてください。

事例について

対象	サポート事例：JISSにて妊娠期・産後期サポートを受け、競技復帰したアスリート インタビュー調査：出産後競技復帰したアスリート及びコーチ
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 ③サポートスタッフによる報告書(サポート事例のみ)
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

サポート事例	P30~51
インタビュー調査	P52~60
ママアスリートインタビュー	P62~83
千葉麻美選手	P62, 63
本橋麻里選手	P64, 65
荒木絵里香選手	P66, 67
中山由起枝選手	P68, 69
吉田愛選手	P70~73
土田和歌子選手	P74~77
兼松由香選手 佐藤希望選手	P78~85
ママアスリート Q&A	P86~92



MEMO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MEMO

