

05 Interview survey インタビュー調査

インタビュー調査 1.

氷上系種目 I (30代)

※調査当時、出産2か月目

妊娠28週



競技
休止



出
産

1か月後



開始
ウ
ォ
ー
キ
ン
グ

2か月後



開始
ト
レ
ー
ニ
ン
グ

★妊娠中のトレーニング内容

- ・ウエイトトレーニング

期間：妊娠25週まで、週3回

強度：自体重

内容：妊娠前と同様のバランストレーニング、骨盤周りのトレーニング

妊娠25週目以降はスクワットなど自宅のできるエクササイズを実施

- ・有酸素トレーニング

ウォーキング：妊娠38週まで、週2～3回

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

★妊娠中の競技練習

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

★出産後のトレーニング内容

- ・1か月後：ストレッチ、散歩を兼ねたウォーキングを実施した。
- 2か月後：BOSUを使用して足踏みなどをした。
- 2か月半～：週2～3回のトレーニングを実施する予定。
- ・帝王切開のため、主治医より産後1か月は重たいものを持ったり、走ったりしてはいけないと言われていた。切開の傷の痛みがなくなったら、腹筋を使うトレーニングを実施しても良いと言われた。
- ・トレーナーの指導のもと、徐々に実施していった。

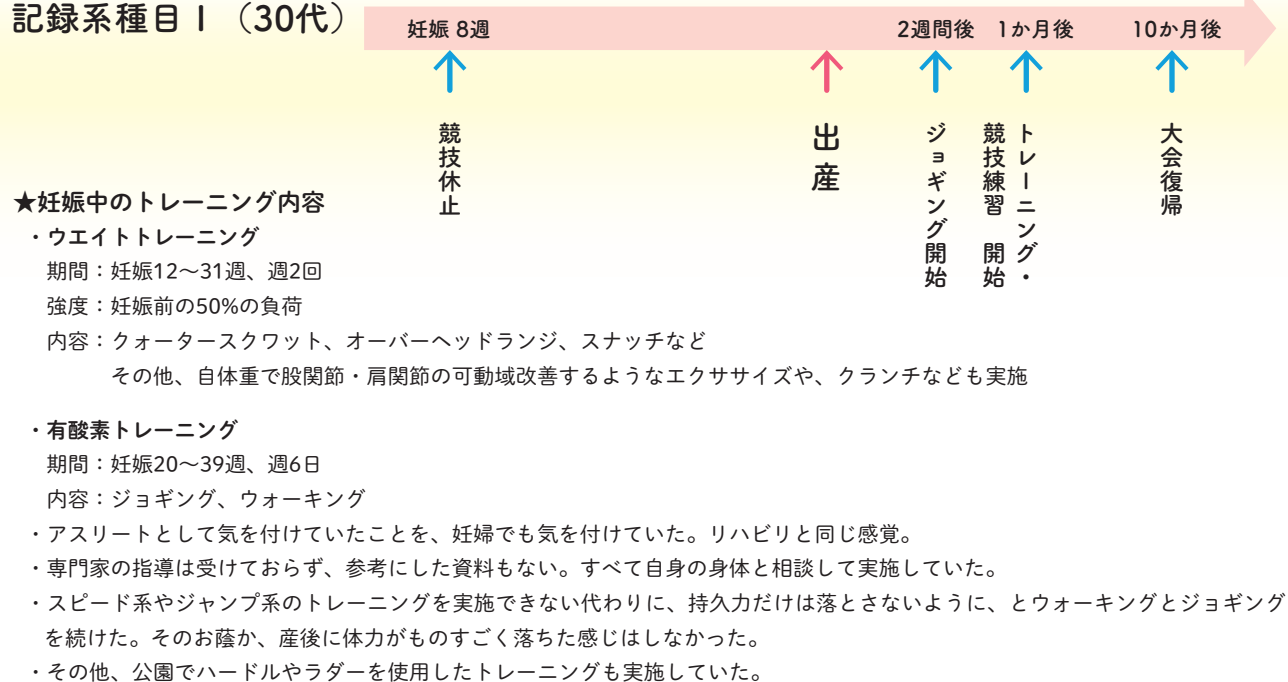
★その他

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

MEMO

インタビュー調査3.

記録系種目 I (30代)



★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、スナッチなどのウエイトトレーニング、ジャンプ系のプライオメトリクストレーニングを実施。同時に競技練習も再開。

★その他

- ・分娩方法：経膈分娩
- ・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カ月で元に戻った。
- ・母乳と人工乳の両方を与えており、1歳2カ月で断乳した。
- ・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カ月で妊娠前と同様の記録をマークすることができた。
- ・妊娠前の競技成績は世界選手権出場であり、出産後も日本選手権で優勝し、アジア選手権、世界選手権に出場した。

MEMO

インタビュー調査5.

格闘技系種目 (30代)



★妊娠中のトレーニング内容

・ウェイトトレーニング

期間：－ 強度：－

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

チューブや自体重を用いたエクササイズを行っていた。

その他、綱登りも実施していた。

・有酸素トレーニング

期間：－ 強度：－

内容：山登りでのラン、砂浜でのランを定期的実施していた。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。

インタビュー調査6.

雪上系種目 (30代)

★妊娠中のトレーニング内容

・ウ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、懸垂など

・有酸素トレーニング

期間：-

内容：ランニング、スキー

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

↑
出産↑
4日～3週間後
ウォーキング開始
↑
競技的有酸素開始
↑
ジョギング開始↑
6週間後
トレーニング開始↑
3か月後
競技練習開始↑
10か月後
大会復帰

★出産時の状況

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

★出産後のトレーニング内容

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

★出産後の競技練習

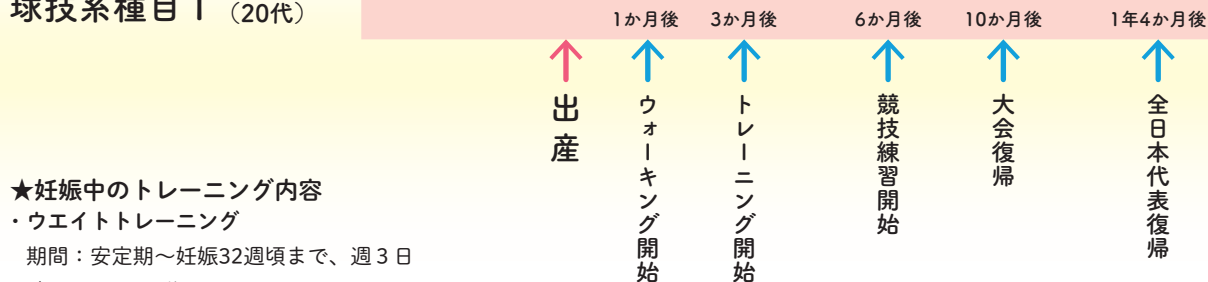
- ・産後3か月までの間に、すべての競技トレーニングができるようになった。強度もタイムも普段と同じレベルまで戻った。競技は非常に複雑なので、色々なタイプの練習を、色々な強度で実施する必要がある。どのようにすすめていくか、資料がなかったので怪我のないように少しずつできることを確かめながら慎重に練習を加えていった。
- ・スピードトレーニングが一番大変だった。妊娠前のような速さにはなかなかならなかった。たぶん関節がゆるんでしまったからだと思う。スピード系種目は自分の得意分野だったので驚いた。

★その他

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

インタビュー調査7.

球技系種目 I (20代)



★妊娠中のトレーニング内容

・ウエイトトレーニング

期間：安定期～妊娠32週頃まで、週3日

時間：30～40分

内容：ウォーキング、スイミング、エアロバイク、ステップマシン

- ・マシンやフリーウエイトを用いたトレーニングは実施しなかった。
- ・トレーナーから簡単な臀部・股関節周辺のエクササイズを覚えてもらい、自宅やジムで実施していた。
- ・実施していて大丈夫かな、と思うようなことはやらなかった。安全に産もう、という事しか考えていなかった。

★妊娠中の競技練習

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

★出産後のトレーニング内容

- ・1カ月後：ウォーキングを開始

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

ゆっくり30分ジョギングができるようになった。

6カ月後：練習復帰

- ・練習復帰して1カ月半はチームと別メニューで練習やトレーニングを実施した。
- ・少し動けるようになってきたら、アジリティ的な動きを多めに取り入れた。切替など前後左右の動きは何もできなくなっていたので。

★その他

- ・妊娠するにあたって、妊娠前から産婦人科へ通って排卵日を診てもらったり、合わせて排卵誘発剤を打ってもらったりした。そのため、最短で妊娠することができた。
- ・分娩方法：経膈分娩
- ・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かった。
- ・出産後体重はすぐに戻ったが、逆に落ちすぎてしまった。シーズン前までベスト体重の-3kgだった。
- ・母乳は6カ月間あげていたが、その頃から練習や合宿で家を離れることが多くなったため、ミルクに切り替えた。
- ・母乳を与えながら練習をしていた期間は、練習中の胸の張りや痛みが強かった。
- ・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だけ、そこから子どもを作ろうとした時、自分に好きな人がいないかもしれない、チャンスがないかもしれない、と思った。
- ・母親にも相談した。母親が子どもの面倒を見ると約束してくれたことは、安心材料となった。
- ・いろいろと重なって、すごく悩んで、勇気を出した。もちろん不安はあったが、新しいスタートの感覚でいた。今までの自分との比較はしなかった。
- ・ジャンプ力などは今までより落ちているけど、出産前よりも気持ちの面では非常に良い状態でプレーできている。トータルで言ったら、今の方がすごく充実している。自分が元気にプレーできて、子どもがすくすく育ってくれば良いと考えているので、メンタル的な面のブレがなくなってきた。
- ・妊娠前の競技成績は五輪メダル獲得であり、出産後も五輪にて入賞している。

インタビュー調査9.

パラ記録系種目 (20代)

妊娠3か月

1か月後

5か月後

競技練習
休止

出産

競技練習
開始卒乳
大会復帰

★妊娠中のトレーニング内容

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

★妊娠期の状況

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

★出産時の状況

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

★出産後のトレーニング

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

★出産後の状況

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

★その他

- ・競技を本格的に始めて1年程で妊娠した。当時は競技復帰に関するサポートはもろくなかった。また周囲に出産経験のあるアスリートがいなかったため、誰にも相談することが出来なかった。今思えば実施することが出来たと思われる妊娠中のトレーニングも、当時は知識がなく相談相手もいない、周囲には危ないと言われていたので、何もできなかった。出産に至るまでの間に、トレーニングや栄養等出来ることをアドバイスしてくれる人がいればもっと良い状態で復帰できたかもしれないと思う。
- ・パラ五輪に出場するためにアジア大会と世界選手権に出場する必要があった。そのため出産して5か月後には大会に出場する必要があった。出産後すぐに試合に出る準備をしなければならぬと慌ててしまい、自分の身体のケアよりも「早く練習に復帰して走れるようにならなければ」「合宿に行かなければ」「試合出なければ」という考えだった。とにかく試合に出ることでいっぱいだった。身体の状態が良くないのにやりすぎてしまったので、体調を崩す事もあった。しかしパラ五輪選考会後、ようやく自分の身体のことを考えるようになり、トレーナーを頼んだり治療に目を向けたりすることができた。そこから世界大会に出られるようになった。
- ・自身の競技種目は基本的に練習や試合でパートナーが必要となる、しかしパートナーは昼間に仕事をし、夜と一緒に練習をすることがほとんどで練習環境を整えることが大変であった。
- ・パラ、オリ関係なく妊娠・出産・競技について意見交換、情報交換できる場があると良いと思っている。特に当時は相談できる場所が欲しかった。どこまでやって良いのかわからないし、本当に競技に戻るか不安だった。
- ・練習、試合時に子どもを見てくれる人が欲しかった。試合や合宿では主人、自分の両親・姉妹、主人の友達が見てくれていた。基本的に主人と自分で練習する曜日、育児する日を決め、お互いの練習を尊重していた。
- ・妊娠前及び出産後の競技成績は、パラ五輪入賞である。

06 Interviews with mom athletes

ママアスリートインタビュー



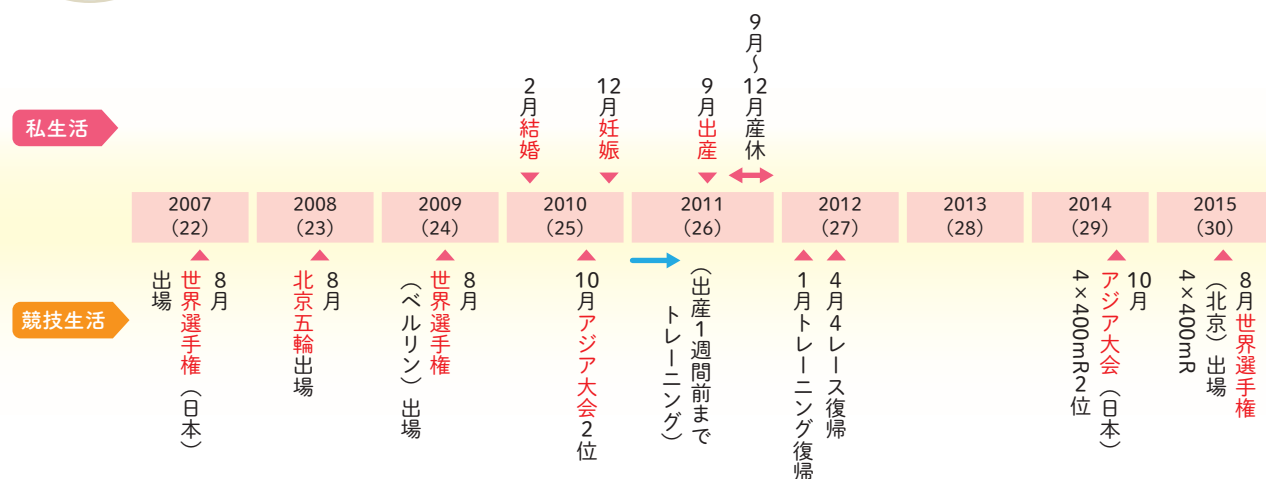
右記のQRコードからもご覧になれます。



〔陸上〕千葉麻美 選手

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。

インタビュー日：平成27年12月4日



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

A 日本ではまだ少ないですが、他国の陸上選手で妊娠・出産を経験し競技復帰する選手は多くいて、日常的に競技場や遠征先で子どもと一緒にいるママアスリートの姿を見かける機会も多く、自分なりにイメージができていて、20代のうちに出産し競技復帰したいと若い頃から考えていました。妊娠がわかった時は、出産しても競技に復帰したいと考えていたため、出産してからどのくらいの期間で競技に復帰できるのか、妊娠中のトレーニングはどうしたらよいのかを1番に考えました。

Q 妊娠期のトレーニングはどのように計画しましたか

A どこに相談したらよいかかわからず、運動するならどの程度の強度にするべきか産婦人科の先生に相談するところから始めました。先生にとってもアスリートの妊婦は初めてでしたが、心拍数160拍位までの運動であれば大丈夫とアドバイスをいただきました。アドバイスを基に所属している陸上部監督と相談し、心拍数が160拍を超えない程度の運動を考え、トレーニング時は常にハートレートモニターをつけるように心がけて行いました。

Q 妊娠期のトレーニングはいつ頃から始めましたか

A 初めての妊娠で不安もあったため、安定期に入るまでは軽い負荷のチューブトレーニング程度を行い、本格的なトレーニングは安定期に入る妊娠5か月位から出産一週間前まで継続して行いました。毎日、自分の体調を細かく監督に伝え、その日の体調に合わせたメニューを行っていましたが、時にはウォーミ

ングアップのジョグで心拍数が160拍を超えてしまう日もあり、体調の変動に合わせて臨機応変に対応することもありました。妊娠後期に入ると、おなかが大きくて走ること自体が困難になってきたため、水中トレーニングに切り替えるなど工夫してトレーニングしました。

Q 出産後のトレーニングで身体の変化を感じる出来事がありましたか

A 出産により骨盤底筋がすごく緩んでしまい、短距離特有の動きでもある一瞬でバンッと力を入れるような瞬発的な動作ができなくなってしまいました。出産後10か月ほどでロンドンオリンピックがあった為、早く復帰したいとの思いがどうしても強く、細かい部分よりも走りのトレーニングを優先してしまい、自分の感覚として良くなってきたと感じるまでに2年ほどかかってしまいました。今考えると、産後すぐに細かい部分の骨盤底筋などコアの部分からトレーニングしていれば、復帰までの期間をもう少し縮められたのかなと思います。

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

A 出産後1か月は産休で、オリンピック最終選考が2012年6月の日本選手権だった為、実質7か月ほどのトレーニングで結果を出さなければならない状況でした。選考会まで日にちが少なく焦ってトレーニングしてしまい、普段なら敏感に感じるところを見逃しオーバートレーニング気味になり、選考会中に怪我をしてしまいました。妊娠前は丈夫であり怪我する事なく過ごしていましたが、出産後に初めてハムストリングの肉離れを



[カーリング] 本橋 麻里 選手

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選手。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しされました。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性など語っていただきました。

インタビュー日：平成28年6月27日、7月26日

私生活

競技生活



Q 結婚・妊娠・出産のライフプランを立てていましたか

A 2010年バンクーバー五輪を終えた後、地元で新しいチームを作ると決めて戻りました。その際に、結婚が待っているから地元に戻ったのではなく、出会いがあって2012年25歳の時に結婚しました。最初の2年くらいで1人目妊娠を希望していましたが、欲しい時にできず、諦めようかなと思っていた時にやっと妊娠しました。出産は2015年29歳の時でした。年齢的にも子どもが欲しかったのですがなかなかできず、結婚から妊娠・出産までは、私の場合は時間が空いていますね。

Q 妊娠期のトレーニングはどのように計画しましたか

A チームトレーナーが理学療法士で、元スポーツ選手の奥様をお持ちで引退後出産を経ていたことなど、沢山の知識を持っていた方でしたので、産婦人科のドクター→私→トレーナーの連携で、身体の変化に合わせたトレーニングが産産間近まで出来ました。

トレーナーからは、安産=復帰を早めるためと指導を受けました。ドクターストップがかからない程度で、産産間近までトレーニングを積んでおけば、お産の時に息む力も違ってくるし復帰も早められると指導を受け実践しました。産婦人科の検診結果なども考慮し、医学的に安全かどうか確認しながら、定期的に細かくチェックをして頂き、トレーニングメニューの設定をして頂きました。

定期的なチェックの内容は、与えられたトレーニングをどのくらいできていたか、トレーニングメニューは正しいフォームでできているか、腰痛などの痛みが出ていないかでした。背中少し痛みが出ていたので、特にその点は産産までの経過をチェックしていました。あとは、トレーナーも先輩パパだったので、素朴な悩み・不思議に思っていること等、身体の変化について相談することができました。

ママアスリートは、ドクターストップがかからない程度の難しいラインでトレーニングしないといけないということを実感しました。無理はしない、でもちょっとはいけるところまでやるというボーダーラインを、自分だけで判断するのは正直不安だったので、総合的に判断して下さるトレーナーがいたことは、復帰を焦る気持ちをうまくコントロールすることに繋がって、メンタル面の安定に繋がりました。

Q 妊娠期のトレーニングはいつ頃から始めましたか

A 妊娠が分かったのが3か月だった為、気づいてからは、妊娠期の負荷が大きいトレーニングではなく、競技復帰の一番の近道である、「安産」を第一に考えたトレーニングメニューに変更しました。出産前日までジムに行ってトレーニングしていました。

Q 妊娠期のトレーニングは具体的に何を行いましたか

A 陸上トレーニング： 妊娠初期の筋力トレーニングは、やや強めの強度で行いました。お腹が出始めて、骨盤が動き始めたと実感した妊娠5・6か月くらいからは、安産に向けてのトレーニングに切り替えていきました。トレーナーには、産婦人科の超音波検査の結果を見せ、産婦人科の先生から言われた事を伝えて、私のフィーリングも聞いて下さった上でメニューを変えていました。

後期は、インナーマッスルを意識しながら呼吸をするメニューが多くなりました。トレーナーからは、お腹に張りが出たと思ったら一回休憩をして、休憩しても張りが治まらなかったらその日は止めるように言われていました。私の場合は、お腹の張りが出たのが、産産当日くらいでした。トレーニング後にちょっと硬くなる程度で、すぐに治まっていたので、そんなに悩まなかったです。身体の変化に合わせた回数・セット数を設定してもらっていたため、お腹の張りを感じることはほとんど無かったです。

あとは、定期的にウォーキングをしていました。心拍数を測ることは特にしていませんでしたが、歩く時間は設定してもらってました。お腹が大きくなってくると大腿で歩けなくなってくるので、深呼吸を意識しながら行うよう指導を受けていました。

後期には、お腹がだいぶ下がってきている感覚はありました。腹帯(コルセット)をしたら一気に筋力が落ちてしまうため、自力でお腹を支えるようにトレーナーから指示されていました。明らかにお腹が下がったと感じたのは、産産の当日でした。

水上トレーニング：9か月まではチーム練習で氷上に乗ってました。カーリングフォームが普通にできたのは妊娠5・6か月まででした。それ以降は骨盤が開いてきているのが分かりました。



Q 出産後のトレーニングは具体的に何を行いましたか

A 出産後トレーナーに状況報告をして、産後2週間頃に復帰のメニューを指示してもらいました。始めは育児の合間に家でできる、寝た状態でインナーマッスルを意識して動かすトレーニングが中心でした。いきなり立って行おうとしても、まだ体がグラついてしまい怪我のリスクがあると指導を受けました。骨盤の締め・バランスの左右差は感じました。

産後1か月くらいからは、トレーナーにフィジカルや骨盤チェックなど、パーソナルトレーニングを受けました。トラブルや痛みは特になかったです。筋力トレーニングは、自重でインナーマッスルを意識して行う、怪我のリハビリのようなメニューで、特に骨盤を固定するトレーニングを行いました。カーリングフォームは仙腸関節（骨盤内にある仙骨と腸骨の間にある関節）を無理に開く動作が多いのですが、仙腸関節が産後6・7か月までぐらついていて、戻りが遅いのではないかと不安がありました。トレーナーからは、予想していた通りの緩み具合だからと、まずは動かすのではなくしっかりとベルトを付けたように骨盤を締める・固定するトレーニングを第一にやりました。

Q チーム練習に復帰した時期はいつですか

A 氷上トレーニングは、産後2か月目くらいにチームメイトよりレベルの低い基礎練習を始めました。最初は1時間もできず、30分から始めました。チームメイトと一緒にトレーニングをしたのは、1月末（産後3か月半）からです。2月の全日本選手権に向けて氷上に入りました。

Q 出産後のトレーニングで身体の変化を感じる出来事がありましたか

A 出産で骨盤は変わりました。出産前の自分の癖で、一部分に負担がかかっていた箇所もリセットされ、そこから鍛え上げれば新しい骨盤を手に入れることができる、とトレーナーから利点を教えてもらっていました。

カーリングフォームも変わりました。メンバー同士でフォームをチェックするのですが、別人みたいと言われました。変化も感じながら楽しみながら今のこの骨盤に合うフォームを探していますね。ある程度、フォームの癖やタイミングは変わらないですし、以前自分が弱いと感じていた骨盤周りの筋力はやはり弱いままで、産後も変わらなかったです。産後8か月経った今でもまだ完璧ではなく、筋力トレーニングで骨盤を締めている段階です。

Q 試合に復帰した時期はいつですか

A 産後4か月で2月の全日本選手権は実際にプレーはせず、サポートという形でチームに帯同しました。その前に、産後2か月の時、12月に国内で公式試合ではない大会に子どもと一緒に行って、チームに合流できるかを試しました。試合復帰はまだです。私がいなかった時期に入ってくれている選手がいますし、個人競技に比べるとなかなか出場のチャンスはありません。とはいえ、カーリングは少人数制の団体競技で、試合に出られるメンバーが4人、私のチーム全体で5人しかいないので、いつでも試合に出られる準備はしています。

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

A 練習・トレーニングがある1日・オフの日もタイムスケジュールを立てて動いています。優先順位はしっかりつけています。何よりも主人の協力で両立をすることができています。

主人は競技復帰に賛成してくれて、やりたいと思うのであればチームの力になるように頑張っておいで、と言ってくれました。主人の実家をお願いして子ども預かってもらうことがあります。昨シーズンは最長で3週間預かってもらいました。トレーニングの際は、自宅の近くにある保育所を利用しています。

妊娠がわかった時、所属チームに伝えたところ、次の平昌五輪まで微妙な時期でしたが、メンバーは喜んでくれました。チームから一旦離れるため、チーム内で話し合い、今後起こり得ることを想定したり、妊娠期の遠征には同行できない時期も長くなるため、役割分担を徹底しました。メンバーの中に一人でも子どもを帯同させることを反対する人がいたら、今の状態でのプレーは出来ていなかったと思うので、チームには助けられていると感じます。

産後は育児も入ってくるので、復帰を焦ってもしようがないと考えています。目の前のことをどれだけ確にできるか。育児が入るとルーティーンなんていうものはなくなりますね。いかに今日に順応できるか、という感じでやっています。

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

A 産後2か月で、国内の遠征に子どもを連れて行った時、私の周りの方々は一生懸命支えてくれました。ただ、遠征先で子どもが風邪を引いてしまった時は責任を感じました。風邪を引いた時は、練習の合間や午後だけ練習を休んだりして、病院に連れて行きました。ホテルは乾燥していますが、赤ちゃんには保湿があるので湿度を高めに維持したいのですが、ホテルによってはなかなかできなくて、世界選手権前は風邪を引かせてしまいました。

Q 海外遠征先に子どもを連れて行きたいですか

A 遠征先での病院受診やチームスケジュールに沿えないことが出てくるので、選手のうちは一緒に海外遠征は我慢だと思っています。最近では日本人が狙われるテロなども頭の片隅にはおいてあります。

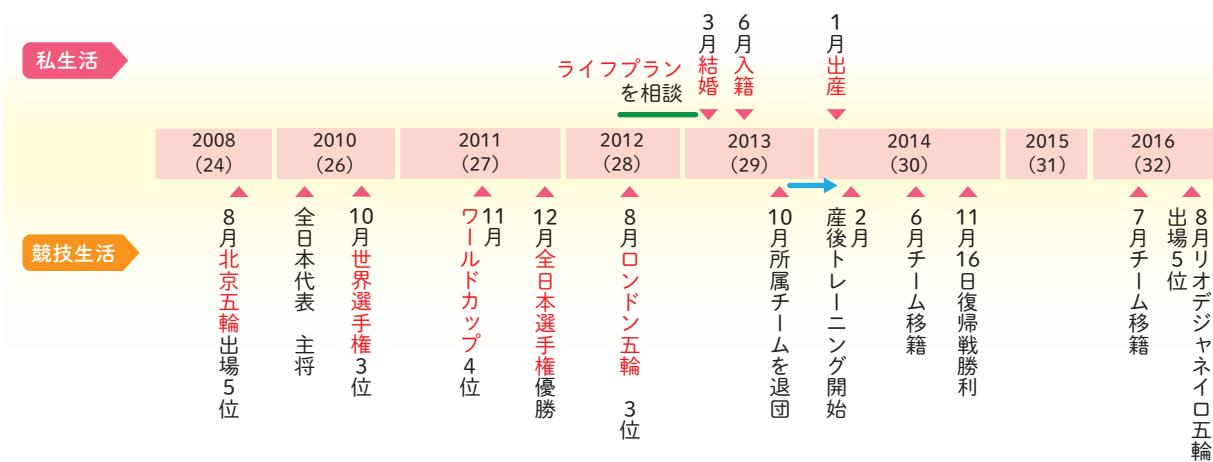
Q ママアスリートの魅力を教えてください

A 働くママは沢山の壁にぶつかりますが、家族と一緒に乗り越えます。いつか息子が大きくなったとき、私が息子に「がんばれ！」という日が来ます。その時に頑張り方・感謝の仕方をきちんと教えられる母親になれるのではないかと思います。何よりも、息子がいたから夢や目標がより明確になったことは感謝でしかありません。

[バレーボール] 荒木 絵里香 選手

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選手に産後、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。

インタビュー日：平成28年6月27日、7月26日



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

A ロンドンオリンピックが終わって所属チームでプレーしていましたが、次はどうしようかすごく悩んでいました。当時お付き合いしている彼がいて、これからのことについて二人で話し合ったことがありました。その時、私の頭の中に選択肢がいくつかありました。ひとつはリオを目指して、これからまた4年間同じ環境でやり続けること。もうひとつは、日本代表やオリンピックとは関係なく、海外でプレーすることでした。彼はイタリアのチームでラグビーをしていて、私も同じようにイタリアやヨーロッパのチームに移籍したいと考えていました。

ただ、結婚の話になったときに彼から「4年間また同じ環境でリオに向かってやるのはちょっと考えてほしい。でも、子供を産んで復帰するのはありなんじゃない」と言われて、それもいいアイデアだなと思いました。自分の競技以外の人生を考えたとき、子供を持ちたいという気持ちはすごくありました。私は21歳頃からピルを飲んでいたり子宮のトラブルが多かったこともあって、産むなら早い時期がいいと思っていました。競技の方もできる限り長く続けたいという思いがあったので、「このまま競技だけ続けてその後に子供を産みたいと思ってても、もしかしたら、もう、そのときにチャンスがないかもしれない・・・自分に好きな人もいないかもしれない・・・」と考えたときに、「今、こうやって言ってくれる人がいるんだから」と、後悔しないために決断しました。

また、母に相談した時に娘を面倒見てくれると約束してくれたので、安心して続けられると思いました。このようなことが重なって、「今が妊娠・出産するタイミングかな」と思い、勇気を出しました。でも、すごく悩みました。

Q 出産を考えたときに準備したことはありますか

A 私は初めから産んで復帰しようと思って計画していたので、年齢のことを考えると早く妊娠した方がいいと思っていました。また、私は21歳頃からピルを飲み続けていましたから、妊娠する前から産婦人科へ行ってコントロールをしていました。

Q 妊娠期のトレーニングはどのように計画しましたか

A 週3回程度です。トレーニングをしていて少しでも不安に思うようなことはやりませんでした。安全にやることを心掛けていました。

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

A 安定期に入ってから8か月くらいまでやっていました。

Q 妊娠期のトレーニングは具体的に何を行いましたか

A プールに行って軽く泳いだり歩いたりしていました。また、リフレッシュを兼ねて町のジムへ行ってバイクやステップをメインに有酸素運動をしていました。知人に紹介してもらったトレーナーさんに、「妊娠中こういうエクササイズしたらいいよ」と教えてもらったメニューをやっていました。メニューは主にお尻とかお尻周りのトレーニングが多かったと思います。寝ながらやったり、チューブを使ってやるような強度の軽いものでした。



提供：All-Grip



提供：All-Grip

Q チーム練習に復帰した時期はいつですか

A 出産後6か月までは自宅で、自分もしくは知り合いのトレーナーさんと一緒にやっていました。6か月以降は所属チームに合流してチームのトレーナーさんにみてもらいながらやっていました。最初の1か月半はチームの練習には合流せず、別でトレーニングして、みんなの練習が終わった後や練習合間にボールを触っていました。だいたい1か月半、2か月弱ですね。チームに合流した頃は準備が全くできていなかったと思います。

Q 出産後のトレーニングで身体の変化を感じる出来事がありましたか

A 腰は痛くなりやすくなりました。産後一年間は腰に力がうまく入らなくて、抜けやすい感覚がありました。今は落ち着いています。ただ、遠征のときなどは、専用の寝具を持ち歩いて再発しないように気をつけています。

トレーニングは最初、できる重さから始めてだんだんと増やしていきました。バレーボールは夏がシーズンオフでしたから、チームは筋肥大を目的としたトレーニングをしていました。回数をしっかりやっていくという感じだったかな。基本的な種目はできましたが、クリーン、スナッチは身体の手台ができるまではやらなかったです。動けるようになってきたらトレーナーさんにアジリティ的な動きを多くやりたいと伝えて、取り入れてもらっていました。まっすぐ走って切り返すといった動きですね。前後左右の動きは一年間やっていなかったの、何もできなくて焦りました（笑）。切り替えしができないと遅くなります。最初は足が上がりづらいところからのスタートだったのですが、チームにアキレス腱を切った子がリハビリをしていたので、私も同じようにリハビリのメニューをやっていました。



提供：All-Grip

Q 試合に復帰した時期はいつですか

A 1月に産んで10月に公式戦復帰しました。6月から新しいチームに入ったので、競技をしっかりと始めたのが5か月後からでした。

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

A 不安はありました。ただ、前の自分に戻りたいと思うことは辞めようと思いました。今までの私は私で、次は新しいスタート、新しい感覚でやろうと。「どれくらい戻った？」とか「今、何パーセント戻りましたか？」といった質問をされますが、そういう風には考えていません。新しい自分になろうとしか考えないようにしています。

できるようになったこともあれば、できなくなったこともあって、今はトータルのグラフでマイナスがプラスになっていればいいかなと思っています。出産前よりも気持ち的な部分ではすごい状態です。プレーできるし、トータルで言ったら今のほうがすごく充実しています。

ロンドンが終わってからホント色々考えさせられました。以前は数字や評価に一喜一憂して、精神的に追い詰められることも多かったのですが、今は「自分が元気に競技をすることができて、娘も元気ですくすく育ってくれればいいや」と思えるようになりました。そうすると、以前のような精神面での不安さがなくなってきました。落ち込むこともありますけど、ドツボにはまらなくなってきました。

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

A 一番は安心して子供を預けられる人の存在です。私はたまたま母親が見てくれましたが、そういう存在は大きいです。例えば、シッターさんは練習の時間は見てくれますが、練習が終わるとすぐに子供を返されてしまいます。そうすると、オフの時間やバレー以外の時間に自分がストレッチする時間や休養する時間をとることが難しく、競技に100%注げません。それって、すごく大変なことだと思いますね。私の場合は母だったので、遠征は基本的には置いていきますし、夜泣きがひどい時は途中で変わってくれたり、体調悪いときはずっとみてくれてすごく助かりました。



提供：All-Grip

[クレ射撃] 中山 由起枝 選手

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。

インタビュー日：平成29年9月13日



私生活

出産

小学校1年生

中学校入学

高校入学

2000

2001

2003

2008

2010

2012

2015

2016

競技生活

▲シドニー五輪出場

▲復帰

▲北京五輪出場

▲アジア競技大会1位

▲ロンドン五輪出場

▲ワールドカップ1位

▲リオ五輪出場



写真提供：日本クレ射撃協会

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）

A （娘さん）比較的自宅から近い練習場には、よくついて行っていました。遠征や大会などで母がいない時は祖父母と一緒にいて、小学生の時は、自分で祖父母宅に行き、帰りを待っていました。中学生の時は、祖母が家に来てくれて洗濯やご飯を作ってくれていました。練習が終わるまでは、勉強をしたり、部活の練習をしていましたが、小さい頃は練習の様子を見ていたので、不安なく、応援していました。

（中山選手）練習場では、関係者が皆、孫のように接してくれて、娘がいることはどこの練習場でも浸透しています。連れて行くようになったのは、競技復帰してすぐで、娘が2歳くらいからです。その時は祖父が連れてきたり、待機室で待ってもらっていました。

Q 競技と両立するために、娘さんの成長にあわせて工夫はありますか

A 幼稚園の頃は、帰ってくるのが早いので、その時間に合わせて練習を切り上げて帰っていました。小学校に入ってから、小学校の時間にあわせて帰宅して面倒を見ていました。小さい頃は身の回りの世話に手がかりましたが、小学校高学年から思春期の問題や精神面のサポートが必要だったので、成長の段階にあわせてできることをしていました。

Q お母さんがいない時、どのように感じていましたか

A （娘さん）今は寂しい感情はあまり無いですが、小さい時は、遠征時や、一週間いない時などは寂しかったです。なんで友達のお母さんは家にずっといるのに、という気持ちもありました。成長するにつれて、母のことを誇りに思うようになりましたが、

小さい時は母が家にいるのが当たり前だと思っていたので、いないことに寂しいなと思っていました。一緒に練習に行ける時は、側で見えるところにいましたし、周りの方も優しくして下さったので、不安や寂しさは少なかったです。

小学校1年生の時に北京オリンピックだったのですが、「行かないで」という気持ちと「頑張る」という気持ちが五分五分で、送り出す時は常に泣いていました。目の前からいなくなる、どこか行ってしまう寂しさで、それが仕事であり、夢であるので、応援したい気持ちでしたが、小さい時は「なんで？」という気持ちもありました。

誰かに話すことはあまり無かったのですが、一緒にいる時は大切にしてくれていることは分かっていたし、大きくなると同じ夢を共有していたので、寂しい気持ちは無くなって、夢に向かって「頑張る」と応援する気持ちが大きくなりましたね。

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

A 特にうちの子はよく泣く子で、離れる時にTシャツが伸びるくらい泣くんです。「中途半端な気持ちで行ってはいけない」という気持ちと、「結果を残さない！」という気持ちでした。

小学校からは言葉で感情を伝えられるようになり、「なんで？」と聞いてくるんです。娘が5・6歳の時に、北京オリンピックの出場枠がかかった試合や北京オリンピックがありました。真剣な顔で「どうしてお母さんいないの？」と聞かれたり、「普通のお母さんが欲しい」と言われていて、中途半端な気持ちではいられなくなり、責任感が強くなりましたね。

「どうしてお母さんいないの？」と言われた時は、後ろ髪を引かれる思いでした。私は選択ミスをしたのかとも思いました。でも結果がすべてだと思います。いつか理解してくれる時がくると思って、競技を継続しました。実際に北京オリンピックを見てからは、大人に成長していったという感じですね。



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

A (娘さん) 小学校1年生の時、北京オリンピックの応援に行きました。3位決定戦が終わって、お母さんに会わずにはいられなくて、みんなホテルに帰る中、ドーピングコントロールが終わるのをずっと待っていたのですが、お母さんが出てきた時に走って行ったら報道陣に囲まれてしまいました。「ロンドン終わったらやめてね」という言葉は、今まで会えなかった寂しい気持ちがその時に突発的に出てしまったのだと思います。それがメディアに取り上げられてしまいました。

(中山選手) 北京オリンピックでは3位同点で、サドンデスゲームで標的を落とせず4位になりました。ドーピングコントロールが終わって、久しぶりに娘と再会して会話を交わした時の娘の発言が「ロンドン終わったらやめてね」でした。「4年後も行ってもいい？」と聞いたら、娘が泣きながらこう答えました。多分その当時の雰囲気やずっと待っていたのに2人にしてくれない状況が、その言葉を出したのかなと思うのですが、その時は驚きが大きかったです。私は泣けなくて、フォローするしかないと思って抱きしめました。その時の娘の率直な気持ちだと思います。

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

A (娘さん) 今は逆に続けて欲しいと思います。自分でも何であんなことを言ったのかな、と不思議なのですが。寂しさと自分の近くにいて欲しかった気持ちが勝って出た言葉だと思います。あれが本心からの気持ちだったら、「今すぐやめて」と言っていると思います。

(中山選手) 北京オリンピックでメダル争いした結果4位だったので、これでは終われないと思い、何とか続けたいと思いました。でも、周囲のサポートが必要で、1人では決められない事なので、まず娘にはロンドンまではいいと言われたので続けました。

今回のインタビューで、高校生になった娘から「本当にやめてほしかったら、今すぐやめてと言っていたはず。」と聞いて、ハッとしました。私自身、子育ての正解がわからずにきていたので、成長したな…と思います。母になってみて、子どもに教わることの方が多いです。成長してこういうことを言ってくれて嬉しいですし、ジーンときます。やって来てよかったと思います。

Q 今までで一番大変だったことは何ですか

A (娘さん) 小学校6年生の時、母が世界選手権(2013年)でペルー遠征中に、私が日本で肘を骨折し手術をしなければならなかった時です。小学校最後の運動会で校旗を持つ大役が嬉しくて張り切って練習していました。旗をしまいに行く際に転んで肘を骨折してしまって、教頭先生の車で病院に行き、CTを取ったら、骨折してすぐに入院・手術。これまで一度も入院した事がなくて、どうしようかと不安に思いましたが、祖母が同じ病室で寝泊りしてくれました。祖父から「ママ準優勝したよ」と教えてもらって、嬉しいけれど、手術が不安でどうしようと思っていました。帰国は手術の次の日で喜びと痛み、帰国後に母と抱き合った時は2人で感動しました。



(中山選手) 大変だったのは子どもの怪我や病気を知らされた時です。競技に集中できないし、病院にかけつけられないことを後悔したりしました。この2013年の時は銀メダルを取った3・4時間後に小学校から電話があり、掛け直して状況を知りました。試合の次の日にペルーから長い時間をかけ帰国して、成田空港から直接病院へ行った時には、もう術後で、痛みを共有できなかったことは、今でも可哀そうに思います。でも乗り越えてくれたのは両親のサポートがあったからです。

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

A 北京オリンピックの時、娘に闘う姿を見せたのが印象深いです。一度、シドニーオリンピックの後に引退して、2003年に復帰して・・・シングルマザーで育ててきています。その中で、気持ちの面を克服するためにも挑戦した2008年の北京オリンピックでした。「強いママ」を見せたくて臨みました。結果的には4位で終わってしまっ。その時の感情や、娘との思いが現在も心の底にあります。この子にメダルをかけるという約束がまだ原動力になっています。前に進もうという気持ちになれた大会でした。

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

A 私は出産後、競技復帰する時にママアスリートのロールモデルがいなかったのが自己流でした。私や三星(マナミ)さんみたいなママアスリートが出てきたので、ネットワークを通して情報交換、発信できる力を出さないといけないと思います。女性コーチを増やしたり、女性が競技をしやすい環境を作ることも含め、役に立ちたいです。

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

A 私は初めからママアスリートになりたかったのではなく、自分を変えたいという気持ちが強くて、シドニーオリンピック後に出産復帰し、結果的にママアスリートになりました。復帰して、北京・ロンドン・リオと1つ1つ乗り越える毎に子どもとの絆が深まります。つらい時もありますがそれ以上に、喜びや感動を2人で味わえる瞬間が、自分を突き動かします。それを経験すると、また頑張ろうと思います。

東京オリンピックを目指す気持ちは、まだ正直100%じゃない。悩みもあります。オリンピックは簡単なものではないし、腹をくくらないといけない。1人ではない。サポートしてくれる人とも真剣に向き合わないといけない。それらも含め、うまくいった時に、サポートしてくれる方、全員との喜びの瞬間がたまらないです。またあの気持ちを味わいたい、強くなりたいと思い、ここまでやってきています。

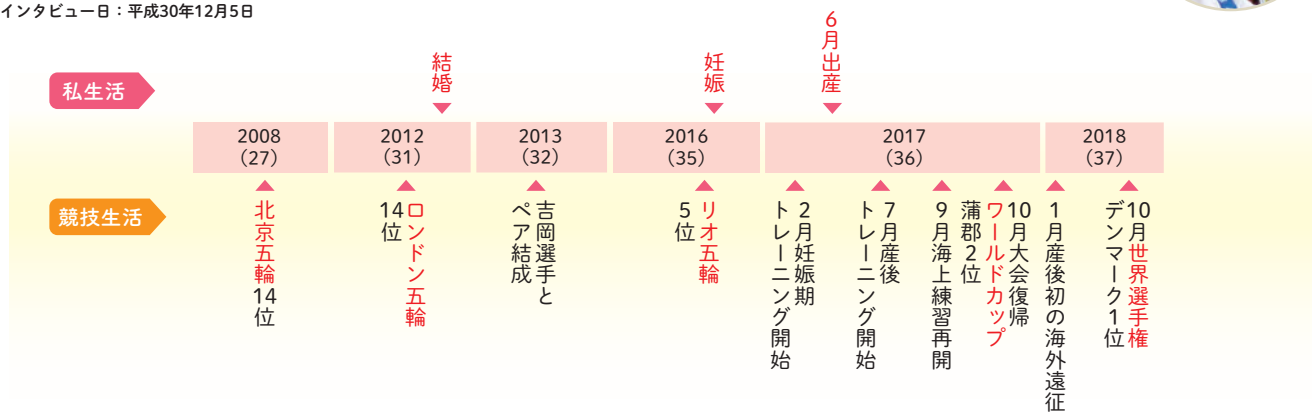
(※中山選手は東京オリンピックの代表に内定しています)

[セーリング] 吉田 愛 選手

女子470級で北京・ロンドン・リオと3大会五輪に出場され、世界トップクラスを走り続けている吉田選手。産後復帰戦となったワールドカップでの銀メダルを皮切りにこれまで以上の活躍を見せています。

ライフプランや妊娠期から復帰戦について、遠征にお子さんと帯同している吉田選手のお母様からもお話を伺いました。また、ペアの吉岡選手との連携や強さの秘訣について伺いました。

インタビュー日：平成30年12月5日



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

A はい、考えていました。リオ五輪にむけて活動している時には既に結婚していたので、出産はオリンピックを節目に考えていかなければならないと思っていました。年齢的にもリオ五輪の後に産もうというのは前々から決めていました。競技を続けるかどうかについては東京五輪開催の決定次第でした。しかし、もし出産するならば、自分が子どもの面倒を全て見るのは難しいとわかっていたので、色々イメージしながら考えていました。母と夫には以前から、リオ五輪終了後のなるべく早いタイミングで競技を続けながら出産をしたい、ということは伝えていました。以前MANワークショップに母が聞きに行ったりもしており、家族でリオ五輪後のように活動していくかイメージしていました。

Q 国内外のセーリング選手の中にママアスリートはいますか

A はい、海外には結構多くいます。同じ種目の同じ年齢の選手にもママアスリートがいます。その選手が子どもを連れて遠征しているのを見て「いいな。私もこんな風に遠征したいな」と思ったりしていました。身近にいたのでイメージしやすかったです。日本では、国体に出られている先輩達はいらっしゃいますね。昔からセーリングではママさんにとってちょうど目指せる目標が国体なんです。日本セーリング連盟は約10年前から国体でチャイルドルームを設けています。

Q 周りにはいつのタイミングで出産の話をしたのでしょうか

A 私がリオ五輪後に産みたいということは前々からペアの相手にも話していて、理解してくれていました。相方が東京五輪に向けてのモチベーションが非常に高かったのですが、私の出産を待ってもらおうということになりました。監督とも相談しながら出産予定日から計算して計画を立てました。

所属会社には安定期を過ぎた頃です。ある程度見通しがついてから具体的な話を始めました。産後も競技活動をするためには、人手の確保の他、活動費もさらに必要になってきます。所属会社がそれを認めてくれるかという不安もありました。会社には比較的スムーズに妊娠出産を受け入れてもらうことはできました。遠征に子どもを連れていく費用をどのように出すか、というところは難しいところでしたが、受け入れてもらうことができました。

Q 妊娠中にイメージしていた事と実際に出産した後とでギャップはありましたか

A 色々な人達の話聞いていたので、そこまで驚くようなことはありませんでした。ただ、自分の体力が追いついていかないことは想像以上でした。以前は風邪をひいたり、高熱を出すことはほとんどなかったのですが、特に産後半年から1年くらいは子どもから風邪をもらってしまったり、繰り返し風邪をひいたりして、免疫力の低下を感じました。これが産後の身体なのかと実感しました。自分の体調面の変化には本当に驚きギャップに戸惑いながらも、選手として体力をつけて行かないといけなかったことは大変でした。現在、やっと失ったところに上乗せで体力をつけることができていま

Q どのような方に妊娠・出産について話を聞きましたか

A 妊娠に関しては一般の友達から話を聞きました。あとはJISSでの妊娠期トレーニングの時にトレーニング体育館の古屋トレーナーから、国内外のママアスリートの事例を聞いたりしました。

Q 妊娠・出産の話を人から聞いて参考になったことはありますか

A 色々な人に話を聞いた上で心掛けたことは、妊娠中の体力の維持です。妊娠中は体力をなるべく落とさないように気を付けていました。体調を見ながら動ける時は無理のない範囲でなるべく動くように意識していたこともあって、妊娠中の体力の低下はそれほど無かったのではないかと思いますし、それが早く競技復帰することにつながったと思います。





Q JISSで妊娠期トレーニングを受けられていましたが、来られない時はトレーナーからトレーニングメニューが出されていたのですか

A はい。トレーニングメニューは作ってもらってました。それにプラスして行く分は、体調を考慮して自分で強度を決めてください、と言われていました。自分の身体とお腹の子どもの様子を考え調整して行っていました。心拍数も参考にしていました。妊娠中、辛い時は本当に動けないですし、無理な時は本当に無理をしないようにしていました。

Q 妊娠中お腹の張りを感じたことはありましたか

A 私はあまり感じない方で、初めはお腹が張る感覚がわからなかったのですが、実際にエコー検査（超音波検査）をしながら産婦人科の先生に教えてもらいました。自分でもわかるようになってきたので、一つの目安にして無理をしないようにしていました。今まで辛いトレーニングをしてきていたので、身体が辛いことに鈍感になっていることもあり、JISSのクリニックでのエコー検査は身体の状態を知るのに有効でした。

Q 妊娠中のトレーニングはいつまで行っていましたか

A 出産の直前まで行っていました。実は、恐らく動き過ぎが原因で破水してしまい、入院してそのまま出産しました。出産直前にそのようなトラブルはありましたが、幸いそれ以外に大きなトラブルはありませんでした。

Q 出産についてはいかがでしたか

A 破水してしまったので、予定より1か月くらい早い出産になりました。赤ちゃんも小さい状態で生まれたので、あまり骨盤も開かず、通常分娩でしたが負担は大きくなかったのではないかと感じています。復帰は10月の大会と決めていたので、早く産まれた分、早く復帰する準備ができました。復帰戦を考えると、この1か月は大きかったです。

Q 産後はいつからどんなトレーニングを始めましたか

A 6月に出産して、産後一か月は安静にしていたのですが、まずウォーキングから始めました。焦ってはいけなと思ったので、徐々に歩く時間を増やしていきました。初めての出産でわからないことだらけで、子どもにミルクをあげるタイミングや寝るタイミングなどうまく自分で調整することが難しかったです。やはり以前のように自分に時間を使うことはできなくなりました。外を歩くのも30分くらいしかできませんでしたが、これが普通なんだと思って、焦らないようにしました。この時は実家において、外に出ている間は、母が子どもの面倒を見てくれていました。筋力トレーニングは8月からJISSで行いました。負荷はあまりかけず、体幹を鍛えていくメニューから徐々に始めました。

Q 産後初めて海上に出たのはいつからで身体の調子はいかがでしたか

A 海上でのトレーニングは9月から開始しました。産後初めて海に出た日は強風だったのですが、すぐにバテてしまい、身体がついていけない感じがしました。自分の体力の低下具合は、生活をしていてわかっていたので、ある程度予測できていました。ヨットの感覚は身体に残っていて、違和感はそのままでありませんでした。海に出れたこと自体はすごく嬉しかったです。

Q 復帰後に大会出場した時に気持ちの変化などはありましたか

A 海上に出てから大会までは実質一か月くらいでしたが、大会に出られる喜びは今までと全然違いました。久しぶりの大会でしたし、どれくらい自分ができるかわからない不安もあったのですが、子どもを連れて大会に出られるというのは大きい喜びでした。この時の大会は国内で開催されたので子どもを連れてくるのが出来ましたが、海外での試合だったら難しかったかもしれません。

Q 復帰戦の時はどれくらい前から会場に入ったのですか

A この時は大会前に会場で日本セーリング連盟の合宿があり、合宿と大会を合わせると2週間は滞りました。母が子どもの面倒を見てくれていました。

Q 復帰戦で2位という結果でした。大会の結果にはどう感じましたか

A 良かったと思います。出場選手を見て、復帰戦ですが3位くらいには入れればと思っていました。実際にミスもありましたし、レース勘を忘れていた部分もありました。技術に関してはあまり変わっていないのですが、レースの組み立てなど、頭の回転が追いついていかず、もう少しイケたかもしれない、という感じで終わりました。結果には納得していますが、ある意味上出来、ある意味ではもう少し行けたと感じました。ただ復帰戦で2位という結果で、自分自身もまだまだできるという感覚があったので、今後に向けて希望は見えました。

Q 遠征時のお母様の旅費などはどこから捻出されていますか

A 育児サポート（子育て期トレーニングサポートプログラム）から一部費用を頂いていて、昨年度まではJSCで事務処理を行ってもらっていましたが、今年度から日本セーリング連盟が事務処理を行っています。全ての費用を所属会社をお願いするのは難しいので、とても助かっています。

Q お母様はお仕事をされているのですか

A 今はしていません。私のサポートを優先してくれています。ただし、私の子どもを含めて孫が4人いて、そちらの面倒もみているため、全てを母親に頼むことはできません。日本セーリング連盟の方で探していただいているシッターさんの利用と、うまくバランスをとっていきたいと考えています。



Q お母様以外のシッターさんはどういう方をお願いしていますか

A 江の島での練習の時は、藤沢市のボランティア団体から派遣してもらっています。子どものために7・8人のサポートチームを作ってくれているんです。特に保育園がお休みの土日の練習時にお願いしています。ボランティアさんに頼める方が練習に専念できますね。皆さんプロの方なので子どもはいつもすごくご機嫌で留守番してしてくれます。

Q 海外遠征にはお子さんがどのぐらいになってから連れて行かれたのですか。大変なことはありましたか

A 2017年1月ワールドカップでアメリカのマiamiに連れていきました。生後半年の時でした。その時は日本を発つ前から下痢をしていて、移動の飛行機では何十回おむつを替えに席を立ったかわからないくらいでした(笑) 替えたと思ったら下痢をするので、2、30回はトイレに行っていましたね。移動はものすごく疲れましたね。とても記憶に残る遠征でした(笑) 現地では練習や試合の時は母に見てもらって、終わった時に一緒に過ごしていました。

Q 海外にお子さんを連れていく時に特別な準備はされましたか

A 市販の物ですが、薬などはしっかり持っていきました。万が一熱など出た場合は薬を飲ませて、病院を探せるようにしました。

Q 遠征中にお子さんが体調を崩したことはありましたか

A 意外と遠征先の方が体調を崩すことなく過ごしています。日本にいと保育園などで、病気をもらってきたりしますが、大人だけであるからなのか、幸い遠征に行っている時は健康に過ごせています。

Q 出産が競技成績に良い影響を与えたと思うことはありますか

A はい。日々感じます。セーリングは経験や技術はもちろんですが、メンタル面が重要なスポーツです。レース期間が長いのでその間に浮き沈みがあって、トータルの成績がつくわけです。悪いことを引きずってしまう場合もありますし、うまく切り替えられれば次に良い順位が取れる場合もあります。今までストイックにやってきて、上手いかわからない自分やペアの相方を攻めてしまっていて、それがいつも悪い方向ばかりに行っていました。

出産して変わったことは、上手く諦められるようになったことです。失敗しても「次頑張ればいいか」と考えられるようになりました。失敗して海から上がってきても、子どもの顔を見たら忘れずね。子どもと一緒にいる時間は全くセーリングのことを考えなくなって、うまく気持ちを切り替えられるようになりました。次の日はフレッシュな精神状態でレースに出られるようになりました。それが成績にも現れるようになったのだと思います。

Q ペアの吉岡選手と産後のメンタルの変化について話をされたことはありますか

A ON/OFFがはっきりできるようになってきたことはチームにとって良い影響ですね、と言っています。(吉岡選手は10歳年下ですが) 私に左右されるところがあって、私が怒っていると引っ込み思案になってしまったり、私につられてしまう部分があるので。私が「いいよ。また明日頑張れば」という風にON/OFFをはっきりしていると、彼女も良い意味でついてきてくれる、そういうタイプの子なんです。だから、私が変わると彼女も同じように変わりますね。

Q 吉田選手が産休の間、ペアの吉岡選手は他の選手と練習をしていたのですか

A 特に海外の選手と練習していました。海外に行ったり、相手が日本に来てくれた場合もありました。色々な人からの意見を聞いたりすることで、勉強期間になってちょうど良かったと思います。リオ五輪を経験して、その後、私がいなかった一年があったことで、自分で自発的にセーリングのためにやるようになり、アスリートとして立派に成長したと思います。吉岡選手の成長もチームが良い方向に向かっている要因ですね。

Q 産後、練習時間は減りましたか

A やはり産前よりは練習時間が限られるようになりましたが、その分、集中力が上がっています。限られた時間の中で習得しようという気持ちが強くなりました。実際のレースで克服したいことが出来るようになったり、以前よりも改善のスピードが早くなってきていますね。相方の吉岡選手はやらない時間が増えましたが、空いた時間を自分のトレーニングに充てています。

Q 子育て・家庭・競技を両立しながら行っていく上での今後の目標を教えてください

A 今後も周りの協力を得ながらセーリングと育児のバランスを取っていきたいというのが目標ですね。今は理想通り、セーリングと育児とバランス良くやれていてうまく回っています。子どもは成長していきますが、東京五輪の時はまだ3歳なので、今とあまり変化もなく迎えられるそうです。今後も良いバランスを保つということが一番の目標です。保つことは、自分の頑張りだけではなく周りのサポートも必要なことなので、大変なことだと思います。

Q 競技をやっている喜びを感じる時はどんな時ですか

A 今は子どもが元気でいてくれることが喜びです。元気に育って私のセーリングを見て、「ママ頑張ってる」と言ってほしい。頑張っている姿を見せてあげられたら。それだけで幸せですね。

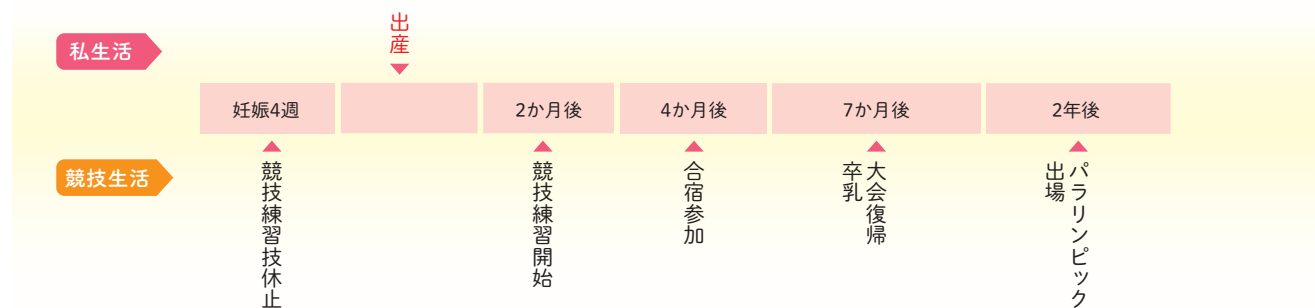


(※吉田選手は東京オリンピックの代表に内定しています)

[パラ陸上、パラトライアスロン] 土田 和歌子 選手

アイススレッジスピードレースの選手として、1994年リレハンメル、1998年長野パラ五輪に出場後、車いす陸上競技に転向し、2000年シドニー、2004年アテネ、2008年北京、2012年ロンドン、2016年リオデジャネイロパラ五輪にも出場。2017年からパラトライアスロンにも挑戦し、2020年東京パラ五輪では陸上、トライアスロン両種目で金メダルを目指す土田和歌子選手。妊娠・出産や子育てとの両立など長年続けられている競技生活についてお話を伺いました。

インタビュー日：平成30年5月15日、令和2年10月13日



Q どのような障害がありますか

A 事故による脊椎損傷です。腰椎1番粉碎骨折し、腰椎1番が不全ですが、知覚神経がまだらにあり、感じる部分と感じられない部分があります。

Q 妊娠期のトレーニングは具体的に何を行いましたか

A 腹部が大きくなり競技用車いすに乗ることができなかったので競技練習は実施しませんでした。車いすなのでなかなか有酸素運動が難しかったです。医師より運動許可をもらい、週3日30～40分のスイミングを障害者施設のプールで行っていました。お腹の大きさは気にせず出産前日まで泳いでいました。逆子も治りました。運動強度の目安は心臓がバクバク言わない程度でした。

妊娠期トレーニングについて文献を探しましたが見つからなかったため、健康者のものを見て自分の障害を照らし合わせ、できるできないを判断しました。

医師より体幹トレーニング、レーサー（※）はやらないよう言われました。

Q 妊娠期の状況はどうでしたか

A 妊娠5か月時妊娠糖尿病に値する血糖値が上昇したため、体重・食事管理について医師から注意を受けていました。食事に関しては1日1800kcal以内に抑えるように指示がありました。妊娠期は12～3kg体重が増加しました。

妊娠期は下肢（特にひざ下）の浮腫がひどく、脚の甲はパンパンになっていました。車椅子に乗っているため腹部が大きくなるにつれて鼠蹊部が圧迫されますし、下肢を動かさないので血流がかなり悪くなってしまいます。その2点が原因で浮腫がひどくなったのではないかと思います。痛みは感じませんでした。体の張りがあったので、週1～2回パーソナルトレーナー（女性）にマッサージしてもらっていました。

つわりは2か月程で終了しました。

妊娠中に車いすで転倒して指を骨折しましたが、薬を使えないので我慢するしかありませんでした。

Q 出産時の状況はどうでしたか

A 出産は、自然陣痛、自然破水からの経膣分娩でしたが、子供が3600gと大きかったため最後は少し吸引しました。出産予定日より5日早く分娩室に入り、2時間程で出産しました。

命が一番なので、帝王切開でもよいと思っていましたが、叶うのであれば、残存機能をすべて使って出産したいと思いました。

（※レーサー：競技用車いす）

出産は親と子供の共同作業なので、自分の力と子供の力を両方使って生きる力を子供に持たせたいと思ったので自然分娩を希望しました。

障害部位で自然分娩を選べました。脊椎損傷者の経膣分娩例はほとんどなく、最初はどの産婦人科にも断られていましたが、事故時の担当医の知り合いの産婦人科医が引き受けてくれたため、経膣分娩を進めていくことができました。1つのロールモデルとして考えて頂ければよいと思います。

海外では症例数が多めなようですが、日本では前例がなく情報収集が難しかったです。

Q 産後のトレーニングは具体的に何を行いましたか

A 2006年8月出産→2007年4月ボストンマラソンで復帰→2008年北京パラリンピック出場

最初の1か月は療養しそこから動き始めましたが、骨盤が開いていたためレーサー（競技用車いす）にはすぐには乗れませんでした。まずは骨盤矯正をしなくてはならないと思い、バランスボールを使用したエクササイズで体幹部を刺激し、加えて主要筋群のトレーニングを実施して行きました。その際も妊娠中と同様のトレーナーにみてもらっていました。

1か月ぐらいで元に戻り、12月には乗れるようになっていました。産後2か月後から2か月間は週6日ローラー台（バイク）で2時間半程の練習を徐々に始めて行きました。同時にウエイトトレーニングも週2日開始しました。必ず子供を連れて主人と一緒に実施していました。

産後4か月後から合宿を組み、かなり高強度で練習を実施して行きました。この高強度の練習のお陰で体幹部の力の入りにくさ、バランスの取りにくさがなくなったように思えます

産後7か月で出場したボストンマラソン（復帰レース）の直前の強化合宿期間中に卒乳しました。卒乳するまで母乳育児でした。当時、母乳をあげながら運動することが苦行でしかありませんでした。疲れは取れないし、毎日だるい状態で練習をハードに行うことができませんでした。しかし卒乳した途端に元気になり、身体もどんどん絞れてきて楽になりました。目に見て分かるようにパフォーマンスも上がり、ボストンマラソンに臨めました。その後の北京パラリンピックの時も状態は良かったですが、自分で体感したパフォーマンスとして成果が上がったと実感したレースのひとつでした。

2008年の北京パラリンピックまで2年しかなかったため急ピッチでトレーニングを進めてしまいました。詰め込みすぎた感じはありました。

Q 産後の状況はどうか

A 産後3カ月は実家に滞在していましたが、いわゆるマタニティブルーのような感情を制御できない状態でした。子供の通院に帯同しなければならなかったり、初めての出産だったためあまり情報もない中、子供のケアをどうしたらよいかという葛藤もあったと思います。しかし、特に心理サポートも受けず、その後練習を始めたことによって、そのような感情もなくなりました。

2週間ほど尿失禁がありました。基本的に自分で腹圧をかけて排尿することができますが、産後は気がついたら尿失禁していることがありました。

妊娠中増えた体重はすぐ妊娠前と同じ体重まで戻りました。

Q 託児など協力者はいましたか

A 夫はもちろん、パーソナルのトレーナーは妊娠中から出産後もお世話になっており、乳母みたいな役割もしてくれました。

産後7カ月で保育園に預け、競技も復帰できました。週末の遠征では帯同させるスタイルをとった反面、子供が体調を崩すこともあり、家族（私の場合母）の力を借りていましたが、それだけではやりきれないときは保育園の方々から情報を得て、保育ママ制度を活用しました。ご理解いただき週末等時間外にも預けて遠征に出かけることもありました。

競技をする上で自分のパフォーマンスを発揮するには、子供がいて難しい場面もありましたが、主人がコーチということや、女性のトレーナーに帯同していただいて保育含め全面的にサポートしていただけました。

Q こんな制度があったらよかったなというものはありますか

A 出産時はJISSのような施設を利用できなかったし、情報もありませんでした。

産後は栄養管理の観点で週間の献立が欲しかったです。競技、育児、家事をするにしても、献立を考えることが大変でした。夕食だけヘルパーを付けようという話もしましたが、実際、サービスのマニュアルがあって、自分たちが頼みた

かったことと噛み合わなかったことや金銭面を考慮して雇いませんでした。人それぞれ家庭によって希望するサポートは異なります。何が 필요한のか臨機応変に対応してくれるようなサービスを求めているので、今もあれば教えてほしいです。

遠征時の育児に関わる費用等のサポートは当時はありませんでした。JPC（日本パラリンピック委員会）やNF（中央競技団体）がベビーシッター等も雇ってくれたら良かったと思います。

出産した当時、競技場で託児室を利用したことがあります。とても安心だったし、助かりました。他の選手の子供も同世代だった為、託児室の需要がありました。

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が

A 出産したいという思いはありましたが、授かりものなので計算してできるものではなく、上手くいかなかったらどうしようという不安もありました。当時、競技年数が既に長かったので、身体の面もホルモンなど女性の機能が正常に働くかという不安もあり、出産が叶うかというのは非常に悩んでいました。

何とか授かることができましたが、子育てはイレギュラーなものが多く、どう両立していくかというところで、地域の支援（保育園や保育ママ）がとても力になりました

Q 仕事・育児・トレーニングをどのように両立していますか

A 現在の所属先へは週1ペースで入社し、社員の方へパラスポーツを知っていただき、理解を深める活動を行っています。また、会社で競技用車いすを製作しているので、乗り手としての意見をメカニックさんと交換することもあり、非常に働きやすい環境です。

子供が小さいときは帯同させられるという強みもあって、それは親と一緒にいられて良い面だと思います。年齢を重ねていくと、それぞれ自分の時間軸があり、子供の生活が大切になってくるのでそちらの体制を整える方が大変です。主人がコーチ



ですが、親のどちらかが家にいないと難しい年齢なので、私が一人で合宿に行くような場面も多くあります。皆それぞれの役割があり、私も選手として大変な面があるけれど、主人はコーチとして必要な強度の練習の時には通いで来てもらい、家のことも両立しながらやってもらっていて、息子は自分の時間軸でやるのが大切。私がない間だけ、食事のサポートをお願いしていて、今は安心してそのサポートに頼っています。家のことが心配だとトレーニングをしても気が気でなくて、サポートがあることでメンタル面にもプラスに働いているのでありがたいです。ママアスリートは自分のことだけではなく色々なことを気にしながら生きているのでメンタルが大事だと思います。日々勉強させてもらっているなと思います。

育児も、子供の月齢で大変さが変化しました。今は子供も中学2年生で自立してきているので、子供のサポートは手をかけるというより、気を付けて見守っている割合が多いと思います。一番手のかかる時期は親として子育ての責任を果たしたいという強い思いもあり、当初は何でも自分でこなしたいと思っていました。しかし両立するにあたり必要なことは、選手としてパフォーマンスを発揮するための重要項目を怠らず、サポートしていただく方に頼ることだと思えるようになりました。自分の中でそういった心の変化があったと思います。

Q お子さんが成長するにつれ、変化したこと、工夫したことはありますか
親子で話し合うことはありますか

A 子供が一人なので常に一緒に成長させてもらっています。幼少期は自分が家を出るときや保育園に預けると、「行かないで」と泣くような場面もありましたが、自分がいなくなったらすぐに遊びだす等、切り替えの早い子だったので自分にとってはプラスでした。

子供がまだ言葉を知らないときに持っていた疑問も内容が変化しています。小さい頃は難しいことを言ってもおそらく分からないだろうと、子供に言い聞かせるような場面もありました。長期で合宿に行く際に「なぜそんなに長い期間いなくなるの？」という質問に対して、私が目指しているものを話しても分からないだろうとうまく返せなかったこともあります。現在、思春期で面と向かって話し合うことはあまりありませんが、LINEやメールがコミュニケーションツールとして使える時代なので、子供の本音を聞いたりしています。今は向き合える年齢になっており、話せば理解できると思ったので、心の内をLINEですべて話したことがあります。すると「すごく良く分かった。お母さんも頑張ってるね。僕も頑張るから」という返信が来て、言わなきゃだめなんだ、ちゃんと向き合って話すことで彼なりに理解して向き合ってるものを何か作るんだなと感じました。幼いときにそういった話をして頭でっかちになってしまうので、頃合いが難しいですが、子供の成長過程で、子供が納得する回答が必要だと気付きました。

子供とのコミュニケーションするツールはLINEですが、それなら心を開いて話してくれます。触れ合える時間が他の家庭よりは少ないので何かしらの形で繋がっていたいと思います。

Q 育児サポート（食事サポート）は会社から費用が出ているのですか

A 食事のサポートは今必要なサポートということで、今季（2020年）からサポートしていただいています。以前は違うサポートが必要で所属会社にはそのサポートをしていただいていた。今のサポートは良い方と巡り会えたので契約しており、理解してくれる所属会社に感謝しています。

Q パーソナルトレーナーの方とはどのように出会ったのですか

A 2000年のシドニーの時、縁があってある大学の教授に、競技をやる上でトレーナーにケアをしてもらいたければなかなか女性のパーソナルのトレーナーがいないということを相談したら、今のトレーナーを紹介していただきました。そのトレーナーと出会って20年ですが、現在も定期的にケアしてもらっています。その方は女性だったということと、子育てという面では経験者ではないけれど、私よりも年上で、様々なことを予測して必要なサポートをしてくださるので、良い方と巡り会えたなと思っています。やはり、「ケア以外のサポートは自分の役割ではないので難しいです」と断られてしまうこともあるので、臨機応変にやっていただけたのは恵まれていて、そういった方々の力で続けられてきているんだなと思っています。

海外の選手はベビーシッターを取り入れています。同じ車いす選手で子育てをしながら競技をしている選手は、選手として100%力を出せる環境にはおらず、競技半分・子育て半分に難しいと言っていました。障害の有無にかかわらず、同じ課題だと思います。

Q パーソナルトレーナーの費用のサポートはありますか

A 所属会社がサポートしてくれています。現在に至るまで3回ほど移籍していますが、どの所属会社もパーソナルトレーナーのことを理解していただけて支援してもらえました。

自分たちだけではやりくりできない、家庭の中で必要なもの、選手として必要なものがあると思うので、臨機応変に動いてくれる方がいると力になりますよね。

Q 長く競技を続けられる秘訣は何ですか

A 秘訣はありません。選手としてこれでやり切ったとなればそれは引退の時期だと思いますが、ありがたいことに求める環境が整っていることと、自分自身の競技に対する思い入れや目標、モチベーションがあり、それらが伴って今継続できています。

ただ、ケース的になかったものを新たに作っていっている。新しいことにチャレンジしていくという強い精神を持っていないと厳しい部分だとは思っています。

時代とともにサポート体制も変わってきたと思いますし、強化選手になれば受けられるサポートが増えてきたのはとてもありがたいです。当初はそれがゼロで、自分で切り拓いていかなければならなかったのです。

17歳で脊髄損傷を負った際に医師よりリハビリの一環としてスポーツを勧められました。せっかくやるのであれば、世界で戦いたいと競技志向になっていき、これがパラリンピックへの道でした。挫折の場面もありましたが、それをプラスに変えたいという思いが今の自分のスタイルになっていると思います。

リオパラリンピック後に運動性の喘息を発症し、体質改善のために勧められた水泳で状態もよくなり、チャレンジ精神も生まれました。パラリンピック後はいつもクロストレーニングを重要視していて、この時もハンドバイクをやってみたくて思っていました。スイムとハンドバイク（バイク）とレーサー（ラン）の3種目をつなぎ合わせるトライアスロンをやってみようと思っていました。その後、喘息の症状もおさまり、



現在は車いすマラソンとトライアスロンの2種目に取り組んでいます。

ネガティブになることもありますが、その時にどのように切り替えて行動に起こしていくかということでは、この自分のスタンスが、チャレンジする中でプラスの要素を生んでいると思います。スポーツによって自分自身が成長させてもらっていると思います。

Q 気持ちを切り替えるコツは何ですか

A 誰も気持ちの浮き沈みはありますが、私の場合、落ち込んだ時にここまで下がったらあとは上がるだけと切り替えます。この時、私にとって目標設定は必要不可欠です。

Q 今までママアスリートとして一番大変だったことや印象に残っていることはありますか

A 2008年の北京パラリンピックの時、競技中のクラッシュで大けがをし、中国の医療機関に数日滞り後帰国、その後2か月入院をしました。主人が全部家のことをやってくれていましたが、子供も母親の手が必要な時期だっただけにすごく大変だった記憶があります。その時は中国の医療機関では発見できなかった骨折が帰国後複数見つかり入院が延びてしまいました。寝たきりだったので、リハビリが大変でした。怪我の回復状況をみながら競技活動復帰に向けたプログラムを立て、遂行していくことが手探りであったため、とても大変でした。リスク管理の難しさを知りました。

Q 当時、周りにママアスリートはいましたか

A 他の競技団体ではいましたが、東京から離れていたので情報交換をするようなことはありませんでした。当時、自分が結婚出産をする前に見ていた先輩たちの姿を思い起こして、「あの時こうしていたよな」ということを参考に生きてきました。なかなかママアスリートは多くいそうではありません。

パラの場合、どういうものが情報として選手の役に立てるか考えたときに、ケースが一つではないので色々なケースを収集していくのが一番力になります。

これは私のケースであって他の人に該当するとは限りません。「私だからできたんです」と言われることもあるけれど、そうではなくて女性として皆同じだし、そこをどう切り拓いていくのかというのはその人の自力次第だと思います。色々な人のケースがたくさんあると良いなと当時も思っていました。障害だけではなく、生活スタイルも見られると参考になるかと思います。

Q ママアスリートの魅力はなんですか。

A これからを担う子供に、競技スポーツを通じ、選手として、母親として、一人の人間として、その取り組みを一番近くで見せられることが、ママアスリートの醍醐味です。

また、苦楽を共にするサポーターや家族あつての活動でもあるので、結果に向け、喜びを分かち合えることもママアスリートの魅力であると思います。

MEMO

〔ラグビー〕兼松由香 選手 〔フェンシング〕佐藤希望 選手

インタビュー日：平成28年10月31日

7人制女子ラグビー日本代表の兼松由香選手、女子フェンシング（エペ）日本代表の佐藤希望選手をお迎えして、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。



兼松由香

7人制ラグビーで2016年リオデジャネイロオリンピック夏季競技大会出場。
9位～12位決定戦ケニア戦ではトライを決め試合にも勝利。

佐藤希望

フェンシング（エペ個人）で2012年ロンドン、2016年リオデジャネイロオリンピック夏季競技大会出場。今大会8位入賞。

三星マナミ

MANプロジェクトリーダー
スキーフリースタイルで2014年ソチオリンピック冬季競技大会出場。

い子にするから私も連れて行って」とお願いしたそうで。

三星:でも実際に現地にお子さんが来てくれたことは嬉しかったですか？

兼松:やはりオリンピックという大舞台で娘の目の前でプレーすることをずっと夢見ていましたので。とても嬉しかったです。

三星:ありがとうございます。佐藤さんはいかがでしたか？

佐藤:ロンドンの時は独身で出場しているので、リオの時には応援してくれる人が増えて本当に力になったし、入賞して子どもにも「おめでとう」と言ってもらえたので、子どもを生んで復帰して本当に良かったなと思いました。

三星:佐藤さんのお子さんはリオには行かずに地元のパブリックビューイングで観戦されたそうですね。

佐藤:そうです。息子がまだ3歳なので、リオの治安も心配でしたし、放っておいたらまっすぐ歩かないし（笑）。どこに行くかわからないので、連れて行くことは出来なかったんですけど、パブリックビューイングで結構夜中まで頑張ってる様子を見せてくれたらしいので、見せることができて良かったなと思います。

三星:逆に現地に連れて行かないことで自分の気持ちが安定した、ということはあったんですか？

佐藤:そうですね。やはり本当に治安の問題が心配ではあったので、連れて行っていたら心配になってしまったと思うので、その点は日本にいる分安心して試合をすることができました。

トークセッション

1. 「リオオリンピックを終えて」

三星:リオオリンピックで活躍したお二人の出産・育児を含めたすごくデリケートな部分を今日は特別にお話頂きます。宜しくお願いします。早速ですがリオオリンピックお疲れ様でした。まずはリオオリンピックの感想を簡単にお聞きかせ願えますか？

兼松:女子ラグビーにとって初めてのオリンピック（7人制ラグビーはリオ大会から正式種目に採用）で、（2011年サクラセブズ発足から）とにかくオリンピックに向かって今まで約6年間、ひたすらオリンピックというものを想像してやってきたんですけれども、実際オリンピックに行ってみたら、今まで戦ってきた他の大会と違い独特の雰囲気がありました。オリンピックのブラジルの地に沢山の日本の方々に応援に来てくださって、その後ろにこれまで応援してくださった沢山の方達がいるということをも自分達も十分わかっていたので、本当に一戦一戦緊張しました。

三星:初めて経験したことはありましたか？

兼松:選手村はアジア競技大会の時に経験していて、なんとなくイメージはできていたんですけれども、選手村がさらに広く、世界の広さを実感しました。

三星:ご家族の方とお子さんと一緒に現地入りしたと聞いたんですけれども。

兼松:母と娘が来てくれました。母には来てほしいと思っていたんですけれども、治安の面で不安があって、娘が来ることには反対したのですが・・・最終的に娘が母に泣きながら「い

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」

三星:まず兼松さん。妊娠・出産は、女性のライフイベントの中で本当に大きいことだと思うんですけれども、競技を続けながらその辺りのイメージはされていませんか？

兼松:19歳の時に初めて日本代表に選んで頂いたんですけれども、当時は代表チームにママさんラガーの方はいらっしゃらなかったもので、結婚や出産を機にラグビーは辞めるものだ、と勝手に自分で思い込んでいました。それが19歳でワールドカップに出場した時に、他の国には沢山のママさんラガーがいるということを知りました。そしてその後、20歳の時ニュージーランドに半年間ラグビー留学に行っただけなんですけれども、そのクラブチームにもママさんラガーが沢山いたので、その時に価値観が180度変わったんです。

三星:ニュージーランドのチームメイトがママアスリートとして活躍する姿に刺激を受けて自分もイメージするようになったということですね。

兼松:そうですね。チーム練習の時にグラウンドの隅の方で、子ども達が芝生に寝転がったりボールで遊んでいるという姿が普通でした。日本ではお父さんがラグビーをやっている練習に子どもがついて行くところ、ニュージーランドでは、お母さんがラグビーをやっているのを息子が見ているという光景が、私にとってはすごく衝撃的でした。また選手達がラグビーをやっている時の顔と、お母さんをやっている時の顔が全く違ったことに魅力を感じました。

三星:留学はかなり転機になったんですね。日本でもサクラセブズが発足して世間の注目が集まり始めたと思いますが、ま



だラグビー女子の競技人口はそんなに多くはないですか？

兼松:そうですね。オリンピック競技になったのは最近ですが、日本の女子ラグビーの歴史はもっと前から始まってはいます。でもチームは関東に集中しており、関東に比べて他の地域では競技者が少ない状態です。

三星:現在34歳でいらっしゃいますが、留学したのは何年前ですか？留学してママアスリートになるイメージができたのはどのくらい前でしたか？

兼松:14年前です。

三星:当時は結婚されていましたか？

兼松:いいえ。まだ20歳で大学生だったので。

三星:なるほど。その後結婚されて、ママアスリートを夢に描くようになったと思うんですけど、妊娠がわかった時には一番初めに何を考えたんですか？

兼松:ニュージーランドに留学するまでは、日本代表選手になってワールドカップに出場することが子どもの頃からの夢だったんです。それがニュージーランド留学以降は、「ママさんラガーとしてワールドカップに出場する」という目標に変わりました。当時まだラグビーはオリンピック競技ではなかったので、私達にとって最大の目標はワールドカップでした。

三星:イメージできる環境、ニュージーランドに行ってママアスリートと身近に過ごした経験が、その後のライフプランにすごく大きな影響を与えたんだと思いました。

3. 「JISS託児所の存在」

三星:佐藤さんの場合は、ロンドンの時にはまだご結婚されていなかったじゃないですか。リオまでのライフプランを旦那さんと一緒に立ててイメージ通りにいったということですかね。

佐藤:そうですね。この4年間は本当にイメージ通りに自分で怖いくらいです。

三星:一番初めに妊娠がわかった時は何を考えたんですか？

佐藤:ちょうどJISSに託児所が出来た頃でした。フェンシング競技はJISSで練習することがほとんどでした。この環境だったら子どもを預けてまた復帰して次のオリンピックを目指すことができるかなという風に一番に考えました。

三星:すごくイメージがしやすかったという感じですか？

佐藤:そうですね。もしJISSに託児所がなかったらなかなかイメージが出来なかったですし、もしかしたら引退していたかもしれません。

三星:私もJISSの託児所の利用者なので本当にあって良かったなと思っています。

4. 「ママアスリートになる夢を公言」

三星:妊娠がわかってママアスリートとして復帰しようと思った時は、誰に相談されましたか？

兼松:妊娠する前にママさんラガーになる夢の相談を母親にしました。やはり子どもを育てるのに、私が合宿やトレーニングの時に、サポートを一番してもらうことになるのが母親だと思ったので、まず相談したら「子育ては任せろ」と心強い言葉をくれました。それと主人とは結婚前から、ママさんラガーとして世界で戦いたいという夢を約束していました。主人には主人のまた違う夢がありましたし、お互いに夢を応援しようというのが私達の結婚の誓いでもありました。ですので妊娠する前に家族には相談をしていました。

三星:所属チームなどへの相談はいかがでしたか？

兼松:所属チームに妊娠を報告した時、いよいよ夢の実現が始まるということで、みんなは私が復帰するのを楽しみにしてくれていました。たまたま出産予定日のちょうど一カ月後くらいが私の誕生日だったんですけれども、その日にたまたま名古屋レディースの試合が組まれていたので、そこを復帰戦にしたらどうだとみんなが提案してくれて。産後一カ月で復帰は厳しいなと思ったんですけれども、でもそこまでみんなが待っていてくれるのだったら、よしじゃあ自分の誕生日に復帰してみせよう、と思って計画を立てました。

三星:じゃあチームにも妊娠する前から、ママアスリートとして復帰するということがシェアできている状態だったということでしょうか？

兼松:そうですね。結婚式の誓いの時に、列席者の前で自分の夢を公言したので。名古屋レディースのみんなも結婚式に来てくれたのでみんなもわかっていました。

三星:じゃあチームの心の準備は出来ていて、ようやくという感じで受け入れてくれたんですね。

兼松:そうですね。

三星:それはすごく心強いですね。

兼松:はい。名古屋レディースの練習に子どもを連れて行った場合、練習中にチームスタッフの方がグラウンドで子どもをみてくれていました。

三星:その環境を整えるのってなかなか難しいですよ。それにまず、知ってもらうきっかけを作るのもものすごく難しいと思うんですよ。日本では特に、アスリートが競技と出産・育児を両立したいという思いを伝えられるところや機会がすごく少ないと思うんです。でも兼松さんはそれを結婚式というものすごくいいタイミングに公言したからこそ、コーチや関係者の方々や仲間達にも思いが浸透できたのかなと思います。結婚式ならみんな心の準備が出来ている状態だから、すごく良かったなと聞いていて思いました。

三星:佐藤さんは周りの環境や周囲からのサポートは受けましたか？

佐藤:練習拠点がJISSなので、富山で会社員をしている主人と離れて過ごさなければならぬという状況でした。東京に子どもと2人で出てくるということを受け入れてくれる主人でよかったです。JISSでは練習場の選手達が



子どもの相手をしてくれたりすることもありましたし、本当に周りの環境があってこそその復帰だったなと思います。

5. 「ラグビーと子ども、どっちが大事なんだ」

三星:実際に復帰を決められて運動を再開された時に、お父様に反対されたって伺ったんですけども、そのお父様はどう説得されたのでしょうか？

兼松:父あってこそそのラグビーでして、私が子どもの頃からラグビーをやり続けてこられたのは、父が毎週末の練習の送り迎えをしてくれたからです。なので、ラグビーのことを一番応援してくれていると思っていたんですけども、いざ子どもが生まれて、産後実家に戻った私が、子どもを寝かせて、両親が見てくれていると思ってすぐ走り出掛けようとしたら「お前何やってるんだ」とすごく叱られて「ラグビーと子どもどっちが大事なんだ」と玄関先で言われて。昔から叱り役は母で、父は全然怒らない人だったので、あんなに怒った父を初めて見て。でも今自分が親の立場になってみて、その時の父の気持ちがわかります。まだ娘は本当に小さくて何があるかわからない時期だったので、何考えているんだ、と言われるのは当然だと思います。ただせっかく夢が始まったと思っていたのに、父が反対していたら成り立たないんじゃないのかなと思って、すぐに一番の理解者である母に、お父さんに叱られたと泣きながら話をしたら、母が「私が説得するから」と言って、その後母がゆっくり父に話をしてくれたんです。それから父が一番娘の面倒を見てくれました。もう父は亡くなってしまったんですけども、未だに娘が「おじいちゃん大好き」と言うんです。記憶に鮮明に残っているくらい可愛がってくれたんだなと思います。

三星:ラグビーを一番応援してくれていたお父様から反対されると思いましたが？

兼松:家族全員が応援してくれているものだと思っていました。結婚式で父の前でも夢を公言していたので、理解してくれていると思っていたんですけども、確かに復帰の時期は早すぎたかなと。復帰してママさんラガーになることを反対したわけではなくて、さすがに産後一か月で試合に出ようというのは無茶な話なので。私は復帰戦に向けて緻密に計画を立てていて、何日までに腹筋何回できるとか、ジョギング何キロできるとか、嬉しそうに計画を立てていたのを、それを無理やり実行しようとしていた私に対して、父はちょっとブレーキをかけてくれたのかなと思います。

三星:なるほど。お父様の優しさを感じますね。お父様なりに娘を思う気持ちがあったのだらうなと感じました。

6. 「妊娠期のトレーニング～情報収集手探りで」

三星:家族のバックアップがあって、トレーニング等を進めて来られたと思うのですが、妊娠中に準備したことは何かありますか？

兼松:どういう体の状態になるのかという知識が全くなかったので、専門書を調べたり、あとは産婦人科のマタニティピクスを教えてくれる先生に相談したりしました。妊娠中もなるべく少しでも体を動かして、復帰後に楽に体を戻したいと思っていましたので、何もしないのではなくてできる運動を見つけてやるようにはしていました。



三星:マタニティピクスをされていたんですね。

兼松:そうです。マタニティピクスならやっていたらと知って。それで、エアロピクスなら加減すればやっていたのかなと勝手に思って、名古屋市にあるトレーニングセンターでエアロピクスのレッスンを受けられる所を片っ端から調べまくって、全部のエアロピクスのレッスンに行ってみようと思って、毎日のように行っていたら、だんだんお腹が目立ってきたので、もう来ないで下さい、と止められてしまいました（笑）。

三星:産婦人科の先生が開かれているマタニティピクスではなく、普通のトレーニングセンターへ行ってフィットネススタジオとかでやっている一般の方向けのエアロピクスに通っていたということですね。

兼松:はい。マタニティピクスだけでは物足りなくて。

三星:なるほど（笑）。他にも講演会にも参加されたそうですね。

兼松:はい。産婦人科の先生方が開いている子育てに関する講演会には、見つけてはすぐ参加するようにしていました。知識が無かったので少しでも情報を得たいと思って。

三星:まずは計画を立てられるように情報収集をしたというわけですね。マタニティピクス以外には何か運動はされましたか？

兼松:マタニティピクスのレッスンでは、妊婦さんでもできる腹筋など簡単なトレーニングも一緒に教えて頂いたので、これはやって良いんだ、とわかったら家でもやることができました。

三星:妊娠中にマタニティピクスなどのトレーニングを始めたのは、やはり安定期に入る妊娠5か月くらいからだったんですか？

兼松:そうですね。

三星:ちなみにいつまで？

兼松:詳しくは覚えていないんですけども、マタニティピクスのレッスンには対象期間が設けられていましたのでそれに合わせて参加しました。それと、ラグビーのチーム練習には妊娠7か月くらいまで行っていました。さすがにタックルとかはできませんけれども、タッチフットと言ってタックルのないラグビーは妊娠7か月くらいまでみんなと一緒にやっていました。

三星:チームの皆さんも協力してくれたんですね。

兼松:私には優しくしてくれて、みんな気をつけろよと声を掛けてくれていました。

三星:自分の中でトレーニングする上で気を配っていたことがあれば教えて頂きたいんですけども。

兼松:まず体重を増やし過ぎないことです。決してアスリートだけでなく一般の方にも言えることで産後や出産の時に影響するので体重は増やし過ぎないようにと産婦人科の先生から常に言われていました。ウォーキングを臨月入ってから出産予定日ギリギリまでずっとやって、体重を増やさないようには気にしていました。

三星:比較的に妊娠中は活動ができる健康な状態にあったという

ことですね。

兼松: はい。

7. 「知識が無いリスク～医師からは絶対安静」

三星: 佐藤さんは妊娠中にトレーニングはしていましたか？

佐藤: 私も安定期に入ったらトレーニングをしようかなと思っていたらその前に動き過ぎてしまって。当時、知識が無さ過ぎて、バランスボールに乗ってピョンピョン跳んだりなんかしていたんです。そうしたら切迫早産気味になってしまって医者から絶対安静するようと言われてしまったので、一番運動ができる安定期には全く動けませんでした。

三星: その頃きつと兼松さんは押し合いへし合いのトレーニングをしていたんでしょうね(笑)。

佐藤: その頃私は家で座っているだけでした。

三星: ちなみに私が妊娠中は、つわりもなくすごく安定していて、胎動を感じるまでは自分が妊娠していることすら実感がなくくらいでした。一般のトレーニングジムに通ってマタニティトレーニングの専門的知識のある方にトレーニングメニューを組んでもらったりしていました。

三星: 切迫早産になりそうだった時、体に異変を感じたり感覚はありましたか？

佐藤: 全くわからなかったです。初めての妊娠だったので切迫早産という言葉すら初めて聞きたくらいでした。

三星: 産婦人科の定期健診で言われたんですか？

佐藤: そうです。定期健診の時に突然言われて。そんな大変なことになっているの？という感じでした。

三星: 先生は佐藤さんがアスリートだということを認識されていたのですか？

佐藤: 知っていました。なので「動き過ぎているんじゃない？」とは言われました。薬を処方されて、次の検診までは絶対安静でということと、これ以上運動してしまうようなら入院させるからね、と言われました。

三星: その時どう思いましたか？

佐藤: もう絶対動かないと思いました。入院だけは嫌だと思って。それで入院はなんとか間逃れました。

8. 「両立は母のサポートのおかげ」

三星: 続いて競技との両立について伺いたいと思います。兼松さんは子育てとラグビーの他にお仕事もされていた時期もあると伺っているんですけど、どのように対応されましたか？

兼松: 仕事をしたのはちょうど娘が幼稚園に上がった年から1年間だけでした。子どもの頃から先生になることが夢で、教員免許を取得してしまっていて、幼稚園に上がれば延長保育を利用しながら仕事ができるかなと思って始めました。ちょうどその年からサクラセブズの活動が始まって合宿へ行く日数が増えてしまったので、子育てとラグビーと仕事という3つは本当に厳しいなと思って。さらに最後の月に怪我をしてしまって、リハビリもと加わると4つは無理だなということになって、翌年からは仕事は辞めました。

三星: サクラセブズの活動が活発になった時お子様はどうされていましたか？

兼松: 幼稚園が始まってからは、娘を幼稚園に送り出した後にトレーニングをしていました。合宿の時は母が私の自宅に娘

の面倒を見に来てくれていました。隣の市にある実家から片道1時間弱を毎日通ってくれて、自分の仕事の時間はまた実家に戻って仕事へ行くという、本当にハードワークを母はしてくれました。

三星: 佐藤さんは、練習の時はJISSの託児所にお子さんを預けていらっしゃると思いますが、遠征の時はどうしているのですか？

佐藤: 遠征は大体一週間くらいになりますが、福井の実家の母に預けます。母は保育士をしているのですが、母が勤めている保育園に一時保育で預けて、私は東京に戻ってそこから遠征に行き帰国したらまた福井に迎えに行くという感じでオリンピック前はずっとそのように過ごしていました。

三星: やはりすごく目が離せない時期だったと思うんですけど、そこでお母様が保育士というプロフェッショナルだったということもすごく佐藤さんの支えにはなったのではないかなと思います。

佐藤: 本当にプロに任せている感じでしたし、子どももすごく懐いていたので、安心して預けて試合ができたというのがあります。

9. 「娘の言葉が一番のパワーになった」

三星: いま小学生のお子様を持つ兼松さんは、子育てに関して幼児期と違った小学生ならではの悩みはありましたか？

兼松: 幼稚園まではラグビーのことが良くわからないまま応援してくれていた部分があったと思うんです。周りの大人に「お母さんオリンピック目指してすごいね」とか「ラグビーかっこいいね」などと言われて、なんとなくそうなのかなという感じでした。小学校に上がってからはコミュニケーションがしっかり取れるようになってきて、母親がラグビー選手だということを認識するようになったと思います。すごく寂しい、という気持ちがありながらもすごく応援してくれているというのがこちらもわかりますし、理解をしてくれるようになってからは本当に娘の言葉が一番のパワーになりました。コミュニケーションが取れることは、本当に重要だなと思いました。

10. 「休んでもいいんだよ」

三星: 他のママアスリートの経験者のお話を聞くような機会というのあったんでしょうか？

兼松: 無かったです。

三星: お話を聞く機会はほしかったですか？

兼松: もちろんほしかったです。子育てに関しては母に頼っていて非常に助けられていたんですけど、ママアスリートとしてやっていく上でもっと知っておきたかったなと思ったことは、やはり一番は体の変化のことで。私は出産してからの方が怪我が多いです。特に大きい怪我がものすごく多くて、それは単純に練習量が一気に上がったからかもしれないけど、それに合わせて自分もがむしゃらにやってしまったということがあって。自分は子どもを生んで体



が変わったんだということをもうちょっと自覚して、休む時はしっかり休むという勇気ももうちょっとあれば。何もかも若い選手と同じようにやっていたところがあったので……。本当にこれからママアスリートになる方々には、「お母さんは別のところ（子育て）で頑張っているんだから休んでもいいんだよ」という言葉をかけてあげたいと思います。

三星: 経験したからこそ、という感じですね。佐藤さんはロンドンの時はママではなく、その後、出産・復帰し、ママアスリートとしてリオオリンピック出場をされました。ロンドンとリオで何か違いはありましたか？

佐藤: 子どもが生まれてからは練習量が目に見えて減りました。リオの前は子どもがいるので限られた時間の中でしか練習ができない。やはりロンドン前と比べて練習時間が短く、もうちょっとしたいなと思ってたんですけど、だんだん子どもがいる生活をしていくにつれて、この練習量だから怪我をせずにオリンピック前の試合で戦えた、子どものおかげでセーブがかけられた部分があるので、本当に何も気にせずやっていたら怪我をしていたかなとも思うので、子どもができて限られた時間の中で練習するというのは、年齢的にもまたちょうど良かったのかなと思います。



三星: 限られた時間で練習に取り組むという自分の切り替えは出来ていたと思いますか？

佐藤: そうですね。私には限られた時間しかないという感じで、その中に詰め込んでやるという感じです。

三星: 兼松さん、先ほどお聞きしたママアスリートから経験談を聞いていたらというお話、もし佐藤さんの経験をその時間聞いていけば、怪我はどうでしたかね？

兼松: はい。減っていたかもしれませんが。

三星: やはり経験者のお話を聞くことは、自分のケースに照らし合わせて参考にできる選択肢が増えると思います。私自身もソチオリンピックに向けてママアスリートとして活動した時に、子育てにおいて相談できる人やママ友達は沢山いましたが、アスリートとしての視点で相談できる人、知識・経験を伝えてくれる人はいなかったです。ママアスリートはいたんですけども、身近に話を聞ける相手がいなかったの、それがこのママアスリートネットワークのプロジェクトをスタートさせようと思ったきっかけです。今日のような機会にこれからのアスリートに向けて兼松さんや佐藤さんのお話が自分達の選択肢に繋がっていったらいいなと本当に思います。

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」

三星: これからの現役アスリートが妊娠・出産を経て競技復帰を望んだ時に、どういったサポートがあったらいいなと経験を踏まえて思いますか？

兼松: まず皆さんが知識を持って頂くことは大事です。正しい知識を持ってもらうためのサポートが必要です。スポーツと結婚・出産というのが、アスリートにとって体力が落ちていくのではないかとマイナスイメージが今までは強かったと思うんですけども、決してそうではないということもまずは知ってほしいです。私の場合確かに怪我はしたんですけども、出産前よりも実際に体力面やスピードなどトータル的に見ると数値は上がっているの、決して落ちるものではないと思います。あと今までは自分のためにラグビーをやっていたのが、子どものためであったり協力してくれる家族のためであったり抱えるものが一つ二つ増えると、短い時間の練習も先ほども佐藤さんがおっしゃったように、この時間しか私にはないと思えたから、今まで何となく練習していたものが、すごく集中して充実したものになるし。試合ですごく苦しい局面があった時に、家族のことや娘のことが頭にちょっとでも思い浮かべれば、強い気持ちに変わりますし。だから決して結婚や出産がスポーツにとってマイナスなのではなくてプラスに働くと私は思っているので、ぜひ皆さんにもポジティブに考えて頂いてこれからのライフプランにスポーツを入れて考えてほしいなと思います。

三星: 専門的な知識は大事ということ。そういうところを含めてですね。ありがとうございます。

三星: 佐藤さんはいかがですか？

佐藤: 最近はネットで検索すれば何でも出てくる時代にはなりましたが、アスリートに必要な妊娠・出産についての情報はなかなか出てこないと思います。フェンシングはJISSが練習拠点で、JISSは沢山のアスリートが集まってくる場所なので、妊娠・出産のことで考えているアスリートがいらっしゃった時は、私に声をかけて聞いてもらえたらいいと思います。私はJISS託児所があったから復帰できたんですけども、地方にいる女性アスリートの方でこういうサポート環境が無かったりとか、お手伝いしてくれる方が近くにいなかったりとか、という問題も出てくると思うので、今後、地方にも競技をしながら安心して預けられる場所が増えたらできたらいいなと思います。

12. 「一日でも長く」

三星: 今後の目標を教えてください。いいですか？

兼松: 私のライフプランでは、リオが終わって清々しい顔で引退します、というイメージがずっと出来ていたんで

すけれど、実際は気持ちが引っかかっていて正直わからないというのが今の一番の答えだと思います。ただ、やっぱりラグビーが大好きでまだ闘争心が冷めていないというのとまだ向上心があるということだけは自分でもわかっています。また娘が今回オリンピックの舞台に立つ姿を現地で生で見てくれたことによって、娘の発言やラグビーに対する考え方がすごく変わったんです。私が言葉で色々伝えていくことは今後でもできるんですけども、でも体が動くうちはやっぱりフィールドに立って体で伝えていけるようにしたいなと思っています。今は一日でも長くラグビーを続けたいなと思います。



三星:オリンピック前、娘さんはラグビーをやろうとはしなかったんですね。

兼松:そうです。私のラグビーはすごく応援してくれたんですけど、周りの人達からお母さんがラグビーをやっているからやらない？と聞かれても「絶対やらない」って。しかもすごく良い笑顔で、やらないって答えていたんです。だからきつとこの子の中では、すごく確固たるものがあるのだろうと思っていたんですけども。それがリオが終わって、私が身の回りの物を整理している時に、ラグビーの使わなくなった道具を誰かにあげようかなとか色々準備をしていると「ヘッドキャップは私が使うからあげないで」とか、まだ履いていないスパイクもいつかそのサイズになった時には「私が履くから取っておいて」と言ってきたんです。本人がどこまで本気で目指しているのかわかりません。まだオリンピックを目指しているわけではないと思うんですけども、ただ私と一緒にラグビーをやりたいという気持ちがあることだけはわかったので、だったら一日も長くその夢を叶えてあげたいなと思っています。

三星:いつか2人が一緒にプレーするところを見られるようになるのが楽しみです。

13. 「東京オリンピックを目指すのか」

三星:そして佐藤さん、今後の目標をお聞きしてよろしいでしょうか？

佐藤:オリンピックは今回で2回目だったんですけども、出るたびに成績は上がっていることもあるので次も目指したいと考えています。東京オリンピックの時に34歳になりますが、海外ではこの年齢でやっている人も多し、体がまだ動くうちはやりたいなと思います。頭の片隅には2人目と言うことも考えながら、2人抱えながらの東京オリンピックを目指して頑張っていきたいという風に思います。

三星:またロンドン後からリオの時のようにご主人と話し合っているんですか？

佐藤:そうですね。話し合っていますし、リオと全く同じ計画でいけたらいいなと思っています。切迫早産にはならないように、もし2人目ができた時は妊娠中もトレーニングしたいなという風に考えています。

三星:今回と同じ計画で行くなら妊娠はいつ頃するのが理想的でしょうか？

佐藤:来年あたりまでには2人目ができたらいいかなとは思いますが、まあできなかつたらそれはそれで競技を頑張って続けようかなと思います。リオでは子どもに生で試合を見せることはできなかったのですが、東京だったら連れていけるといいますし、小学1年生になっているので記憶にも残ると思うので。

三星:東京オリンピックを目指すにあたり、今のサポート環境から少し変わってほしいことや望むようなことはありますか？

佐藤:息子が幼稚園に入る年齢になるので、沢山のお友達との集団生活を体験させたいです。JISS託児所の利用者はまだ少なく、預けてもうちの子1人の時もあるので、託児所の利用者が今後増えてワイワイ賑やかになるといいなと思います。

質疑応答

1. 「産後1か月での復帰」

兼松さんは、出産してから1か月後の復帰を目指されたということでしたが、それは達成されたのでしょうか。



提供：日本ラグビーフットボール協会

兼松:出産1か月後のチームの復帰戦には出場することができました。

会場:ええー！

兼松:ただ、自分がいつもプレーしていたポジションは相手とのクラッシュがとても多いポジションなのでポジションは替えてもらって、復帰戦ではフルバックといって一番後ろのポジションで出場しました。フルバックは守備の面而言えば、みんなが抜かれなければタックルしないので、みんな私にタックルさせないように頑張って前線で守ってくれたので、無事に復帰戦を自分の誕生日に迎えることができました。

2. 「体力が戻るのはどのくらいかかった？」

妊娠前の体力を100とすると産後どのくらいの期間で100まで戻ったのでしょうか。

兼松:産後5か月で代表復帰をしたんですけども、体重は妊娠前の重さに戻りました。その時に体力が完璧に戻っていたかというと、自由自在に動けるようになったのは産後1年くらいかかったと思います。産後体重がすごく増えまして、妊娠中気をつけてはいたんですけど、以前の体重よりも6~7kg増えた状態からのスタートだったので戻るのがかなと不安でした。でも授乳をしていたのが良かったみたいで、特に何か特別に減量することなく落ちていって、5か月後の大会までには体重は元に戻りました。

3. 「頑張りどころと抜くところってありますか？」

お二人はこれまでに血のにじむような努力をされてきたと思いますが、今までにこれだけはしてきてよかったなと思える忍耐と、これはしなくてよかったなという忍耐があれば、それぞれ教えてください。本当にここで頑張らなければいけないとか、ちょっと引いた方がその後には繋がるとか、その力加減ってすごく迷うところがあると思うのですがいかがでしょうか。

兼松:私の経験からいくと、やはり生活の中では子どもが一番になってきて、次に自分のラグビーという優先順位になりました。例えば子どもが熱を出した時に、その対応に自分がエネルギーを使っているということをあまり自覚しないまま、一生懸命おんぶしたり、熱が下がるまで看病したりしていたのに、いつもと同じ感覚のまま、練習に復帰した際に大怪我をしたということがありました。アスリート本人ももちろん指導者の方々は特にこれから知識を増やして頂けたらありがたいと思うんですけど、やはり一人じゃないということ、体の変化もそうですし、抱えているものが増えるのだから、休みをとることもその分必要だと思います。精神的にも肉体的にも完全な時は若い選手と一緒にやればいいと思うんですけ

れど、そこに少しでもマイナス要素や負担になることがあった時には休んだほうがいいのかと思います。

私は実は出産した後に手術だけで7回してしまっています。7回の手術から乗り越えられたのは家族や娘のおかげだとは思いますが、でも本当に反省しなければいけないのは、忍耐を常に使い続けてきたので、「そんなに無理をしなくてもいいんだよ」という言葉を自分自身にかけてあげればよかったと思います。子どもに何かあった時、家族に何かあった時というのは本人も絶対に何かあると思った方がいいのかなという風に思います。

佐藤: ママアスリートに関係無く、忍耐と言えば、高校の時の練習が今までで一番辛かったです。私は高校からフェンシングを始め、その高校がインターハイなど全国で優勝するような強い高校だったんですけれども、練習量を日本一やっていると先生が胸を張って言うくらいのところでした。途中で辞めていく選手もいましたし、一日の練習時間がとても多くて、朝練・昼練・夜練がありました。あの時一番忍耐が必要だったと今までの競技人生を振り返って思います。これをしなくて良かったというのは、私はかなりポジティブな性格なので、いまちょっと思い浮かばないです。あと1日か2日くらい考えたら見当たるかも知れないんですけれども、ちょっとすみません、今すぐは出てこないです。



4. 「今後のママアスリートのために」

妊娠中や出産後にあったら良かったと思うサポートや今後のママアスリートのためにこういうサポートが社会的にこれからできたらいいなというようなことはありますか？

兼松: JISSの託児所は、私の子どもがある程度大きくなってから出来たので、その時にはもうすでに託児所に入る年齢ではなくなっていて。もうちょっと早くあれば良かったなと思います。名古屋の方では自分が知らないだけかも知れないんですけれども、そういう託児所が身近になかったので本当に自分の家族しか頼るところがなくて。あとは、所属チームや代表チームで私が一番思い描いていたのは、代表合宿の時にミーティング中に自分の膝に娘を抱いてミーティングを受けるということまで想像をしていたんです。ところが実際は、一回だけ代表の練習に娘を連れていった時に、グラウンドの中に入ってきてしまい、かあちゃんと言って足にへばりついてくるという状態だったのでそれからは連れて行くのは心配で出来なかったです。今後は、安心して子どもをみてもらえるところが、スポーツ環境の中でもあるといいなと思います。

佐藤: ママアスリート向けの正しい専門知識を学んでいけば、妊娠中に切迫早産にならなくて済んだかもしれないですし、安定期に入った頃からトレーニングをすることができたの

かなと思います。ですので、そういう情報を競技団体として知ってもらえたらいいなと思います。あとは今、JISSのある北区ではなく、都内の別のところに住んでいるのですが、住民票は違うところにあるので、保育園に入れるのに手続きが複雑になってきます。JISSの近くで保育園に預けられた方が練習の前後ですぐに送り迎えに行けるので出来ればそうしたいです。今子どもが3歳になって、そろそろ保育園で集団生活をさせたいと思いますが、住民票がこっちになくても近くの保育園に入れるなど、そういうサポートがあったらと思っています。

兼松: 私はマタニティトレーニング的な事例集がほしいなと思いました。専門知識があれば妊娠中・産後に安心して運動ができると思います。一般的なトレーニングではなくて、どちらかというとアスリート寄りのマタニティトレーニングの事例集みたいなものがあったら良かったなと思います。

5. 「産後復帰のために行ったこと」

産後復帰するために特別にやられたようなトレーニング、普通のアスリートとは違う産後のトレーニングのようなものがあれば教えてください。

佐藤: 私の場合は、富山からJISSに来て、産後のトレーニングメニューを組んでもらいました。

兼松: 私は全く知識がなかったので、まず自分の出来ることから、腹筋1回から2回3回という風に地道に今までやってきたことを一日も早くできるように、でも焦らないでやっていくようにしていました。

三星: 子どもを生んだら、24時間全てを子どものために使うことが当たり前のような感じになると思うんですけれども、トレーニングの時間は、子どもがいなかった時に比べると、3分の1くらいになってしまいました。それでも限られた時間の中で世界と戦うためにどんなことをしないとイケないのかということ进行分析しました。

私はフリースタイルスキーなので、ジャンプして演技したりするんですけれども、その際に軸の使い方がすごく重要なんです。雪上で技を行うのは結構リスクが高いので、できる限り怪我をしないトレーニング方法として、トランポリンの回数をもっと増やしました。また、それよりもさらにベーシックなことで、クラシックバレエの基本動作を意識することがきれいな軸を作ることに役立つので、基本動作を繰り返し、ジャンプする時の安定感を高めるということをしました。

6. 「女性としてどう変化したのか」

出産前と出産後で言動や行動で変化したことはありましたか。例えば、今まではお化粧をしていたけれど出産後はしなくなったなど・・・。



兼松:あまり参考にならないかも知れませんが、私は妊娠前から化粧を全くしてこなかったのが、全然そこに対しては変化はなかったです。ただちょっとでも負担がなくなるように髪の毛は短く切りました。でもやっぱり娘を産んだ後に一番大きく変わったのは、子どもに常に見られているという意識があるので、もちろんラグビーをやっている時もそうですけれど、普段の時でも言葉遣いは子どもに話しかけるようになったと思います。逆にこれがラグビーにも還元されて、どのように話すか相手がどういう気持ちになるのかなということは今まで以上に考えるようになったかなと思います。

佐藤:私も髪型で言えば同じで、長いと乾かすのに時間がかかってしまうので、出産前にバサッと切りました。今はもう3年経ったので伸びましたが。あとは周りを見るのが少しできるようになったんじゃないかなと思います。独身の時は自分のことしか考えていなかったりしたんですけど、主人や子どもの事を考えたり、チームの後輩達の事を考えたり、周りに目をやることができるようになったかなと思います。

三星:私は髪の毛は長かったんですけどバサッと切らず、癖毛なのでパツとまとめられる様にしていました。私も視野は広がったかなと思います。でも周りに優しくなるよりも、もっと自分に集中できるように変化しました。ONとOFFの切り替えが上手になりました。女性的なところで言うと、お化粧や自分を着飾ることは結構好きで、それは日常的には全部OFFになりました。家の中にいる時はノーメイクが多いです。でも逆に外に出る時は、メイクとかはちゃんとしていましたね。私の仕事は、魅せる・ジャッジされる種目でもあったので、その辺も気を配っていたというのがあります。

7. 「ママの顔とアスリートの顔。切り替えのスイッチ」

ママの顔とアスリートの顔の切り替えをされていると聞きましたが、切り替える時に私ならこうするということがあったら教えてください。

兼松:スイッチに関しては玄関ですね。私の場合は基本的に外でトレーニングをするので、行ってきますと外に出た瞬間、心の中で「変身」と言って、そこから完全にラグビー選手になるという風に考えています。ラグビーをしている時は娘のことを完全に忘れてやっています。一度だけ娘に聞かれたことがあります、「世界で一番大切なものは何？」と質問をされた時に、もちろん娘の名前を言ったんですけど、その後に聞いてきたことが「じゃあラグビーをやっている時は何が一番大事？」と聞かれて、多分きっと普通のお母さんだったら、ラグビーをやっている時だって娘が一番大事だと言って答えると思うんですけども。でも私は自分がラグビーをやっている時に果たして娘のことを考えているかと思ったら絶対考えていないので、これは嘘をついちゃいけないと思って。正直に「ボールが一番大事」と言って、あとは仲間が大事だから「サクラセブンズのお姉ちゃん達が一番大事」、でもその後に本当にこんなことを言って申し訳ないと思って「ごめんね」って謝ったんです。そうしたら娘が笑って「母ちゃん、ラグビーしている時は私のことを思い出してね」と言ってくれて。その言葉を聞いた時に、本当に幸せだなと思いましたし、ラグビーのことにこれからも集中できるなという風に思いました。本当に娘には感謝しています。そういうこともあ

りました。

佐藤:私のONとOFFの切り替えは子どもがいるかないかですね。私が練習場に子どもを連れてきてそこから託児所に預けに行くので、託児所に預けるまではママの顔で、託児所に預けた瞬間アスリートの顔になります。練習場で「このままだとママに見えない」と言われたことがあります。でも子どもを連れて歩いていると「やっぱりママなんだ」という風に言われるので、そこがONとOFFが切り替わるころかなと思います。

三星:私のONとOFFの切り替えは子どもが目の前にいるかないかですね。私の場合は海外遠征に子どもを帯同させたり試合会場にも連れて行ったりしていましたが、子どもが目の前にいて話している時はママなんですけれど、子どもを置いてリフトに乗った時に呼吸と整えてアスリートになる、という形でONとOFFの切り替えをしていました。目の前に子どもがいるかないかだから、スキー場や練習会場では、いるかないかでONとOFFのスイッチがコロコロ切り替わっていました。

8. 「応援して下さいじゃない」

小学校・幼稚園・保育園で、他の父兄の方とのコミュニケーションについてお伺いしたいです。やっぱり応援して下さい方だけではないと思うので、そういった方の対応の仕方を教えてください。

兼松:小学校の父兄の皆さんには、お世話になってばかりでPTAもほとんど免除して頂いていて、授業参観などで会った時にお礼の言葉を言うくらいです。オリンピック前には、学校行事にほとんど参加できなかったんですけども、父兄の皆さんもだんだん応援して下さいようになりました。時には「母親失格だ」と言う言葉を聞いたり、嫌なことも沢山あったんですけども、でもオリンピックが近づいてきた時には、応援して頂くことの方が多かったので、やってきてよかったと思いました。

佐藤:私は富山で子どもを出産したので、富山で同じ病院だったママ友がいるんですけども、そのママ達には自分はアスリートだということをその時全く言っていなかったです。なので仕事を聞かれたら、今の所属が銀行なので銀行員だよとか言っていて。そこから結局一年経って東京に出てくるとなった時に、さすがに銀行員のまま転勤するわけにもいかないなと思って、実はアスリートで復帰するから東京に戻るんだと言いました。そのママ達とは今でも付き合いがあって会えば子ども達同士も仲良く遊びます。



07 Mom athletes Q&A

ママアスリートQ&A

～ライフプランから産後～



右記のQRコードからもご覧になれます。

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

荒木絵里香さん（バレーボール）の場合

海外や日本のママアスリートを見てイメージができた

海外でプレーをしていた時にママアスリートの姿を見ていたし、バレーボール女子元日本代表の犬友愛さんを近くで見ていたので、私もそのようになりたいと考えていた。

兼松由香さん（7人制ラグビー）の場合

海外ママアスリートを見て価値観が変わった

19歳でワールドカップに出場した時、海外にママアスリートが多くいることを初めて知った。その後、ニュージーランドにラグビー留学した時もクラブチームの中にママアスリートが多くいて、一緒にプレーをした。結婚や出産を期にラグビーを辞めるものだと考えていたが、一気に180度価値観が変わり、ママアスリートとしてワールドカップに出場することが目標となった。



提供：日本ラグビーフットボール協会

千葉麻美さん（陸上短距離）の場合

海外ママアスリートを見て20代でママアスリートになることを考えた

海外の陸上選手で妊娠・出産を経験し競技復帰する選手は多く、日常的に競技場や遠征先で子どもと一緒にいるママアスリートの姿を見かける機会も多かった。20代のうちに出産し競技復帰するというイメージができていた。

宮本ともみさん（女子サッカー）の場合

1999年W杯アメリカ代表選手に憧れを抱いた

1999年のW杯宿泊先で、子どもを持つアメリカ代表選手が家族と過ごしている姿を見てカルチャーショックを受けた。アメリカは当時、とても強いチームだったので、その中で選手としても活躍しながら女性の幸せも手に入れている姿に憧れ、いつか私も目指したいと思うようになった。

本橋麻里さん（カーリング）の場合

海外や日本の先輩ママアスリートを見て競技を続ける道を考えて

ジュニア時代から海外遠征先で、お腹が大きくなっても氷上に乗っている選手や、生後3～4か月の赤ちゃんを会場に連れてきてプレーしている選手を見ていた。また、日本では、先輩2名（小笠原歩選手・船山弓枝選手）が出産後復帰しており、会えば子どもを交えて話を聞ける環境にあり、連絡すれば気軽に情報を聞けた。先輩方が先に道を作って下さったので、悩みを相談することも出来た。競技で出会った日本やカナダのママアスリートの姿を見て、挑戦してみたいと憧れていた。“結婚や出産がきっかけで競技を辞める”ではなく、“結婚や出産しても競技を続ける”という道を進みたいと思っていた。

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

荒木絵里香さん（バレーボール）の場合

ライフプランを主人や母親と共有した

なるべく早く子どもを出産し、できるだけ長く競技を続けたいと考えていた。また、主人が“出産してからリオデジャネイロオリンピックを目指せば良い”と提案してくれ、主人や自分の母親の後押しがあって出産し競技復帰することを決意した。

佐藤希望さん（フェンシング）の場合

オリンピックサイクルに合わせてライフプランを考えていた

20代で子どもを欲しいと考えていて、ロンドンオリンピックが終わったタイミングで妊娠・出産し、次のリオデジャネイロオリンピック選考シーズンに間に合うよう復帰できるように逆算してプランを立てた。

千葉麻美さん（陸上短距離）の場合

競技復帰について主人と監督に相談した

妊娠が分かった時は、出産しても競技に復帰したいと考えていて、出産してからどのくらいの期間で競技に復帰できるのか、妊娠中のトレーニングはどうしたらよいのかを1番に考えた。主人に相談したところ、「やりたいなら競技を続けていい」と言ってくれた。監督は、「一緒にトレーニングを考えよう」と言ってくれた。

宮本ともみさん（女子サッカー）の場合

監督やスタッフに子どもを持ちたいという考えを伝えた

2002年に23歳で結婚。2004年シーズンが始まる前には、監督やスタッフに“アテネオリンピックが終わったら、子どもを持ちたい”という考えを伝えた。アテネオリンピック時（25歳）、競技者として良い状態だったので、妊娠をきっかけに第一線から一旦離れることにすごく不安があったが、海外のママアスリートの姿を見ていたので、復帰してからも選手としての活動と子育てを両立する良いイメージができていたため産むことを決意した。

産婦人科医よりコメント

妊娠出産を経験したアスリートは国内ではまだ少ないのが現状です。いままでアスリートの妊娠出産に関する情報は少なかったため、今回アスリートの皆さんが語ってくださったロールモデルやライフプランは、これから妊娠出産を考えるアスリートにとって自分の将来をイメージするのに助けになるかもしれません。

3.妊娠するまでに苦労はありましたか

本橋麻里さん（カーリング）の場合

妊娠までに時間がかかった

2012年25歳の時に結婚。最初の2年くらいで1人目の妊娠を希望していたが、欲しい時にできず、諦めようかと思っていた時にやっと妊娠。出産は2015年29歳の時なので、結婚から妊娠・出産までは時間が空いている。月経不順になりやすく、シーズン中は3か月に1回のペースでしか月経が来ていなかった。医師より妊娠が難しいと言われ、薬の服用で調整していた。原因は、海外遠征の時差ボケ・ストレス・プレッシャー・冷え等が考えられる、と医者から指摘を受けていた。

産婦人科医よりコメント

身体管理の一環として、初経があったところから月経周期の把握や月経トラブルへの対処を継続して行なっていきましょう。

4.出産を考えた時に準備したことはありますか

荒木絵里香さん（バレーボール）の場合

妊娠を望んだ段階から通院

出産して復帰しようと思って計画していたので、年齢のことを考えると早く妊娠した方がいいと思っていた。また、21歳頃からピルを飲み続けていたので、妊娠する前から産婦人科へ行き、妊娠できるタイミングをコントロールしていた。

産婦人科医よりコメント

妊娠や出産は人生のイベントの中でも大きなものですが、最も大切なことはアスリートが自分のライフスタイルの中で妊娠する意思（または妊娠しないで競技継続する意思）を尊重できることだと思います。

提供：All-Grip



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

競技適齢期、各種大会の時期、結婚、妊娠、出産、サポートの有無など、多くのことを加味してライフプランを考えていくことは大切です。しかし、十分に考えたからといってすべて思い通りにいくとは限りません。ある程度の理想を持ちつつも柔軟に対応していけるよう、ゆとりを持って考えていくことが大切です。先輩ママアスリートの事例も参考にしてみてください。（JISS心理グループより）

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

ママアスリートを目指す／目指さない、出産する／しない、産みたいけど産めない、性の多様性に関すること（LGBT※）など、人によってライフプランを考える上で重要な事柄は多々あります。固定観念にとらわれ過ぎず、多くの選択肢、可能性を模索し、自分にとって一番大切なことは、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。（JISS心理グループより）

※LGBT：女性同性愛者（Lesbian）、男性同性愛者（Gay）、両性愛者（Bisexual）、トランスジェンダー（Transgender）の各語の頭文字

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

妊娠の有無にかかわらず、家族、競技団体などと話し、周囲がどのような考えでいるのか、またサポートがあるのか、受けられそうなのかなどを確認してみましょう。また、居住地域にどのような子育て支援（保育園、託児、保育ママ制度など）があるのかを事前に調べておくのも良いでしょう。子育てをしながら、どう競技に関わっていけるかをイメージしやすくなります。妊娠・出産を機に競技の継続を諦めるのではなく、どのような形で関わっていけるかを模索していくことが大切です。JISSでも産前産後のサポートを実施しています。詳しくはJISSのHP（女性アスリート支援プログラム）をご確認下さい。（JISS心理グループより）

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

競技を継続したい思いを、家族や競技団体に相談することは大切です。子育てについてママ友に相談することはできても、より専門的にアスリートとしての視点で競技復帰に向けた相談をしたいということもあるかもしれません。JISSの女性アスリートの戦略的支援プログラムでは、さまざまな女性アスリート支援プログラムを実施しています。また、JISS心理グループでも、ライフプラン・妊娠・出産についての相談を受けることができます。詳しくはJISSのHPをご確認ください。（JISS心理グループより）

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

目安はいくつかの団体から提案されていて一定の見解はありませんが、妊娠前のBMIにより異なっています。BMI<18.5で9~12kg、BMI18.5~25で7~12kg、BMI>25は個別対応としています（厚生労働省）。

■体重区分別 妊娠全期間を通しての体重増加量

体格区分	推奨体重増加量 (単位=kg)
低体重(やせ):BMI 18.5未満	9~12
ふつう: BMI 18.5以上25.0未満	7~12
肥満: BMI 25.0以上	個別対応

厚生労働省「健やか親子21」推進検討会報告書

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

妊娠前のBMIと関連しますが、妊娠前BMIの低い、やせている妊婦が体重増加の少ない場合、切迫早産や早産、生まれてくる赤ちゃんの体重が少ないことなどが生じる可能性があると言われてています。妊娠前BMIの高い肥満の妊婦は妊娠中血圧が上がったり、糖尿病になるリスクが高くなると言われています。妊娠前にBMIが標準であった場合の体重増加は、赤ちゃんの発育と母体の健康のために、増えすぎることでも少なすぎることでもなく適正な体重増加を目安にし、バランスのとれた栄養素を摂取することが大切です。

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

かかりつけの妊婦健診を行っている施設で妊娠経過に問題ないことが前提です。JISSでは子宮収縮が起こりにくいとされている午前10時から午後2時を目安にトレーニングをしています。臨床スポーツ医学学会から出ている妊婦スポーツの安全管理基準を参考にしてください。

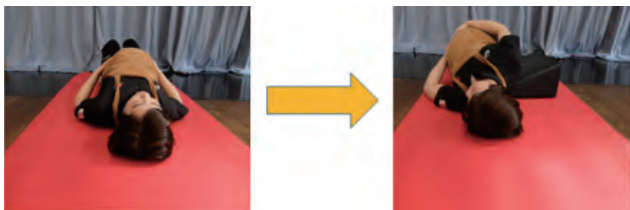
4. トレーニング時の水分補給はどうすればいいですか

妊娠中は代謝が妊娠前よりあがっているので発汗量が増えます。また運動による急激、かつ過度な体温上昇は胎児にも母体にも影響を与えるため運動中は水分補給を行い、過度な体温上昇を防ぐようにしましょう。水やスポーツドリンク（過度な摂取は糖分が多いので注意）などを摂取します。

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

仰臥位低血圧症候群

仰向けで寝転がると、胎児の重さで血管を圧迫してしまい、低血圧が起こりやすくなります。特に、妊娠16週目以降は注意が必要です。低血圧になってしまったときは、左を下にすると血管の圧迫を緩めることができます。



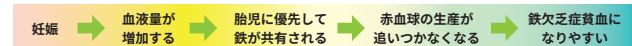
6. 切迫早産と早産の違いはありますか

早産にすすむ可能性がある状態を切迫早産といいます。37週以前に分娩することを早産といいます。切迫早産といわれたら、安静が必要のためトレーニングは中止し産科の主治医の指示に従いましょう。

7. 妊娠中はなぜ貧血になりやすいですか

妊娠中は胎盤を通して赤ちゃんに鉄が運ばれたり、循環血液量が増加し赤血球やヘモグロビンなどの濃度が低下し貧血になる人が多くなります。これを妊娠性貧血といいます。女性はもともと貧血の人が多いため妊娠中に鉄欠乏性貧血といわれたら、食事で鉄を多くとると共に鉄剤の内服等の治療をしましょう。

妊娠中の貧血のメカニズム



8. 貧血の自覚症状はありますか

運動能力の低下につながるため、アスリートは貧血の予防が重要になります。

こんな症状に注意！

- ・なんとなくだるい
- ・息切れがする
- ・時々フラットとする
- ・立ちくらみ
- ・疲れやすい、など

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

「葉酸」は特に妊娠初期の胎児の発育に重要な栄養素のため積極的にとってください。緑黄色野菜に含まれます。

「たんぱく質」はアスリートの筋量低下を防ぎ、妊娠中期から末期にかけて蓄積量が倍増するので不足のないようにします。肉・魚介類・大豆や乳製品に多く含まれます。

「鉄」は妊婦の循環血液量の増加、胎児の成長、胎盤中への鉄の貯蔵などで、特に妊娠中期以降必要量が多くなります。赤身の肉・赤身の魚・大豆に多く含まれています。

1日1回は緑黄色野菜のおかずを摂り、主食+主菜+副菜+汁物+果物+乳製品が毎食そろそろようにこころがけます。

10. つわり時期のアスリートにおすすめ料理は何ですか

つわり症状があり、食欲がなく、体重が落ちている場合は栄養バランスよりも食べやすいものを食べられるときに食べます。急激な体重減少は筋量低下につながりやすいため、エネルギー確保を優先に、少量でもエネルギー量が高いものを選びます。温かい料理より、冷たい料理の方が、香りを抑えられ食べやすいです。1品で少量でも必要なエネルギーや栄養素「炭水化物」「たんぱく質」「葉酸」「鉄」が補えるものがおすすめです。血糖値が低いときはつわり症状が強く出る場合がありますので、血糖値が低くならないように少量でも吐かない範囲で食べましょう。

11. 妊娠中のアスリートにおすすめおやつは何ですか

アスリートは妊娠中のトレーニング量が減るため、エネルギー必要量の調整が難しく、ウェイトコントロールが重要になってきます。食事が乱れ、間食量が増えてしまう事も多くあります。急激な体重の減少や増加を避けるため、食べ過ぎには注意しながらおやつを上手に取り入れます。

1日合計200kcal程度までを目安にして、「カルシウム」「鉄」などの不足しがちな栄養素が補えるものを選びます。栄養素が補えるおやつは、子どもの間食にもおすすめです。

12. 妊娠中の相談はどこでできますか

アスリートの妊娠・出産期をどのようにサポートしていくかは、みなが試行錯誤しながら実施しています。妊娠・出産を機に、競技から離れるという選択肢だけでなく、どのような工夫をすれば競技を続けていけるのか、競技を続けるにはどのようなサポートが必要か、関係者で話し合いながら進めていきましょう。妊娠・出産期のアスリートの悩み事は、女性アスリート支援プログラム(女性アスリートのネットワーク支援プログラム・女性アスリート相談窓口)やJISS心理グループでも相談を受付けています。詳しくはJISSのHPをご確認ください。(JISS心理グループより)

13. 産前はいつまでトレーニングをしていましたか

※ここに示したのはアスリートの経験談であり、このトレーニングを推奨するものではありません。実際に妊娠期や産後のトレーニングを行う場合は、医師や専門家の指導の下で行うようにしましょう。

荒木絵里香さん(バレーボール)の場合

8か月くらいまで行った。

兼松由香さん(7人制ラグビー)の場合

ラグビーの練習は7か月くらいまで行った。

千葉麻美さん(陸上競技)の場合

出産一週間前まで継続して行った。

本橋麻里さん(カーリング)の場合

出産前日までジムに行ってトレーニングしていた。

14. 産前は具体的にどのようなトレーニングを行いましたか

※ここに示したのはアスリートの経験談であり、このトレーニングを推奨するものではありません。実際に妊娠期や産後のトレーニングを行う場合は、医師や専門家の指導の下で行うようにしましょう。

荒木絵里香さん(バレーボール)の場合

トレーナーに作成してもらったトレーニングメニューと有酸素運動を実施

知人から紹介してもらったトレーナーに、臀部と股関節周辺の簡単なトレーニングメニューを作成してもらい、自宅やジムで実施した。メニューは主に臀部のトレーニングが多く、寝ながらゆったり、チューブを使って行う強度としては軽いものだった。また、週3日30～40分ほどのウォーキング、スイム、バイクやステップマシンなどの有酸素運動を行なった。

兼松由香さん(7人制ラグビー)の場合

マタニティーピクスとタッチフットを実施

マタニティーピクスを実施した。また、7か月までタックルのないラグビー(タッチフット)をチームメイトと一緒にやっていた。

千葉麻美さん(陸上競技)の場合

産婦人科医師・監督との相談の元、妊娠期間全般でトレーニングを実施

心拍数160拍程度のトレーニングを実施。安定期に入るまでは軽い負荷のチューブトレーニング程度を行い、本格的なトレーニングは安定期に入る妊娠5か月位から出産一週間前まで継続して行った。毎日、自分の体調を細かく監督に伝え、その日の体調に合わせたメニューを行っていたが、時にはウォーミングアップのジョグで心拍数が160拍を超えてしまう日もあり、体調の変動に合わせて臨機応変に対応することもあった。

妊娠後期は、お腹が大きくて走ること自体が困難になってきたため、水中トレーニングに切り替えるなど工夫してトレーニングした。

本橋麻里さん(カーリング)の場合

陸上トレーニングと水上トレーニングを実施

妊娠初期の筋力トレーニングは、やや強めの強度で行った。お腹がはじめて、骨盤が動き始めたとき実感した妊娠5・6か月くらいからは、安産に向けてのトレーニングに切り替えた。後期は、インナーマッスルを意識しながら呼吸をするメニューを多く行った。定期的に行っていたウォーキングでは、心拍数は測らなかつたが、歩く時間は設定していた。9か月まではチーム練習で水上に乗っていた。

出産について

1. 分娩の方法はどんなものがありますか

膣を通して分娩することを経膣分娩といい、分娩に関する3要素として産道(骨盤や膣、外陰部など胎児の通り道)、娩出力(陣痛やいきむ時の腹圧など)、胎児が挙げられます。

そのどれかに異常があった場合に、分娩を手助けをする方法として吸引分娩や、鉗子分娩(かんしぶんべん)があります。

経膣分娩が難しい場合や危険を伴う可能性がある場合は帝王切開が選択されることもあります。帝王切開を予定する場合もあれば、経膣分娩予定の進行中に緊急で帝王切開になる場合もあります。分娩の3要素は自分の力でどうにかできるものではありませんので、今まで健康な方でも分娩が終了するまでは何が起こるかわかりません。大切なことは、どのような分娩方法であっても、母が自分の身体を使って出産をという大仕事をしたことには変わりがないということです。

2. 分娩様式の違いで産後の経過が変わりますか

産後の経過は分娩様式により異なります。経膣分娩であったとしても正常分娩なのか、吸引や鉗子分娩(かんしぶんべん)であったかで違いますし、帝王切開も予定帝王切開と緊急帝王切開では違います。どのような分娩方式であったかにより骨盤や腹部の回復経過は変わります。

産後の回復の経過を下記の表に示します。個人差が大きいのでこの表から大きくずれた経過をたどる方もいると思います。これに加えて育児もあるため睡眠不足の日々が続くこともあるでしょう。産後の早期競技復帰を焦って無理をすることなく、まずは身体を休めてできることから始めていきましょう。

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

母乳、特に最初に出る初乳には赤ちゃんを感染から守る免疫グロブリンという成分などが含まれています。また母乳を与えることで子宮が収縮し産後の子宮の回復が促進される効果もあります。一方ミルクは、母乳を参考に、赤ちゃんに必要な栄養素を満たすよう作られています。母乳には利点もたくさんありますが、アスリートの復帰時にはタイミングや生活スタイルに応じてどちらか一方だけとこだわらずに与えていくのが良いでしょう。

2. 母乳の保存方法はありますか

トレーニングや合宿などでずっと赤ちゃんと一緒にいられない時は、母乳を搾乳して、冷凍・冷蔵保存しておくことができます。冷凍した母乳は解凍したら再冷凍せず使い切るようにしましょう。冷蔵保存のものは4日のうちに早めに使い切るようにしましょう。

3. マタニティーブルーって何ですか

産後3～10日前後に起こる心の変化で、気持ちが不安定になったり理由もなく涙が出たりすることがあります。産後のホルモンの急な低下が原因ではないかといわれています。肩の力を抜いて休む時間を作りましょう。自然に戻ることも多いですが、長引く場合もあります。そんなときは産後うつ病の可能性もありますので、助産師や医師に相談してください。

産褥期は精神的に不安定になりやすい時期です。ちょっとしたことでいつも以上に不安に思ったり、涙が出ることはあるかもしれませんが、そのような状況が長く続くようであれば、早めに誰かに相談することをお勧めします。不安定な心理状況の中で子育てを行っているので、母親自身の気持ちが大切にされていると感じるような支援があると気持ちが落ち着いていくものです。

(JISS心理グループより)

4.産後貧血は改善しますか

産後は増加していた循環血液量は元に戻るため、いわゆるみための貧血は改善します。しかし出産時の出血量が多かったり、もともとが貧血であった場合は貧血が続きます。貧血が長引くと疲れやすさも出て産後の回復に影響しますので、医師の指示を受けながら貧血の治療が必要な場合は継続してください。

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

産後期は母乳分泌・トレーニング・筋量アップのためにエネルギーを確保します。出産の負担や育児の忙しさから炭水化物中心の食事となり、特に「たんぱく質」「ビタミン」「ミネラル」が不足しがちになります。

食事は基本形の主食+主菜+副菜+果物+乳製品を整える事を意識しますが、品数を揃えるのが負担な場合は1皿で主食+主菜+副菜がそろった丼物や麺類で食事をとり、果物や乳製品を間食で食べるのもおすすめです。

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

子どもを授かるころから子育ては始まり、出産したからといって、不安が全くなくなるわけではありません。子どもの成長を楽しみながらも、そこに迷いや悩みはつきものです。子育てをする中で、自分も母親として成長していきます。大切なのは、子育てを1人で抱え込まず、周囲の意見を聞いてみたり、MANのネットワークを活用してみたり、助けを求めたりし、子どもの成長を共に見守ってくれる仲間を作っていくことです。(JISS心理グループより)

7.競技復帰のために、子どもと多く関わることでできないと、子どもの成長に何か影響はあるのでしょうか

母子関係は子どもが成長していく上では大事なことですし、長期間離れることに不安を感じることは当然のことです。しかし、子育ては母親1人だけであるものでもありません。いろいろな人のサポートを得ながら、限られた子どもとの時間を大切に過ごせるようしてください。子どもの成長は、母親とどれだけ長く一緒にいたかに左右されるものではなく、子どもを“かけがえのない唯一の存在”として、愛情をもって関わっていくことに大きく影響を受けます。(JISS心理グループより)

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

子どもとの時間とトレーニングや試合のスケジュール調整等について、競技団体などに申し出なければならないこともあります。ママであるがゆえのお願いを関係者に申し出るとは、“申し訳ない”と感じてしまうかもしれません。しかし、伝えなければ相手には分からないこと、伝えることで実現可能な工夫について考えることができるようになります。一気に解決できずとも、話せそうな関係者をまず見つけ、少しずつ話をしていくことが大切です。先輩ママアスリートの事例(P62~)も参考にしてみてください。(JISS心理グループより)

9.どれくらいの期間で競技に復帰できますか

勝負の世界において、トレーニングができない、結果が残せないということは当然不安を感じると思います。早期復帰を目指したり、求められることもあります。産後の身体の回復には個人差があります。動けるからと言って自己判断で練習を再開したり、焦りから無理して身体を動かすと、怪我にもつながります。多くのママアスリートは

産後の新しい身体に即した技術や身体づくりをされています。各種専門家との相談や指導の下、新しい身体との付き合い方、技術を得る楽しさを実感しつつ、競技復帰に向けて活動を再開するのが良いでしょう。JISSのHPではトップアスリートの産後トレーニングに関する事例集(P52~)を掲載しています。(JISS心理グループより)

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

子育てと競技活動とのタイムマネジメントに苦労したという声も聞かれます。ママアスリートの体験談では、限られた練習時間だからこそ、「効率よく練習できるようになった」、「練習と子育ての切り替えを上手できるようになった」という声が多く聞かれます。先輩ママアスリートの事例(P62~)も参考にしてみてください。(JISS心理グループより)

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

子育てと競技活動とのタイムマネジメントは実際に苦労したという声も聞かれます。育児をしていると、どうしても赤ちゃんにばかり目が向いてしまいがちですが、そういった中でも、できるだけ自分自身の身体や心にも注意を向けるよう工夫しましょう。“疲れ過ぎていないか”“頑張り過ぎていないか”自分自身を振り返る時間を持つことが大切で、そのことがきっかけで少しずつ競技復帰に向けて動き出せるタイミングが探れるようになっていきます。(JISS心理グループより)



12.復帰への焦りや不安はどうしたら良いですか

出産も育児も簡単なことではなく、さらにアスリートとしても妊娠前と同じように身体を動かすことはできないため、焦りや不安を感じても当然です。それらを抱えながら、今までのやり方や常識にとらわれず、どのような方法ならやっていけるかを考えることが大事です。1人で抱えこまず、相談できる人を探してみましょう。JISSには各種専門家スタッフ(トレーニング・栄養・心理など)がおり、悩みに応じて相談することができます。詳しくはJISSのHPをご確認ください。(JISS心理グループより)

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、どうしたらいいのでしょうか

母親として求められる身体とアスリートとして求められる身体は真逆です。授乳中は胸が大きくなり、練習や試合前に搾乳しなければ胸が張り、思うように動けない、集中できないということもあります。母乳ケア等を含め、産後の身体について婦人科の先生等と相談しながら復帰を目指しましょう。(JISS心理グループより)

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不安とどう向き合えば良いですか

妊娠をきっかけに今まで当たり前に出ていたことが出来なくなったり、出産を機に全くフォームが変わってしまったという声は実際に聞かれます。しかし、それをマイナスなこととして捉えるのではなく、また産前の身体に無理に戻そうとするのではなく、産後に得た“新しい身体”に沿ってどう復帰を目指していくかが大事になってきます。まずは産後の“新しい身体”の感覚に耳を傾けてみる

ことから始めると良いかもしれません。先輩ママアスリートの事例(P62〜)も参考にしてみてください。(JISS心理グループより)

※競技アイデンティティ：自分はどのような競技者なのか、どのようなスポーツ競技者になりたいかなどの主観的意識や感覚、及びスポーツ経験を通して得た自己確認やスポーツに関与することで自分を確認していく心理的態勢。

15. 授乳で苦労したことはありましたか

アスリートからの回答

- ・なるべく絞って冷凍庫に保存し、極力母乳の無い状態でトレーニングするが、時間が経つにつれどんどん溜まっていくし、少しでも子どもの話題が出て子どものことを考えただけで母乳が出てきてしまった。
- ・練習中水分補給のタイミングで搾乳を行っていた。
- ・夫と一年間子育てに専念をするという約束で、産後一年間は競技から離れたので、授乳時期に競技との両立で苦労することはなかった。
- ・授乳中は疲労感があつた。

16. 卒乳のタイミングはいつでしたか

アスリートからの回答

- ・最終的には復帰する5か月まではあげ続け、2泊までの合宿等は乳腺炎を心配しながら何とか乗り越えた。
- ・4か月で卒乳。病院に電話でアドバイスをもらい、胸が張ったら絞るということをして、1週間で終了。
- ・子どもが1歳の時に競技復帰したのでそのタイミングで卒乳した。

17. 卒乳時、子どもや自分自身に変化はありましたか

アスリートからの回答

<子ども>

- ・徐々にミルクもあげていたのので、すぐにミルクにも慣れて飲み続けてくれた。
- ・1年経っていたので意外とあっさり卒乳できた。
- ・夜よく眠るようになった。
- ・母乳量と飲む量が合わなくなってきて、母乳が足りなくなってきた時だった。少しミルクも飲ませていたので、切り替えは簡単だった。

<自分自身(ママアスリート)>

- ・一日何回も授乳していたが、卒乳してすぐは乳腺炎になったり、そのせいで熱が出たりすることが結構続いた。

18. 産後はいつからトレーニングを開始しましたか

荒木絵里香さん(バレーボール)の場合

産後2か月よりウォーキングを開始

千葉麻美さん(陸上競技)の場合

産後2か月よりジョギングを開始。

本橋麻里さん(カーリング)の場合

産後2週間頃よりトレーニングを開始。

19. 産後は具体的にどのようなトレーニングを行いましたか

※ここに示したのはアスリートの経験談であり、このトレーニングを推奨するものではありません。実際に妊娠期や産後のトレーニングを行う場合は、医師や専門家の指導の下で行うようにしましょう。

荒木絵里香さん(バレーボール)の場合

産前に行っていた臀部のトレーニングを産後も継続していた

ジョギングは5分10分と増やしていった、4か月後に30分ゆっ

くり走れるようになった。臀部のトレーニングは今も継続しており、出産前より多くやっている。具体的にはチューブを使ったり、リフトアップやランジなどを行った。また、マシンやフリーウエイトを使用したトレーニングは、産後3〜4か月後から実施した。チームに合流してからは、ウエイトトレーニングと俊敏性トレーニングを取り入れた。

本橋麻里さん(カーリング)の場合

インナーマッスルを意識したトレーニング

産後2週間頃に復帰に向けたメニューをトレーナーに依頼した。始めは育児の合間に自宅でできる、寝た状態でインナーマッスルを意識して動かすトレーニングが中心だった。産後1か月くらいからは、フィジカルや骨盤チェックなど、パーソナルトレーニングを受けた。自重でインナーマッスルを意識して行う、怪我のリハビリのようなメニューであった。

20. 身体感覚に変化はありましたか

荒木絵里香さん(バレーボール)の場合

腰に力が入らず、腰が抜けやすい感覚があつた

腰は痛くなりやすくなった。産後1年間は腰に力がうまく入らなくて、抜けやすい感覚があつた。遠征のときなどは、専用の寝具を持ち歩いて再発しないように気をつけている。トレーニングはできる重さから始めて徐々に増やしていった。

兼松由香さん(ラグビー)の場合

どこに力を入れていいのかわからなくなった

帝王切開での出産でお腹に傷があり、今までできていた腹筋や懸垂は1回もできなくなっていた。何よりショックだったのはどこに力を入れていいのかわからなく、身体感覚がゼロに戻ってしまい、またラグビーができるのかなという不安があつた。

千葉麻美さん(陸上競技)の場合

瞬発的な動作ができなくなってしまった

出産前と同じ動きが出来なくなってしまった。出産により骨盤底筋が緩んでしまい、短距離特有の動きでもある一瞬でバンッと力を入れるような瞬発的な動作ができなくなってしまった。自分の感覚として良くなってきたと感じるまでに2年ほどかかってしまった。

本橋麻里さん(カーリング)の場合

フォームが変わった

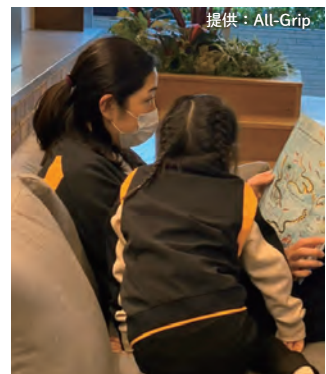
出産前の自分の癖で、一部分に負担がかかっていた箇所があつた。カーリングフォームも変わった。変化も感じながら楽しみながら今のこの骨盤に合うフォームを探している。フォームの癖やタイミングは変わらなかった。

21. 練習の取り組みに変化はありましたか

- ・産後、完全に練習量が減ったが、出産前よりよい成績を出せている。

- ・子どもがいるので限られた時間しかない。やはり出産前と比べて練習時間が短縮し、もう少し練習したいと思うところはあつた。

- ・この練習量だから怪我をせずに本当に重要なレース前にしっかり戦えた。



- ・子どもができて限られた時間で練習するのは、また年齢的にもちよ
う良かったのかなと思う。
- ・練習できる時間は短くなっているはずだが、無駄を省けている気がする。

22. トレーニングや試合、遠征時はどなたが子どもを見てくれています(いました)か

三星マナミさん(スキーフリースタイル)の場合

- ・夫の実家と自分の実家に預けていた。
- ・遠征時は24時間体制でベビーシッターに同行してもらった。自分の好きなタイミングで雪上トレーニングに行けた。(スポーツ好きで海外生活に慣れている方だったのでうまくいった)

佐藤希望さん(フェンシング)の場合

- ・トレーニング拠点(JISS)には誰も身内で預けられる人は近くにいない状況であったのでJISSの託児室を利用した。
- ・遠征の度に実家の近くで一時保育を利用。試合から帰ってくる時また実家に迎えに行き練習拠点に戻ってくるという形を取った。
- ・日本の試合会場では両親が見てくれる時もあるが、ベビーシッターをお願いして試合に集中できるように体育館の託児施設を利用したこともあった。

千葉麻美さん(陸上競技)の場合

- ・普段は、実家の母が私の家に来てくれて子どもを幼稚園に送り、幼稚園が終わる頃に迎えに行ってくれている。その後、自分が帰宅する頃までずっと子どもの面倒をみてくれている。
- ・遠征時はほとんど実家に預けて行くため、母にみてもらえるのはとても安心するし、気軽にすぐ連絡がとれることも大きな利点で、多少の無理もお願いできるので助かる。

本橋麻里さん(カーリング)の場合

- ・トレーニングの際は、自宅から車で近い距離にある保育所を利用。
- ・夫の実家が自宅から車で比較的近い所にあり、お願いして子ども預かってもらうことがある。最長で3週間預かってもらった。

兼松由香さん(ラグビー)の場合

- ・合宿時は母が毎日車で通ってくれ、私の自宅で子どもの面倒を見てくれた。

23. 今後どのようなサポート等が必要だと思いますか

千葉麻美さん(陸上競技)の場合

- ・子どもを預ける環境。遠征・試合など何も気にせず帯同できる環境が必要。
- ・私の場合は家族が近くにいる、サポートしてくれる環境にすごく恵まれていたと感じる。1番は子どもを見てくれる環境が整っていると練習にも集中できるし、選手としてはありがたい。選手はだいたい午前も午後もトレーニングを行っているため、一日中子どもをみてくれるような方がいないと難しいと感じる。

佐藤希望さん(フェンシング)の場合

- ・託児室に預けなければならないなど、色々な面で金銭的なサポートが必要。
- ・子どもがいて他の選手との練習時間帯があわせる事が難しいので、臨機応変な対応をしてもらえると良い。

兼松由香さん(ラグビー)の場合

アスリートには妊娠に関する専門的な知識を知ってほしい(知る場がほしい)。アスリートにとって結婚や出産はマイナスではなくプラスに働くものなので、ポジティブにライフプランを考えてほしい。

24. 赤ちゃんの予防接種はどうしたらいいですか

赤ちゃんが生まれると、病気予防のための予防接種(ワクチン接種)が必要になってきます。赤ちゃんの1か月検診が終わり、生後2か月くらいから予防接種を開始します。母子手帳や自治体から送られてくる案内を参考にスケジュールを立てておくこと、予防接種を行う小児科を事前に探しておくことが必要です。最近では予防接種のスケジュールを管理するためのアプリ等もあるので活用するのも良いと思います。予防接種は色々な考え方があり、接種をしない選択もあるのですが、保育園等によっては指定されたワクチン接種を行っていないと受け入れできない場合があったり、外国に渡航できないこともありますので、託児や遠征先への帯同を考えている場合は予防接種の必要があります。

25. 産後のイベントとして、赤ちゃんの成長を祝う行事は何がありますか

赤ちゃん誕生後は節目に成長を祝う行事があります。準備や予約が必要なこともありますので、ご自身のスケジュールに併せて赤ちゃんの行事の予定を組み込んでおくといいと思います。

お七夜

生後7日目に赤ちゃんの命名書を壁などに張ってお披露目し、これからの健やかな成長を願う行事。産院によっては退院前にお祝い膳を用意してくれるところもある。

お宮参り

生後30日位に、神社に参詣し、氏神様への報告と子の健康と幸福を祈念する行事。赤ちゃんには祝い着を着せ、お参りの他、写真撮影や食事会を行うことが多い。

お食い初め

生後100日位に、お祝い膳を用意し、赤ちゃんが生涯食べ物に困らないよう祈念する行事。行う時期やお祝い膳の整え方は地域によって異なることもあるので、生後2か月くらいの時には祖父母に確認をしてみると良い。

お誕生日

1歳のお誕生日に、「一升餅」を赤ちゃんに背負わせてお祝いする行事。「一升」と「一生」をかけて生涯食べ物に困らないという意味があるが、地域によって呼び名が違うこともある。

初節句

初めて迎える節句。女兒は3月3日、男児は5月5日。ただし、生後すぐに初節句がある場合には翌年に行うことが多い。



アイススレッジスピードレースの選手として、1994年リレハンメル、1998年長野パラ五輪に出場後、車いす陸上競技に転向し、2000年シドニー、2004年アテネ、2008年北京、2012年ロンドン、2016年リオデジャネイロパラ五輪にも出場。2017年からパラトライアスロンにも挑戦し、2020年東京パラ五輪では陸上、トライアスロン両種目で金メダルを目指す土田和歌子選手。妊娠・出産や子育てとの両立など長年続けられている競技生活についてお話を伺いました。

インタビュー日：平成30年5月15日、令和2年10月13日