

## 08

Improving the environment for childcare support during the child-rearing period

子育て期における  
育児サポートの環境整備(再委託)

担当スタッフ 事務スタッフなど

女性アスリートや指導者が子育てを行いながらトップアスリートとして競技を継続できるよう、競技環境を整備することを目的としたサポートです。育児にかかった経費を受託事業費にて一部負担することで、育児中のアスリートをサポートします。

## 育児サポート事例

平成 30 年度より、育児サポートは競技団体や女性アスリート・指導者を支援するスポーツ団体へ再委託しています。将来的に競技団体やその他スポーツ団体が実施することを目指して、独自のサポート方法・環境整備を検討していただいています。育児サポートは選手によって希望するサポートの形態は様々です。団体が実施している育児サポートの事例を一部抜粋してご紹介します。

協力者に育児サポート（託児）を依頼する	公的または民間の一時保育等のサービスを利用する
<ul style="list-style-type: none"> <li>●遠征（国内外）時に、協力者が帯同し、遠征先でサポートを実施している。</li> <li>●遠征（国内外）時に、協力者が協力者宅にてサポートを実施している。</li> <li>●休日、夜間練習時に、選手宅にて協力者がサポートを実施している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●遠征（国内外）時に、子供を実家に預け、日中は実家近隣の一時保育等を利用する。</li> <li>●大会会場において、民間業者に依頼したベビーシッター派遣サービスを利用する。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■協力者は選手自身の推薦により決定している。</li> <li>■協力者のほとんどが選手の知人や親族など。 ※謝金・交通費・宿泊費を支給している。 (団体により実施条件は異なる)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■利用するサービスの選定、手続きは選手自身が行う。 ※サービスにかかった経費を支給しており、普段の保育園の経費は対象外となる。</li> </ul>

※JISS で育児サポートを実施した際は、子供の対象年齢は小学校 6 年生までとしています。

(児童福祉法での学童保育の対象年齢に準拠)

## アスリート特有の課題に繋がる育児サポート

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

## episode column

## 吉田 愛選手（セーリング）の場合

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

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



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

## スポーツ庁委託事業 女性アスリートの育成・支援プロジェクトポータルサイト

2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会等における女性アスリートの活躍に向けた支援や、ジュニア層を含む女性アスリートが健康でハイパフォーマンススポーツを継続できる環境を整備するため、スポーツ庁が実施してきた事業をまとめて JISS ホームページで紹介しています。



### 女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究

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

女性アスリートの 戦略的強化に向けた調査研究	
学校法人 浪鳥学園 大倉体育大学	
テーマ	女性アスリートに対する心理サポート実践プログラムの開発
期間	H29-H30 観音寺 土原 桐樹、渡久保 和哉
参考資料	女性アスリートに対する心理サポート実践プログラム等
テーマ	女性アスリートのパフォーマンス向上とスポーツ傷害予防の両立を目指したトレーニングプログラムの開発と普及・普及～女性アスリートのトレーニングと下肢痛発生時の危険因子の関連性を考える～
期間	H30-H31 観音寺 下沼内 淳平、渡久保 和哉
学校法人 専修大学	
テーマ	女性スポーツにおけるトランスレーショナルリサーチの実践プログラム
期間	H26-H27 観音寺 相澤 謙治
参考URL	http://ajpro.waseda.com/fair-project
参考資料	女性アスリートコンディショニングプログラム等 いまだ知らないカラダのこと等
学校法人 順天堂大学	
テーマ	遺伝情報を活用した女性アスリートのタレント発掘・育成方法の開発

### 女性アスリート支援プログラム

#### 女性アスリート支援プログラム



女性アスリートの国際競技力の向上を目的として、女性特有の課題を抱えている女性アスリートを対象に、各課題に応じた医・科学サポート等を活用した支援プログラム等を実施します

#### 女性エリートコーチ育成プログラム



女性特有の視点とアスリートとしての技術・経験を兼ね備えた女性エリートコーチを育成するため、例えば、引退を予定しているアスリートを対象にしたプレイングコーチも含めて、女性エリートコーチを育成するモデルプログラムを策定・実施します

# 女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究

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

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

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

The screenshot displays the JISS (Japan Institute of Sport Science) website. The main navigation bar includes 'JAPAN SPORT COUNCIL', '日本語 | English', and search options. Below this is the '国立スポーツ科学センター' (National Institute of Sport Science) header with a site map and contact information. The main content area is titled 'スポーツ医科学情報' (Sports Medical Science Information) and lists various resources. A red box highlights the '刊行物' (Publications) section, which includes links to 'Health Management for Female Athletes Ver.2', '実態に即した女性アスリート支援のための調査研究', 'ドーピング検査によるコンディション悪化の防止', and '女性ゴルファーのスポーツ外傷・障害予防のための方策の確立'. A yellow callout box points to this section with the text: '調査研究に関する「刊行物」はこちらをご参照ください。' (For information on research-related 'publications', please refer to this link.) The right sidebar contains a 'JISSについて' (About JISS) section with links to 'JISS概要', 'センター長・副センター長挨拶', '事業紹介', '組織紹介', 'スポーツ科学部・スポーツ研究部', and 'スポーツメディカルセンター'. At the bottom, there are social media links and a '関連サイト' (Related Sites) section featuring JICA and PLAY TRUE logos.

# 「これまでとこれから」

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

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



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

## 女性アスリート支援プログラム専用 Web ページ

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

こちらのサイトでは、

- 『女性アスリート支援プログラム』の紹介
- 『女性ジュニアアスリート及び保護者のための講習会』のストリーミング配信
- 『女性ジュニアアスリート指導者講習会』のストリーミング配信
- 『ストリーミング活用ガイド  
女性ジュニアアスリートのより充実した競技生活を目指して』のダウンロード
- 『女性特有の課題に対応した支援プログラム／実施マニュアル』のダウンロード
- 『成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック』のダウンロード
- 『女性アスリートをどのように支援するか 先輩アスリートの経験に学ぶ』のダウンロード
- 『ママアスリート情報』の紹介

などの情報を発信しています。



## 関連団体・機関の紹介

- 公益財団法人 日本スポーツ協会  
公認スポーツドクター・スポーツデンティスト・スポーツ栄養士  
<https://www.japan-sports.or.jp/coach/DoctorSearch/tabid75.html>
- 一般社団法人 女性アスリート健康支援委員会  
<http://f-athletes.jp/>
- 一般社団法人 日本臨床スポーツ医学会 女性メディカルスタッフ支援部会  
<https://www.rinspo.jp/>
- 日本スポーツ精神医学会  
<https://www.sportspsychiatry.jp/>
- 公益財団法人 日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者マッチング  
<https://my.japan-sports.or.jp/matching.html>
- 特定非営利活動法人 日本トレーニング指導者協会(JATI)  
<https://jati.jp/>
- 特定非営利活動法人 NSCA ジャパン  
<http://www.nasca-japan.or.jp/>
- 特定非営利活動法人 日本スポーツ栄養学会 公認スポーツ栄養士  
<http://www.jsna.org/>
- 公益財団法人 日本栄養士会 公認スポーツ栄養士  
<https://www.dietitian.or.jp/>
- 日本スポーツ心理学会 認定スポーツメンタルトレーニング指導士(SMT)  
<http://www.jssp.jp/03shidoshi/index.html>
- 臨床心理身体運動学会 認定スポーツカウンセラー(SpC)  
<http://www.rinsinsin.jp/>
- 公益財団法人 日本臨床心理士資格認定協会 臨床心理士(CP)  
<http://fjcbcp.or.jp/>
- 一般社団法人 日本臨床心理士会 都道府県臨床心理士会一覧  
<http://www.jscpp.jp>
- 一般社団法人 日本公認心理師協会  
<https://www.jacpp.or.jp/>
- 一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会(JMFA)  
<https://www.j-m-f-a.jp/>