

# Mama Athletes Network (MAN) 第1回ワークショップ

平成 27 年 8 月 11 日開催

〔詳細スケジュール〕

13:00-	開会のあいさつ 土肥美智子 (国立スポーツセンター/女性アスリート育成・支援プロジェクトリーダー)
13:08-	Mama Athletes Network (MAN) 設立の経緯と目的 (体験談含) 三星マナミ (フリースタイル/2014 ソチオリンピック冬季競技大会出場)
13:26-	座談会 (進行:土肥) 登壇者:三星マナミ・佐藤希望・花牟礼雅美・宮本ともみ 「親子関係について」「現役で産もうと決めたきっかけ」 「パートナー (旦那) との関係」「指導者として選手の妊娠を考える」
14:35-	グループディスカッション
15:30-	まとめ発表 (各グループごと)
16:00	閉会のあいさつ

## ■はじめのあいさつ (土肥)

JISS 独自の調査で 18 歳以上の女性アスリート 521 名に実施したアンケートによると 4.4%に配偶者がおり、1.8%に子供がいる。配偶者がいる 4.4%のうち、約 40%の女性アスリートが産後・育児に課題があると感じている、という結果が報告された。今回のワークショップの目的は「課題抽出」であり、どのような課題があるのかを積極的に話し合い今後の取り組みにつなげたい。

## ■設立の経緯と目的 (プロジェクトリーダー 三星マナミ)

出産後の競技復帰についてなどママアスリートの情報がほとんど見つからなく、とても不安だった。出産後、競技復帰を考えるアスリートの不安解消や情報交換の場を作りたいとの思いから「Mama Athletes Network (MAN)」を設立した。

## ■座談会 (座談会進行:土肥)

⇒体験談を 1 人 5 分程度お話して頂いた後座談会を進行した。

【体験談】

- 佐藤希望さん (フェンシング/2012 ロンドンオリンピック競技大会出場)
  - ・ 2012 年ロンドンオリンピック後に妊娠し、復帰を視野に 2013 年 7 月に出産。
  - ・ 2013 年 12 月頃、本事業 (女性特有の課題に対応した支援プログラム) の一環として、JISS トレーニング指導員に自宅でできる産後の体幹トレーニングメニューを組んでもらい身体を動かし始める。
  - ・ 2014 年 9 月旦那さんと離れ、上京。JISS を拠点とし、復帰。練習、トレーニング中は NTC の託児室を利用している。
  - ・ 産前・産後で計 2 年間のブランクがあり、復帰直後は初戦で高校生に負ける場面もあ

ったが、現在は世界選手権へ日本代表として派遣されるほど成績が伸びている。

・身体の変化など経験した人にしかわからないことが沢山あり、指導者の理解やトレーニングメニューなどについて相談できる存在がとても重要だと感じた。

➤ 花牟礼雅美さん（シンクロ／2012 ロンドンオリンピック競技大会ヘッドコーチ）

・現役選手を引退しコーチになってから結婚・出産を経験。

・1人目の妊娠発覚時、流産の危険性があり、やむを得ず安定期までコーチを休業。

・保育園などと時間が合わず、子どもが小さい時は実家に預けてコーチ活動継続。

➤ 宮本ともみさん（サッカー／2004 アテネオリンピック競技大会出場）

・2004年アテネオリンピック出場後（9月下旬）妊娠し、2005年5月に出産。

・2005年12月に自主トレを開始し、2006年2月所属チームに遠征先への子どもの帯同や金銭面のサポートを受けながら競技復帰。

・2006年10月日本代表復帰。日本サッカー協会に国内合宿時のベビーシッター派遣や、海外遠征時に自分の母親を帯同させてもらうなどサポート体制を整えてもらう。

【座談会】 【親子関係について】

宮本：物心ついた頃から練習場に一緒に行ける環境が整った。元気に育ち助かった。

三星：オリンピック前年からサポートを受け、遠征に子どもをつれていけるような環境が整った。母親がいない時間・環境に子どもが慣れてくれた。母親が頑張る姿を間近で見ることができたことが影響し、子どもも頑張ることが好きな子に育っている。

花牟礼：乳幼児の頃より思春期のほうが大変だった。反抗期（中2）をむかえ乗り越えるためには、親の覚悟と周囲のサポートが必要。高校受験の時期は3ヶ月～半年ほどコーチ業を休んで家にいた。成人後は子どもが体調の気遣いをしてくれ、悩みを聞いてくれる存在となった。

【家族・周りのサポートの存在】

花牟礼・三星・宮本：実家が近く自分の時間に合わせて子どもを預けることができ、とても助かった。家族や周りの理解・サポートがとても重要だった。

佐藤：東京には預けられるような身内がいなく、練習時はNTC託児室を利用している。遠征時は実家（福井県）に預け、地元の一時保育を利用している。復帰の際、周りの理解を得られるかが不安だったが、チームに理解してもらえてとても助かっている。

【現役で産もうと決意したきっかけ】

宮本：2004年アテネオリンピック時（25歳）に競技者として良い状態で、妊娠をきっかけに競技から一旦離れることにすごく不安はあったが、1999年のW杯宿泊先で、アメリカ選手が自分の子どもと一緒に食事している姿などを見ていて、復帰の良いイメージも想像できたため産むことを決意。

佐藤：次のオリンピックまでに十分な時間があるタイミングで妊娠がわかり、20代で子どもが欲しいと思っていたため、復帰を視野に産むことを決意した。

#### 【パートナー（旦那）との関係】

花牟礼：深く関わらないかわりに文句も言わないといった関係性がすごく助かっている。

宮本：自分がやりたいことに賛同してくれ、自分の考えを尊重してくれていることが何よりのサポートだった。

三星：旦那でありコーチという立場だったため、お互い理解した上で家事分担できていた。

佐藤：1年間は一緒に過ごしたいという旦那の意向で、出産後丸1年間はフェンシングをまったくせず育児を行う生活をしていた。復帰に関しては理解してくれている。

#### 【指導者として選手の妊娠を考える】

花牟礼：いきなり選手から「妊娠した」と言われたら、指導者としては戸惑いの感情が1番最初にくるが、本人の気持ちや状況を聞き出産を進めたいし、復帰の意思がある場合は相談にものる。選手が長期で計画的に進められれば1番理想的。

宮本：オリンピック終了後に妊娠を希望していると監督・スタッフにシーズン前から伝えていたが、チームに迷惑がかからないか心配だった。

#### ■グループディスカッション

テーマ：「競技と妊娠・出産・子育てについて」

<理想>と<現実>に分けて考え<課題>を抽出する。

【現役・元アスリートグループ】×2、【指導者・スタッフグループ】×3

※各グループに未婚・子どもがいる方が均等に入るよう計5つのグループに分けた。

#### 【抽出された課題】

- ・復帰がイメージできるようなロールモデルが必要（事例が少ない）
- ・競技者としてのプランに合わせて長期的な計画が必要（オリンピックサイクルなど）
- ・出産後に現場復帰する指導者・スタッフを増やす（戻ってくる人が少ない）
- ・産前・産後のトレーニング専門家が重要（産婦人科医・コーチ・トレーナー）
- ・産前・産後トレーニングをサポートする側への教育が必要（助産婦による勉強会など）
- ・練習拠点・試合会場に託児室を増やす（土・日対応/時間外など柔軟に対応）
- ・お金のサポートが必要（託児室や遠征先帯同ベビーシッターなど）
- ・引退したアスリートが出産後復帰できるサポート体制（都道府県ごとや様々なレベルで）
- ・周囲の理解（社会的地位尊重）
- ・女性アスリートネットワーク構築（情報が少ない）
- ・柔軟な対応ができるベビーシッターがいない
- ・トップアスリートに対応した産前・産後のトレーニング方法がない
- ・選手間・選手と指導者・家族・NFなどとのコミュニケーションや連携が必要
- ・旦那の育休取得率が少ない
- ・相談窓口がない（競技に特化した情報の必要性）
- ・セミナーの少なさ、情報の少なさ

〔活動の様子〕



開会のあいさつ（土肥）



設立の経緯（三星）



座談会の様子



グループディスカッションの様子①



グループディスカッションの様子②



まとめ発表の様子