

日本パラリンピック委員会とは

日本パラリンピック委員会(JPC: Japanese Paralympic Committee)は、公益財団法人日本パラスポーツ協会(JPSA: Japanese Para Sports Association)の内部組織として、1999年8月に発足。国際パラリンピック委員会(IPC: International Paralympic Committee)加盟組織として、パラリンピックムーブメントの推進を通してインクルーシブな社会を創出することを目指しています。

日本パラリンピック委員会(JPC)女性スポーツ委員会とは

女性パラアスリートならびに女性スポーツに関わるコーチ、指導者、役員等の声をJPCおよびJPC加盟競技団体の組織運営に有効に活用するとともに、パラリンピックムーブメントを推進することを目的として、2017年4月に発足しました。当委員会では、女性パラアスリートの国際競技力向上に向けた調査研究、女性パラアスリートや競技団体への教育・啓発活動、子育て支援各組織との連携・相談体制の構築に向けた事業や大会での相談窓口設置やメールでの相談を行っています。

2017年度『ブライトン・プラス・ヘルシンキ2014宣言』に承認・署名

2017年4月10日、日本障がい者スポーツ協会日本パラリンピック委員会(当時)は、国際女性スポーツワーキンググループ(IWG)が発表する女性スポーツ発展のための国際的な提言文である『ブライトン・プラス・ヘルシンキ2014宣言』を承認し、スポーツ庁、日本スポーツ振興センター(JSC)、日本オリンピック委員会(JOC)、日本スポーツ協会とともに同時署名を行いました。

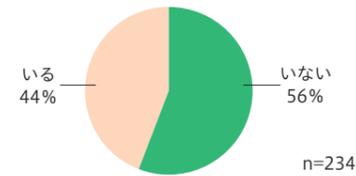
女性パラアスリートの相談・サポート体制が重要です。

JPCが実施した調査では、身体のことや悩みを相談できない女性パラアスリートが半数以上いることがわかりました。競技団体内外での女性パラアスリートの相談窓口やサポート体制の充実が重要です。

婦人科を受診したことはありますか？



競技関係者に、女性特有の悩みについて相談できる人はいますか？



出典 令和元年度JPC女性スポーツ委員会、女性パラアスリートの課題抽出のためのアンケート調査結果

委員からのメッセージ



土田和歌子 (JPC女性スポーツ委員会委員)

リレハンメル・長野の冬季パラリンピック、シドニー・アテネ・北京・ロンドン・リオ・東京の夏季パラリンピックに出場経験を持つ。みんなが憧れるママアスリート。

私は障がいを持ってから競技スポーツをはじめ、2023年で30年目になります。選手としてのキャリアを構築できているのは、変わらぬ競技への情熱と多くのサポート力に支えられて、これまで歩みをとめずに継続することができているからです。日々変化する身体と向き合い、競技活動に取り組むことは決して簡単なことではありませんが、それも新たな挑戦であると受けとめています。

人それぞれステージ毎に必要なサポートは変わっていきませんが、この事業の取り組みは、世界で活躍する女性パラアスリートの可能性を高められる心強いサポートであると感じています。

各種お問い合わせ／ご相談

JPC女性スポーツ委員会では、各種大会での相談窓口の設置や、メールでの相談を行っています。栄養、食事、月経とパフォーマンスの関係など、「どこに相談すればよいか分からない」という場合もお気軽にご相談ください。



JPC女性スポーツ委員会へのご相談 (JPC事務局が対応します)
e-mail: jpc-womensports@parasports.or.jp



女性パラアスリート特有の身体的課題等のご相談 (産婦人科医が対応します)
e-mail: fsports-project@umin.ac.jp

公益財団法人日本パラスポーツ協会
日本パラリンピック委員会

〒103-0014 東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-6
TEL: 03-5939-7021 / FAX: 03-5641-1213
<https://www.parasports.or.jp/about/jpc.html>

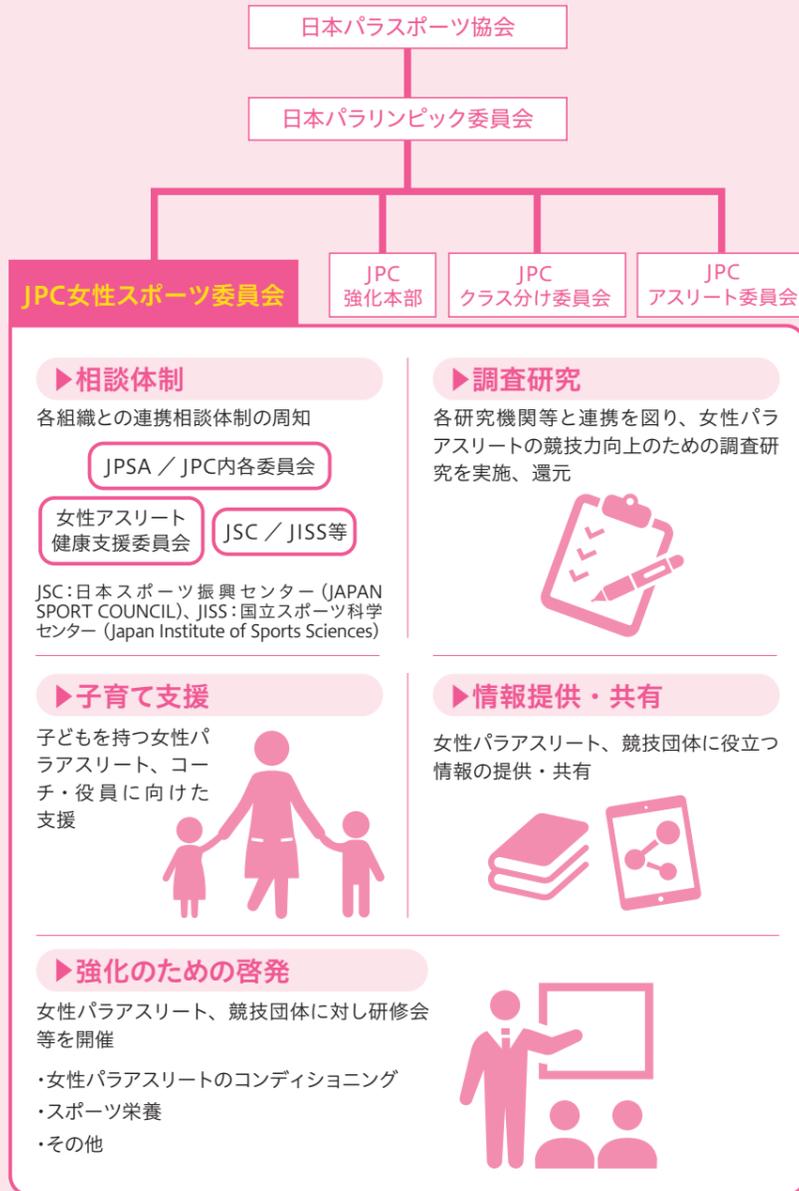
JPC女性スポーツ委員会ホームページ



<https://www.parasports.or.jp/paralympic/jpc/womens.html>

JPC

日本パラリンピック委員会
女性スポーツ委員会



ライフステージごとの課題

女性パラアスリートは競技年齢層が幅広いのが特徴です。生涯を通じ、それぞれのライフステージに合わせたサポートを考えていく必要があります。

思春期

性成熟期

更年期

月経随伴症状

妊娠・出産

子育て

更年期障害

月経に関連する症状の有無やコンディションの良い時期／悪い時期は個人差がありますが、女性パラアスリートの多くが、何らかの悩みを抱えています。月経や体調について相談しやすい環境を整えることも大切です。



女性パラアスリートの中には、妊娠中や出産後のトレーニングができずに困っていることがあるため、産後、競技復帰を目指すアスリートへの妊娠中からのサポートが必要です。また、育児の課題は幼少期に限らず、小学校入学以降も子どもの成長とともに変化することへの配慮も大切です。



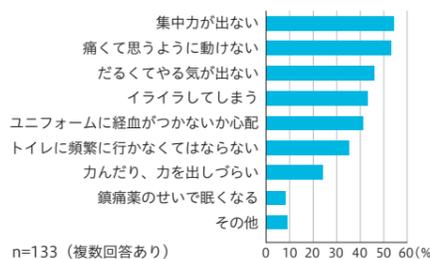
閉経を迎える更年期は、ホルモンバランスの乱れによりさまざまな症状が現れます。その症状はさまざま個人差がありますが、女性パラアスリートの23%が競技に影響があると感じています。



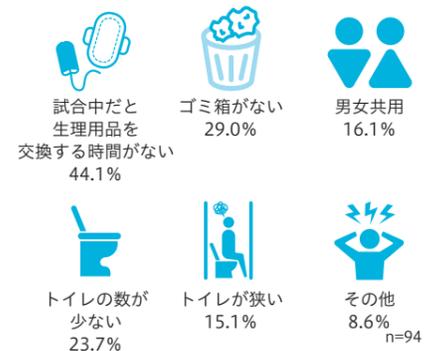
1 月経が競技に影響することはありますか？



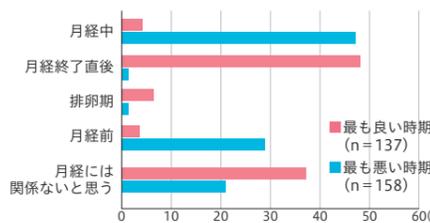
2 月経中は競技にどのような影響がでていますか？



3 月経中のトイレの利用について困ったことはありますか？



4 月経周期の中でコンディションが最も良い時と悪い時はいつですか？



5 妊娠中・出産後のトレーニング状況は？



出産後にトレーニングを開始した時期は、産後平均5か月だった。

▶障がいを持った時期と競技開始、妊娠・出産のタイミングは？

女性パラアスリート約7割が競技開始後に妊娠・出産を経験している。約3割は妊娠・出産後に競技を開始している。

Column1

「プレコンセプションケア」を含むライフプランニングとは？

近年、将来の妊娠を考えて、男女ともに生活・健康と向き合う「プレコンセプションケア」が注目されています。若い女性パラアスリートが、将来の妊娠・出産を含むライフプランニングやヘルスケアについて考える機会や学ぶ環境を作ることとはとても大切です。基礎疾患や障がいがあると、妊娠・出産にリスクがあることが指摘されています。女性パラアスリートの競技力強化の一環としても、プレコンセプションケアを含むライフプランニングが重要です。

6 妊娠・出産や子育てと、競技との両立の課題は？

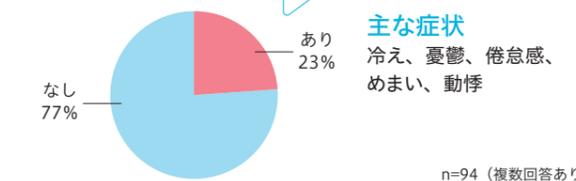
負担が大きかったこと
家事 (92%)、育児 (82%)、精神面 (73%)、経済面 (62%)

難しいと感じたこと
パフォーマンス向上 (65%)、トレーニングに集中できない (54%)、子どもに申し訳ない (62%)

n=42 (複数回答あり)

家事や育児がトレーニングやパフォーマンスに与える影響や、経済面や精神面での影響などの問題が抽出された。

7 競技に影響が出るような更年期症状はありますか？



Column2

障がいによる月経時の特徴

障がいの種類や程度により課題が異なります。個々のパラアスリートの状況に合わせた支援が必要です。

▶二分脊椎・脊髄損傷

障がいの程度によって過多月経の自覚や明らかな月経痛がないことがあります。また、移動中や試合中に休憩時間を確保できないことから水分制限を行うことにより、コンディションを崩すこともあります。

▶知的障がい・発達障がい

痛みや不快を感じていても、自分の言葉で伝えることができない場合があり、症状が見過ごされている可能性があります。また、月経による身体への影響等について理解が難しい場合や、月経によって気分変動が大きくなる場合があります。

▶視覚障がい

視覚的情報による判断が困難なため、月経時のセルフケアでは衣類を汚さないよう気をつけたり、月経日を予測して予定日の前から生理用品を装着する必要があります。また、店頭での生理用品の選択や、トイレの仕様・位置確認にサポートを必要とすることがあります。

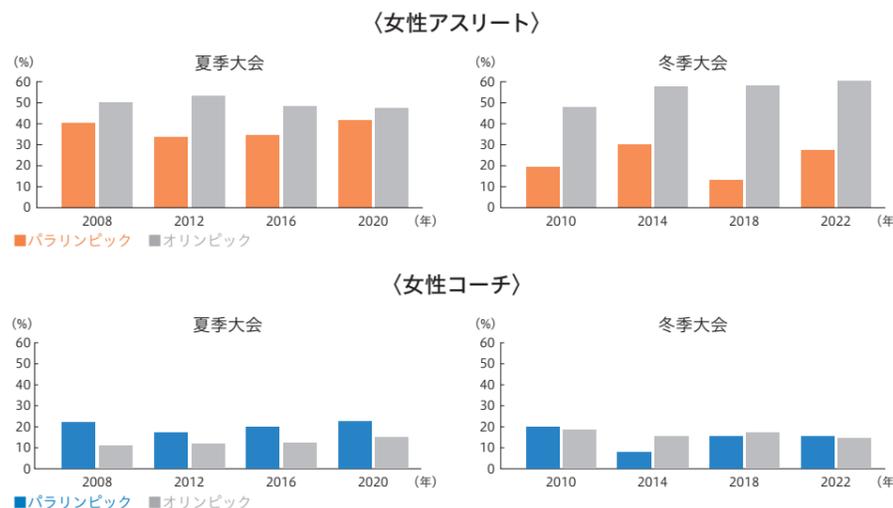
出典 (グラフ番号)

①③④⑦令和元年度JPC女性スポーツ委員会、女性パラアスリートの課題抽出のためのアンケート調査結果/②東京大学産婦人科学教室、Health Management for Female Athletes Ver.3/⑤⑥上出杏里、妊娠・出産、子育て期の女性パラアスリートの実態調査、障害者スポーツ科学研究拠点令和2年度報告書

パラリンピック/オリンピックにおける女性の活躍に関する課題

女性の参加率を増やし、長い競技人生を支えるサポートが求められています。

A 夏季・冬季パラリンピック/オリンピックに参加した女性の割合 (日本)



日本の女性パラアスリートの割合は、オリンピックと比較して、未だ低い状況といえます。IOCは女性アスリートの参加割合50%を目標に掲げ、IPCも女性アスリートの参加率増加を推奨しています。

日本としても女性パラアスリートの参加割合を増やす対策・サポートが必要とされています。

国際舞台で活躍する女性アスリートを支える女性コーチの割合は、パラリンピック/オリンピックともに低く、20%程度にとどまっています。

パラリンピック/オリンピックを問わず、女性コーチをサポートする取り組みも急務といえます。

B 東京2020パラリンピック競技大会 メダルランキング 上位11か国における女子メダリストの平均年齢



メダルランキング上位11か国の女子メダリストの平均年齢は29.4歳でした。

日本は最も平均年齢が高く、31.9歳でした。日本の女性パラアスリートは競技人生が長いので、ライフステージに合わせたサポートを考えていく必要があります。

出典
④内閣府、男女共同参画白書/⑧令和3年度JPC女性スポーツ委員会、東京2020パラリンピック競技大会 女子メダル獲得に関する調査報告

JPC女性スポーツ委員会は、JPC加盟競技団体を対象にした相談窓口を設けています。詳しくは裏面の「各種お問い合わせ」をご覧ください。

注: 図表中の「n」は、n数とい「サンプル数」を意味します。