

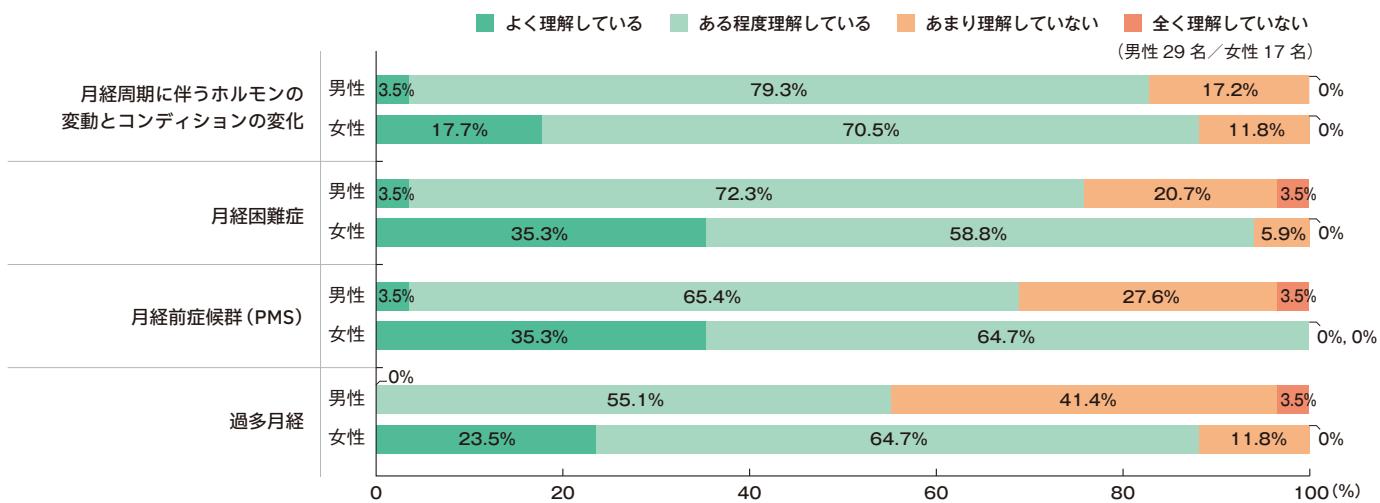
JPSA公認パラスポーツトレーナーに向けた女性アスリートへのサポートと課題に関する調査

本調査は、JPSA公認パラスポーツトレーナーが女性アスリートをサポートする上でどのような課題を抱えているか、また、女性アスリートが抱える女性特有の課題への理解度を把握し、今後、JPC女性スポーツ委員会が支援に向けた取組を明らかにするため実施しました。

調査概要		回答者属性	
調査期間：2023年12月11日～2024年1月15日	実施：JPC女性スポーツ委員会	男女比：男性63%、女性37%	
調査対象：JPSA公認パラスポーツトレーナー	協力：JPSA公認パラスポーツトレーナー一部会	年齢：20代:2.2% 30代:30.4% 40代:43.5%	
回答率：19%(46/242)		50代:17.4% 60代:6.5%	

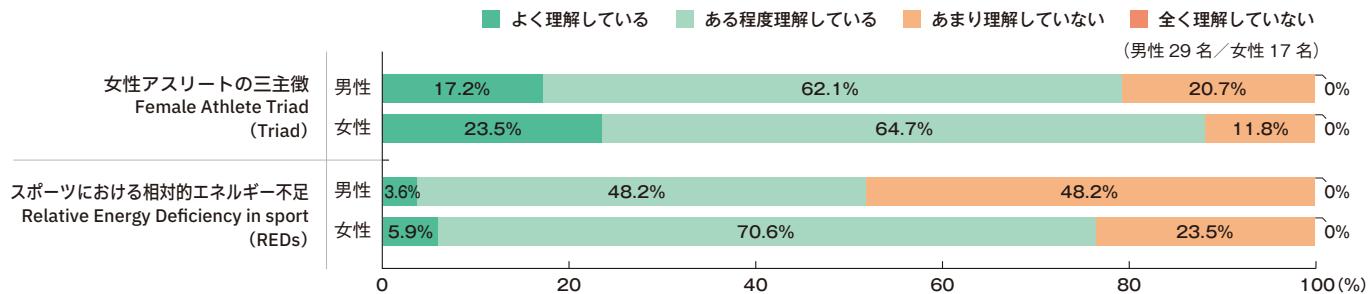
女性特有の課題への理解度

月経隨伴症状



月経隨伴症状に対する理解度について確認したところ、「月経周期に伴うホルモンの変動とコンディションの変化」や「月経困難症」、「月経前症候群(PMS)」に対しては男女ともに理解度は高い状況でした。しかし、「過多月経」に関しては、男性トレーナーの44%が「全く理解していない・あまり理解していない」という状況が明らかになりました。過多月経は、子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮内膜増殖症、子宮内膜ポリープなどの子宮の病気が原因で起こることがあり、時に貧血の原因にもなるため、トレーナーとしても知識を持っておくことが大切です。

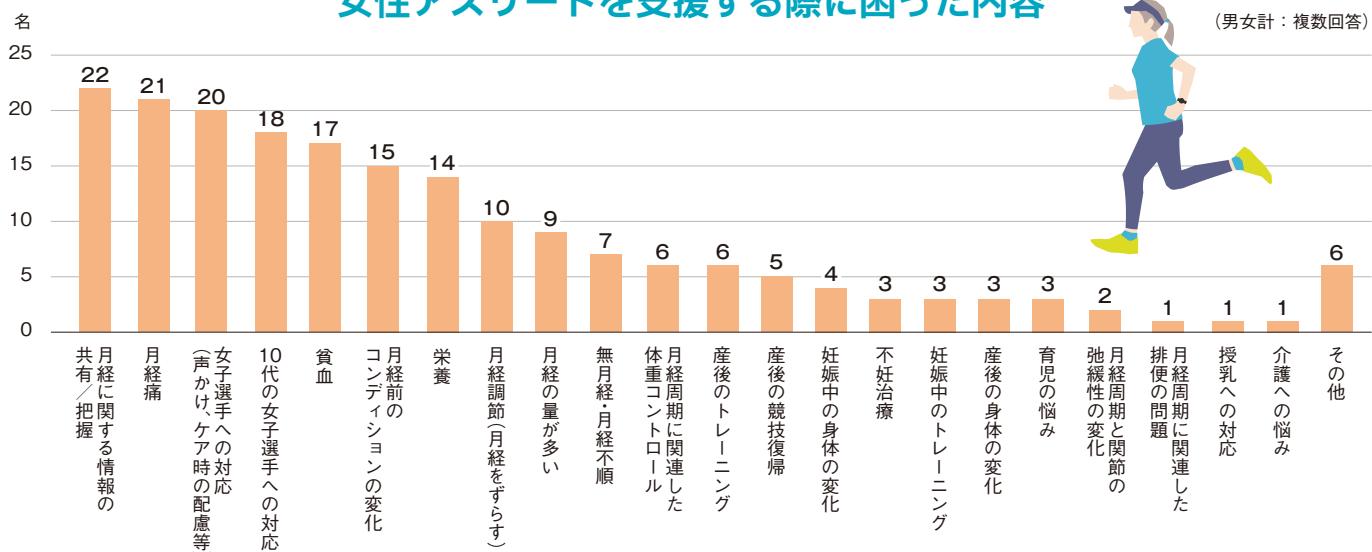
女性アスリートの三主徴／スポーツにおける相対的エネルギー不足



Triadについては理解度が高く、これまでの各所の取り組みが浸透してきていることが伺えました。しかし、REDsについては、女性トレーナーで24%、男性トレーナーでは48%が「あまり理解していない」ことが明らかになりました。2014年からIOCが警鐘を鳴らしているREDsは、健康への有害な影響をもたらしパフォーマンス低下の原因となります。そのため、アスリートに関わるスタッフにおいても、REDsの原因である利用可能エネルギー不足の評価やスクリーニングに対する知識と理解を兼ね備えておくことが重要となります。

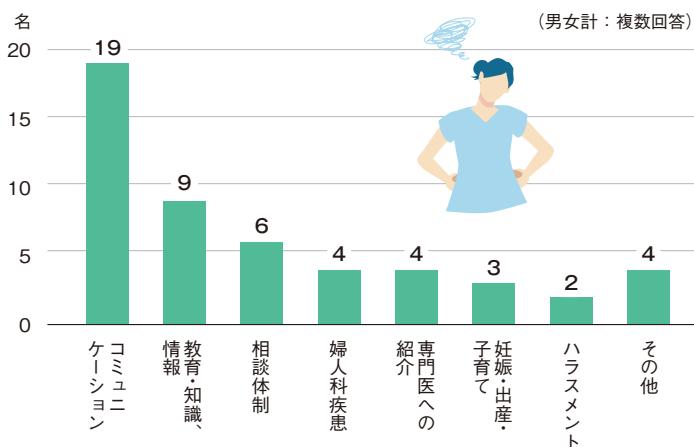
女性アスリート支援の課題

女性アスリートを支援する際に困った内容



女性アスリートを支援する際に困ったこととして、「月経に関する情報の共有／把握」や「月経痛」、「月経前のコンディションの変化」など、女性アスリートのコンディショニングに関する内容が多く挙がりました。また、「女子選手への対応（声かけ、ケア時の配慮等）」や「10代の女子選手への対応」といった女性アスリートとのコミュニケーションに関する内容も多い結果となりました。

個人、組織として課題だと感じること



女性アスリートを支援する際、課題だと感じることについては、女性アスリートとの「コミュニケーション」に加え「教育・知識・情報」も課題として多い結果となりました。また、「相談体制」も課題として挙げられ、JPC女性スポーツ委員会の「相談窓口」を活用できるという情報が周知されていない可能性が示唆されました。

解決方法(自由記述)

「月経に関する不調」に対しては、「産婦人科の受診を推奨」して課題を解決し、「コミュニケーション」に対しては「メディカルスタッフが対応」して解決している、という回答がありました。



まとめ

- 「スポーツにおける相対的エネルギー不足(REDs)」の理解度・認知度は、男女ともに低い。
- 「JPC 女性スポーツ委員会」の活動を理解していない(男性 65% / 女性 41%) および各競技団体における「女性スポーツ連絡担当者」の存在を知らない(男性 76% / 女性 59%) という公認パラスポーツトレーナーが大変多く、認知度が低い。

今後の取組

- これまで情報提供を行う機会が少なかった公認パラスポーツトレーナーについては、講習会等を設けるなど、女性アスリートのコンディショニングなどに関する情報に触れていただく機会を提供する。
- 「JPC 女性スポーツ委員会」から発信する情報の活用および各競技団体の「女性スポーツ連絡担当者」による積極的活動の推進を目指して、関係各所との連携を図り、包括的な活動を実施していく。

相談窓口



JPC女性スポーツ委員会へのご相談
(JPC事務局が対応致します)

E-MAIL: jpc-womensports@parasports.or.jp

ホームページ



JPC女性スポーツ委員会

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



日本パラリンピック委員会 (JPC)

URL: <https://www.parasports.or.jp/paralympic/>