

女性アスリート応援企画 がんばれ！ 国スポ 2024



とまこヨウブ

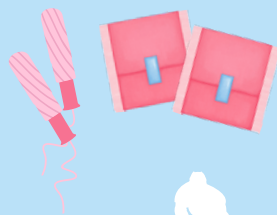
生理用品を
設置しています！

期間中は国スポ会場のトイレ
などに、生理用品を設置しま
すので、ご利用ください。

女性アスリートの健康アンケート



ご協力
お願いします



●●● 市公式SNS発信中 ●●●

協働・男女平等参画室

国民スポーツ大会準備室



Facebook



Instagram



X (旧Twitter)



Youtube



Facebook



Instagram



X (旧Twitter)



大会公式HP



1 男性アスリートとの違いって？



女性は脂肪がつきやすく、多くの競技で筋肉量が男性の約70%という特徴があります。また、一番の違いとして生理や、妊娠・出産があります。

2 女性の3つの健康障害って？

- ①エネルギー不足
- ②無月経
- ③骨粗しょう症

これらは、競技パフォーマンスを低下させ、結果として選手生命を失う場合があります。



先輩の声：激しいトレーニングが続くオンシーズンは、生理がとまってしまうことがありました。（アイスホッケー）

3 生理はどんな影響があるの？

痛みや不快感、気分の落ち込み、服を汚す不安など、生理や生理前には「半分程度しかパフォーマンスが発揮できない」という回答が24%もありました。

先輩の声：並んで滑る時、薄い生地のウェアなので、生理中とばれるんじゃないかと心配でした。（ショートトラック）

4 生理とどう付き合うの？

生理がこない、生理痛が辛い場合は、すぐ婦人科を受診しましょう。鎮痛剤や低用量ピルなどで症状を緩和し、周期をずらすこともできます。

先輩の声：大切な試合などに生理が重ならないよう、試合前はピルを処方してもらいました。（フィギュア）

5 充実してほしいサポートは？

- ①生理で休みやすい環境
 - ②監督・コーチの生理への理解
 - ③漏れに配慮のあるユニフォーム
- 様々な状況で、言えずに困っている場合があります。

先輩の声：生理を男性コーチに相談できず、腹痛と説明した。ずる休みと思われたんじゃないかとモヤモヤ。（スピード）

Special interview



タケダ ナナ
武田 奈也 さん

女性ならではの悩み

はじめての生理がイタリア

はじめての生理はイタリア遠征中。生理がくるのが遅く、生理がきてからも9月～2月のシーズンは生理が止まることも。選手としては楽だな、と思いながらもいつかは子供を産みたかったので、強化選手用の健康診断で心配ごとを相談していました。引退後、婦人科で「大丈夫」と言われてホッとしたことを覚えています。生理がなくて「楽」だと思っていたけど、怖いことですね。



子育てしながら指導中 家族の協力に感謝します

私は、産前産後も休みがなるべく短くなるよう指導者として活動していました。つわりの時はポテチを食べながら指導することも（笑）。子どもはとても可愛いし、大変な育児は夫やおじいちゃん、おばあちゃんとの協力があるので楽しめています。

現在は、東京から移住してきた選手も育成中。プレッシャーもありますが成果を出すよう意識しています。フィギュアは、ジャンプなどで女子選手ならではの指導があります。生理がきたか、大会と生理が重ならないかなどを共有するほか、思春期や反抗期などの時期を一緒に解決することも、指導者としてのやりがいになっています。

国スポに出場する選手たちを応援 国体から国スポへ。チーム戦を楽しんで

選手時代から国体は大切な大会の一つ。フィギュアは個人競技ですが、都道府県単位で競うのがとても楽しく、満足する演技をしたいと緊張していました。

苫小牧はご飯が美味しいので、開催地が苫小牧とわかるとみんなで喜んでいて思い出があります。

2024年から国体は国スポになるんですね！シーズン終盤の大会。自分の課題を修正して、自分の持っている力を出し、競技を楽しんでほしいです！



ロングインタビュー
はこちら
市協働・男女平等参
画室HP

生理用品を設置中！

期間

1月27日～2月3日

設置場所

ハイランドスポーツセンター
nepiaアイスアリーナ
新ときわスケートセンター
ダイナックス沼ノ端アイスアリーナ等



参考：スポーツ女子のからだの気がかり解決BOOK（スポーツ庁）

ルナルナ通信 Vol.60 「月経周期とスポーツのコンディションについて」の意識調査（株）エムティーアイ