

JPC女性スポーツ委員会主催セミナー「女性アスリート特有課題の理解を深める(月経痛体験)」を開催しました！

【日 時】 令和7年1月16日(木)10:00～12:30

【場所】 日本パラスポーツ協会(JPSA) 3F会議室

【対応】 講師:能瀬委員長、桜間副委員長、上出委員

【対象】 ハイパフォーマンスディレクター(HPD)12名
女性スポーツ連絡担当者8名

NF20名+HPM・SM・専任トレーナー

【報告】 女性特有の課題について基礎知識の習得及び「生理痛VR体験デバイス」を用いた体験を通し、女性アスリートのパフォーマンスに関わる月経について、理解を深めました。



JPC女性スポーツ委員会主催セミナー「女性アスリート特有課題の理解を深める(月経痛体験)」

セミナースケジュール

時間	所要時間	内容	発表者・担当者
10:00	5分	開会挨拶	河合 純一 JPC委員長
10:05	5分	趣旨説明	上出 杏里 委員
10:10	40分	講義「月経の基礎知識」	能瀬 さやか 委員長
10:50	40分	月経体験	大阪ヒートクール
11:30	20分	グループワーク、ディスカッション①	大阪ヒートクール
11:50	20分	グループワーク、ディスカッション②	桜間 裕子 副委員長
12:10	10分	質疑応答	JPC女性スポーツ委員会
12:20	5分	JPC女性スポーツ委員会の紹介	桜間 裕子 副委員長
12:25	5分	閉会挨拶	中澤 吉裕 HPM

研修会では、新たなツールを活用しました！

グラレコ
Graphic Recording

グラフィッカーが、会議やプレゼンの内容を絵や図形などのグラフィックを用いて要点や結論が可視化します

令和6年度女性スポーツ委員会
HPD・女性スポーツ連絡担当者向け研修会
～女性アスリート特有課題の理解を深める（月経痛体験）～

Group Discussion!

女性アスリートの対応について

感じている課題は?

Group3の発表

生理痛…
練習行けない…

どのように伝えたい? どういう声を掛けたい?

体験談 高校までは言えなかったけど、大学に入ると言えるようになった。(練習中に30分ほど×17回休み?)

時代にもよる?

JPC女性スポーツ委員会の取組み

相談体制

LINEやメールで相談可能

HPで相談可能

HPで相談可能

調査研究

月経過多 40%
REDs 50%

月経不調 50%

強化への啓発

障がい別 研修会

オンライン研修会

セミナー

顧問さん's comment

どの競技団体も抱えている課題。HPDや女性スポーツ連絡担当者の方を招いて研修強化していこう!!

子育て支援

キッズルーム設置

情報提供・共有

JPC女性スポーツ委員会

各競技団体に女性スポーツ連絡担当者設置

借しみなく調査結果、意見交換など載せてます!

是非、HPをcheckしていただい!!

校園 裕子 副委員長

Q 月経に関して分からないことは?

年齢で月経の痛み量はかわるのか?

10代は、軽め、少め

パフォーマンスが出やすい時期は?

月経開始から7日前後

卵巣左右どちらから排卵されるか? 痛みが変わるのはほんと?

うきとす!!

アスリートでないで活用してる事例は?

ある! 1人保てるにも

知的障がい者への指導方法

イラスト使う

親戚!さんまきこねなど工夫を!

頻尿に薬飲んでもずいとも良い?

OK! 身体には影響ない

腹痛で辛そうなお選手にどう声を掛けたい?

1人で抱えこまないで!! 声掛けする人にHelp!!

どしゃぶりの出血量で貧血症状が出る?

150ml以上

血液検査で通常時と月経中のヘモグロビン check

血液検査で通常時と月経中のヘモグロビン check

Japanese Paralympic Committee

JPC女性スポーツ委員会主催セミナー「女性アスリート特有課題の理解を深める(月経痛体験)」



研修会では、新たなツールを活用しました！②

slido

Slidoは質問を含めた登壇者・参加者との意見交換が匿名でいつでもできるアプリケーションです。
QRコードを読み取って参加します。



JPC女性スポーツ委員会主催セミナーで キッズルームを開設しました



JPC女性スポーツ委員会主催セミナー「女性アスリート特有課題の理解を深める(月経痛体験)」の開催会場に、小さなお子さまがいる参加者に向けたキッズルームを開設しました。運用は保育士資格保有者等の外部業者に委託し、ご利用いただいた選手・関係者はお子様を安心して預けて大会にご参加いただきました。

【開設概要・実績】

開設日：令和7年1月16日(木) 9時半～13時

対象者・年齢：

研修会参加者のお子様で未就学児および小学生
(原則、離乳食を終了して普通食を取れることを条件)

【ご利用者の声！】

セミナーに参加するにあたり、1歳の子供を預けさせていただきました。預け先に悩み、セミナーへの参加を見送る必要があるかもしれないと思っていたところキッズルームを設けていただき大変助かりました。

キッズルームに入ると、広いマットの上にたくさんのおもちゃを置いてくださっていて娘は大喜びで遊び始めました。保育園に通っておらず、まだ託児も数多く利用したことがない為、自分の手元から離すことに少し不安もありましたが、迎えに行った時にはニコニコ楽しそうに遊んでいました。

保育士さんより保育内容や日中の様子を記載した可愛いメモを共有いただき嬉しかったです。
キッズルームや託児サービスがあると自分も安心して活動できるので本当に助かります。

保育士さんやJPCの方々がとても温かく接してくださり感謝しております。ぜひまた利用させていただきます。