

# 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    |



# 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！

## 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?

**JPC女性スポーツ委員会の取組み**

- 相談体制**  
相談体制  
相談体制  
相談体制
- 調査研究**  
調査研究  
調査研究  
調査研究
- 強化の啓発**  
強化の啓発  
強化の啓発  
強化の啓発
- 子育て支援**  
子育て支援  
子育て支援  
子育て支援
- 情報提供・共有**  
情報提供・共有  
情報提供・共有  
情報提供・共有

**JPC女性スポーツ委員会**

- 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? 腹痛で辛そうな選手にどう声を掛けたらいい?
- 月経開始から7日前後 月経後 声掛けやすい人にHelp!
- 卵巣左右どちらから排卵されるか? 痛み変わるのはいはいい? うそです!!
- どのくらいの出血量で貧血症状が出る? 150ml以上
- アスリートはどのくらい活用している? ある! 1ト使、2トも
- 知的障がい者の指導方法
- イラスト使う、親権! 裕子 副委員長

**Q 月経に関して分からないことは?**

頻りに葉酸入らずに良い? OK! 身体には影響ない!!

腹痛で辛そうな選手にどう声を掛けたらいい? 1人で抱えこまないで!! 声掛けやすい人にHelp!

どのくらいの出血量で貧血症状が出る? 150ml以上

アスリートはどのくらい活用している? ある! 1ト使、2トも

知的障がい者の指導方法

イラスト使う、親権! 裕子 副委員長

**SPEAKER**  
高橋 真由美 先生

### 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)～

#### 月経の基礎知識

**1. 月経対策の重要性**

Q 月経は競技に影響ある? Q 一生の月経の回数はいくら?

ある!! 55% 約500回  
パフォーマンス 集中力 低下  
約10倍  
子宮内腺症や  
60%のリスク

**2. 月経随伴症状**

● 月経困難症  
原因は? 機能的性 器質性  
子宮内腺 子宮内腺症  
子宮筋腫

● 経閉性無月経  
定義は? 正常周期は、25~38日  
3ヶ月  
エストロゲン → 骨粗鬆症  
エネルギー不足 (LEA)

● 月経前症候群(PMS)  
原因は? プロゲステロンが閉  
PMS症状あり 95%

● 過多月経  
具体的例として  
貧血  
子宮内腺症

● 有効治療は? OC-LEP プロゲストン製剤

**3. スポーツにおける相対的なエネルギー不足**

● 経閉性無月経  
定義は? 正常周期は、25~38日  
3ヶ月  
エストロゲン → 骨粗鬆症  
エネルギー不足 (LEA)

● LEAを疑う症状が現れれば  
心理的にも  
パフォーマンス  
生理機能に  
影響あり!

4つに分けて  
重要度1/2/3/4  
check!!

**Agenda**

- 日時  
令和7年1月16日(木) 10:00~12:30
- 開催場所  
日本パラスポーツ協会(JPSA)  
3F会議室
- 主催  
JPC女性スポーツ委員会
- 対象  
ハイパフォーマンスディレクター(HPD)  
次期HPD着任予定の方  
女性スポーツ連絡担当者
- 目的  
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  
用いた体験を通して、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、  
理解を深める。

**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? 腹痛で辛そうな選手にどう声を掛けたらいい?

月経開始から7日前後 月経後 声掛けやすい人にHelp!

卵巣左右どちらから排卵されるか? 痛み変わるのはいはいい? うそです!!

どのくらいの出血量で貧血症状が出る? 150ml以上

アスリートはどのくらい活用している? ある! 1ト使、2トも

知的障がい者の指導方法

イラスト使う、親権! 裕子 副委員長

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。