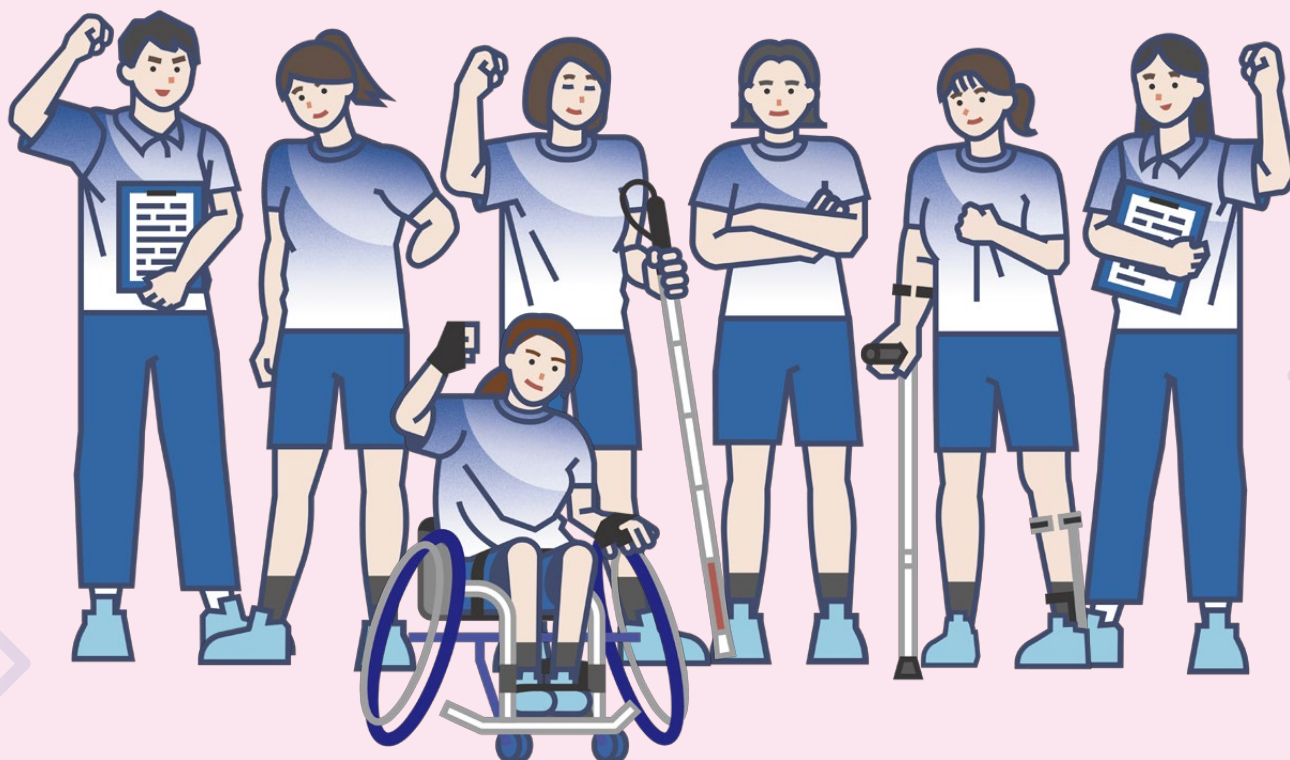


日本パラリンピック委員会 (JPC)

JPC女性スポーツ 委員会

Japanese Paralympic Committee (JPC)
Women in Sport Committee



About the JPC Women in Sport Committee

Established in April 2017, the JPC Women in Sport Committee is one of four standing committees of the Japanese Paralympic Committee (JPC). Its primary goal is to promote the Paralympic Movement and ensure the voices of female para-athletes, coaches, leaders, and officials are heard throughout the JPC and its member organizations.

The committee has actively engaged in a range of initiatives for athletes and national federation staff. Key activities include conducting research on enhancing female athlete performance, organizing educational and outreach events, providing childcare assistance, and building robust support systems in collaboration with key stakeholders.



Activities of the JPC Women in Sport Committee

情報提供・共有・啓発

Education and Awareness Raising

▶ 研修会の実施

調査等によって明らかになった課題について、アスリートを含む様々な対象者に向けて研修会を実施しています。

実施例 障がい別情報共有会、ユースアスリート研修会、女性コーチ育成研修会等

▶ 競技団体における担当者向け会議の実施

強化活動の現場で選手とコミュニケーションを取られている方や女性アスリートを支援する担当者を対象に、情報提供を行っています。

実施例 産後アスリートの経験共有会、ハイパフォーマンスディレクター等に向けた月経痛体験等

▶ 関係団体と連携した情報発信・サポート

日本パラスポーツ協会 (JPSA)、女性アスリート健康支援委員会 (FAS)、日本スポーツ振興センター (JSC) 等と連携し、様々な情報発信やサポートを行っています。



Insight Sharing Workshops and Seminars

Workshops are held for athletes and other key stakeholders to share knowledge and findings from research and discuss the challenges.

e.g. Disability-specific workshop, Youth athlete seminar

National Federations Seminar

Knowledge-sharing seminars are offered for those who engage with athletes in high-performance environments and for personnel responsible for supporting female athletes.

e.g. Seminars with postpartum athletes, Menstrual Pain Simulation Seminar

Collaboration with Stakeholder Organizations

Various information and support are offered to athletes and staff in collaboration with key stakeholders, such as the Japanese Para Sports Association (JPSA), Japan Sport Council (JSC) and the Female Athlete Health Support Committee (FAS)

子育て支援

Childcare support

▶ キッズルームの設置

Setting up childcare rooms

小さなお子様がいる選手・スタッフ等の大会への参加を促進することを目的に、大会会場や会議・式典等においてキッズルームを設置しています。

Childcare rooms are provided by the JPC Women in Sport Committee at competition venues, meetings, and ceremonies to encourage participation from athletes and staff with small children.

▶ キッズルーム設置の一例

A case of childcare rooms setup

- ・ジャパンパラ競技大会
- ・パラリンピック日本代表選手団結団式
- ・JPC 女性スポーツ委員会主催研修会
- ・JPC Gathering 2025

The committee provides childcare support at the Japan Para Championships. The support also extends to events for the Paralympic delegation, as well as to conferences and seminars that the JPC organizes for athletes and sports federation officials.



『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、4つのJPC専門委員会のひとつとして2017年4月に発足しました。

委員会発足以降、女性アスリートの国際競技力向上に向けた調査研究、女性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を実施しています。

JPC 女性スポーツ委員会の活動

相談体制

Athlete and Staff Counseling

▶ 女性アスリート相談窓口

Female athlete counseling service

ジャパンパラ競技大会会場において、女性アスリート相談窓口を設置。

月経、ライフステージに関する問題や栄養、体重コントロール等に関する相談を受けています。

Female athlete counseling service has been set up at the Japan Para Championships venue. Counseling is available on menstrual issues, issues related to life stages, nutrition and weight control.

▶ オンライン個別相談

Online Individualized Counseling

女性アスリートの身体的課題をはじめとした様々な課題の解決に向け、個別相談をメール等で受け付け、委員が対応しています。栄養、食事、月経とパフォーマンスの関係等、「どこに相談すればよいかわからない」という場合にもお気軽にご相談ください。

Individualized counseling is offered online to support various issues, including physical challenges for female athletes. Committee members are available to assist athletes and staff as needed.

生理がしばらくこない・PMSが辛い・生理痛が辛い
My period is late. I'm struggling with PMS.
My period cramps are bad.

子育てと競技の両立に悩んでいます
I'm struggling to balance sports and parenting.

栄養摂取の方法がわからない
I'm unsure about how to get proper nutrition.

JPC 女性スポーツ委員会へのご相談はこちら
Questions are accepted in Japanese ONLY.

✉ jpc-womensports@parasports.or.jp



調査・研究

Research and Insight

女性アスリートやスタッフが活躍できる環境づくりを促進するために、パラアスリートやサポートスタッフ、競技団体担当者等にアンケート調査を実施し、課題抽出、啓発につなげています。

各調査の結果は、JPC女性スポーツ委員会のHPに公開しています。

Surveys targeting para-athletes, support staff, and national federations are conducted to identify challenges and raise awareness among key stakeholders.

[The results of each survey are published on the JPC Women in Sport Committee website.](#) (Japanese only)

R6年度実施 パリ 2024 大会日本代表選手団調査より抜粋 Paris 2024 Japanese Paralympic Delegation Survey



月経に関する症状がパフォーマンスに影響を与えていると感じる(女性のみ)

The percentage of athletes and staff who feel that menstrual symptoms affect their performance (Female Only)



アスリート
Athletes

69.0 %

スタッフ
Staff

82.1 %



詳細はこちら▲

妊娠・出産・子育て等に関する調査

Survey on pregnancy, childbirth, child rearing, etc.



調査目的

Purpose of the Survey

本調査は、JPC 女性スポーツ委員会が妊娠・出産・子育て等の実態を調査し、男女ともにアスリートやスタッフの支援をさらに充実・改善させていくために実施しました。

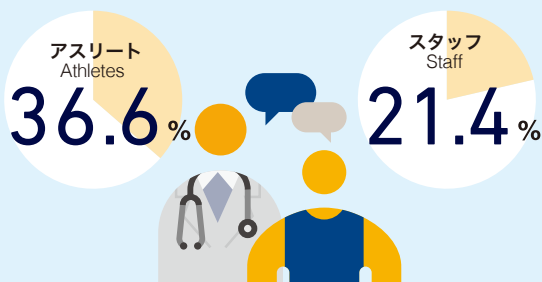
This survey was conducted by the JPC Women in Sport Committee to research the current status of pregnancy, childbirth, child rearing, etc., and to further enhance and improve support for athletes and staff of both male and female.

月経について (女性のみ)

Menstrual Care (Female Only)

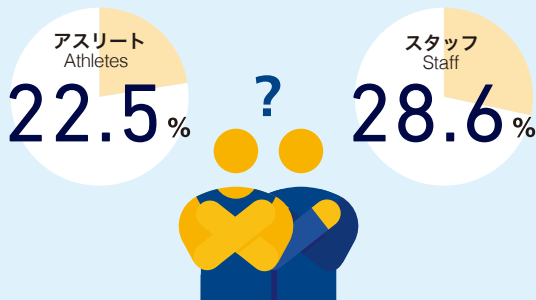
● 婦人科を受診している

Respondents visiting a gynecologist



● 特に何も対策をしていない

Respondents who have taken no special measures

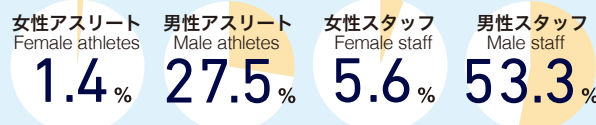


妊娠・出産・子育てについて (男女回答)

Pregnancy, childbirth, and child rearing (Male/Female Respondents)

● 成人前の子どもがいる

Respondents with minor children



● 産後の身体機能の回復に不安を感じている女性アスリート

Female athletes who are concerned about physical function recovery after childbirth

72.1%

● 育児と競技の両立に不安を感じている男女アスリート

Male and female athletes who are concerned about balancing childcare and training

57.0%

● 産休・育休の取得を不安に感じている男女サポートスタッフ

Male and female support staff anxious to take maternity/paternity leave

46.2% (アスリート Athletes : 36.1%)

その他の ご意見 Other Comments

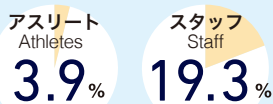
- ▶ 学校に入った子どもへのサポートが不足している
Lack of support for elementary school children and above
- ▶ 子どもを連れていける現場づくりが必要
Child-accompanied sites are required
- ▶ 適切な人員配置、時短勤務、休日の確保が必要
Need to ensure appropriate staffing, flexibility for working and days off for support staff

介護について (男女回答)

Caregiving (Male/Female Respondents)

● 介護を経験したことがある

Respondents with caregiving experience



● 主に不安に感じること (上位5項目)

Main concerns about caregiving (top 5 concerns)

- ▶ 練習・活動時間の確保
Ensuring time for training and activities
- ▶ パフォーマンスが落ちる
Decline in performance
- ▶ 遠征中の対応
Care during travel
- ▶ 経済面
Financial concerns
- ▶ 周囲の理解
Understanding of surroundings

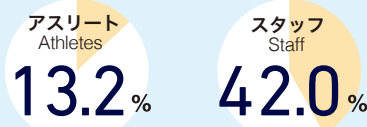


更年期について (男女回答)

Menopause (Male/Female Respondents)

● 更年期に関する症状がパフォーマンスに影響を与えていると感じる

Respondents feeling that menopause-related symptoms are affecting performance



● パフォーマンスに影響を与える更年期症状 (上位3項目)

Main symptoms related to menopause (top 3 concerns)

- ▶ 疲れやすい
Prone to fatigue
- ▶ 肩こり
Stiff shoulders
- ▶ 不眠
Sleeplessness



R6年度実施 パリ 2024 大会日本代表選手団調査より抜粋 Paris 2024 Japanese Paralympic Delegation Survey

公益財団法人日本パラスポーツ協会
Japanese Para Sports Association

〒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/>

2-13-6, Nihonbashi-Kakigiaracho, Chuo-ku, Tokyo, 103-0014, Japan



日本パラリンピック委員会

Japanese Paralympic Committee
<https://www.parasports.or.jp/paralympic/>



JPC女性スポーツ委員会

JPC Women in Sport Committee
<https://www.parasports.or.jp/paralympic/jpc/womens.html>



令和7年7月作成 / July 2025.