

## HPSC Female Sport

Vol.4

特集

# ハイパフォーマンススポーツ・カンファレンス2024 ～元ウエイトリフティング選手 三宅宏実さんの取り組み～ パフォーマンス発揮のために、自分で選択を

Session

**Female Athletes Research & Support Team (FARST) の  
新たな取り組み～女性アスリート研究・支援の現場から～**

ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）は、年1回「ハイパフォーマンススポーツ・カンファレンス（HPSカンファレンス）」を開催し、HPSCにおける各事業の取り組み・知見の紹介、国内外のハイパフォーマンススポーツに関する情報・先進事例の提供等を行っています。

女性アスリート研究・支援プロジェクトは、2024年12月開催のHPSカンファレンスにて、プロジェクトを推進するFARSTの取り組みについて紹介しました。セッション内の意見交換では、元ウエイトリフティング選手の三宅宏実さん（いちご株式会社）をお迎えし、現役時代のコンディショニングについて伺いました。



（写真中央）三宅宏実（他左から）HPSC/JISS 能瀬さやか、白井克佳、柏木由美子、添島予理

## 三宅さんの主な競技歴とコンディショニング



## 現役時代の月経周期調節

2012年のロンドンオリンピックの前からピルを服用し、月経周期調節をしていました。オリンピックという大きな舞台にパフォーマンスのピークを合わせたいということで、コーチから婦人科を紹介してもらい、ピルのみ始めました。服用することで周期をコントロールできる安心感があり、練習の計画を明確に立てやすくなりました。実際にロンドンオリンピックの時も不安要素を全て払拭して大会に臨むことができたので、良い結果をもたらしてくれたと思います。



### 【三宅宏実さんプロフィール】

- 元ウエイトリフティング選手。
- 2004年アテネ大会から5大会連続でオリンピックに出場。
- ロンドン大会・リオデジャネイロ大会では、2大会連続でメダルを獲得し、2021年東京大会を最後に引退。
- 現在は所属先のいちご株式会社にコーチに従事。

## 階級変更とコンディショニング

競技を始めたころの階級は53kg級でしたが、2004年のアテネオリンピックで勝つために48kg級を選択し、初めて5kgの減量をしました。減量を続けていくと怪我が多くなってしまい、コーチと話し合った結果、減量せずに50kg前後の体重をキープしながら、しっかり食事をとり練習する体制を取るようになりました。しかし、体重を増やすことへの恐怖心から48kg前後の体重で過ごしていたところ、怪我や記録の停滞等負の連鎖で一気に成績が伸びなくなってしまいました。2008年の北京オリンピックで結果を出せなかったことを反省して、思い切って体重を3kgほど増やしてみると記録がどんどん良くなりました。技術やメンタルが安定してパフォーマンスが上がったことで、2012年のロンドンオリンピックの銀メダルに直結しました。

無理な減量をしていくと本当に勝ちたいところで勝負できなくなってしまうため、ピーキングや体重のコントロールが大事です。自分自身の経験を通して、「しっかり食べてしっかり練習してパフォーマンスを発揮する」ことは、成長期や多くのアスリートにとって重要なことだと思います。アスリートとしての長期的な人生プランを考えながら自分で選択してほしいです。

## 選手とのコミュニケーション

指導者になってからは選手に月経の時期を確認するようにしています。月経周期によっては明らかにパフォーマンスが下がることがあるので、「無理のないように出来る範囲で」と伝えています。月経に伴う症状が重い選手も多くいるので、練習が出来ない場合は休むという選択肢も与えながら選手自身に選択をさせています。また、課題がある選手には婦人科を受診するように促しています。



コラム

# 専門家の視点から～アスリートの月経周期調節について

婦人科医 小島佑基

女性アスリートからの相談の多くは月経に伴う症状です。具体的には月経痛や過多月経、月経前症候群（PMS）、そして月経不順等があります。女性なら誰でも経験し得るこれらの症状は、アスリートのコンディションやパフォーマンスに大きな影響を及ぼす可能性があります。大事な試合においてこれらの症状の影響が出ないように、または少なくなるようにすることも婦人科医の大切な仕事です。



月経に伴う症状を軽くし、試合で最大限のパフォーマンスが発揮できるよう、多くの場合はホルモン製剤（低用量ピルやプロゲステロン製剤）を使用して月経周期をずらし

（月経周期調節）。一般の方は漢方薬を使用することもあります。アンチ・ドーピングの観点からトップアスリートには使用しません。数多くのホルモン製剤の中でどの製剤を使用していくかはアスリートと相談して決めていきます。しかし、運動量と食事量のバランスが悪く、体に必要なエネルギーが不足しているアスリートにはホルモン製剤を使用せず、練習メニューの見直しや食事内容の指導をします。このように薬を使用するかしないかも含めて、身体状態や競技特性、試合スケジュール等の様々な点を考えながら治療を行います。

月経に伴う症状は少し前までは当たり前のもと考えられ、いわゆる根性論で我慢してきた時代があります。現在その傾向はかなり減ってきてはいるものの、一部ではまだ根強く残っていると



感じます。つらい症状は我慢する必要はなく解決・緩和できるので、ぜひ婦人科を受診して相談してみてください。今後、女性アスリートはもちろん、共にプレーをする男性アスリートやコーチ、保護者等が女性アスリートのコンディショニングについて学ぶ機会が増えてほしいです。私も婦人科医として積極的に貢献していきたいと思っています。

トピック

## 女性アスリートトータルサポート～看護師による聞き取り～

2024年4月より本プロジェクトの「女性アスリートトータルサポート」として、JISSで実施しているメディカルチェック（MC）の際、看護師が女性アスリート全員を対象に、女性特有の問題について聞き取りを行っています。今回は2024年4月1日～9月30日に行った聞き取り結果を紹介します。

図1 女性特有の課題の有無

回答者数 332名

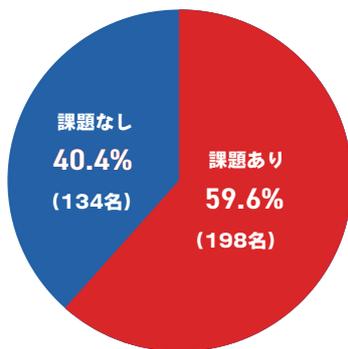
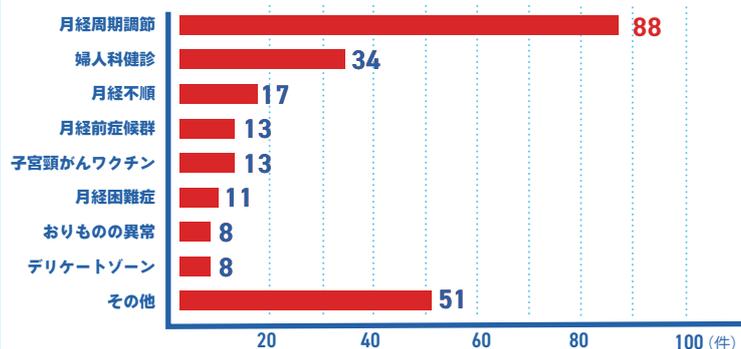


図2 介入した課題の内容別件数

回答者数 198名（複数回答あり）



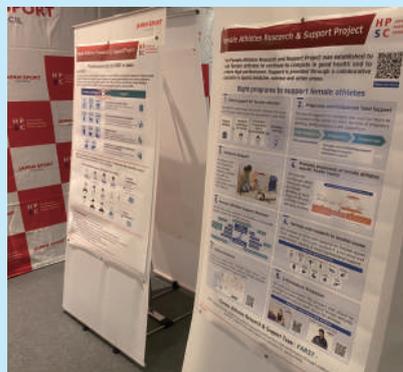
個別に得られた課題に対し、情報提供・指導を行い、速やかに専門家につなげることで、女性アスリートのコンディショニングに寄与できると考えます。

情報発信

## FARST の取り組みを発信しています！

FARST は国内外の競技会やカンファレンスで取り組みを発信し、より良いサポートを目指して意見交換や情報収集を行っています。パリ 2024 オリンピック期間中は、TEAM JAPAN HOUSE で国内外のスポーツ関係者に向けて、FARST に関するポスター展示やサポート選手のインタビュー動画を紹介しました。

また、フランス・国立スポーツ体育研究所（INSEP）で開催された国際カンファレンス "Women and Performance" では、FARST の取り組みを発表し、専門家と活発な意見交換が行われました。



ポスター展示（パリ2024オリンピック）



中村真理子研究員による発表（INSEP）

※本紙の内容の全部又は一部について、私的使用又は引用等著作権法上認められた行為を除き、当センターに無断で引用、転載複製を行うことはできません。

問合せ先 E-mail: josei.shien@jpnssport.go.jp

令和7年3月

独立行政法人日本スポーツ振興センター（JSC）／ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）／国立スポーツ科学センター（JISS）／女性アスリート研究・支援プロジェクト

WEBサイトはこちら



Female Sport ナビはこちら

