

HPSC Female Sport

Vol.3

女性アスリートを支える8つのプログラム

プログラム概要

1 女性アスリート トータルサポート

女性アスリートの健康課題を抽出し、各分野の専門家によるトータルサポートにより課題を解決します。



2 妊娠期・産後 トータルサポート

産後の競技復帰を目指すアスリートを、妊娠前から産後まで専門家が連携しトータルでサポートします。



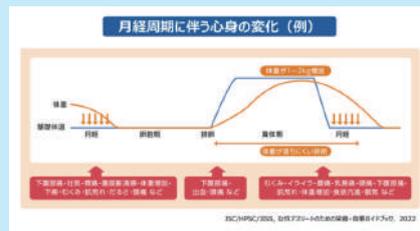
3 育児サポート

育児中の女性アスリートや指導者、スタッフが競技に集中できる環境を整備します。



4 女性アスリートの健康課題に関する理解促進

ライフステージごとの女性アスリートの課題に対する知識、知見を提供します。



5 女性アスリート支援ネットワーク

全国規模の女性アスリート支援体制を整備するためのネットワーク構築を目指します。



6 事業推進に係る調査・研究の推進

サポートや診療を通して得られた課題解決に向けて調査・研究を行い、より高度な支援につなげます。



7 オンラインプラットフォーム

ポータルサイト「Female Sport ナビ」を通して、女性アスリートが健康に競技を継続する上で重要な情報を解説、提供します。



8 情報発信

プロジェクトの活動について情報発信することにより、事業を広く周知するとともに、理解を深め、より多くのアスリートに対して支援を届けます。

YouTube: アスリートへのインタビュー

小穴桃里選手 (カーリング) | 齋藤由希子選手 (パラ陸上 砲丸投げ)

2024年度からは8つのプログラムとして再スタートしました。

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



※本プロジェクトの一部はJOC、JPCおよび中央競技団体の強化指定選手、指導者等が対象となります。

- Female Athletes Research & Support Team : FARST -

FARSTは医・科学研究、様々な分野の専門家によるトータルサポートにより女性アスリートの競技継続、パフォーマンス発揮を支援します。

全ての女性アスリートのための総合ポータルサイト 「Female Sport ナビ」を開設



『女性アスリート研究・支援プロジェクト』の一つとして、全ての女性アスリートのための総合ポータルサイト「Female Sport ナビ」を開設しました。
このサイトは、女性アスリートが健康に競技を継続する上で重要な情報を、わかりやすく解説、提供しています。
今後、提供する情報を増やすとともに、既存の女性アスリート支援に関するサイトとの連携も推進していく予定です。
ぜひご活用ください。

Instagram



Instagram も開設しました！
WEB サイトの掲載記事を
分かりやすくコンパクトに紹介
していきます！

Instagramはこちら



Female Sport ナビは
こちらから！

幅広い情報記事を提供

「Female Sport ナビ」では、アスリート本人の健康や競技力向上、それを支える家族や指導者にとって役立つ情報、ジュニア期からトップレベルまで幅広い情報を記事として提供しています。

記事の分野も「からだ」に関する内容から「こころ」「食事」に関する内容等様々です！

からだ / スポーツ医学



月経とコンディションは関係がある？
/ からだ / スポーツ医学
/ 生理・月経
/ 月経周期とコンディション

こころ / スポーツ心理学



成長期・思春期アスリートの心の発達とは？
/ こころ / スポーツ心理学
/ 心理
/ 成長期・思春期（指導者・保護者向け）

食事 / スポーツ栄養学



アスリートの食事の基本とは？
/ 食事 / スポーツ栄養学
/ 栄養
/ アスリートの望ましい食事の形



※本チラシ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6年9月発行

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