

## 「妊娠期・産後トータルサポート」利用案内

### 1 内容

独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター(以下「HPSC」という。)では、産後にトップアスリートとして競技復帰できるよう、女性アスリート研究・支援プロジェクトとして、妊娠期・産後トータルサポートを実施しています。産婦人科医やスポーツ医科学の専門スタッフが連携し、下記項目(トレーニング・心理・栄養)等について測定やアドバイスの提供等を行います。

トレーニング	妊娠期	出産後に競技復帰をするために 妊娠による筋機能低下の抑制を目標として、妊娠経過に合わせ安全にトレーニングサポートを実施する。
	産後	早期に競技復帰をするために 競技復帰に向けた体力の向上及び出産後特有の身体的課題の改善を目標として出産状況に合わせたトレーニングサポートを実施する。
心理	妊娠期	妊娠中のうつや不安の予防・改善を図ることや、産後に起こり得る一般的な心の変化を学び、子育てに関するサポート資源を確認することで出産に向けた心の準備ができるよう心理サポートを実施する。
	産後	産後うつの予防・改善を図り、トレーニングや子育ての中で感じる様々なプレッシャーやストレス、不安、葛藤などの緩和を図り、競技復帰に向けた心の準備ができるよう心理サポートを実施する。
栄養	妊娠期	妊娠期の栄養・食事管理、ウェイトコントロールや産後の競技復帰に向けた食環境整備についての栄養相談を実施する。
	産後	授乳期における栄養・食事管理と、競技復帰に向け体づくりについての栄養相談を実施する。また、子どもへの授乳や離乳を含めた栄養管理に関するアドバイスも行う。

### 2 支援対象推薦の条件

- ・原則、妊娠中または産後1年未満の選手であること。
- ・産後、競技に復帰し、競技会への参加を目指す選手であること。
- ・NF 及びスポーツ団体等においても、妊娠期・産後の選手のサポート体制を検討すること。 等

### 3 支援対象者の決定

新規で推薦された選手については、HPSC 内で内容等を検討し、支援対象者を決定します。支援対象者は、下記①～④の区分です。

- ① JOC 強化指定選手
- ② JPC 強化指定選手
- ③ JOC 及び JPC 加盟団体の NF 強化対象選手
- ④ 推薦書の提出日よりさかのぼって1年以内に、①②③に該当していた者  
(例)2025年5月1日に推薦書を提出する場合、2024年5月1日時点で、①②③に該当していた者。

### 4 実施期間・実施場所・費用

期間:支援対象者決定～産後1年まで

場所:HPSC

費用:クリニック受診料、一部サポートにかかる費用、HPSC までの交通費、HPSC で設置する託児室の利用料及び妊娠中の運動を許可する診断書の取得にかかる経費等については、支援対象者側の負担とします。

### 5 申込み・問い合わせ先

※初めてお申込みされる方は以下までお問い合わせください。

HPSC 国立スポーツ科学センター

女性アスリート研究・支援プロジェクト(福永・川邊・田中)

〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1

E-mail: josei.shien@jnsport.go.jp

TEL: 03-5963-0263