

原著論文

出産後に競技復帰、継続した女性アスリートの内的要因と外的要因
—日本代表経験のあるアスリートを対象とした質的研究—

(Internal and external factors in female athletes who returned to competition and continued after childbirth: A qualitative study of athletes who have represented Japan)

角かずみ¹⁾, 石黒えみ²⁾, 澤井和彦³⁾, 間野義之⁴⁾
Kazumi Sumi¹⁾, Emi Ishiguro²⁾, Kazuhiko Sawai³⁾, Yoshiyuki Mano⁴⁾

Abstract : The percentage of women in Japanese society who continue to work after childbirth is gradually increasing. Consequently, an increasing number of female athletes want to continue competing after childbirth. It is difficult for women to continue competing after giving birth, which is the current issue in Japan. In this study, we interviewed 12 female athletes who continued to compete after childbirth and competed at the world's top level. We analyzed their attitudes and the support they received from their surroundings, and explored the factors that made it possible for them to continue competing. The results revealed that “flexible goal setting,” “freedom from gender roles,” “support from family members other than partners,” “role models,” and “existence of lower category competitions” were important for continuing to compete.

Key words : female athlete, continue to compete after giving birth, elite sports

キーワード : 女性アスリート, 出産後の競技継続, エリートスポーツ

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科¹⁾, 亜細亜大学経営学部ホスピタリティ・マネジメント学科²⁾, 明治大学商学部³⁾, 早稲田大学スポーツ科学学術院⁴⁾

Graduate School of Sport Sciences, Waseda University¹⁾, Department of Hospitality Management, Faculty of Business Administration, Asia University²⁾, School of Commerce, Meiji University³⁾, Faculty of Sport Sciences, Waseda University⁴⁾

E-mail : kazumi.takahashi@akane.waseda.jp

受付日 : 2024 年 3 月 22 日

受理日 : 2025 年 3 月 5 日

I. 緒言

2010年8月、文部科学省より発表された「スポーツ立国戦略」で、トップアスリートが安心して競技に専念できる環境の整備方策のひとつとして、女性アスリートが活躍しやすい環境整備の必要性が初めて指摘された¹⁾。国立スポーツ科学センター（Japan Institute of Sports Sciences: JISS）は、2013年度から「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」、2024年度からはハイパフォーマンススポーツセンター（High Performance Sport Center: HPSC）が「女性アスリート研究・支援プロジェクト」を実施している。

これらの女性アスリート支援プロジェクトとは、女性特有の課題に対応し、女性アスリートの国際競技力向上を目的に、妊娠期、産前・産後期、子育て期におけるトレーニングサポートプログラムなどを行うものである。支援対象者は、中央競技団体（National Federation: NF）強化対象選手であるなどの条件を満たし、NFから推薦を受けた者が有識者委員会で検討された後、決定する⁸⁾。

一般社会に目を向けると、男女共同参画白書令和5年度版によれば、女性活躍推進法や働き方改革関連法に基づく企業の取組、保育の受け皿整備、両立支援等、これまでの官民の積極的な取組により、年々、第1子出産後も就業継続する女性は増加しており、直近では、第1子出産前有職者の約7割が就業を継続している¹²⁾。一方で、東京都の報告書によれば、子育て世代（未就学児を持つ男女）の家事・育児関連時間を週全体平均でみると、男性は3時間34分、女性は8時間54分で、男女差は5時間20分となっている¹⁷⁾。このことから、女性の負担が男性に比べて大きいことが推測される。

出産後も就業を続ける女性が増える中、2015年にJISSが行った女性アスリートの実態調査では、既婚者が4%、有子者はわずか2%だった⁷⁾。女性特有の発育発達や生物学的な身体の「違い」に着目した女性アスリートへの支援は積極的に行われてきている¹⁸⁾。しかしながら、出産後に競技復帰し、継続することには未だ高いハードルがあることが伺える。

男性同様、女性アスリートにとっても、競技は人生を大きく左右するものである。木村の研究では、結婚や出産、育児が女性アスリートにとって引退につながる直接的な要因となっている事例がみられたものの、女性アスリート自身は結婚や出産、育児が競技継続の阻害要因になっていることを認識していなかったと明らかにしている⁶⁾。出産を含むライフイベントが女性アスリートの引退につながっていることが示された一方で、どうすればライフイベントを乗り越え、競技を継続することができるのかについてまでは言及されていない。

また、「仕事と子育ての両立」に関する研究を行うにあたり、共通点と同時にそれぞれの職種独自の課題を明らかにすることも必要であることが指摘されている³⁾。一般的な有職女性の「仕事と子育ての両立」に関する研究は多く行われているが、女性アスリートを対象とした「競技と子育ての両立」に関する研究は少ない。Davenportほかの研究では、出産後に競技復帰した北米を中心とした18人のアスリートにインタビューを行い、競技復帰には多くの時間が必要であることに加えて、(1) 新しい体のトレーニング：出産によって変化した体（＝新しい体）をトレーニングすること、(2) けがのない安全な復帰：出産前とは異なる体であることから、その事実を理解し、けがなく安全に復帰すること、(3) 練習中の授乳：母乳の分泌が始まることから、練習と授乳にどう対応するか、(4) 復帰のための重要なサポート：復帰のためには家族などのサポートが重要であること、(5) 母性と競技の両立：母性と競技のバランスをどう保つか、の5つが復帰の際に重要となるテーマであることを示した²⁾。しかし、この研究は北米のアスリートを中心として研究されていることに加え、競技復帰するために必要なアスリート自身が持つべき個人の意識に関するテーマについては触れられていない。

家族や社会的な周囲のサポートは自分自身ではどうにもできない側面もある一方、個人の意識は、自分自身で変化させることのできるものであると推測される。これらのことから、日本の女性アスリー

トが出産後に競技復帰し、継続するために必要となる個人の意識に関するテーマを明らかにすることは、新規性があり重要な研究であると考えた。

なお、本研究で対象とした女性アスリートは、「公益財団法人日本オリンピック委員会（Japanese Olympic Committee: JOC）の強化指定を受けている、またはNFの強化対象となっている女性選手」とした。これは、JISSが行う女性アスリート支援プロジェクトの対象者は、JOC強化指定選手及びNF強化対象選手のうち、NFから推薦のあったアスリートに限られているからである。

II. 目的

本研究では、出産後も競技継続した女性アスリートがどのような考えを持って競技復帰し、継続したのかというアスリート自身の内的要因と、どのようなサポートを周囲から受けていたことで競技を継続することができたのかという外的要因を質的研究によって明らかにすることを目的とする。

III. 方法

1. 対象者

研究の対象者は、妊娠前にJISSの女性アスリート支援プロジェクトを受けることのできる競技レ

ベルを持ち、特に五輪、世界選手権など第一線の大会への出場など高いレベルで競技し、出産を経て競技復帰した経験を持つ女性アスリートとした（Table 1）。

Guest ほかの研究では、質的研究におけるインタビュー対象者が12人で理論的飽和に達すると判断されている⁴⁾。このことから、インタビュー対象者を12人とした。

まず、子供を持つアスリートの情報発信やネットワーク構築を行うために設立された団体の代表理事を最初のインタビュー対象者とし、そこからスノーボール抽出法によって出産後競技復帰したアスリートを随時紹介してもらい、団体、個人種目、夏季、冬季競技などで偏りの出ないように選定した。就労形態（現役選手の場合はインタビュー時、引退選手の場合は引退時）は、プロ選手が2人、正社員が5人、契約社員が2人、自身で起業、所属契約、無職がそれぞれ1人だった。正社員、契約社員の7人のうち、社内業務があった選手は業務量に差があったものの4人だった。競技名の記載により個人が特定される恐れがあることから年齢、現状（ともにインタビュー時）、最高出場大会、種目特性、インタビュー形式、JISSの女性アスリート支援プロジェクトを利用したかどうかの有無、

Table 1. Participant characteristics (2023.9 ~ 11)

	Age	Status	Highest level of competition	Type of sport	Interview format	Support projects	Role model	Return to training
A	37	Active	Olympic Games	Individual	Face to face	○	△	After 13 months
B	33	Retired	Olympic Games	Team	Online	×	△	After 6 months
C	44	Retired	Olympic Games	Individual	Face to face	○	×	After 18 months
D	42	Active	World Championships	Team	Online	○	○	After 1 months
E	39	Retired	Olympic Games	Team	Face to face	×	○	After 2 months
F	38	Retired	World Cup	Individual	Face to face	○	○	After 1 months
G	43	Active	Olympic Games	Team	Face to face	○	△	After 1 months
H	48	Retired	World Championships	Individual	Online	○	△	After 2 months
I	44	Retired	Olympic Games	Team	Online	○	△	After 15 months
J	54	Retired	Olympic Games	Team	Online	×	×	After 2 months
K	33	Active	Olympic Games	Individual	Online	×	×	After 24 months
L	45	Active	World Championships	Individual	Online	×	△	After 65 months

*△Players who had role models overseas but not in Japan

ロールモデルの有無、出産後に練習を再開するまでの期間のみを記載している。ロールモデルは、海外にはいたものの国内にはいなかったと答えた選手を△とした。

調査は2023年9月から11月に行った。また、本研究参加者には、研究目的、方法、参加は自由意志で拒否による不利益はないこと、及び、個人情報保護について、文書と口頭で説明を行い、書面にて同意を得た。

2. インタビュー

データは、1対1の半構造化インタビューを実施して収集した。女性の就業継続について大内は、女性の就業継続が、(1) 個人の意識、(2) 家族状況、(3) 仕事・職場状況の3つの要因が複雑に絡んで成り立っていることを示唆している¹⁴⁾。これらの観点に基づいてインタビューガイドを作成した。

インタビューは1時間程度で1人に対して1度実施し、ボイスレコーダーにより音声を記録した。形式は5人が対面、7人がオンラインだった。インタビュー後に不足分があった選手には、メールで追加質問をし、回答を得た。

3. 分析

分析は、対象者の記録した音声の文字起こしを行い、テーマ分析法により行った¹⁾。テーマ分析法のプロセスは、Braun and Clarkeが示す6つのフェーズで実施した¹⁾。まず、(1) 録音した音声から逐語録を作成し、繰り返し読みこんだ。(2) 分析テーマである産後競技継続に影響した要因に関連すると考えられる意味単位を識別し、この意味単位の要約(コード化)を行った。(3) 得られたコードを類似する内容ごとに集約し、サブテーマとして分類した。さらに、サブテーマについても類似する内容ごとに集約し、メインテーマとした。(4) 各メインテーマに含まれる意味単位を読み直し、メインテーマ間では識別可能な差異があるかどうかの確認を行った。この時点では、メインテーマから除去されたものや、別のメインテ

マに集約されたものがあつた。(5) メインテーマを明確に定義し、最終的なメインテーマ及びサブテーマのネーミングを行った。この時点ではネーミングについて再検討し、修正したものがあつた。(6) メインテーマ、サブテーマ、意味単位のコードの一覧表を作成するとともに、分析結果を記述した。

本研究では、出産経験のある女性アスリートの競技継続に影響した要因を分析テーマとし、出産後復帰し競技継続するために影響したことに関連する意味単位、及び大内によって示唆されている就業継続に影響する3つの要因に関連する意味単位を、調査対象者へのインタビューから識別することを分析の観点とした。

前述の(2)以降のコード作成、テーマ分類、ネーミングについては、スポーツ科学研究科に在籍する大学院生3名と合意を得るまで検討を繰り返し、合意されるまで議論した。また、質的分析の経験がある研究者による検証も受けた。

IV. 結果

本研究の対象となる186のコードが抽出された。それらを31のサブテーマ、12のメインテーマに集約し、大内による女性の就業継続における3要因である、(1) 個人の意識、(2) 家族状況、(3) 仕事・職場状況において分類した(表2)。本研究では(1) 個人の意識を内的要因とし、(2) 家族状況と(3) 仕事・職場状況を外的要因と分類した。

なお、サブテーマについては原則、複数の発言者による意味単位を集約しているが、復帰準備の周囲への周知に関しては分析上重要な情報と考えられたため、1人の発言者であったもののサブテーマに採用した。本研究ではメインテーマを【】内、サブテーマを『』内に示す。

1. 個人の意識

【内発的動機付け】は、出産後も競技に復帰し、継続したいという意味に関連する意味単位が識別・集約され、『大会への出場意欲、勝利への思い』

出産後に競技復帰、継続した女性アスリートの内的要因と外的要因

表 2. 出産経験のある女性アスリートの競技継続に影響を与えた要因

メインテーマ	サブテーマ	意味単位の要約(コード)	発言者
内的発的動機付け	大会への出場意欲、勝利への思い	五輪で勝ちたいという気持ちがちよっとあり、それもあって戻りたいと	A
		東京五輪があって、お母さんのチャレンジを子供に見せることができるんじゃないかと思った	B
		世界と戦いたい、五輪に出たいという気持ちがいちばん大きく、とにかく五輪を目指してやっていた	F
		自分はなぜ五輪をテレビで見ているんだろうと思った	I
	楽しい、幸せ、好きという感情	育児のペースはけっこうつかめているし、復帰したら面白いんじゃないかと思った	B
		復帰後、競技がすごく楽しいと思わなくて、自分の目標、夢に向かえることは素晴らしいことだと思った	B
		私はこの競技が好きで、自分の情熱があった	E
		やっぱりここ(応援されるレースの場)に戻ってきたいという気持ちがあった	H
	内発的動機付け	競技をやっているときだけ自分のことに集中できて、それがめっちゃ幸せじゃんって思う	K
		めげずに諦めず、なりたい自分に向けて子育てと両立しつつ頑張った	C
	両立への自覚	長く競技を続けていくな、自分も競技と育児の2本でやっていこうと	D
		ずっと頭の中には子供を産んでからも競技をやりたいっていうのはあった	G
		競技と育児を両立させる、自分のやり方を見つけたいなと	G
		私だからなんとかできるかもと思ってやっていた	H
		出産してもできる、やりたいという思いはあって、いつか出産して落ち着いたら復帰したいよねっていう話をしていた	I
		やりたいという気持ちと、自分が目指したいっていう覚悟と、その中で自分軸で考えたときにできるよねって話になった	I
		自分がやりたいか、周りを喜ばせたいかということだと思う	J
		かっこいいお母さんでいうという気持ち	L
目標設定の柔軟性	新しい目標	競技をする女性がどうやって生きていったらいいのか、ロールモデルになりたいという気持ちがあった	L
		目標は現役の時と一緒じゃダメ。ゴール地点は違うところで作っていた	B
		新しい自分の道を作っていこうというマインド	C
		前の自分に返るっていうよりは、今の自分にすごい向き合うみたいな	D
		新しい目標を作りたかった。その選択がいちばん魅力的だった	E
		前の自分に返ろうっていう考えは一切なかった	E
		新しい自分の道を行くというかんじ	F
		別人の自分だと思っていました	H
	柔軟な方針転換	前に戻ってというイメージは全くなかった	K
		実際に競技に復帰して、元に戻そうというのは無理だと考え方が変わった。やってみないとわからないもの。新たな自分ですよ	A
		もっとゆっくり長い目で見て、前に戻そうと考え直した	G
		絶対に戻すぞという気持ちですが、戻らなかった部分は期間を置いたりやり方を変えた	J
個人の意識	家族	家族に迷惑をかけていると思ったことは全くない	B
		私の夢にみんなが乗っかっている	C
		申し訳ないと考え始めると何もできなくなってしまうので、罪悪感をもたないようにしようとした	D
		みんなで相談して決めたことだから、申し訳ないとは全然思わない	E
		家族に迷惑をかけているとは思わなかった	F
		旦那にはまったくなかった	I
		迷惑って思うぐらいいならやらないほうがいい	K
		子供は練習に行く私を、意外と行ってらっしゃいっていうかんじで送り出してくれた	A
	子供	子供に対してかわいそうだとあまり感じない	A
		子供には一緒に頑張ろうねという気持ちだった	B
		精神的にも子供が応援してくれた	C
		子供は普通の子より自立してくれた	D
		ここに生まれてきたんだからしょうがないよねと考えた	E
		子供が私の事情を理解してくれた	H
		子供がいることで時間の使い方がすごくようになった	A
		すごく集中しやすくなった	B
練習への取り組み方	タイムマネジメント能力	タイムマネジメントがすごくできるようになった	C
		タイムマネジメントもうまくなった	E
		限られた時間しかない中で、その時間でいいと思える練習にしよう	A
		いまでできる最大限のことを考えて効率よくやって、ためだったらしょうがないみたいな	D
	思考転換	すごく寛容な心でプレーしていた	I
		臨機応変に練習メニューを組み替えるなど、できる範囲で工夫しながら内容の濃い練習をこなしていけるような選手になろうと努力した	L
		完全に私は量より質でした	C
		1時間とかのスパンでやりたいことを全部やるために、集中していたので質は上がっていた	F
	量より質への移行	短期集中で練習していた	G
		やるべきことを短時間で効率的にできるよう工夫した	L
		競技を長くやりたいと思い、全部前提で考えれば産むのは早い方がいいと思った	E
		対処法などをコーチと相談しながら準備しました	F
復帰準備	身体的、精神的な準備	落とさないよう極力、体力や筋力を保っていた	G
		産後3カ月のW杯を復帰戦にすると生まれる前から決めていた	G
		復帰できたいいなというイメージで準備をしていた	H
		お腹が大きくても、12月ぐらいまでは体育館に行ってボールを打っていた	J
		産んでから2カ月目ぐらいには動き出して、断乳もした	J
		生まれる前からゆくゆくこうしたいんだよねって言って準備をしておけば、周りは応援してくれる	G
	周囲への周知	ちゃんと相談ができるか、相手に受け入れてもらえるような関係性を築いた	G
		一度、五輪に行っていたのは強みだった	A
	妊娠前の競技成績	産前に競技成績を残すことは必須	B
		成績を残しておく継続しやすい	C
		競技成績を残しておいた方がいいのはその通り	D
		産前に成績を残すことは私は必要だった。あれば理解や協力が得やすい	E
		五輪を目指すなら、せめて産前に五輪に出ておかないといけない	G
		成績のある人の方が受け入れてもらいやすい	H
		やっぱりある程度の戦績は必要かなと思いますね	I
		JISSとかNTCでサポートを受けるのには、一度代表経験がないと受けられない	K
		ペースをちゃんと作っておいてから結婚、出産に至った方が、のちのち復帰しやすい	L

角ら

メインテーマ	サブテーマ	意味単位の要約(コード)	発言者
家族状況(家族のサポート)	心理的サポート	旦那さんがやりたければやれほしいというスタンスでした	A
		主人は私が競技をやっている姿がすごい好きだったので、応援してくれた	B
		産後も競技を継続するという夫との共通認識があった	D
		旦那の理解があり、夫とは一緒に五輪を目指すと言っていた	F
		夫は全面的に応援してくれる	G
	パートナーのサポート	旦那の理解があった	J
		主人が競技復帰することにけっこう乗り気だった	K
		夫は競技を知っている人なので、どういった生活になるかという想像はついていた	L
		主人はできることはやるよ、支えるよって競技をするうえで必要なお金を持ってきてくれた	B
		夫が書類を作ってくれて、産後も競技継続している前例を所属の会社に説明してくれた	D
	実質的サポート	夫は子供が赤ちゃんのときからひとりでお世話とかをしてくれていた	D
		夫とかのサポートを受けながらジムでトレーニングしていた	E
		A市までそんなに遠くないから、旦那さんが手伝いに来てくれましたね	E
		主人だから信頼して頼めるので私たちのコーチをお願いした	G
		普通ならわがままは聞いてもらえないけど、旦那が監督だったのでチームや会社を理解してもらえた	J
	心理的サポート	主人が仕事から帰ってきてから練習に出られていた	K
		母には逆に競技を辞めるなって言われる。私が見てるからやりなさいって感じで、喜んで育児をしてくれている	A
		義母は全力で何でもするよぐらいな感じで、私以上に前向きだった	B
		実母にもう一回トライしてみたら？ 早く競技に戻れと言っていた	C
		義両親の理解があり、同居させてほしいとお願ひしたら、喜んでくれた	D
パートナー以外の家族のサポート	実質的サポート	親のサポートもなきや競技ができなかった	A
		義母が保育士で、A県で3週間見てもらい不安なところをサポートしてもらった	B
		実母の仕事が休みの時は、家に来て子供をみてもらった	B
		実母の仕事場に娘を連れて行ってもらったりした	C
		一緒に住んでいたし、安心して預けられることができたのは自分の両親だった	C
	心理的サポート	母親、父親、親戚というふうに3断層くらいでやっていた	C
		両親も義両親も子供の面倒を見てくれていて、A国での大会のときは子供を義両親に預けていった	D
		家族の協力がなかったら、続けられなかった	D
		実母に仕事を辞めてもらった	E
		当初は単身赴任の予定だったが、実母が新しい所属先のA市に娘と来てくれた	E
		実母が家事とかもしてくれたので、練習から帰ってきたらすべて100パーセント娘と遊べる	E
		A県から義母にうちにきてもらって、2、3カ月はずっとうちで育児をしてもらった	F
		義母に来てもらうことも自分の母親に来てもらうこともあった	F
		保育園の送迎は実母と妹で回してくれた	G
		試合のときは実母に来てもらった	H
		近くに運よく叔母の家があり、ちょうど定年退職をしたのでよく預かってもらった	I
		義母が喜んでうちに来てくれて、寝泊まりしてくれた	I
		実母がたまにきて何週間かいてくれたので、子供の面倒をもらい、保育園の送迎もしてくれた	J
		義両親に預かってもらったりしていた	J
		義母が見てくれた	K
		実母には本当に足りないところだけ来てもらって、その期間分の子育てマニュアルを作成するなどすべてを準備してお願ひしている	L
企業・チームのサポート	チームメイトの理解	練習場にいるみんなが嫌な顔をせず、喜んで子供を受け入れてくれた	A
		チームメイトがみんな普通に子供を受け入れてくれて、仲良くやってくれたことがいちばんよかった	H
	指導者の理解	家族の時間を大事にしたいという私の考えを、コーチが理解してくれた	A
		日本代表監督が、僕たちもチャレンジなのでやりましようと言ってくれた	B
		チームの関係者も出産して戻ってくるのが当たり前だと思っている	D
	心理的サポート	所属の監督が、私の望むことは全部いゝよと言ってくれる人だった	E
		練習中はちよいちよい監督とかが子供を見てくれた	H
		産後もチームに残ってほしいという意思通達があった	B
		日本代表のスタッフも、同じ目線に立ってくれた感覚があった	B
		いちど競技を辞めるときに、いつでも戻てきなさいみたいいなことを言ってくれていた	C
	企業・チームのサポート	(結果が出ないなかでも)そっと見守ってくれた	F
		できるだけ子供はお父さんとお母さんという時間を作った方がいゝという所属先の理解がいちばん大きかった	G
		いろんな人が協力してくれて最終的にチームになった	K
		正社員なんて育児も産休も取りました	A
		どこにいても日本代表のスタッフたちが誰かから見てくれる	B
仕事、職場状況(社会的サポート)	実質的サポート	マネジャーが体育館のはじっこで見てくれた	B
		スポンサーがついた	C
		練習とか道具とか海外遠征の費用とか、遠征に行ったときのご飯代とかも全部クラブが出してくれている	D
		チームのトレーナーと監督と、復帰に向けたプランニングをした	E
		東京五輪の開催国枠があったこともあり、会社がすぐ理解してくれてバックアップしてくれた	F
	心理的サポート	東京五輪後に私の提示した条件を飲んでくれたので、引退せずに競技を続けることができた	G
		金銭面での負担はなかった	G
		車を貸してくださって、競技に関わることをサポートしてくださったのはすごく大きかった。理解がありました	I
		マネジャーがミルクやおむつがえを練習中にしてくれた	J
		会社も私の話を聞いてくれてそのつど柔軟性をもった対応をしてくれる	L
	勧誘	金銭的なサポートはほぼほぼバックアップしてくださる	L
		JISSの女性アスリート支援プログラムのトップだったA先生がわざわざA県まで来てくれた	A
		東京五輪を目指してやらないかっていう風に言われて	K
		自分の意志ではないんです。選手がいゝないから、なかば強制です	L
	外発的動機付け	自分のためというより後輩のために1年はとにかくやってみようって	D
		スポンサーがついたことでありがたくて、なんとかして思返したいっていう気持ちでがむしゃらにやっていた	I
		お世話になっているチームに恩返しをしたかった	J
		チーム事情が苦しくなって、頑張るぞっていうときに妊娠したので	J
	外部要因	市の一時保育を利用できたのはすごく大きい	A
		子供を安心して預けられて、自分がひとりになる環境を作るとというのが最も重要で、私は自分の最寄り駅から近い一時保育の施設に頼んでいた	B
		グループの保育園に優先的に入れてもらえたのは大きかった	E
		生後3カ月から保育園に預けることができた	F
		無認可の託児所に預けたり、合宿先ではその地域に自分の住所がなくても、見てくれる無認可の保育所があった	H
	保育園などの活用	途中から社内保育園に入ることができた	K

出産後に競技復帰、継続した女性アスリートの内的要因と外的要因

メインテーマ	サブテーマ	意味単位の要約(コード)	発言者
仕事、職場状況(社会的サポート)	女性アスリート支援プログラム	JISSの託児所はシッターさんを雇う半分ぐらいの料金で、予約さえすれば預けることができた	A
		女性アスリート支援を受けた	C
		産前産後のJISSのサポートは結構よくて、体力面もそうだけど心のケアとかも大きかった	D
		JISSの女性アスリート支援を受けたときは結構整ってて、ジム、心理カウンセラー、栄養、サポート体制は完璧だった	F
		女性アスリート支援のひとつに、子供もおばあちゃんも遠征に行く際の費用のサポートなどがあった	G
		女性アスリート支援の対象に入った	H
		女性アスリート支援のサポートを受けていました	I
	ロールモデルの存在	海外の選手がデュアルキャリアでやっていたのを見ていた	D
		Aさんが先陣を切ってくれて、頑張っていたのでそれが普通だと私の中では思っていた	D
		Aさんはこういう経緯で競技を続けて、出産後も五輪に出ましたという書類を作って会社に説明した。そういうのがなければできなかった	D
		ロールモデルが海外にいて、漠然とそうなりたかったと思った	E
仕事、職場状況(社会的サポート)	下位カテゴリー大会の存在	出産して活躍しているロールモデルの存在がやる気が励みになった	E
		コーチが出産しながら競技をしていて目指す存在がいた。こういう風になりたいという理想の人みたいな感じ	F
		心理的安全性の高い環境だった。コーチも出産してやっているからそういう理解って大事	F
		(産後に予定されていた)A団体の開催地が地元だったので、出ないとは言えなかった	A
	競技環境	(復帰戦は)10キロぐらいまで走ればいいと言われていた	H
		賞品が出る大会には出ている	I
		国体ってレベルが高くないのでできちゃうと思う。自分がやりたいというより思返しですね。私がAチームにいた感覚だと思う	J
		国体だけは出ていました	L
	競技の特性上	JISSを拠点にやっていたのも復帰できた理由	A
		海外のツアーとか国際大会に出て、選手控室には赤ちゃんとか子供がいた。それが当たり前なんだったっていうのをまず学ぶ、知る機会があった	D
仕事、職場状況(社会的サポート)	場所や機会の提供	すごい前に、すごい活躍した選手ではないけど出産して戻ってくる選手はちょこちょこいたので、周りからあまり言われない環境だった	D
		海外では普通に産後にも練習時間の調整が多少は自分でできた	I
	知識の提供や助言	個人競技だったので練習時間の調整が多少は自分でできた	A
		感覚的なスポーツなので、感覚をいちど極めた人はもう一回やり始めるとある程度までは回復する	L
	人脈	産後、母校のA高校の部活に参加させてもらった	B
		知り合いのトレーナーにメニューをもらったリジムについていってもらったり	E
	知識の提供や助言	テレビでスポーツではない分野で紹介してもらったことで、周囲の理解があった	H
		JISSの託児所の使い方を教えてもらった	K
	知識の提供や助言	かなり人脈に助けられていた	K
		当時お世話になった先生が、だめもとでいいから1年間だけやってごらんっていう気楽な感じで進めてくださって競技をやり始めた	L

『楽しい、幸せ、好きという感情』『両立への自覚』で構成された。【目標設定の柔軟性】は『新しい目標』『柔軟な方針転換』で構成された。【性役割からの解放】は、さまざまな感情が渦巻きながらも、家族に対して申し訳ないという思いを抱かないようにしているアスリートもいたなか、『家族』『子供』で構成された。【練習への取り組み方】は、これまで競技に集中できていた環境から、子供を育てるというもう1つの役割が加わったことで競技への取り組み方に変化が生じざるをえない状況を表しており、『タイムマネジメント能力』『思考転換』『量より質への移行』で構成された。【復帰準備】は、多くの選手が出産後も競技継続をするために事前に何かしらの準備をしていたことが明らかになり『身体的、精神的な準備』『周囲への周知』『妊娠前の競技成績』で構成された。

2. 家族状況（家族のサポート）

本研究の対象者となった12人のアスリートすべてが家族のサポートを受けていた。【パートナーのサポート】と【パートナー以外の家族のサポート】は出産後も競技継続するうえで必要不可欠であり、それぞれ『心理的サポート』『実質的サポート』で構成された。

3. 仕事、職場状況（社会的サポート）

【企業・チームのサポート】は、出産後も競技継続するうえで鍵となる自身の所属企業やチームに関連する意味単位が識別・集約され、『チームメイトの理解』『指導者の理解』『心理的サポート』『実質的サポート』で構成された。また、個人の意識にある【内発的動機付け】の対極にあたる【外発的動機付け】では、周囲の働きかけによって競技継続を決めた背景が映し出され、『勧誘』『自身が抱く責任感』で構成された。【外部要因】では、『保育園などの活用』『女性アスリート支援プログラム』『ロールモデルの存在』『下位カテゴリー大会の存在』で構成され、出産後の女性アスリートが競技継続するために利用したもの、指標となったものが抽出された。また、団体競技や個人競技など、競技によってさまざまな違いがあることから、【競技種目】は【競技環境』『競技の特性上』で構成された。【人脈】は出産後も競技継続するにあたり大きなサポートとなっており、『場所や機会の提供』『知識の提供や助言』で構成された。

V. 考察

1. 個人の意識

【内発的動機付け】は、インタビューした12人

全員から示された。「五輪で勝ちたいという気持ちがちょっとあり、それもあって戻りたい」「世界と戦いたい、五輪に出たいという気持ちがいちばん大きく、とにかく五輪を目指してやっていた」というような五輪への思いや、「ずっと頭の中には子供を産んでからも競技をやりたいっていうのはあった」「やっぱりここ（応援されるレースの場）に戻ってきたいという気持ちがあった」という、強い競技復帰への思いがあった。日本能率協会総合研究所の調査によれば、妊娠、出産を機に仕事と育児の両立の難しさで退職した一般女性の約6割の人が「自分の気力・体力がもたなそうだった（もたなかった）」と答えている¹³⁾。このことから、一般女性であれば仕事と子育て、アスリートであれば競技と子育てを両立させるためには、本人の気力や体力が必要条件であることが示唆された。Tekavcほかのスロベニアのエリートアスリートを対象とした研究では、競技と子育てを両立している多くの女性が、競技に対して高い動機付けを持っていることを明らかにしている¹⁶⁾。本研究でも「復帰後、競技がすごく楽しいと思わなくて、自分の目標や夢に向かえることは素晴らしいことだと思った」という競技を継続し、夢の実現に向かって日々を過ごすことが当たり前でないことに（子供を産んでから）気が付いたということや、「競技をする女性がどうやって生きていったらいいのか、ロールモデルになりたいという気持ちがあった」というような、新しい動機付けが生じたことも示唆された。

【目標設定の柔軟性】では、妊娠前の自身の競技レベルに戻ろうとするのではなく、新しい目標を設定していたことが伺えた。「ジャンプをするたびに緩んでるなって感じで、なかなかその辺は戻そうとしても戻らなかった」というような出産による身体面の変化や「現役のときを目指そうとすると絶対苦しくなる」という心理的なものなど、さまざまな理由が背景となっていた。新しい目標を設定するにあたっては「何回も何回も昔の自分じゃない、今はこうだからって何回も何回も自分の中では書き換えました」と苦勞が透けて見えた

選手から、「よくメディアとかに産前の何%まで戻りましたか？って聞かれたけど、そこが100じゃないからって。私は違うところを目指してるのに、すごい困りました」と完全に気持ちを切り替えている選手など、さまざまだった。

「トレーニングのしすぎで腰の骨がつぶれそうになっているのがわかって」と妊娠前の自分の状態に早く戻ろうとしたことで故障が発覚し、「もっとゆっくり長い目で見て、前に戻そうと考え直した」というように途中から考えを変えたアスリートもいた。前の自分に戻ろうとする思いがプレッシャーや故障につながることも推測され、本研究では7人が新しい目標設定をしていたことが明らかになった。DavenportほかやTekavcほかの研究では、母親になって競技を両立させることの難しさについて触れ、練習の取り組み方を変えるなどの対応をしていることが示されているが、新たな目標を持つという点は強調されてこなかった考え方で、出産後の自分の身体の状態を受け入れて目標設定を柔軟に変更できることが競技継続を左右する要因の1つであると考えられた^{2), 16)}。

【性役割からの解放】は、9人のアスリートがポジティブな思考を持っていることを明かし、家族や子供に対して気持ちの折り合いをつけ競技に邁進していることを示唆している。子育てと就業を継続している女性のインタビューでは、夫が「家事を協力してくれることはありがたい」が、「本来自分がすべきことを夫にさせている」という意識を持つ女性がいることを明らかにしている⁵⁾。本研究でも同様の意識を持つアスリートもいたが、「申し訳ないと考え始めると何もできなくなってしまうので、罪悪感をもたないようにしようとした」など、家族や子供に対して申し訳ないとは思えないようにしていた。また「迷惑って思うぐらいならやらないほうがいい」というアスリートもいた。個人の性格や周囲との関係性もあるため感じ方はそれぞれだが、申し訳ないというような罪悪感を持たないようにすることがアスリートの産後の競技継続を促進させていることが考えられた。

【練習への取り組み方】では、12人すべてのア

スリートが出産を機に、以前と同様の練習時間の確保や練習スタイルの維持ができなくなったことを明かしている。出産後も競技継続するためには取り組み方を変えながらも以前と同程度の練習効果を得る、または得たと思える思考回路の必要性が抽出された。「子供がいることで時間の使い方がすごくうまくなった」というように、限られた時間しかないからこそ、生活すべてにおいて時間のやりくりがうまくなり、それが練習時間の確保につながったと感じているアスリートもいた。「自分でなんとかしなきゃと思っていたけど、甘えられるものは甘えなきゃやっていけない」というように、思考を変化させるアスリート、量より質に転換することで対応しているアスリートもいた。子育てという役割が増えることにより練習に多くの時間を割けなくなるものの、アスリートそれぞれが工夫を凝らしながら対応しており、そうした取り組み方ができることが競技継続に重要な要因であることが考えられた。

【復帰準備】では「復帰できたらいいなというイメージで準備をしていた」という精神的な準備や、「落とさないよう極力、体力や筋力を保っていた」という肉体的な準備が抽出された。また、「(まだ妊娠もしていない)生まれる前から『ゆくゆくはこうしたいんだよね』って言って準備をしておけば、周りには応援してくれる」というように、事前に自身が出産後も競技継続したいという考えをチームメイトや所属先に周知していたアスリートもあり、このように復帰意思を事前に周囲に公言することで、周囲からの応援やサポートが得やすいことも示唆された。

しかしながら、現在の日本は、不妊の検査や治療を受けたことがある(または現在受けている)夫婦は22.7%で、夫婦全体の約4.4組に1組の割合になっている⁹⁾。子供を望んでも授からず、不妊治療を受けるにしてもドーピングの問題から先進的な治療を受けることができず、子供を望むタイミングで妊娠することができなかったアスリートもいた。「できれば子供を産みたいというのは、リオの五輪が終わった時点でコーチと話して

いたし、出産してまた東京五輪までに帰ってくるというのが自分の計画ではあった。だけど、出産って難しい部分があって、ようやく妊娠したのが2019年のタイミングだったので、復帰して、3、4試合で結果を出せなければおしまいみたいな状態だった。時間が少なすぎた」というように、復帰意思を妊娠前に周囲に伝えても、本人が望むタイミングで妊娠できるかはわからない。そのため、アスリートが望むタイミングで妊娠ができるよう、今後は女性アスリート支援プロジェクトで行われている栄養指導などをNFからの推薦がなくてもジュニア期から受講できるようにし、女性アスリートの三主徴(摂食障害の有無によらない利用可能エネルギー不足、視床下部性無月経、骨粗鬆症)などの知識を得る機会を増やしたり、妊娠を望む前から女性アスリート外来を受診することで自身の体の特徴を知ることができるようにするなどの支援も必要であることが考えられる。

また、妊娠前に競技成績を残しておくことの重要性を明かすアスリートもいた。特に所属企業やチーム、スポンサーなどの理解やサポートを受けるためには、自身にある程度の価値が必要であると考えているアスリートが多い。「企業とかに『こうなんです、こうしたいんです』って言ったときに、納得してもらえようなもの(結果)がないと『イエス』なんて言ってくれない。今までより大変な状況になるのに、『出産してから新たなことをしたい』と言ってもなかなか受け入れてもらえない」という現状を明かしている。これらは一定の競技成績を残していないと所属企業やスポンサーの協力・理解が得られず、出産後の競技復帰が難しくなるということを意味している。所属企業やスポンサー、あるいはそれらに働きかける競技団体などのサポートが競技継続には大きな要因であることが示された。一方で、このことは競技成績のあるエリートアスリートであることが競技継続の重要な要因であることを示唆している。競技成績に関わらず出産後も競技を続けたいという意思が尊重される社会情勢になることが理想であり、この点については議論が必要である。

2. 家族状況（家族のサポート）

【パートナーのサポート】では、心理的サポート、実質的サポートそれぞれが同程度抽出された。大卒ホワイトカラー女性が就業継続するためには、夫や第三者の協力が必要だとされている¹⁴⁾。女性アスリートも同様で「主人は私が競技をやっている姿がすごい好きだったので、応援してくれた」「理解があり、夫とは『一緒に五輪を目指そう』と言っていた」など、パートナーの協力が精神面でも大きな支えになっていたことが考察された。Prinz ほかは、ドイツブンデスリーガ（サッカーのトップリーグ）で活躍し、引退した女性選手245名を調査した結果、現役中少なくとも32.3%が抑うつ症状、40%近くの選手が心理的サポートを望んだり必要としていたが、実際の心理的サポートを受けた選手は10%であったことを明らかにしている¹⁵⁾。このことから、アスリートにとってはストレスが恒常的に続き、メンタルヘルスの問題を発症していることは決して珍しいことではなく、パートナーの心理的サポートは重要な役割を担っていると考えられる。

また「主人が仕事から帰ってきてから練習に出られていた」などパートナーが子供の世話をしてくれることによって競技継続が可能だったアスリートもいた。

監督やコーチがパートナーであったアスリートもあり「普通ならわがままは聞いてもらえないけど、旦那が監督だったのでチームや会社に理解してもらえた」など、立場のあるパートナーの存在が、競技継続を促進させていたことも推測された。

【パートナー以外の家族のサポート】は、【パートナーのサポート】とは異なり、心理的サポートよりも実質的サポートが多く抽出された。インタビューした12人すべてのアスリートが実母、義母、叔母、姉妹いずれか、もしくはその中の複数からサポートを受けていた。「母親ありきです。間違いなし。ご飯作って、洗濯してっていうのをやってくれるから、その間（子供と）関わったり遊べるっていう。心の余裕」「お金を支給してくれるとか、託児所とかそういうものではなくて、

私は母親の存在がすごく大きかった。そのサポートがなかったら私はやってないです。母親が近くにいてくれて一生懸命やってくれたことはすごい感謝しています」と同性の家族のサポートが重要な役割を果たしていることが確認された。

このように全面的なサポートを受けられたアスリートがいる一方、「試合のときは実母に来てもらった」「実母には本当に足りないところだけ来てもらって、その期間分の子育てマニュアルを作成するなどすべてを準備してほしい」というように試合や遠征の時など、どうしても必要な時にだけ協力してもらおうアスリートもいた。「夫も働いているので『試合だから休んで』とは言えなくて。母も75歳になるし、1時間ぐらい離れた場所に住んでいるので、試合のたびに『ちょっと来て』っていうのはできなくて」と全面的なサポートを可能であれば受けたいものの、受けられないアスリートがいることも明らかになり、このようなアスリートの存在にどう気づき、パートナー以外の家族のサポートを外部からのサポートでどう補完するのかは今後、議論する必要がある。

3. 仕事、職場状況（社会的サポート）

【企業・チームのサポート】は、12人すべてからコードが抽出され、なくてはならないものであり、「金銭的なサポートは、ほぼほぼバックアップしてくださる」「練習とか道具とか海外遠征の費用とか、遠征に行ったときのご飯代とかも全部クラブが出してくれている」というような金銭面や、「マネジャーがミルクやおむつ替えを練習中にしてくれた」など子供を見てもらうという実質的な面、「できるだけ子供はお父さんとお母さんという時間を作った方がいいという所属先の理解がいちばん大きかった」という心理的な面など多岐にわたった。サポートの大小は企業やチームの考え方によって異なり、就労形態には影響されていないことが伺えた。どの就労形態においても、アスリートは競技結果を出すことや、企業やチームにとってサポートする価値のある選手だと思われ続けてもらうことが求められている。現役を続けるた

めには企業やチームからサポートを継続して受けられるよう奮闘していることが見受けられ、サポートを継続して受けられるかどうか競技継続には大きな要因となっていることが示唆された。

また、指導者やチームメイトの理解という身近にいる人がどういった考えを持っているのかも大きな影響を与えていることが考えられ「チームメイトがみんな普通に子供を受け入れてくれて、仲良くやってくれたことがいちばんよかった」「練習場にいるみんなが嫌な顔をせず、喜んで子供を受け入れてくれた」など、子供をどうしても練習場に連れてこなければならぬ場合、チームメイトがどう子供を受け入れてくれるかはアスリートの精神面に大きな影響を与えており、快く迎えてくれていることが大きな安心を生んでいることが推測された。また、「家族の時間を大事にしたいという私の考えを、コーチが理解してくれた」「日本代表監督が、『僕たちもチャレンジなのでやりましょう』と言ってくれた」という指導者の理解や後押しも、不安を抱えながら新しい道にチャレンジしているアスリートにとって、大きな後押しとなっていることが推測された。

【外発的動機付け】は、周囲に対する責任感が、結果的に競技を継続する一つの要因となったことが推測された。「JISSの女性アスリート支援プログラムのトップだったA先生がわざわざA県まで来てくれた」というように、出産後も競技継続するか悩んでいるときに後押しがあったことや「スポンサー（所属契約）がついたことでありがたくて、なんとかして恩返ししたいっていう気持ちでがむしゃらにやっていた」「自分のためというより後輩のためにも1年はとにかくやってみよう」というように、周囲の期待に応えたいという責任感から競技を続けてきたことが伺え、これらの要因も競技継続を促進させていることが考えられた。

【外部要因】として、本研究ではロールモデルが身近にいたと感じているD、E、Fの3選手は、出産後も長い期間をあけずに競技に戻っていた。「Aさんが先陣を切ってくれて、頑張っていたの

でそれが普通だと私の中では思っていた」「コーチが出産しながら競技をしていたので、目指す存在がいた」と振り返っており、ロールモデルの存在が速やかな復帰と関係していると考えられた。一方でGは、妊娠前から家族や競技パートナー、所属企業に出産後も競技継続する意思を伝え、出産後は夫にコーチを務めてもらうなど入念な準備や事前の想定をすることで、身近にロールモデルがいなくても期間をあけずに競技に戻ることができていた。A、H、I、J、Lは「国体だけは出ました」「賞品が出る大会には出ていた」というように、五輪など世界トップレベルの大会に出場していた選手にとっては低いレベルや、本来より短い距離、いわゆる下位カテゴリーの大会への出場を続けることで、時間をおいて再び妊娠前に活躍していたレベルに戻っていったアスリートがいた。下位カテゴリーの大会は、出産後も競技継続することをはっきりとイメージできないアスリートが、負担の少ない形で競技を継続し、後に再び妊娠前に活躍していたレベルに戻るプロセスの受け皿になっていることが見受けられた。

また、JISSが提供する女性アスリート支援プロジェクトを、12人のうち7人のアスリートが活用していた。「JISSの女性アスリート支援を受けたときは結構整っていて、ジム、心理カウンセラー、栄養、サポート体制は完璧だった」「産前産後のJISSのサポートは結構よくて、体力面もそうだけど心のケアとかも大きかった」とサポートは多岐にわたり、競技継続に大きな役割を果たしていることが推察された。一方で、女性アスリート支援プロジェクトのサポートのひとつとして託児所があるが、「遠方にいると利用できない」「たくさんの子供がいるわけではなく、小学校入学前には必要だと思う集団保育のようなものがない」といったことから、子供が大きくなってからは地域の保育所を利用しているアスリートもいた。「途中から社内保育園に入ることができた」「グループの保育園に優先的に入れてもらえたのは大きかった」というように所属先の企業が運営する保育園を利用したり、無認可保育所、一時保育な

ど制度を最大限活用して子供を預けている現状が推測された。一方で、現行の認可保育所のサービス提供の仕組みは、市町村に対して認可保育所における保育義務を課しており、市町村による保育の実施義務の履行を通じて、保護者が認可保育所を利用することになっている¹⁰⁾。このことから認可保育所に限れば、住民票がある地域の保育所にしか原則入所することができない。そのため、国内外のあらゆる場所に行き来するアスリートにとって安価で充実した環境のある認可保育所は利用しづらい一面もあり、住民票を実家に置いているアスリートもいた。今後は住民票がない場所でも認可保育所を利用することができるなどの制度改革が必要になることが推測される。

【競技種目】では、どの競技に自身が身を置いているかによって競技を継続する上での難しさが異なることが推測された。ロールモデルがいるなど、すでに出産後も競技継続するアスリートがより多くいる競技は環境や周囲の理解があり、「産んでも続けるのは当たり前」という感覚を持つアスリートが多いことが推測された。また、女性アスリート支援プログラムの拠点で、サポートが充実している JISS が練習拠点であったり、「感覚的なスポーツなので、感覚をいちど極めた人はもう一回やり始めるとある程度までは回復する」というような競技の特性上、出産をしても競技に大きな影響を与えにくい種目であることは、出産後も競技継続をするうえでの促進要因となっていることが推測された。

【人脈】では、場所や機会の提供や、助言が競技継続に影響を与えていた。「産後、母校の A 高校の部活に参加させてもらった」というように、人脈を頼って練習場所を確保したり「当時お世話になった先生が、だめもとでいいから 1 年間だけやってごらんっていう気楽な感じで勧めてくださって競技をやり始めた」と信頼ある人からの言葉によって、悩みや不安を払拭し、競技継続ができていたことが推測された。

VI. 結論

本研究では、出産経験のある女性アスリートの競技継続に影響を与えた要因を、以下の 3 要因から明らかにした。

(1) 個人の意識：①目標設定の柔軟性②性役割からの解放③効率的な練習へのアプローチ④出産前の競技成績、復帰への事前準備と意思表示。これら 4 つの重要性を明らかにした。特に、出産後は新たな目標を設定することが、競技への復帰継続を後押しする要因であることを明らかにした。

(2) 家族状況(家族のサポート)：実質的なサポートを受けられるかが重要であった。特に実母、義母、叔母、姉妹などの家族は、仕事で多忙なパートナーよりも、保育園の送迎、家事など実質的なサポートを提供できる傾向にあった。パートナー以外の家族のサポートをいかに確保するかが、競技継続に影響していることを明らかにした。

(3) 仕事、職場状況：企業やチームからのサポート、ロールモデルと下位カテゴリーの大会の存在が重要であった。ロールモデルは出産後のスムーズな競技復帰にプラスの影響を与える可能性があった。また下位カテゴリーの大会は、出産後も競技継続することをはっきりとイメージできないアスリートが、負担の少ない形で競技を継続し、後に再び第一線に戻るプロセスの一助となっていたことを明らかにした。

本研究の限界として、競技復帰できなかった女性アスリートへのインタビューを実施しておらず、出産後の競技継続に対する必要条件は一定数明らかになったものの、十分条件かどうかは明らかにできていない。

謝辞

本研究に協力してくださった女性アスリート、関係者の方々に、感謝の意を表します。また、明治大学・高峰修教授には貴重なアドバイスをいただきました。

本論文に関連し、開示すべき利益相反関連事項はない。

文献

- 1) Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol*, 3(2): 77-101, 2006.
- 2) Davenport M, Ray L, Nesdoly A, Thornton J, Khurana R, McHugh T. We're not superhuman, we're human: A qualitative description of elite athletes' experiences of return to sport after childbirth. *Sports Med*, 53: 269-279, 2023.
- 3) 藤原朋恵, 住友雄資. 女性精神保健福祉士の「仕事と子育ての両立」に関する研究動向と課題. *人間科学*, 4: 1-9, 2022.
- 4) Guest G, Bunce A, Johnson L. How many interviews are enough?: An experiment with data saturation and variability field methods, 18(1): 59-82, 2006.
- 5) 久井志保. 女性のキャリア・ディベロップメントとワーク・ファミリー・コンフリクトについての研究. *経営戦略研究*, 1: 155-165, 2007.
- 6) 木村華織. 女性トップ・アスリートの競技継続のための社会的条件に関する研究—1960～1990年代に活躍した選手の結婚・出産・育児というライフイベントに着目して—. *スポーツとジェンダー研究*, 8: 48-62, 2010.
- 7) 国立スポーツ科学センター. 「『実態に即した女性アスリート支援のための調査研究』報告書」(2016年版). <https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/resources/jiss/column/woman/fact20181018.pdf> (2023年10月10日)
- 8) 国立スポーツ科学センター. 「女性特有の課題に対応した支援プログラム」実施マニュアル(2016年版). https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/resources/jiss/images/contents/woman/joseishien_2016.pdf (2024年8月27日)
- 9) 厚生労働省. 不妊治療と仕事との両立サポートハンドブック(2022年版). <https://www.mhlw.go.jp/content/11909000/001073887.pdf> (2023年12月30日)
- 10) 厚生労働省. 現行の認可保育所のサービス提供の仕組み(2009年版). https://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/06/dl/s0608-11c_0018.pdf (2024年1月8日)
- 11) 文部科学省. スポーツ立国戦略(2010年版). https://www.mext.go.jp/component/a_menu/sports/detail/_icsFiles/fieldfile/2010/09/16/1297203_02.pdf (2024年1月2日)
- 12) 内閣府男女共同参画局. 令和5年版男女共同参画白書(2023年版). pp.21. https://www.gender.go.jp/about/danjo/whitepaper/r05/zentai/pdf/r05_print.pdf (2024年11月15日)
- 13) 日本能率協会総合研究所. 仕事と育児等の両立に関する実態把握のための調査研究事業(2020年版). <https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000791048.pdf> (2023年10月10日)
- 14) 大内章子. 大卒女性ホワイトカラーの中期キャリア. *ビジネス&アカウンティングレビュー*, 9: 85-105, 2012.
- 15) Prinz B, Dvorák J, Junge A. Symptoms and risk factors of depression during and after the football career of elite female players. *BMJ Open Sport Exerc Med*, 2(1): e000124, 2016.
- 16) Tekavc J, Wylleman P, Cecić E S. Becoming a mother-athlete: female athletes' transition to motherhood in Slovenia. *Sport in Society*, 23(4): 734-750, 2020.
- 17) 東京都生活文化局. 令和3年度男性の家事・育児参画状況実態調査報告書(2021年版). pp.17. https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/danjo/wlb_top/files/0000001633/tyousakekka.pdf (2023年10月10日)
- 18) 山下修平. 我が国における女性アスリートの国際競技力向上のための施策の変遷. *Journal of High Performance Sport*, 8: 35-48, 2021.