

ママアスリートネットワーク(MAN)

スポーツ庁委託事業「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」

女性特有の課題を抱えているアスリートに対して、各課題に対応した医・科学サポートに関するモデル支援プログラム。

設立経緯：女性アスリートの妊娠・出産・育児に関する情報が少ない。
ママアスリートの不安解消・情報交換ができる場を作りたい。



H26年設立
(団体登録等なし)

これまでの活動内容 (H26～H30年度)

- ①ワークショップ(WS)の開催
- ②WEBを通じた情報発信
(<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/tabid/1276/Default.aspx>)
- ③MANの在り方の検討

(ママアスリートによるワーキンググループ会議：WG会議)

<H26年度>
目的・内容検討

<H28年度>
第3回 WS
WEB情報発信

<H30年度>
HP情報発信
在り方検討 (WG会議)

<H27年度>
第1回、第2回ワーク
ショップ
(以下、WS)

<H29年度>
第4回 WS
WEB情報発信
在り方検討 (WG会議)

令和元年度(2020年)3月に
スポーツ庁委託事業終了

事務局業務(案)

- ⇒企画・アレンジメント
- ・交流の場提供(情報交換会, サロン等)
 - ・情報発信(Facebook, WEBサイト等)

MANのターゲット

メインターゲット

女性アスリート
女性コーチ

サブターゲット

社会やアスリートの周囲の人々
(家族、スタッフ、企業、コーチ、女性ジュニアアスリート)

これまでの活動 (ワークショップ)

| <第1回>平成27年8月11日 | <第2回>平成27年12月4日 | <第3回>平成28年10月31日 | <第4回>平成29年9月14日 |
|---|---|---|---|
| 競技と妊娠・出産・子育てに関する課題について | 産後復帰について～ロンドンからリオへ～ | ライフプランについて考えよう | 周囲のサポートについて考えよう |
| 参加者：44名 | 参加者：37名 | 参加者：32名 | 参加者：35名 |
|  <p>ママアスリート・コーチ座談会</p> |  <p>マタニティトレーニング体験</p> |  <p>ママアスリートヘインタビュー</p> |  <p>ママアスリートと家族ヘインタビュー</p> |

理念

- 女性アスリートがより活躍できる社会の実現に貢献する

ビジョン

(目指す将来像)

- 競技生活と妊娠・出産・子育てを両立できるスポーツ界

アクション

(ビジョンに到達する為の行動)

- コミュニケーション
- 情報提供
- ネットワーク構築

まちづくり・地域創生の観点で MANは何ができるか

- 各自治体や関連諸機関に対して、トップレベルで活躍している
ママアスリートの経験談を話すことができる。



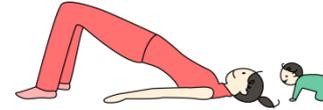
競技復帰に向けて出産後のトレーニングを
どのように取り組んだかを話すことにより、
一般で働くママが**職場復帰**する際に活かせる
と考えられる。



- トップアスリートに然り一般アスリートも含めて、
ママアスリートが情報を共有できる場づくりができる。
- 産後のママの身体作りと心のケアのアドバイスができる
(尿失禁や産後うつ、出産の恩恵等)



課題



- ママアスリート（一般人も含む）が抱える課題：
 - 妊娠期トレーニングにおけるリスクマネジメント体制の確立
 - 産後復帰に関する知識を有する人材不足
 - 産後復帰で利用できるトレーニング場所の不足
 - ママアスリートのネットワーク構築
- MANの課題：ネットワークの継続

出産についての経験に基づく視線

キャリア中の出産体験を思い返した選手の大半が、個人的開花という面でも、スポーツキャリアのその後の展開という面でも、出産がもたらした充実感を表明している。それらの証言から浮かび上がる主な恩恵は、次の通りである。

- 「本当の人生」に入ったという感情による**個人的開花**
- **自己肯定**
- より増した**成熟さ**
- より大きな**責任感**
- トレーニングに対するさらなる**辛抱強さ**
- **冷静さ**
- **身体的・精神的な再生感**

<出典：INSEP “Sport et maternite” >

