

Women's Health Project for Japanese Swimmers



公益財団法人日本水泳連盟では、医事委員会、アスリート委員会、競技力向上コーチ委員会が連携し、「競泳」「飛込」「水球」「AS（アーティスティックスイミング）」「OWS（オープンウォータースイミング）」の5種目の女性水泳選手が抱える健康問題に取り組むプロジェクト・WHP（Women's Health Project for Japanese Swimmers）を行っています。選手・指導者・保護者等を対象として、教育・啓発・課題抽出・受診環境整備を行い競技力向上に寄与する目的で活動しています。



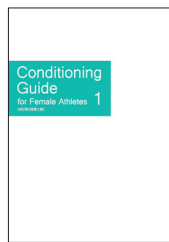
各情報は WHP のウェブサイトからアクセスできます（上記 QR コード）

▶▶ 教育

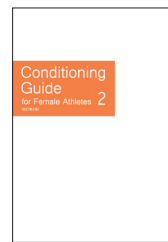
女性水泳選手の健康問題に関する各種ツールを作成し、配信しています。



▶▶ 女性水泳選手の
月経に関する
Q&A 集



▶▶ Conditioning Guide
for Female Athletes 1
無月経の原因と
治療法について知ろう！※



▶▶ Conditioning Guide
for Female Athletes 2
月経対策をして
コンディションを整えよう！※

※東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科 提供



▶▶ 教育用動画

女性アスリートの健康問題に関する基礎知識と対応について、各専門家による音声動画を公開しています。

学生アスリートの月経相談相手／学生アスリートの月経対策の実態／月経と性ホルモンの仕組み／月経困難症／月経前症候群／低用量ピルとは？／女性アスリートとスポーツ外傷・障害／女性アスリートのパフォーマンス（随時追加予定）

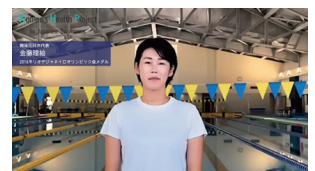
▶▶ 啓発

アスリートのメッセージ動画の作成の他、連携団体と共同して啓発活動を行っています。

▶▶ インタビュー動画

トップアスリートが、月経に伴う自身の経験や WHP の活動への期待を語ってくれました。

貴田 裕美さん（オープンウォーター元日本代表）／金戸 凜さん（飛込日本代表）／
金藤 理絵さん（競泳元日本代表）／新澤 由貴さん（水球女子元日本代表）／
木島 萌香さん（アーティスティックスイミング日本代表）



▶▶ Talk up 1252（スポーツを止めるな 1252 プロジェクト連携企画）

さまざまな競技のトップアスリートが、「生理 × スポーツ」について楽しく話す対談コンテンツです。



▶▶ 受診環境整備

一般社団法人女性アスリート健康支援委員会（FAS）と連携し、情報の共有や環境整備を行っています。女性アスリートの診療を行っている産婦人科医を検索できます。



▶▶ 連携活動

「一般社団法人スポーツを止めるな」と連携し、女性アスリートの健康問題に関する各種啓発・教育活動を行っています。



女性水泳選手の悩みをサポートする

Women's Health Project for Japanese Swimmers URL : <https://swim.or.jp/whp/>

女性アスリートが知っておくべき 月経&パフォーマンスに 関する情報集

女性アスリートの健康問題に関する各種ツールやアスリートに必要な情報を発信するサイトの一覧です。水泳競技に限らず、すべての女性アスリートのコンディショニングやパフォーマンス向上に、ぜひご活用ください。

1 冊子・電子ブック

月経の基礎知識をはじめ、コンディショニングやパフォーマンス向上と月経の関係などについて学べる資料が閲覧できます。



▶ **Health Management for Female Athletes Ver.3**
—女性アスリートのための
月経対策ハンドブック—



▶ **Health Management for Female Athletes Special Version**
—妊娠期・産後/更年期・高齢期の
コンディショニング—



2 動画・SNS・ツール

若い女性アスリートが楽しく学べる動画や、アスリートの食事を支援するツールです。



▶ **中学生アスリート向け動画**
で学ぶカラダの仕組み

月経の基礎知識、スポーツと月経の関係等について、イラストでわかりやすく学びます。



▶ **Playbook 1252**

女子学生アスリートが知っておくべき月経の知識について、スポーツ・医療・教育の分野から楽しく情報発信しています。

【Instagram : 1252project】



3 各種検索サイト

医師や栄養士などアスリートに特化した専門家や、ドーピングに関する情報について検索できるサイトです。

▶ **日本スポーツ協会**

公認スポーツドクター、公認スポーツデンティスト、公認スポーツ栄養士を検索できます。
<https://www.japan-sports.or.jp/coach/DoctorSearch/tabid75.html>



▶ **Global DRO JAPAN**

使用する薬がドーピング禁止物質かどうか、検索できるサイトです。
<https://www.globaldro.com/JP/search>



▶ **日本スポーツ栄養学会**

スポーツ栄養に関するセミナーの情報を入手できます。
<https://www.jsna.org>



▶ **日本アンチ・ドーピング機構**

最新のアンチ・ドーピングに関する情報が入手できます。
<https://www.playtruejapan.org>



▶ **日本スポーツ精神医学会**

アスリートの精神的な問題に精通している医師を検索できます。
<https://www.sportpsychiatry.jp>



▶ **スポーツファーマシスト**

最新のアンチ・ドーピングの知識を持った薬剤師に直接問い合わせをすることができます。
<https://www3.playtruejapan.org/sports-pharmacist/search.php>



4 その他の関連サイト

スポーツにおける女性の躍進をサポートする団体や、女性の健康について幅広く情報発信を行うプロジェクトです。

▶ **日本スポーツ振興センター (JSC) 女性アスリート支援プログラム**

女性アスリートの国際競技力向上のための医・科学サポートを実施しています。
https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/business/female_athlete/program/tabid/1329/Default.aspx



▶ **日本パラリンピック委員会 (JPC) 女性スポーツ委員会**

女性パラアスリートの国際競技力向上に向けた啓発活動や支援を行っています。
<https://www.parasports.or.jp/paralympic/jpc/womens.html>



▶ **日本スポーツ協会 (JSPO) 女性スポーツ委員会**

女性のスポーツ参加を促し、より公平なスポーツ文化を確立するために活動しています。
<https://www.japan-sports.or.jp/women/tabid1333.html>



▶ **女性の健康推進室 ヘルスケアラボ**

厚生労働省研究班による、すべての女性の健康を支援するサイトです。
<https://w-health.jp>



女性水泳選手の悩みをサポートする

Women's Health Project for Japanese Swimmers URL : <https://swim.or.jp/whp/>



公益財団法人 **日本水泳連盟**
Japan Swimming Federation