

第6回情報交換会 報告書

<目的>

全国のセーラーと情報を交換共有することで、環境を整え、継続・普及につなげる

<テーマ>

「女性の身体と健康について」

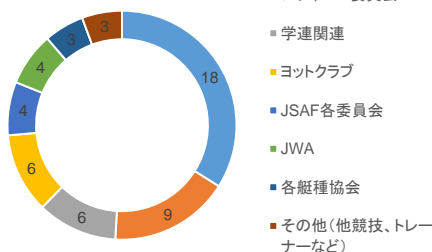
<開催日時場所>

2024年1月20（土）13：00～15：00 江の島ヨットハーバーとオンライン

<参加者>

オンライン 30名
会場 22名

参加者内訳(重複あり)

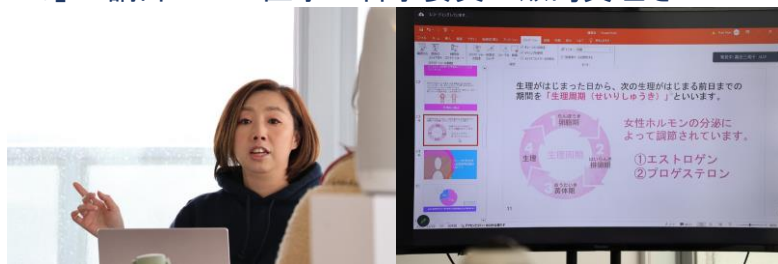


<内容>

- レディース委員会の活動紹介...女性支援、チャイルドルーム、生理用品配付事業
- 生理用品の最新情報...エリエール（大王製紙）
- 講演「女性の身体について」...講師 JSAF医事・科学委員 飯島真理さん
- セーリングトーク



レディース委員長田委員



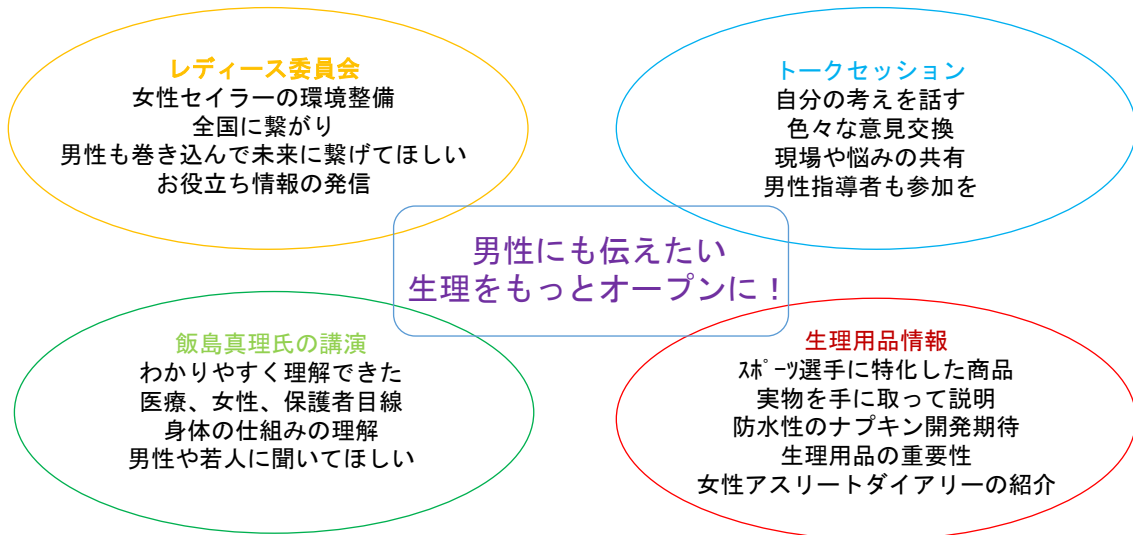
講演会「女性の身体について」飯島真理さん



生理用品最新情報

JSAF医事・科学委員会のメンバーで、現役の看護師であり、ご自身も江の島ジュニアの保護者としてOP協会でもご活躍中の飯島さんに、生理から考える女性の健康についてや、成長期で生理を迎える前後の子どもたちの心身の変化についてなど、保護者や指導者に知っておいて欲しいことを医学的な知識や指導者としての経験から分かりやすくお話していただきました。

<セーリングトークとアンケートから>



<セーリングトークとアンケートからの抜粋>

改めて体の仕組みを確認できました。これからの時代は活動しやすいように、男性ともお互いに理解し合いながら環境が整うと良いと感じました。セーリングに携わっている方で専門家のお話は活動と結びつきやすく良いと感じました。

76歳男性だが、男性が聞くことは大事と思い参加した。具体的な話は女性だけでいいが、困り事や基礎知識は男性指導者にもどんどん伝えるべき。

整形クリニックの理学療法士だが、疲労骨折と生理不順は関係があると言われている。本人、指導者、婦人科医などで連携して生理をコントロールしていくことを提言したい。

現役の頃は生理不順でよく止まった。今思うと体にとって危ういことだった。タブー視することなくこのようにオープンにする場があることで、不安解消に繋がる。

低用量ピルについての知識をもっと知りたい。

男性指導者向けのパンフレットをHPなどでご紹介いただければと思います。

競技会場でも、急に生理になったときに、更衣室や生理用品の準備があるのはメンタル面でもパフォーマンス向上につながると思いました。ぜひ参考にしたいと思います。（他競技からの参加者）

レース時のトイレにナプキン等、続けて行ってほしい

女性セイラーならではの悩みが軽くなるよう、全国のセイラーや運営、指導者の理解にむけて啓蒙活動できる会ですね。

<皆様の声から今後への要望・提言>

医事・科学委員会様

「女性の身体について」
の講習会の継続的開催

普及指導委員会様

セーリング指導者育成項目に
「女性の体と健康」に関する
理解を深める内容を追加

レース主催者様

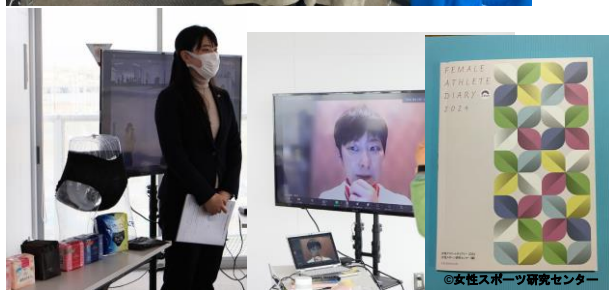
国スポ及び女性が出場する大会
での「会場の女性トイレへの
生理用品設置」

オリンピック強化委員会様

女性セーラーの遠征には、
必ず女性スタッフが帯同



会場とオンライン
計6名の男性が
ご参加



エリエール(井川様・小野様)

女性アスリートダイアリー



あさがおプロジェクト
さんの発表



レディース委員会
活動報告



@JSAFWOMENS_COMMITTEE

レディース委員
会Instagram