

2025年2月24日

2025年情報交換会報告書

アスリート委員会
医事委員会
国際委員会
レディース委員会

日時 2025年2月1日(土)

場所 葉山港・Zoom

参加人数 現地22名 Zoom 28名
(各委員会、県連、クラス協会、学連、クラブ、その他)

目的 JSAFの女性のために、互いの連携を深め、共に未来を拓く

テーマ 「つながる」今回は4委員会で共催、葉山港に協力を得て開催

内容 活躍中の5人の講師に話を聞き、女性がセーリングに関わり続けるヒントを得る。

①女性のスポーツキャリア促進の解説 レディース委員 中村宗子さん

②World Sailing Beppe Croce Awardを受賞された 齋藤愛子さん

③パリ五輪470級で銀メダルを獲得 吉岡美帆さん

④World Sailingのコーチ研修を受講 大熊典子さん

⑤セーリング競技の女性アスリートの健康問題 川副陽子Dr

※「女性のスポーツキャリア促進」についての資料は、下記URLより入手可能
<https://forms.gle/1g4fbtRYDuz2j1SeA>

参加者のアンケートから一部抜粋

①中村宗子さん

- ・セーリングに特化されているのがよい
- ・本人の努力も大切だが、周囲の理解とサポートが女性のスポーツキャリアに大きな影響を与えるということがわかった。
- ・セーリングの中高生に栄養指導に関わることがあり、あの子たちも将来に渡ってセーリングに関わっていくのかなと思った。発表された方々が今の選手のロールモデルなのだと感じられた。
- ・日本では女性のスポーツキャリアは進んでいると言えないので、セーリングがモデルケースになって他の競技をリードできるとよい。(同様回答他1)
- ・こうした調査結果こそ全国代表者会議で発表すべきだった。
- ・今後競技人口、選手を増やしていくには、今自分達の世代がどのようなキャリアを歩んでいくかが関わるのではないかな。誰かの促進要因になれるような活動をしていきたい。
- ・女性セーラーの選手や現役活動後の道について、ライフステージの変化に伴う環境整備の必要性を感じることができた。ロールモデルの素晴らしい活躍を広く伝えることも大切。

②齋藤愛子さん

- ・セーリングを愛し探求し続けている愛子さんを、世界がずっと見ていて認められたことに感動しました
- ・知識を惜しみなくシェアしてくれて、失敗を失敗とせず経験にとらえる姿を見習いたい。
- ・賞の価値や受賞の状況がよく分かりました。今後も日本のセーラーやオフィシャルズのためにワールドセーリングとの架け橋をお願いいたします。
- ・「私、失敗しないんです」と後の質疑応答で答えた愛子さんの生き方が凝縮された講話でした。多くの努力、ご苦勞を前向きなエネルギーに変える姿勢に学ぶことは多いです。JSAFで前向きな取り組みをすることがいかに大変か。困難に直面したときに「愛子流」を試してみたいです。
- ・偉業がもっと多くのセーラーに限らず国内に知られるようになるといい。実戦に即したお話が参考になった。特に「娘さんを持つ男性がコーチにいと…」は大学ヨット部の活動においてとても助けになると強く共感いたしました。
- ・この賞がアジアで初めて、また女性が受けられたことにも意義がある。

③吉岡美帆さん

- ・セーリングの魅力をこのままの勢いで、どんどん伝えていっていただきたい。
- ・吉岡さんの誠実な人柄が溢れる講義でした。知らないことを知らないと言える関係を築けたことで銀メダルへの道が開けたと聞き感動しました。
- ・同性ペアと異性ペアでは意思疎通の違いや体力的な違いが少しのズレを生じて、大きなズレになることがあるみたいなのでどのようなペアになってもきちんと伝えることが大切だと実感しました。
- ・その経験を今後のオリンピックのサポートに生かして欲しい。
- ・閑上での全日本の際に石巻まで自転車トレーニングした写真も紹介してくれ東日本大震災のあとを見に行ってくれてありがたいです。
- ・常に自己を省みながら与えられた機会を逃すまいと必死に食らいついてきた吉岡さんの思いがダイレクトに伝わってきました。メダル獲得物語でありながら、スポーツとどう向き合うのか示唆に富んだ話であり、全国ジュニアの方々、指導者の方々が聞ける機会があればいい。
- ・セーリングを始めたタイミングも経歴もほとんど同じで、とても身近な目標としていてくれるので、モチベーションの一つになっています。
- ・「目標(オリンピックで金メダル)をみて努力すること」「継続すること」「心が折れそうになった時は」「自分が、成功したイメージを持つ」がとても印象に残りました。
- ・ご自身を客観的に分析され、弱点などを如何に克服してきたかなども話され勉強になった。

④大熊典子さん

- ・家庭をもつ女性が長期間にわたって海外の研修に参加できる環境をどのように作ったのか、という点も興味深かった。
- ・私の働き続ける理想のスタイルを築きあげられていて感銘いたしました。海外で研修された内容を共有する場を協会として持っている環境もよい。
- ・なによりもやりたいことをやりたいと言って行動をおこすことが大事。
- ・研修報告内容に普及活動へのヒントが沢山ありました。あらためてどこかで知見の共有をいただきたい。
- ・コーチングなどのノウハウは日本より海外の方がしっかりしているので、こういった研修の経験談はすごく貴重です。その内容をこのような情報交換会などで共有していくことができれば日本のコーチングのレベルも上がっていくと感じた。

- ・研修の具体的な内容がもう少し詳しく知りたかった。
- ・男女問わず大熊さんのコーチ研修が広まることを期待します。
- ・セーリング界のリーダーとして指導していただきたい。

⑤川副陽子Dr.

- ・ピルの効果と副作用について、不安に思っている親御さんにも聞いてほしい
- ・女性アスリートの健康問題は、男性も理解しておくことが必要。
- ・私は高校生セーリングの栄養サポートをしています。先生のような活動と栄養サポートは密接な関係にあるので交流させていただけたら。
- ・女子セーラーの「低用量ピル」の使用についてもっと導入した方が良いという考えなので話が聞けてよかった。今後「ディナゲスト」といった薬についての情報もいただけたらいい。
- ・セーリング特有の体の労り方など伺いたい
- ・職業をセーリングに活かしている点は、こういうキャリアも素敵。
- ・この分野をきちんと学ぶ機会がなかったので勉強になった。
- ・セーリングは女性の競技人口が少ないので、お互いの不調などを共有しづらい、情報源が少ない競技です。そのため、不調を不調と気付かない可能性もあるので、今回のような話を聞くだけでも、自身のコンディションについて考えるきっかけになり、パフォーマンス向上につながると思う。
- ・女性のヘルスケアの問題などを、セーリングの経験があるドクターからエビデンスに基づいてのお話で説得力があった。
- ・大学で女子部のある部活では「月経プロジェクト」と銘打ち体調管理、パフォーマンス向上にむけ具体的対策を始めているが、ヨット部は女子部の概念がなく情報共有や対策が立ち遅れている。OBOG会執行部、監督、コーチ陣ほぼ男性なので今後の対策を進める考えです。
- ・医事委員会の数少ない女性セーリング経験者のJSPO公認スポーツドクターです。専門は整形のスポーツ整形を担当。女性ならではの視点から整形外科領域のスポーツ障害・予防対策、女性アスリートのフェムケアと健康管理に造形が高いドクターなので、JSAFの方々に広く知っていただきたい。

⑥今後期待するイベント

- ・eセーリングのレディース体験会
- ・セーリングを知りたいと思い参加してよかった。もっと知りたいです。スポーツ栄養士としてお役に立てることがあれば一緒に活動していきたい。
- ・普及活動はJSAFがもっとも優先すべき課題であり、このネットワークを活かして新たな層の取り込みのイベント・体験会を外に向けて行えると大きな力になる。
- ・時間的な制約があり、みなさん駆け足での説明だったのが惜しまれました。内容も現役女子セーラーに役立つものばかりで、もっと多くの人に聞いてもらうべきでした。
- ・コーチ研修のより詳細な情報は必要がある。学生に向けて今回のような機会があるとその後のセーリングに関わる人口が増えるのではないかな。
- ・1)現役のセーラーが参加できるイベント。2)女子アスリートをコーチしているプロコーチの話。3)婦人科ドクターの講演(ピルについて)
- ・ハンザ体験会も楽しみ。セーリングを気軽に体験でき、仲間とつながることができる楽しさも広がり普及につながる。
- ・本番で力を発揮できるためのメンタルトレーニングの指導方法
- ・内容を少しアレンジして「学連関係者」に聞かせてもらえれば。指導者、男女部員同じ場で参加することがよい。

今後への展開

Zoom録画を編集したので、参加者に確認してOKであれば、限定公開にして参加できずに見たいという要望に応えることも可能。

