

選手・スタッフ・ご家族のための相談窓口設置のご案内

アスリートのウェルビーイング相談窓口

場所：石川県西部緑地公園陸上競技場

日時：2026年6月13日（土）10:00～16:00
6月14日（日）10:00～14:00

対象者：アスリートご本人
アスリートサポートスタッフ
ご家族（保護者）

男性・女性共通の
コンディショニングやライフステージに関する問題

最近、疲れが取れにくい。
オーバートレーニングなのか、
年齢によるもの（更年期）な
のか分からない。

遠征や日々の練習時間を確保したいが、子どもの預け先や
家族の介護とのバランスがつかない。
配偶者にばかり迷惑をかけているのではないかと心配。

女性の
月経関連症状・月経周期調節の問題

試合の日に月経が重なりそうで不安。
パフォーマンスを落とさないために、周期
調節や体調管理について相談したい。

女性の
妊娠・出産、子育てに関する問題

競技を続けながらの妊娠、出産を考えてい
るけれど、妊娠後や復帰後のトレーニング、
育児との両立をどうしたらいいのか心配。

こんなお悩みありませんか？

ウェルビーイング（Well-being）とは

身体も、心も、そして社会とのつながりも、すべてが満たされ
「自分らしく、より良く生きられる状態」を指す言葉です。

本窓口では、女性・男性アスリートが抱える健康問題や競技環境、ライフステージ
における悩みなど幅広くお伺いします。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

【窓口対応者】

水野洋子

（JPA プロジェクトオフィサー／日本体育大学）

岩切三千代

（JPA 強化委員会委員）

大森典子

（JPA 強化委員会トレーナーパート）

上出杏里

（JPA 医事委員会副委員長／国立成育医療研究センター
リハビリテーション科診療部長）

※ 健康問題については、医師のみが対応致します

※ 時間帯によって、窓口対応者が変わります