

令和4年2月28日

国立大学法人東京大学
一般社団法人スポーツを止めるな

“スポーツ×生理”に特化した次世代型オンライン教材 「1252 Playbook」を制作

Instagramで手軽に学べるスポーツと生理の次世代型オンライン教材を
制作しました

東京大学医学部附属病院（所在地：東京都文京区、病院長：瀬戸康之 以下「東大病院」）女性診療科・産科は、一般社団法人スポーツを止めるな（所在地：東京都新宿区、代表理事：野澤武史 以下「スポーツを止めるな」）が発足させた1252プロジェクト（注1）と連携し、Instagram上で手軽に学べる“スポーツ×生理”に特化した次世代型オンライン教材「1252 Playbook」を制作しました。

東大病院女性診療科・産科は、女性アスリート特有の健康問題に対し、障害予防やコンディショニングの点から診療を行うため、女性アスリート外来の設置やコンディショニングガイドの発表、トップアスリートのモニター調査などに取り組んでいます。また、学生アスリートを支援するスポーツを止めるなの趣旨に賛同し、“スポーツ×生理”に関する問題について共有・発信をしていく「1252プロジェクト」を中心に連携しています。その活動の中で、女子学生アスリートには月経に関する具体的な相談先や正しい知識を得られる手段がないという課題が浮き彫りになりました。東大病院が持つ専門的な知見を女子学生アスリートにとってわかりやすい表現にし、Instagram上で正しい知識を手軽に学べる仕様にする事で、女子学生アスリートとその指導者、保護者の方々に活用していただき、女子学生が更にスポーツを楽しむ環境作りを目指します。

本教材は、東大病院女性診療科・産科が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「女性アスリート支援プログラム」の一環で作成し、10代への普及啓発の観点からスポーツを止めるなと連携して取り組んでいます。

※本件については、スポーツを止めるなより記者レクを実施予定です。

詳細は「4. 記者レクのご案内」をご覧ください。

1. 発表者：

能瀬 さやか（東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科 助教 [特任講師（病院）]）

2. 発表のポイント：

- ◆運動部に所属する女子学生は、月経の悩みに関する具体的な相談先、正しい知識を得る手段がないという課題がある。
- ◆東大病院が持つ専門的な知見を女子学生向けに分かりやすく表現した、Instagram上で学べる“スポーツ×生理”に特化した次世代型オンライン教材を制作した。
- ◆教材を通じて身体と正しい情報へのアクセシビリティを高め、女子学生がもっとスポーツを楽しむ環境づくりを目指す。

3. 発表内容：

<背景>

競技のシーズンや試合のタイミングに合わせて1年間の中でのコンディション・マネジメントが重要となるアスリートの身体。52週（1年間）のうち、約12週は訪れる月経とそれに伴う体調の変化は、多くの女性アスリートにとって避けては通れない問題です。

東大病院女性診療科・産科は、女性アスリート特有の健康問題に対し、女性アスリート外来を設置するなど、さまざまな取り組みを行ってきました。また、学生アスリートを支援するスポーツを止めるなの趣旨に賛同し、「1252プロジェクト」を中心に連携しています。「1252プロジェクト」は、月経周期や身体への影響が一人一人違うからこそ「個人で解決する問題」としてあまり語られてこなかったこの問題について、元競泳日本代表である伊藤華英（スポーツを止めるな理事）を中心に専門的・科学的知見をもって向き合い、共有・発信をしていくプロジェクトです。

今回はその連携活動の一環で、スポーツと生理に特化した次世代型のオンライン教材「1252 Playbook」を共同制作しました。運動部に所属する女子学生には月経に関する具体的な相談先や正しい知識を得られないという課題が浮き彫りになったことに対し、東大病院が持つ専門知識を10代の学生にも分かりやすい表現にし、Instagram上で手軽に学ぶことができる仕様にしました。

<内容>

1252 Playbookは、①女子学生に馴染みがあるInstagramを活用し、②楽しく正しいスポーツ×生理の情報を学べる、③短いモジュール型の教育コンテンツです（図）。

3月1日から、スポーツを止めるなが運用する1252プロジェクトの公式Instagramアカウント（アカウント名：1252project）より、「1252 Playbook」を随時発信していきます。例えば、「その体調不良やメンタル不調は生理のせいかも？」「月経とアスリートのコンディションの関係性」「正しいピルの知識」など、女子学生アスリートが競技生活を続けていく上で、月経と正しく向き合うための情報をテーマごとに分け、東大病院が持つ月経とスポーツコンディショニングに関する専門的な知見を分かりやすく学ぶことができる仕様にしました。女子学生が毎日目にするSNSを1つの接点とし、1投稿1テーマ、全22テーマを定期的に投稿し、手軽に知りたいことを知ることができる双方向型の新しい教材として、すべてのスポーツを楽しむ女子学生だけでなく、その指導者や保護者の方々にも活用していただきたいと考えています。

すべての女子学生アスリートが、正しい知識やサポートを得られ、自分のポテンシャルを最大限発揮できる競技生活を送るための環境づくりを目指していきます。

なお、1252 Playbookは、東大病院女性診療科・産科が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「女性アスリート支援プログラム」の一環で作成しました。10代への普及啓発の観点からスポーツを止めるなと連携して取り組んでいます。

<東大病院女性診療科・産科 女性アスリート外来 能瀬さやか コメント>

月経に関して、10代から正しい医学的知識を身につけ、自分自身で異常に早く気づき対策をとることは、コンディショニングを考える上で重要となりますが、まだまだその機会は少ないことが現状です。今回のオンライン教材は、より多くの女子学生アスリートに正しい知識を届け、自身の月経の状態と向き合う機会に繋がるよう、制作しました。また、女子学生だけでなく指導者や保護者の方にも活用いただき、大切な10代の身体を周囲の力でもサポートして

いける環境を作っていきたいと考えています。今後も、医学的側面から女性アスリートの競技生活向上となるような情報提供やサポートしていききたいと思います。

◆教材へのアクセス方法

Instagram アカウント名：1252project

<https://www.instagram.com/1252project/>

上記アカウントから、「1252 Playbook」を随時発信していきます。

4. 問い合わせ先：

【国立大学法人東京大学】

<本件に関するお問い合わせ先>

東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科

能瀬 さやか (のせ さやか) 助教 [特任講師 (病院)]

<広報担当者連絡先>

東京大学医学部附属病院 パブリック・リレーションセンター

担当：渡部、小岩井

電話：03-5800-9188 (直通) E-mail：pr@adm.h.u-tokyo.ac.jp

【一般社団法人スポーツを止めるな】

<本件に関するお問い合わせ先>

代表者：野澤 武史 (のざわ たけし)

5. 用語解説：

(注1) 1252 プロジェクト

女子学生アスリートが抱える「生理×スポーツ」の課題に対し、トップアスリートの経験や医療・教育分野の専門的・科学的知見を持って向き合う教育/情報発信プロジェクトです。

(詳細：<https://spo-tome.com/1252-top/>)

6. 添付資料：



図：コンテンツイメージ