

## 自分の体を知らない女子選手たち

清和 洋子

私は、体協の競技力向上委員会プロジェクトチームの一員として、先ごろのアジア大会（ニューデリー）に参加した女子選手の「性周期とコンディションの関係」などについてアンケート調査をする機会を得た。これまで私自身、女子選手の月経に関しては少なからぬ関心を持って学生を対象に研究してきたが、実際に一流選手のデータを集めるというのは、今回が初めてである。このアンケート収集の過程で感じたことを、いくつか書いてみたい。

まず、私が意外に思ったのは、選手が自分の体に対して、非常に関心が低いということである。練習を見た印象ではバレーボールやホッケーなどは、見るからにたくましい体で、練習で培った勘と根性で体当たりという、いかにも古典的、非科学的な方法をとっているように見受けられた。この姿勢が、彼女たちの自分の体に対する認識を低くしているような気がする。

日本の女子チームというと、とかく“監督は神様”というような意識を持つようだ。とくに団体競技に、この傾向が強い。監督を心から信頼することは結構だが、それ以前に、少なくとも自分の体については自分で知るべきだろう。

この点、個人競技はほとんどの選手が自分で体調を把握しているようだった。ハードな練習のため、月経が止まっている選手も多く、そうしたトラブルを訴える選手に対し、その都度、アドバイスできたのは別の意味で収穫だった。

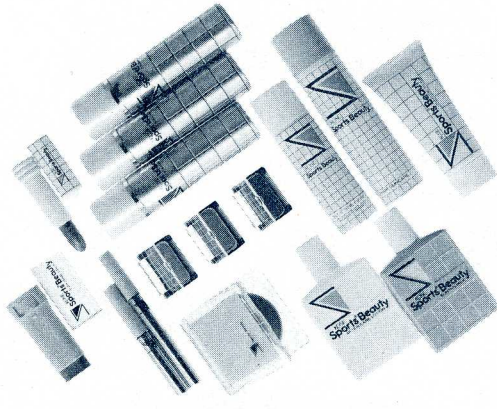
女性の性周期とコンディションの関係は、個人差があり一概に決めつけられないところに、大きな問題がある。とくに個人差が出るのが月経期で、調子のいい人と悪い人の差が極端に現れる。この結果についてはまたの機会に触れるとして、一般的には、月経後が安定期とされている。逆に、イライラしたり不快感を覚える情緒不安定の時期は月経前で、体重が増えることもある。一方、変化をほとんど感じない人もいる。

このような変化をより正確に知る方法として、基礎体温の測定は効果的である。その結果、自分の体はどのタイプなのかをよく知り、ふだんの生活への対応を考えることが、ひいては選手生活の充実にもつながるのである。また、月経前や月経中の腰痛は、多くの選手も悩まされていることで、これに対してはピリグ体操という簡単な体操で、腰痛の70%は治るというデータもある。

自分の体を認識することで、よりよい体調が得られることを、若い女子選手にぜひ知っていただきたいと、つくづく感じた次第である。

### <清和洋子さんの略歴>

東京女子体育専門学校卒業。1966年から6年間、ワルシャワ体育大学で「日本とポーランドの青少年体育とスポーツ」のテーマで比較体育を専攻。現在、中央大、東海大講師。専門はポーランド体育、女性体育史。1930年東京都生まれ。



ハコセ化粧品

日焼けを防ぐ! お化粧くずれに強い!  
コーセーのスポーツ用化粧品。

コーセー スポーツビューティ シリーズ 全12品 600円~1800円

**Sports Beauty**  
動くほどに美しく。スポーツビューティ