

Information 会員便り

事務局からのお知らせ

♥……ランニング・ライターの小松美冬さんが、『マラソンライター』が書いたからだに効く本』（ランナーズ社刊、1400円）を出版しました。ランナーにとって重要な、日常の食生活や試合前の食事のとり方などが、具体的にわかりやすく書かれています。

東京国際女子マラソンにも出場経験のある小松さんの、マラソン選手としての体験を通して書かれているところが、従来の専門書とは少し違っています。広範囲に渡る取材から、すぐに役立つ情報が満載されています。内容の一部をご紹介します。

◆食事・栄養について

◆休養・リフレッシュについて

◆レースに向けての調整について

ランニング・ライター（ライター兼ランナー）として活躍している小松さん。ご自身のランニング哲学をこんな風に語っています。

「私にとって走ることは、自己表現の方法であり、自己発見の場です。これからは走り続けます。体の声を聞きながら、かけがえのないたったひとつの体を大切に、内からたくましく美しく輝ける女性になるために」

♥……この10月11日～13日に、国立京都国際会館で第43回日本体力医学大会が行われます。日本体力医学会は日本医学会第39分科会で、医学、体育学関係の指導者や研究者約3000人が会員となり、毎年、国体の開催地で学術講演会「日本体力医学大会」を開催してきました。

国体は二週目第一回の今年の京都大会から、「新しい国体」をスローガンに、新規のプログラムが組まれていきます。これに伴い、日本体力医学大会も、従来の「学会員対象」から「一般市民も参加できる大会」へと方針を改めました。

期間中は、385の演題による研究発表のほか、「スポーツ・コンベンション88」と銘打った催しも行われます。一般の人が楽しめるようなエアロビクスやストレッチングのデモンストレーション、スポーツ傷害、栄養に関する相談窓口開設のほか、12日午後2時から「いま、ジョギングか、ウォーキングか」をテーマにした紅白公開討論会もあります。ちなみに、この討論会には「走」を代表して石河利寛（中京大学教授）、久保田毅（京大教授）、高石ともや（フォークソング歌手）の3氏、「歩」からは細川馨（大休大教授）、沢田芳男（熊本短大教授）、小林隆彰（比較山延暦寺副執行）の計6氏が出

席し、座長は日本体力医学会の小野三嗣理事長とWSFジャパンの三ツ谷洋子代表がつとめます。入場は無料ですので、ご関心のある方は是非、お出かけください。

♥……女性スポーツの隆盛は、もはや「ブーム」と呼ぶには似つかわしくないほどに、日本の社会に定着したようです。その分、愛好者レベルの女性たちの一部には、より専門的な情報を求める声が高まっています。ここ一、二年で、会員から「女性スポーツ医学セミナー」を是非、開催してほしいという要望が出てきました。スポーツを通じている女性ならではの問題の一つに肉体的なことがあげられます。男性にはない「月経や妊娠、出産とスポーツの問題」は最大関心事ですし、高齢女性がかりやすい骨そしょう症（骨がモロくなる病気）は、スポーツウーマンなら是非、勉強したいテーマです。事務局では企画書を作り、これまで女性スポーツに関心を持っていてと思われる企業6社に交渉してきましたが、色よい返事はゼロ。会員の皆さん、協賛企業をご紹介くださいませんか？

♥……会員の皆さんの物心両面のご支持により、WSF Japanは運営されています。お手数ですが、昭和63年度の会費を同封の用紙にてご入金下さるよう、お願いいたします。

WSF Japanとは……

WSF Japan (女性スポーツ

財団日本支部)は、米国のWSFをお手本とし、日本の女性スポーツの発展、振興を目指し昭和56年12月に旗揚げされた非営利の団体です。会員は選手、指導者をはじめ、一般のスポーツ愛好者、研究者、スポーツビジネスにかかわる企業関係者など、男女を問わずさまざまな分野にわたっています。

運営は会員の会費を財政基盤とし、ボランティア活動によって支えられています。

入会金

個人会員……3000円

団体会員……5000円

年会費

個人会員……8000円

団体会員……15000円

WSF Japan News

第15号 (季刊||夏季号)

発行 昭和63年8月

発行人 三ツ谷洋子

編集 SPORTS 21

発行所 WSP Japan

〒151 東京都渋谷区西原

3-36-23-202

☎03 (467) 5211