

花盛りの女子スポーツ界、中でも陸上長距離はその最右翼。しかし、日本の女子選手は長く競技を続けられない。その大きな原因のひとつに男性コーチとの関係が指摘できる。選手をのばすには、コーチの意識改革が必要なのだ。

花盛りの女子スポーツの中でも、関心の高さでは陸上長距離はその最右翼だろう。一昨年暮れの全国高校駅伝に初めて女子部門が加わったほか、実業団チームも急増した。果ては、ハワイ

高校女子駅伝、バルセロナ女子駅伝と海外にも駅伝が進出。いずれもテレビ中継され、かなりの視聴率を獲得した。

他の種目では世界とのレベル差が大さきい、一万メートルではエースの松野明美（ニコニコドー）が一昨年の世界ランキング5位、新鋭の石坂雅美（東農短大）がユニバーシアード大会で銀メダルと国際的な水準になってきた。しかし、華やかな舞台裏では気になることが進行している。

企業のPR効果を狙い、女子駅伝に的を絞った実業団チームの乱立ブームがそれ。

手間を掛けてマラソン、中距離選手をじっくり育てることより、注目度の高い駅伝に『促成栽培』してでも出場させようというわけだ。スカウト合戦は激化しているだけに、いくらでも補充は出来る。

そうなる心配なのは、競技年齢がどんどん若くなっていくことだ。1月

の都道府県対抗全国女子駅伝では、3キロまでの制限付きながら、中学生区間が設けられている。高校駅伝がスタートしたことで併せて、ミドルティーンの練習が一段と激化することは確実。

しかし、この年代は心身の発達段階で個人差が大きく、不安定な時期。当然、成人並みの激しい練習は避けるべきで、長距離の女王、イングリッド・クリスチャンセン（ノルウェー）も『20歳以前はあまり練習をしすぎないこと。特に、速くはしりすぎると心臓機能に悪影響を与える』と警鐘を鳴らしている。

長距離で世界の一流になるには、それだけ長時間のトレーニングの積み重ねが必要だということだ。実際に、現在のトップ級の多くは30歳前後。しかし、日本ではマラソンの小島和恵、宮原美佐子らがそろって20歳半ばで第一線を退いた。これからやっとな世界の仲間入りという年齢で辞めていってはいつまでたっても世界には追いつけない。

日本の女子選手が長く競技を続けられない大きな要因として、コーチとの関係を指摘出来る。クリスチャンセンやロザ・モタ（ポルトガル）、グレテ・

ワイツ（ノルウェー）ら超一流が、夫をコーチまたは、マネージャー役としてしていることだ。男が外で働いて、女が家事と育児を受け持つという因習に囚われる事なく、夫婦のうち、どちらの能力をフルに発揮させた方が2人にとってハッピーなのか——選手の基準がそこにあるようなのだ。

個が確立した、しっかりと男だからこそだが、世間の目を気にしては出来ない事。意外に保守的で自立心に欠ける今の若い日本男性では、ちょっと真似が出来ないことかもしれない。

トレーニングのストレスによる無月経も猛練習の弊害のひとつ。週当たりの走行距離がジョギング並みの50キロ以上から無月経になる割合が高くなり、一線級の週100〜150キロ以上では半数近くが月経がなくなるといふ。一般女性よりいくらかスリムな程度の体脂肪率15〜17%でも月経異常が現れることから、体脂肪10%前後の一流選手では、かなりの高率で無月経状態になっていると見られる。

日本は男性コーチが大半で、このようなデリケートな部分に関して正確な知識を持っていない場合が多い。不安

◀華やかな舞台のその裏では……

◎フォト・キシモト



を抱えている選手たちに、聞きにくい事柄でもあり、なかなか踏み込んだ指導が出来ていないのが現状。指導者側の早急な意識改革が必要だ。

日本の女子選手が世界に飛躍するには、日本の若い男性がまずしっかりしなくてはならない？

△ふなはらかついで▽ジャーナリスト