

# 女子マラソンの発展と生理学的問題

## 田中良子

オリンピックでメダルを獲得するまでになった日本の女子マラソン。しかしその舞台裏では、選手の健康にかかわる重大な問題が起きています。

バルセロナ・オリンピックで有森裕子選手が銀メダルに輝き、山下佐知子選手が四位入賞という輝かしい成績は、多くの人々に興奮と感動をもたらしました。私も関係者として喜びと同時に、女子マラソンに取り組み始めた十四年前を思い起こし感慨もひとしおでした。

### 十年間の努力

女子マラソンは、一九七〇年代の半ばから世界的に取り組みが始まり、ノルウェーのグレーテ・ワイツ選手が2時間32分30秒の世界記録をだしていました。日本では、私も陸連関係者が各地をまわり、ジョガーを集めて講習会を行ったのがマラソン対策の第一歩でした。この時、将来マラソンで日本選手が世界的に活躍することを願ったものの、現在のような発展を想像することは思いませんでした。

七九年には、外国の優秀な選手を招待して東京国際女子マラソン大会を開催し、以後、大阪、名古屋での大会、さらには長距離選手育成をねらいとした駅伝大会が、各地で開催され始めました。世界の優秀選手を目のあたりに

して、日本の選手は大きな刺激を受け、トレーニングに強い意欲を燃やしたものでした。

日本のマラソンの最初の記録は、小幡キヨ子選手が七九年にだした2時間48分52秒でしたが、四年後には増田明美選手が2時間30分30秒と急速に縮め、現在では、小嶋由水選手の2時間26分26秒と世界の仲間入りをしています。新しい種目に取り組んで、世界的レベルに達するまでには約十年の歳月を要したことになります。この間の選手とコーチは、激しいトレーニングを重ね、国際的な大会への参加や高地におけるトレーニングの経験など、新しい道と方法を探り、研究者による研究にも支えられながら、これらの記録をつくりあげてきました。

このようにして日本女子マラソン界は急激な発展をとげ、それはハイレベルの選手のみならず、より多くのジョガーを生み育て、ジョギングブームさえまき起こしました。マラソンを推進してきた者の一人としてこのような状況は、本当に嬉しいことです。

ところが最近、私のところへマラソン、長距離選手から切実な相談ごとが

寄せられるようになり、それが増えつつあります。

### 新たな問題

その主なものは、女子選手に特有な生理学的、医学的問題に関する内容です。記録をあげるために、ウエイトコントロールを行い、その結果、食事がとれなくなり、やせすぎて走ることが出来なくなった人や、太ることに罪悪感を感じて、食べたものを指を突っ込んで吐く人など「拒食症」「過食症」の症状で悩み苦しんでいるといった内容が多くあります。また、月経異常を訴えるものもあり、レースへの参加自体には問題はないものの、将来のことを考えた時、妊娠や出産の問題をはじめ、からだへ及ぼす影響への不安をもつて過ごしているといった内容も少なくありません。

このような摂食障害や月経異常が選手の中に少なからず現われ始めてきた事、そして更にこれらが引き金となって、体脂肪が減少し、疲労骨折もみられ始めてきた事などは、女子陸上界にとって見過ごすことの出来ない大きな問題になって来ています。

このような傾向は、八〇年代後半から世界的に現われ、国際陸上競技連盟の女子委員会や医事委員会がいち早く注目し、冊子などを通して誤ったウエイトコントロールに対して警告を発しています。日本陸上競技連盟も女子委員会を中心に、関係する委員会とプロジェクトチームを編成して、具体的な問題についての冊子を作成し、選手やコーチに配布しています。またマラソンや長距離選手がいるチームに対して、骨塩量(骨密度)や血中ホルモンなどの測定をすすめてたりして、疲労骨折などの対策と防止に全力をあげています。

現在、世界の女子陸上界は、いろいろの分野で発展していますが、新しい種目として、これまで男子のみの種目であったハンマー投げ、二千メートル障害(男子は三千メートル)、棒高跳びの採用を検討し始めています。そして新しい種目を発展させていく陰では、女子特有の問題への対応策を考え、より一層、努力が必要だと考えています。

へたなかよしこ 国際陸上競技連盟女子委員会委員、(財)日本陸上競技連盟女子委員会研究調査部長