

「スポーツウーマンに知ってほしいこと」—女性のからだとスポーツ—

第四回 WSF ジャパン主催 女性スポーツフォーラム

昨年十二月二日午後六時半からWSFジャパン主催「第四回女性スポーツフォーラム」が東京・港区の霞山会館で開催されました。今回のテーマは「スポーツウーマンに知ってほしいこと」—女性のからだとスポーツ」。女性ランナーと骨粗しょう症の問題が新聞で取り上げられるようになったこともあり、男性参加者も含めいずれも講師陣のお話に興味を傾けていました。



▲コーディネーターの田中良子さん

出席者
「パネリスト」

▽長崎宏子さん（元オリンピック競泳日本代表）

▽落合和彦さん（東京慈恵会医科大学産婦人科医）

▽土田博さん（明治乳業中央研究所研究員）

「コーディネーター」

▽田中良子さん（財団法人日本陸上競技連盟女子委員会調査部長）

今回のフォーラムは、これまでの一人の講師による講演形式をとらず、「女性のからだとスポーツ」について、立場の異なる三人のパネリストのお話をうかがうパネルディスカッション形式にしてみました。元水泳選手の長崎さんからは体験談、産婦人科の医師である落合先生からは外来の女性の患者さんのデータをもとにしたアドバイス。さらにスポーツウーマンのコンディショニングにとって重要な栄養のお話を、研究者の立場から土田さんをお願いしました。コーディネーターの田中さんは、陸連の女子委員会調査部長として、女子選手のためのハンドブック「ハッピーアスリートをめざして」を中心に、なつてまとめられたばかり。陸上選手という認識をふまえ、ディスカッション

をうまくりードしていただきました。「現役時代、自分のことを女として意識したことはありませんでした。男も女も練習量は変わらないのだから、いつか男性の記録を抜けるのではないかと思っていましたし、生理痛より練習の苦痛の方がはるかに強く感じました。ただ、監督やコーチの九九・九%が男性で、しかも「女性だから」と意識して扱いませんから生理の時、相談しにくいと悩んでいる同僚はいました。生理中は水にとびこむ寸前まで、柄物などのバスタオルを腰に巻き、カバーしていました。（水中では、水圧の関係で出血はおこりません＝編集部）

◆長崎宏子さん◆

最近、シャペロンと呼ばれる女子の面倒を見る人がつくようになり、いろいろ雑用が多く、とても忙しいのでゆっくり相談するのも遠慮がちになってしまいます。女性のからだの事とは関係はありませんが、私が外国から戻って日本の合宿に参加した時、日本の女子選手は大変だなぁと感じたことがあ

ります。男性と同じように練習して合宿所に戻ってきてても、食事の時にあれこれ雑用があります。夜は男性より遅く休み、朝は男性より早く起きなければなりません。これは、誰かが命令しているわけではないのですが、そうせざるを得ない空気のようなものが漂っているのです。同様に疲れているのに女子選手の方が動いている——それでも女子は男子に劣らず記録ものびています。女子には肉体的ハンディだけでなく、精神的なものもあるかもしれません」

◆落合和彦さん◆

「人は、適度な運動をすると体の調子がよくなり、本来は体重が増えるものです。しかし、激しい練習をすると体重は減り、体脂肪が減少します。余分なぜい肉がない方がよい記録が出せる分野の選手は、記録のためにより激しく練習することになります。しかし、女性はこの体脂肪率が一七%以下になると、ホルモン異常がおこり、生理不順あるいは運動性無月経という状態になります。女性ホルモンが足りなくな

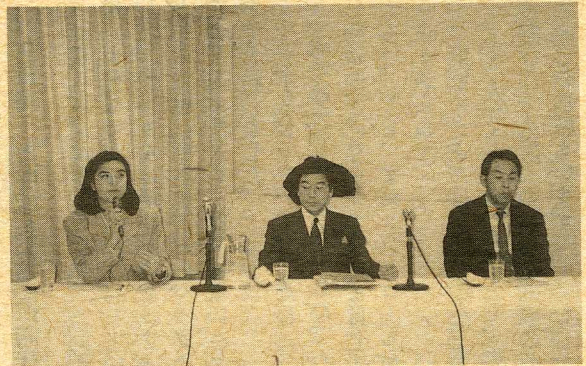
ると、骨の中のカルシウムが減少するため骨折しやすくなります。月経がなくなつて薬だという反面、骨に対して大きなリスクを持つことになりました。

また、激しい運動をした後、人を恍惚とさせるベータエンドルフィンと呼ばれる物質（体内で作られる一種の麻薬のようなもの）は、ある種のホルモンを抑制してしまうので、これがぐりかえされると、やはりホルモン異常をひきおこします。骨に対して非常に有効に働くエストロゲンという物質が、月経異常や無月経になると欠乏するため骨に障害がおこるからです。

器械体操を初めとする女子選手の低年齢化による初経発来遅延現象も、みすこすことの出来ない現象です。女性自身が、より自分の体を知り注意することが必要ですが、監督、コーチの方々もぜひ「女性のからだと生理」について正しく把握し、指導して頂きたいものです」

◆土田 博さん◆

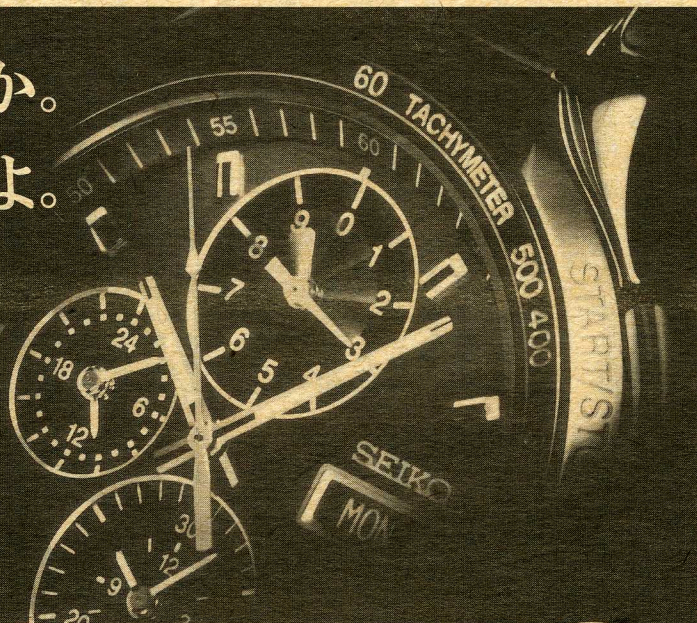
「女性の場合、ダイエットと運動を同じように考えている人がいますが、これは「健康」からかなり離れた意識です。『一日にどれ位のカロリーをとればよいか』『運動をした時は、どの位補足すればよいか』を学び、習慣化すると、毎回、本を開ける必要もなく、健康にスポーツを楽しむことができます。国民栄養調査では、依然としてカ



▲ 左から長崎宏子さん、落合和彦さん、土田博さん

ルシウム、鉄分の摂取量が不足しているというデータがあります。閉経後の女性におこりやすい老人性骨粗しょう症も、二十〜三十代に骨量を高める食事の心がけておけば、かなり予防ができます。一般的に一日に二十〜三十品種の食品をとることは簡単なのですが、カルシウムは四十五品位とらないと、食事からは充分な量をとることができません。長い余命を寝たきりで過ぎないためにも、今から意識してカルシウムをとるように心がけましょう。また、閉経後も軽い運動をしていると、骨が弱くなるのを防ぐことができますから「女性は、栄養と運動にもっと意識してほしい」と思います」

速さは見えるか。
1/100秒と対峙せよ。



SEIKO

スピードマスター SBBT001 100,000円/価格はメーカー希望小売価格(税抜き)です。