

Hot Line

島谷順子 (柔道一子)

日本女子柔道界から世界のトップレベルに位置する若手選手を輩出していることは、とても嬉しいことです。今年9月に世界選手権が日本で開かれることになり、女子選手の活躍が期待されます。

一方、指導者としての現在の私は多くの障壁がぶつかり、やや疲れ気味です。昨年4月より自分自身の中に蓄積するものを求めて、東北大学医学部大学院に入学しました。柔道に関する分野での研究を手がけています。現在は学生生活のほか学校勤務(島谷学園東北柔道専門学校)や、全日本柔道連盟強化委員としての活動、審判、指導、そして片手間か手抜き家庭と沢山の側面で生きている毎日です。女性だからこそ多様に生きられるのかも知れません。

女性の生き方については、スポーツだけでなく社会全体において、人間としての自立を要望したいと、日頃から思っています。いろいろな分野の現場で問題に直面し一人で歯ざりするだけでは、女性全体の地位向上は難しいでしょう。(仙台市在住)

伊藤和子 (卓球選手)

今年で卓球生活50年、1月17日に還暦を迎えました。これだけ長く卓球を続けていると、「いつ引退するのですか」と聞かれずに、「いつまでも現役で頑張ってください」と激励される昨今です。

5月は中国北京での国際オープン大会に60歳以上で出場し、シングルス、ダブルスで優勝。27日に帰国し、翌28日に三重県の国体予選「一般女子の部」に出場しました。還暦を過ぎての「一般」出場はおこがましく、しかも北京から帰国の翌日ということで、私自身、好成績を望んではいませんでした。し

かし、どういう訳か若い者に勝ち、今年の福島県国体「三重県成年女子」代表となりました。まぐれにしても、スポーツ界への話題提供を嬉しく思っています。

自宅のある名張市(三重県)では、卓球教室を持っています。満7年になりますが、最近つくづく思うのは、小中学生の体力の無さです。原因は子供の遊び場が少なく、以前なら遊びながら自然に養われた基礎体力や運動神経が、未発達のまま成長してしまうためでしょう。このような子供を持つ親御さんは、「ピンポン」は手軽であり体力も使わないスポーツと思っている方が多いようです。遊びのピンポンならいざ知らず、本当の「卓球」は敏捷性と体力を非常に必要とするスポーツなのです。(名張市在住)

西垣成美 (サッカー・Jクラブ代表)

Jリーグ3年目、サントリーシリーズの前半16試合が終わり、約1か月の中断にはいりました。各チームとも残り10試合に向け戦力強化・修正のため、キャンプに入っています。私が代表を努める名古屋グランパスエイトは5月18日から31日まで、フランス・パリ郊外のヴェルサイユにてキャンプ。私も24日にチームの状況を視察しました。このキャンプからフィジカルトレーナーのティブウス氏が加わってくれました。彼はテニスのバックのトレーナー経験があり、グランパス選手の体力強化の専門家として、非常に期待をしています。

6月7日には、フランスの名門チーム、パリ・サンジェルマンと京都でプレシーズンマッチを行いました。新しい“ヨーロッパの風”との対戦は、シリーズ後半のグランパスの力を見る上でも期待の一

会員の広場

戦となるでしょう。(グランパスは「7連勝」と「快進撃」を見せてくれました。チームの今後の活躍を期待しています=事務局)

最後にWSFジャパンの活動に対して一言。代表の三ッ谷さんに紹介されて入会しました。会報を拝見し、幅広い活動をされていることを知りました。今後は、更にいろいろな場を利用して、一人でも多くの人に活動を知ってもらうことが大切だと思います。グランパスエイトとしては今後、女子チームも持つように準備中です。応援してください。(名古屋市在住)

伊藤博之(産婦人科医)

妊婦のスポーツがいったいつの頃から話題になったのかは定かではありませんが、紀元前3世紀にギリシャの哲学者、アリストテレス(Aristotles)は座ってばかりいる女性は難産になりやすいことを指摘しています。わが国での妊婦スポーツの発端は、故室岡一教授が1979年の国際学会で妊婦水泳について発表されたことによります。それ以降、妊婦水泳を中心に各種スポーツが盛んに行われるようになりました。

妊婦スポーツで最も大切なことは母子が安全であることです。そのためには母親と胎児の両方を同時に管理せねばなりません。しかし、最近では新しい器具の開発によりそれが可能になってきました。

その結果、ある程度までの運動なら妊娠中でも大丈夫ということが判ってきました。妊婦に丁度よい運動強度とは母体の心拍数が毎分130~140位(最大酸素摂取量の50~60%相当)の運動なのです。

日頃、妊婦の方から「スポーツをやりたいのですが、どんな種目がいいですか」と質問されることが

しばしばあります。そんな際、私は次のように答えています。「あなたが以前からやり慣れた種目があれば、それを続けて下さい。ただし、妊娠中はいつもよりも20~40%位ペースダウンして下さいね」と。このように、普段からやり慣れたスポーツこそ無理なく安全に行えるからです。

一方、妊婦のなかには運動嫌いな方も多いと思います。そんな方には、できるだけ歩きなさいと勧めています。1回30~40分のウォーキングでも十分に運動効果があるからです。

妊婦スポーツから得られる効果としては体重のコントロール(肥満予防)、妊娠中の体力の維持、不快症状(腰痛、しびれ、倦怠感、むくみ、静脈瘤など)の軽快、出産への意欲と自信、ストレスの解消などが考えられています。これまでの経験からは、妊娠中の生活が楽しかった、不快症状がとれた、出産に自信がもてたなどの効果が多いようです。

少産時代の今日、一人でも多くの妊婦がスポーツによって沈みがちな妊娠生活から脱却し、生む意欲をもってくれば、妊婦スポーツの意義は大きいと考えています。(東京都在住)

『女性スポーツ医学研究会』開催のお知らせ

日時: 1995年11月18日(土)午後1時30分から

場所: 明治製菓(株)本社ビル大講堂(6F)

(JR東京駅八重洲南口より徒歩5分)

特別講演: ①「骨粗鬆症の予防と治療」

(予定) ②「スポーツと突然死」

ご関心のある方は下記までお問い合わせ下さい。

女性スポーツ医学研究会事務局

東京慈恵会医科大学産婦人科学教室内

TEL:03-3433-1111(内線3521)