

# Opinion

## MABUHAY (ようこそ) アジア女性スポーツ会議へ

高橋昭子

“Mabuhay” (マブハイ)。タガログ語で「ようこそ」を意味する。会議開催中、幾度となく耳にした言葉だ。

3月7日から10日まで、フィリピンのマニラで「アジア女性スポーツ会議」が開催された。保健体育の教師を中心に組織されている ICHPER-SD (International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance - 国際保健体育レクリエーション・スポーツ・ダンス協議会) の主催で、WSF フィリピンが主管をした。テーマは「女性とスポーツ——過去、現在そして未来」である。



▲各国の参加者と(後列向かって 右が2番目が筆者)

地元フィリピンの女性を初め、香港、マレーシア、バングラデシュ、ミャンマー、ベトナム、インド、ブルネイ、キルギスタンからの代表者、そして数人の男性を含め総勢約 300人が会議に参加していた。日本からは ICHPER-SD アジア地域副会長の波多野義郎氏(東京学芸大学教授)、WSF ジャパン代表の三ッ谷洋子氏、そして私の3人が参加した。会議開催の大きな目的は、女性がスポーツに参加する際の諸問題を討議し、「解決策を探すこと」「参加への機会均等への働きかけ」(世界的に男性に比べると女性のスポーツ参加率はまだまだ低い)である。

会議の内容を紹介しよう。①全体会議：米国、オセアニアといったアジア以外の国々からのゲストスピーカーの講演。各国の事例を参考に、アジアでの現状への対応策を考える。②グループセッション：「栄養」「スポーツ医学」「コーチング」といった様々なテーマに別れ

各自、関心のあるところに参加する。③各国女性スポーツ事情報告：参加各国の女性スポーツの現状をスライドなどを使っての説明。

また、会議の後には、毎晩レセプションが行われた。2日目の夜は、化粧品会社の AVON 主催で、フィリピンの女性スポーツ界に貢献した(している)人たちを表彰する Awards Dinner が開催された。フィリピンのラモス大統領夫妻も出席し、テレビの生中継が行われるという大変、大がかりなものだった。この日だけでなく、会議の様子は常にビデオで記録され、新聞でも取りあげられていた。別の日のレセプションではマニラ市長が出席、歓迎の挨拶を述べていた。

そのほか、白バイ先導での市内ジョギング大会や、女子囚人施設へ訪問し、ダンス発表会の見学をしたりとプログラムは豊富。これまで体験したことのないものも少なくなかった。最終日には会議で話し合われた内容を元に、今後に向けての決議案が採択された。



今回の会議は、フィリピン政府やマニラ市の全面的なバックアップがあった。「スポーツは私たちの国を発展させる重要な要素のひとつです。そして政府と NPO (非営利組織) は、お互いにもっと支援しあうべきです」とラモス大統領も、マニラ市長もレセプションの席で明言していた。もちろん、政治的意図があるのは明らかだが、公の場でこのような言葉を聞けるとは、何とやらやましい!

マニラの気温が30℃近いからという訳でもないだろうが、会議はいつも熱気にあふれていた。(会場のホテル内は冷房がきき過ぎていて寒いくらいだった…) 細部まできっちり管理されているような日本での会議に慣れている者にとっては、参加者リストの管理がきちんとされていないなかったり、食事の場所が毎回、変わるにもかかわらずその告知がされなかったりと、大まかな運営と感じられる部分もいくつかあった。しかし、フィリピンの女性たちの情熱、みんなで目標に向かって一つのもの(会議)をつくりあげるのだという意欲が強く感じられた。

“Mabuhay” には歓迎の意味のほかに「万歳」「生き抜く」といった意味もあることを会議の後で知った。フィリピンの女性たちは、きっとこの言葉で自分自身を鼓舞し、この言葉を日々の活力にしているのだろう。

〈たかはし・あきこ〉 WSF ジャパン事務局長

## アジア女性スポーツ会議から

 <b>WSFP-ICHPER-SD ASIA CONFERENCE ON WOMEN AND SPORTS</b> <small>87 - 10 March, 1988 Held at - Manila Pavilion Manila, Philippines</small> 		
INTEREST SESSIONS		
TOPIC	SPEAKER	FACILITATOR
<b>GROUP I</b>		
• The Female High Performance Level Athlete	MR. BONG CDO	MR. NYNHA PAGUA
• Status of Women with Disabilities in the Philippine Setting	DR. MARTA CAMPOCHA	MR. YVONNE TINE
• Women and Endurance	DR. THEA POICE	MR. DULCE PAÑE
• Nutrition and the Active Woman	MR. SARAHISE ORBETA	MR. MARY ANN LOPEZ
<b>GROUP II</b>		
• International & Sports Practical Implications of Fatigue and Hydration in Sports	DR. CONRADO BLANCO, M.D.	MR. EMANGELINE HAYWARD
• Women and Coaching	DR. DARLENE MELIA	MR. JOCELYN MARCHAL
• Physical Fitness and Exercise Among Women	DR. ESPERANZA ORLINA	MR. NORAL DESARIBANAN
• Prevention of Breast Cancer among Women	DR. DR. GONZALES, M.D.	MR. ISABEL GOSLIN

▲グループセッションのプログラム



▲いつも熱気にあふれていた会場



▲プレゼンテーションをする三ツ谷代表



◀向かって 右から三ツ谷代表、波多野義郎氏、高橋事務局長



▲毎晩レセプションが開催された

# Nutrition

## 体づくりを見直しましょう(1)

ヘルスケアトレーナー 古田裕子

### 大切な栄養と休養

スポーツ選手のコンディショニングを考える上で、彼らの日常の栄養補給に目を向けると、スケジュールがタイトなあまり食事を抜いてしまったり、簡単に食べられる市販のおにぎりやカップ麺、ファストフードなどに頼っているため、明らかに総摂取カロリーが不足し、食品群の偏りが目立ちます。

ある大学の運動部に所属する男子選手を調査したところ、一般男性の一日あたりの必要エネルギー所要量が2,200～2,500kcal に対し、1,800kcal しか摂取しておらず、女性選手の場合はさらに少ないことがわかりました。また、体づくりの基礎となるたんぱく質もエネルギー源となる糖質も大幅に不足しているという結果が出ました。

そうした状況の中で激しいトレーニングだけに励むため、思い通りのパフォーマンスを発揮できなかったり、故障の連続に悩むスポーツ選手が数多くいます。

そして、そうした選手に限って食事という栄養補給の最も基本的な部分を無視したまま、短絡的にサプリメントなどの栄養補助食品に頼ってしまう傾向が強いようです。こうした栄養補助食品は本来の食事をしっかりとった上で、なお不足してしまう栄養素を補給するためのもので、食事の代わりにはなり得ません。

本来、体をつくり、エネルギーを補給し、優れたパフォーマンスを発揮するためには、高いレベルでトレーニングと栄養補給と休養のバランスをとらなければなりません。実態はトレーニングだけが偏重され、栄養補給と休養がなおざりにされているといわざるを得ません。そんな状態でただ漫然とトレーニングを続けることは、時間を浪費し体を削っていることに他ならぬといえるでしょう。スポーツ選手のコンディショニングにとってこれをするだけでOKといったオール・マイティな方法はありません。もう一度原点に立ち返って、バランスよく食事をとり、十分なトレーニングを積み、しっかり休養をとることを常に意識するようにしましょう。