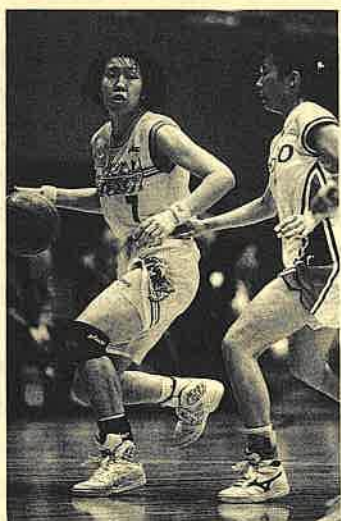


Women's Sports Foundation Japan

WSF Japan News

'97 June Vol.34



- Mail Box/前略 会員の皆様へ ミツ谷洋子…2
- Interview/サッカー日本女子代表チームの栄養士 深川史麻さん…3
- Women's Sports/女性と妊産婦のからだと運動能力(3)…6
- Opinion/アジアの女子陸上競技の発展をめざして 田中良子…8
- Nutrition/体づくりを見直しましょう(3) 古田裕子…9
- Report/ダウンアンダーの国から⑧ 大貫映子…10
- Column/「がんばれ! 有森選手!」 関谷亜矢子…11
- Cinema Street/「レニ」 岡田美和…11
- Hot Line/会員の広場…12
- Topics/ウーマン・イン・スポーツ 各紙掲載記事より…14
- Information/事務局だより…15



女性スポーツ財団日本支部

ように、の3点を特に気をつけました。水に関してはいつでもどこでも手軽にこまめに飲めるように、水やザバスウォーター（明治製菓のスポーツ用飲料）のボトルを用意しておきました。ストレスを防ぐにはビタミンB群の摂取が効果的なので、強化米を持参しました。

暑いと食欲不振になりがちなので、練習のあとは必ずシャワーを浴びて体温を下げるようアドバイスしました。そして酸味のあるメニューを取り入れたり、口あたりのいいもの、それからスープやエネルギーゼリーを活用しました」



▲ドリンクの用意をする深川さん（後方右）

— 深川さんはお料理を実際に作られるのですか。

「できるときは作りますが、できないときもあります。宮崎での合宿時にはホテルからメニューをもらってチェックしました。大会の直前のマイアミの合宿では時々作っていました。五輪の試合はパーミングハムとワシントンDCでそれぞれあったのですが、そこではシェフに英文のレシピを渡して作ってもらいました」

— 特に苦労されたことはありますか。

「材料はほとんど現地で調達しましたが、強化米は日本から持っていきました。ところが、向こうの人が気を利かせ過ぎたのか、通常の10倍の量の強化米を入れてご飯を炊いてしまったんです。もう真っ黄色でとても食べられたものでありませんでした。強化米でビタミンB1の補給をという目論見ははずれてしまい、あとはザバス（同社の栄養補助食品）で補いました。それから、向こうのレストランには炊飯器がないのでスチーマー（蒸し器の一種）でご飯を炊くんです。コックさんには炊き方の指導はしているのですが、やはり時々、失敗してしまうんですね。そんなときは海苔とふりかけが重宝しました。ちょっとぐらいまずいご飯でもこれさえあれば食べ

られますから。

あとはミソ汁ですが、塩分の取り過ぎは体に悪いといって勝手に薄いミソ汁を作ってしまうんです。一度、味が薄いからそれを補うためにということで酢の入ったミソ汁を飲まされて、真っ青になったことがありました」
— オリンピック期間中は、一日中お忙しかつたのでしような。

「食事のたびに料理の味を選手に聞いてまわりながら、献立作りに追われていました。厨房をチェックするときは朝5時に起きなければなりません。朝食の後、練習が昼にかかるときは持っていくランチの用意。昼休みにはシェフと打ち合わせ、夕食後はスタッフミーティングがあり、就寝は1時ごろでした。自由時間は栄養の計算をしたりマッサージルームに行って選手とできるだけコミュニケーションを図るように努めました。

そうそう、ワシントンDCで支給されたランチボックスは特にひどくて、『500mlのミネラルウォーターが2本、マフィン1個、バナナ1/3本、トマトジュース、オレンジ、リンゴ』なんていう内容だったんですよ」

— 女子選手を担当するというので、特別に配慮されたことはありましたか。

「女性は甘いものが好きですから必ずデザートをつけるようにしました。といっても低脂肪が基本ですから、生クリームたっぷりというのではなくてチーズケーキやゼリーなどです。その点で、糖分のみで油がない白玉やあんこというのはデザートにぴったりなんです。マイアミの合宿では、くず切りをゆでて黒ミツをかけて食べたり、日本から持っていった白玉とあんこで、氷白玉アズキや白玉汁粉を作りました。白玉1キロ分をこねるのは、ちょっと大変だったんですよ。出来上がるまで2時間かかりました」

選手各自に自覚が芽生える

— 深川さんが栄養担当になられてから、目立って改善されたようなことはありますか。

「監督やドクターからの要望でもあったのですが、試合の最後の5～10分にバテが来るのをどう防ぐかが課題でした。エネルギーを切らさずに最後のひと踏んばりをしてもらうために、ハーフタイムにはエネルギーゼリーやエネルギードリンクを取るようにと指導しました。



▲白玉1キロをこねるのは本当に重労働

それから、練習のあとエネルギードリンクを飲むのも大切なんです。なぜかというと、練習後の2時間というのはいちばん吸収がいいんですね。この時間内に補給をしておけば、筋肉の中のグリコーゲンの戻りがとてもいいんです。このようなアドバイスをしたところ、だんだん選手が自覚を持って自分で補給してくれるようになりました」

— 女子サッカーの他にはどんな競技を担当されたことがありますか。

「五輪前でしたが、ライフル射撃です。競技ごとに栄養補給のポイントは変わってくるので、担当になってからできる限り試合や練習場に行って、情報を集めたり選手に教えてもらって勉強するようにしました。

ライフルの試合はとても朝が早いです。通常は試合の5時間前に食事を終えるようにとっているんですが、朝の9時から予選が始まるのでそうもいきません。でも下手に食べると心拍数が上がり心臓の拍動が強くなってしまい、それは何メートルも先の的を狙うライフルには大敵なんですね。それからライフルはとても頭を使うスポーツです。ブドウ糖だけが脳が使える唯一のエネルギーで、補給してやらないと集中力が途切れてしまうんです。ですから大切なのは、試合当日、いつ何をどれだけ取るか、それと糖分と水分の補給ということでした」

— たった一人でそれだけのことをされるわけで、責任の重いお仕事ですね。ふだんは社内ではどんなお仕事をされているのですか。

「最初は右往左往していました。先輩について見て覚えて、そこからあとは自分の持ち味を生かしてどうアレンジしていくかが大切だと思います。

ふだんは、9人のスタッフでダイヤルQ²による栄養カウンセリングをしています。自分でスポーツをしている人だけでなく、子供を持つお母さんからの相談もあります。オリンピックなど大きなスポーツ大会の時期は件

数が増えますし、学校が休みに入ると中学・高校生からの電話も多くあります。そこから食事調査にまで進むこともあります。またスポーツ栄養の仕事がしたいという相談もたまにありますね」

— 深川さんが栄養士になろうと思われたきっかけは。「私はクラシックバレエをやっていたんです。バレエには減量がつきもので、下手な減量をすると疲れてしまうんです。それと漠然としたものではなく、何か実的に使える勉強がしたいと思って、スポーツ栄養について学びました」

— 最後に、栄養士の立場からスポーツ界へ何か一言ございませぬか。

「今回の女子サッカーは、コーチや監督が非常に理解があったので、私としてもとてもやりやすく感じました。でも未だに食事に理解がなく、『根性を持って練習さえすれば食事などどうでもよい』という考えを持っている人がいるのも事実です。食事を難しく考える必要はありませんが、もっと栄養の力を信じてほしいと思います。

欧米や中国などスポーツ先進国の選手をみると、私たちが日常的に選手などにしている栄養のアドバイスを、わざわざしてはけません。というのは、子供のころから当たり前のように教育されているから、あえて必要がないんです。成長期の食事は特に大事ですし、日本でも、嗜好が決まる前から栄養指導をしていけば、競技力という点においてもっと世界に太刀打ちしていけると思えます」



深川さんは、ご自身の体験をときに冗談を交えて明るく話してくださいました。アトランタオリンピックのアルバムに、滞在先の全ての食事の写真がしっかりとおさめられていたのは、さすがだと思いました。食事は、トレーニングや薬ほど結果がすぐに数字で現れないのが少しもどかしいとか。だからこそ、アドバイスした選手の記録が伸びたり、いい結果が出たときは本当に嬉しいそうです。「私たちのしていることはほんの1%の貢献かもしれないけれど、それが私の喜びです」という言葉が印象的でした。

(96年12月24日取材・聞き手/WSFジャパン・スタッフライター 山本尚子)

Women's sports

女性と妊産婦のからだ と運動能力(3)

一妊婦スポーツの現状と問題点

落合和彦

前回に続いて「HEALTH NETWORK」(社・日本エアロビクフィットネス協会発行)1996年2月号より、「女性と妊産婦のからだと運動能力」の項をご紹介します。



1. 妊婦スポーツの普及とその問題点

近年の主婦の日常生活を見てみると、家電製品の普及により家事労働は減少し、余暇の時間が増大している。さらに、モータリゼーションの進歩は歩行距離の減少をもたらし、主婦の日常生活は慢性的な運動不足となっていると考えられる。また、少産の時代を迎え、妊婦に対して安静を求める周囲の声を無視することができない。このような理由から、母体の過度の体重増加・体力減衰がもたらす難産が増加していることが指摘されている。このことは、すでに紀元前3世紀、ギリシャの哲学者アリストテレスが指摘しており、その著書の中で「座ってばかりいる婦人は難産になりやすい」と述べている。

以上のような社会的背景から、妊娠中のスポーツ活動が普及したものと思われる。妊婦スポーツの目的は、継続的なスポーツ活動による運動不足の解消と肥満の予防、他の妊婦との接触による気分転換、さらにスポーツ活動の直接的な効果としての体力の維持や持久力の獲得などである。適度に行われるスポーツ活動は心肺機能を高め、体力の維持、増進に寄与していることは当然だが、妊婦の場合にはスポーツ活動の強度が高過ぎて子宮収縮を誘発すること、切迫流産を惹起することとなる。また、スポーツ活動に伴い血液が運動筋に集中すると、子宮血流量が減少し胎児は低酸素状態となり、それが持続的に行われれば胎児仮死、胎児発育遅延が発生することになる。このようなことは、妊婦スポーツの本来の目的からは逸脱しており、適正な運動強度と十分な医学的管理が要求されるといえる。

2. 妊婦スポーツの実施に当たって

①メディカルチェックの必要性

妊婦がスポーツの実施に当たって第一に考えねばならないことは、母児にとって安全であるということである。また、運動の効用を考えれば、エアロビク(有酸素運動)のような全身運動でさらに楽しく長続きするものであることも重要である。また、何らかの障害が予想される場合には、スポーツを控えさせたり中止させることも必要である。このために実施されるのがメディカルチェックであり、ハイリスクグループを予め察知しておくのである。メディカルチェックの目的は、1)運動をしてはいけないという絶対的禁忌(病状を悪化させ、または治療の目的にそぐわないもの)の発見、2)運動の種類、程度によっては有害であろうという相対的禁忌の発見、3)一般的なチェックでは発見できない危険因子の発見、である。

重要な点は、多角的所見、臨床検査に加えて、自覚症状に注意して細大もろさず申告させることである。子宮収縮、出血、疲労はもちろんのこと、睡眠、食欲、腰痛なども極めて大切な観察項目である。臨床検査の詳細についてはここでは省略するが、必ず子宮口の状態、特に開大度と展退度、感染性帯下の有無についても検索する必要がある。

実施当日のメディカルチェックも重要である。(表1参照)一般的な問診、検診の他に、発熱や睡眠、疲労、顔色、声の調子にも気を配る必要がある。

②妊産婦の運動処方の実践

前項で述べた通り、妊婦ではスポーツにおける安全限界を確認することが困難であり、また、個人差も大きい。そこで必要なのが個別的なプログラムの作成である。これに関してAmerica Council of Exerciseの資料からアメリカ産婦人科学会(ACOG)の『妊産婦運動のガイドライン』を加味して作成した「母児に予想される危険とその予防」と題するガイドラインが参考になる。

また、ACOGによるガイドラインの中で特に強調している点は、妊娠前からの運動習慣を持つことがすべての危険の予防になることであり、運動強度の目安としては140拍/分以下とすること、激しい運動は15分以内にとどめること、体温は38度C以下に保つことなどである。

(表2参照)さらに、運動実施に当たっての至適な時間帯は、室岡らによれば子宮収縮の最も少ない午前10時から午後2時ごろが良いとされている。

表1 妊婦運動実施条件

対象	正常経過をとる妊婦
メディカルチェック	妊娠初期(運動開始時):ハイリスク妊婦の除外 妊娠中期(28週ごろ):切迫早産ならびに合併症の発見
開始・終了時期	開始:15~16週 終了:35週 (36週では子宮収縮を誘発することあり)
運動時間、運動時間帯、頻度	時間:60分以内(1回につき) 時間帯:午前10時~午後2時 (この時間帯では子宮収縮が起こりにくい) 頻度:週2~3回

表2 妊婦運動実施上の注意点

- 1) 運動強度は非妊婦時の60%程度、心拍数は140拍/分とする。
- 2) 運動の開始時、常に十分なウォームアップと終了時には、常に十分なクールダウンを行う。
- 3) 運動中は十分な水分の補給に心掛け、脱水や母体の体温上昇に注意する。
- 4) 常に母児一体であることを忘れない。

表3 妊婦が好んで実施している運動の比較

種目	特徴	運動効果	注意点
水泳	水の浮力を利用(妊婦は浮きやすい)。 水平運動である。 過水のため体温の急激な変化がなく、子宮収縮も起こりにくい。 膝や腰に負担がかからない。 妊婦のためのカリキュラムが作成されている。	エネルギー消費量大きい。 呼吸循環機能を向上させる。 下半身のうっ血症状(むくみ、しびれ、静脈瘤など)を改善させる。	施設(温水プール)が必要。 費用がかかる。 よい指導者のもとで行う。 欠点としては、下腿・足・膝の障害が多い。
エアロビクダンス	数少ない女性主導の種目である。 音楽のリズムにのり、楽しい。 継続性が高い。	運動強度が高い。 呼吸循環機能を向上させる。	よい指導者のもとで行う。 床の材質やシューズが問題。 欠点としては、下腿・足・膝の障害が多い。
ジョギング	ゆっくりした走行運動(120m/分) どこでも誰でも手軽にできる。	循環機能を向上させる。 エネルギー源として脂肪を多く消費するので減量に有効。 血糖値を下げる(糖尿病の運動療法として有効)。	熱中病(熱射病、熱疲労、熱虚脱)に注意が必要。 十分な水分補給、よいジョギングシューズを履くことが必要。 走りすぎによる障害(膝・下腿など)に注意。 普段から走っている習慣が必要。
サイクリング(自転車エルゴメータ)	誰でも手軽にできる。 膝や腰に負担がかからない。 エルゴメータでは運動強度を自由に調節できる。 肥満妊婦には最適。	一般に歩行と同程度の運動強度で、大きな運動効果は期待できない。	屋外では転倒の危険あり。 熱中症に注意(十分な水分補給を行う)。 単調でやや楽しみに欠ける(特にエルゴメータでは)。
ウォーキング	最も安全で確実な運動。 どこでも誰でも手軽にできる。 妊婦の歩行速度は55~65m/分(隣の人と話ができる程度)。 運動嫌いの人でもできる。	サイクリングと同程度の運動強度であり、効果を上げるためには、少なくとも1日30分、週3~4回は必要。	単調である。 熱中症に注意(十分な水分補給を行う)。 よいマタニティシューズを履く。

表3は、現在実施されている妊婦スポーツについて示したものである。

③妊娠中に適したスポーツ及びその開始時期

妊婦にとって望ましい運動の条件としては、母児にとって安全であり、継続できることがあげられる。そのためには全身運動、有酸素運動、楽しい運動であることが望まれる。一方、妊婦にとって不向きな運動としては、人との接触や回転・跳躍を必要とするもの、勝敗や記録にこだわるもの、と考えられる。

また、運動の開始時期としては、通常、胎盤の完成する15~16週ごろを目安としており、終了時期としては、最近では38週ごろまでは問題ないとされている。

3. 妊娠を契機とした運動習慣の獲得

先にも述べたように、機械化と飽食の時代を迎え、日常の運動習慣が健康維持のために求められている。

運動習慣の獲得のためには、1)明確な動機づけ、2)達成意欲、3)有効性の確認、の3つの要素が必要だといわれている。妊娠中は見事にこの3要素が揃っていることから、運動習慣を獲得する格好の機会と考えることができる。

それは第一に「安産のため」「赤ちゃんのため」という明確な目標を持つために動機づけが確実なこと、第二に妊娠中には浮力が増すことから泳ぎやすくなるなど、運動の楽しさや達成意欲が明確に表れること、第三に明確な期限が存在するなどの理由による。(おわり)

※編集部が図・表の一部を省略しています。

〈おちあい・かずひこ〉

WSFジャパン会員、慈恵医科大学青戸病院医師

Opinion

アジアの女子陸上競技の 発展をめざして —シンガポールを中心にネットワーク作り着手

田中良子

1984年国際陸上競技連盟 (IAAF) の総会で私が女子委員会委員に選出されて以来、13年が経過しました。その間の主な活動目標は「大会での女子種目数を男子と同数にすること」「IAAFの最高決定機関である評議員に女性を選出すること」などがあげられます。さらに「女子陸上競技年1998」を設定し、世界的に女子陸上競技の飛躍・発展を図ろうとしています。

このような国際連盟の活動の中で、アジアの女子陸上競技のレベルを見ると、日本の長距離・マラソンと中国の中・長距離・投てき・跳躍などは世界的レベルとしてあげることができますが、IAAF加盟のアジア45カ国の大半のレベルは、残念ながらこれからという状況です。これは単なるスポーツの世界だけのことでなく、その背景には女性の社会的な問題と切り離せない内容を含んでいると思います。アジア陸上競技協会 (AAAA) 女子委員会のメンバーでもある私の役割と課題は重い大きなものがあるといえます。

今回は「アジアの女子陸上シンポジウム」についてご報告したいと思います。第1回は1994年、日本陸上競技連盟 (JAAF) の女子委員会が企画・運営を受け持ち、京都で開催しました。アジアの女子陸上競技指導者が集まる初めての催しで、実現するまでに5年の長い年月がかかりました。AAAAの女子委員を中心に、12カ国の女子指導者が集まりました。政治的・経済的・宗教的に異なる国々の女性が顔をあわせ話し合うこと、理解し



▲後列右から5番目が筆者

合うこと、学び合うことの重要性が参加者にとって当面、一番必要であるという認識で一致しました。

1996年の第2回 (インドネシア・ジャカルタ) では日本を含め19カ国が参加。イラン、レバノンなどのアラブ圏のほか、インド、旧ソ連のキルギスタン、トルクメニスタン、中国、東南アジア諸国などでした。3日間のシンポジウムはいずれも約70人の女性たちの熱気が会場にあふれ、21世紀に向けてのアジア女性の活動を象徴するエネルギーのように思えました。

第1日に私が「アジアの女子陸上競技のネットワークづくりについて」基調報告をしました。アジアには生活の貧困さゆえにスポーツは自分の世界ではないという女性たちの存在、経済的に恵まれず裸足でマラソンを走る女子選手、女性が肌を見せてはいけないという宗教的戒律の下での競技会の開催、コーチの女子選手に対するセクシュアル・ハラスメントの状況など多様な問題が横たわっています。21世紀のアジアは、広大な経済市場と莫大な労働力を背景にして一層の近代化が進むと予想されます。そしてそこには、植民地と戦争から解放されることを望んでいる女性たちが存在します。近代化の結果、女性が排除されるこれまでのような社会にはなりません。人間が人間らしく生きるための質の高い文化活動が考えられるべきなのです。これからは子どもを生み育てる、人口の半分を占める女性の重要性を認識したより高い理念に裏打ちされたスポーツが要求されている、これが私の考えの基調になっています。経済的、宗教的、さらには差別という人権にかかわる問題などが、いまだアジアの女子選手に重くのしかかっているのです。これらの問題を踏まえた上で21世紀におけるアジアの女子陸上競技の進むべき方向と課題は何かということが、次回へのテーマでした。

最後にアジアの女子陸上競技を基盤としたネットワークをつくることを提案しました。女性の活動意欲の盛り上がっている時期というタイミングもあり、予想以上の熱烈な支持を受け、私とAAAA女子委員長 (インドネシア) それにシンガポールにある事務局が中心になり、その活動に取り組むことになりました。アジアの女子の活動の情報交換をし、学び合いながらアジアの女子陸上競技の発展をめざす具体的な活動がスタートすることになりました。

(たなか・よしこ) W S F ジャパン会員、IAAF・AAAA・JAAF女子委員会委員

Nutrition

体づくりを見直しましょう (3)

オフィスクア代表 古田裕子

鉄とカルシウム

女性に不足しがちなミネラル

鉄欠乏性貧血という言葉聞いたことのある方は多いと思います。アメリカでは、女性で1日15mg必要といわれる鉄の摂取量が平均10mg程度で、20~50代の女性の約40%が鉄欠乏性貧血だそうです。

男性に比べ女性は生理による定期的な出血のほか、鉄の摂取不足により、鉄欠乏性貧血になりやすいといわれています。血液中のヘモグロビンが12mg/dlを下回ると貧血と考えられます。貧血になると持久力が落ち、酸素の供給も不足するため激しい運動ができなくなります。

鉄は食品として摂取した総量の内わずかししか吸収されず、また、運動によって消費されるため、補給は栄養計算上の数値に惑わされず、しっかり補給する必要があります。特に代謝の活発なスポーツ選手の場合はなおさらです。

植物性より動物性の食品に含まれる鉄の方が吸収効率が高く、たんぱく質は植物性食品中の鉄の吸収効率を高め、ビタミンCは同様に鉄の吸収を促します。また、上記のように食品からの十分な補給が困難である以上、キレートした (吸収効率を上げるよう加工した) 鉄のサプリメントの利用も効果的です。

一方、カルシウムは体内で最も豊富なミネラルで、神経信号の伝達、心機能、筋収縮、酵素の機能に関わっています。体内のカルシウムの99%は骨と歯に含まれ、残りの1%が血液中を循環していて、血液中のカルシウムが不足すると骨からカルシウムが溶け出します。

血中カルシウム濃度が高く、関節などにカルシウムがたまっていることがあります。これはカルシウムが余っているのではなく不足を示すものです。不足を補うために骨から溶け出したカルシウムを処理しきれなかった結果であり、これをカルシウム・パラドクスといいます。

カルシウムの不足は最近問題となっている骨粗鬆症の主な原因のひとつで、アメリカでは65歳以上の女性の25%、65歳未満でも多くの女性がこの病気で苦しんでおり、その傾向は日本でもまったく同じといえます。

〈鉄の豊富な食品〉

干しひじき	大さじ2杯	5.5mg
豚レバー	40g	5.2
真イワシ	中2尾	4.0
鶏レバー	40g	3.6

〈カルシウムの豊富な食品〉

チリメンジャコ	1/4 カップ	212mg
牛乳	200ml	200
チーズ	1切れ	198
大豆	大さじ3杯	180

(おわり)

〈ふるた・ゆうこ〉 W S F ジャパン会員、Jリーグ・サウルスFC広島FCのスクアアドバイザー、早稲田大学非常勤講師

たくさんのご寄付ありがとうございました



W S F ジャパン会員の皆様にはいつもご協力いただき、ありがとうございます。

昨年、6月、寄付の協力を呼びかけたところ、たくさんの方からご寄付をいただきました。紙面を借りて御礼申し上げます。(順不同・敬称略)

- ・荒川御幸・田部井淳子・小野清子・小笠原悦子・島谷順子・戸塚真佐子・木田恒晴・田中菊子
- ・旗昭二・福田富昭・吉中康子・清和洋子・後藤忠弘・島健・佐々木秀幸・西垣成美・武江久美
- ・青山晃光・関美那子・三輪紅・千葉吟子・伊藤和子・榎井映里・山田重雄・井上喜久子
- ・日本3 B体操協会・田中良子・野々宮徹・松本迪子・リトルバンガード・高橋昭子

[計31人、112,000円]

使途詳細については96年度収支決算でご報告します。ありがとうございました。(W S F ジャパン事務局)