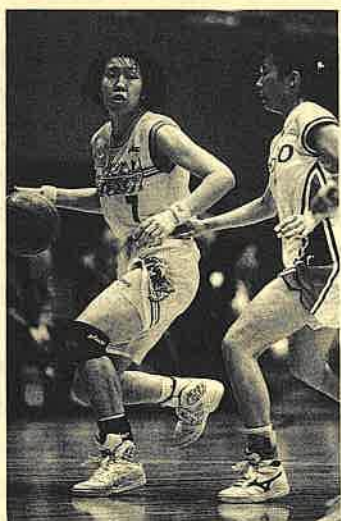


Women's Sports Foundation Japan

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すか。

「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かったです。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す、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)。 運動嫌いな人でもできる。	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き育てる、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)

オフィスケア代表 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のスクアッドバイザー、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・榊井映里・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)

Report

ダウンアンダーの国から ⑧

大貫映子

私が昨年の11月まで、3年半あまり住んでいたパースの西オーストラリアにもWSF (WSF・WA) がある。設立は1990年。州のスポーツ・レクリエーション省のサポートを得ている組織である。具体的には健康局による禁煙キャンペーン「Quit」、生涯スポーツ推進運動「Healthway」などがスポンサーとなって、各種スポーツの体験講習会、「医学/心理学と女性スポーツ」などのセミナー、女性コーチ・選手への奨学金制度、各種リサーチなど幅広い活動をしている。

今回は、一昨年の10月にWSF・WAのエグゼクティブ・ディレクター (以下ED) に就任したメリアン・ベイトンさんに今後の活動などについてインタビューできたので、その内容を紹介します。彼女の前職は西オーストラリア大学の女子学生就職プロジェクト・オフィサー。女性の (社会) 平等参加 (Equity) に関する仕事に携わっていた。プライベートではテニス、ランニング、サーフライフセイビング、マラソン水泳を得意としている。英文学の修士課程を修了し、テレビ局の広報、大学講師の経験もある。仕事とスポーツで幅広い能力を発揮してきたキャリアがかわれて、今回の就任となった。

—新EDとして具体的にどんなプログラム、活動に取り組みたいですか？

リサーチと教育面、たとえばセミナーのような活動をもっと充実させたい。女子中高生と学校の先生を対象に行った「スクールガールズ朝食会」には、14人の地元出身の元五輪女子選手がゲストとして招待され、560人が参加して成功をおさめた。参加者は「五輪に出るような人は自分と違った別の人 (スーパー・トップガール) と

▼左がスタッフメリアン、EDのメリアン、筆者

思っていたけど、会ってみれば自分たちとかわらない普通の人」ということに感

動した。このように「スポーツに参加することが特別なのではない」ということをもっと皆に知ってもらい、自分たちもやってみようというきっかけづくりをしたい。また、女性のスポーツやレクリエーションの参加パターンに関するリサーチがほとんどないので、充実させたい。もう一つ、スポーツだけ単独で考えるのではなく、他の分野 (法学、科学など) との交流、つながりを深めたい。一つの分野の中だけでの活動では限界がある。

—WSF・WAの運営面での課題は何ですか？

資金面では幸い政府からのサポートがたいへん充実しているの、その環境を活用して更に活動実績をあげていきたい。WSFの主催イベント、活動をマスコミに扱って貰える機会も多くしたい。

—個人的な質問になりますが、今、仕事とスポーツを楽しむ時間はどのように調整していますか？

ここ数年は水泳が私のメインのスポーツ。私は競泳の選手だったわけでもなく、腰を痛めたのでランニングができなくなったから定期的に泳ぐようになった。

1991年にロットネス海峡横断レース (約20kmの長距離泳大会) を泳いで以来、今までに4回泳ぎきっている。今シーズンも出るつもり。毎日だいたい5時前に起きて、ビーチをジョギングするか、週3~4回、プールで5時半から約1時間半、仲間5人とグループ練習をしている。ストレス解消になっているし、最高の社交の場。人のつながりも広がり、実際に仕事に役立ったことも多い。未解決の事も、朝、泳ぎながらよい案が浮かんだりする。どんなに忙しくても泳ぐことはやめたくない。

〈WSF・WAの概要〉

●会員数 (個人、学生、団体、学校など) 130 ●専従スタッフ3名 (含むED) ●各種イベント…女性のトライアスロン、自転車、ランニング大会、セルフディフェンス教室、リーダー養成キャンプ (15・16歳女子学生対象)、年度賞授賞式、ディナーetc

〈おおぬき・てるこ〉

82年、日本人で初めて英仏海峡横断水泳に成功。93年7月より豪州パースに滞在。エディス・カーワン大学人間健康学部でレジジャーサイエンスを学ぶ。WSFジャパン会員。

Column

「がんばれ！ 有森選手！」

新しい女性の生き方に同感

関谷亜矢子

「一度、会ってみたい」という双方のたつたの希望が実現、マラソンの有森選手とプロ野球のイチロー選手が会食した。それぞれの分野で極めた者同士、プレッシャーとの闘いから、マスコミ対策 (こちらとしてはちょっと耳が痛かった) まで実に気持ちよさそうに語り合っていた。

中でも有森選手はプロスポーツ選手・イチローに関心があるようだった。アトランタ五輪が終わって一カ月、忙しい中にも次の目標を探し始めた時期だった。「走ることで自分を表現していきたい」と語る彼女、今後はプロのランナーを目指したいという。といってもいきなり走るだけで生活するのは難しい。とりあえず、リクルートに籍をおきつつ、大会で走り、そのかわり、マスコミ関係も含めて仕事もしていきたいらしい。計画の第一歩として今年1月から米国留学も始めた。

「イチローさんはすごい。本当のプロですね」。会食のあと有森さんがもらった感想だ。自分はプロのランナーを目指すといっても会社員、失敗しても帰る所があ

るという気持ちがある、というのだ。経済的にというよりも精神的に、プロとしての覚悟が本当にできているか、不安になる時も多いらしい。

彼女の話を読みながら、プロのランナーとしてだけでなく、女性の生き方としてとても応援したくなった。世界では、結婚・出産を経てなお、活躍するスポーツ選手が珍しくないが、日本の女子選手は、今だに結婚か選手生活か、選択を余儀なくされる。バレーボールの江上さん、マラソンの宮原さん (共に旧姓) などお母さん選手も全く生まれていないわけではないが、ほんのわずか。社会のシステム、男性の考え方、あるいは女性自身の意識さえも旧態依然の感がある。

そんな中、有森さんの人生設計は、結婚=引退どころか、結婚と選手生活の両立という命題さえも軽くとびこえてしまう、画期的なものだと思う。彼女の考える結婚は、あくまで、人生のベストパートナーを見つけることであり、自己実現を支えることはあっても決して邪魔するものであるはずがない。さらに自分で生活していくのは当然、そして走ることでそれを実現させようと模索している。パイオニアに不安、苦勞はつきもの。プロスポーツ選手としても女性としても新しい生き方を選んだ彼女にエールを送り続けたい。

〈せきや・あやこ〉 WSFジャパン会員、日本テレビアナウンサー



CINEMA STREET scene.2

〔レニ〕 (LENI RIEFENSTABL) 監督:レイ・ミュラー

昨年(1997年)はオリンピック100周年でした。またアトランタ五輪はIOC(国際オリンピック委員会)加盟の197の国と地域がすべて参加した初めての大会になりました。そこで今回は1936年開催のベルリン五輪の記録映画を監督したドイツ人女性「レニ・リーフェンシュタール」のドキュメンタリー映画を紹介いたします。★レニは1918年ダンサーとしてデビューしたのち、女優として活躍し、その後、映画監督としてもその感性を表現し、今なお現役で活躍中のアーティストである。彼女の名前を世の中に知らしめたのは、ベルリン五輪を記録した映画「オリンピア」で金獅子賞を受賞したことだろう。この映画を撮るきっかけとなったのは、その2年前に彼女が監督した「意志の勝利」というナチ党大会の記録映画を撮った経験が大きく影響している。それゆえ現在でもタブーとされている「ナチ」の協力者として、後に数多くの裁判を戦い抜かなければならなかったが、記録映画を撮ったことを深く反省し謝罪している。この映画はそこに焦点をあて、彼女の作品と対比させ構成している。現在、90歳を越えても注目されるのはその活発な活動ばかりではなく、才能そのものが今なお多くの人の目にとり感動を与えるからにはほかならない。当時としては斬新なアイデアとセンスで撮られた映画は、いま見ても新鮮な感動を覚える。彼女の生き方については好きか嫌いかわからないが、私は自分を信じて前進する彼女の姿に勇気づけられた。★(「シネマジャーナル」ライター 岡田美和)

Hot Line

成績、人間性とも女性上位

後藤中弘 (JOC メディア部会 委員)

五輪では日本選手団本部役員 (プレスアタッシェ) として、内外報道関係者の対応に当たりました。



サッカー、ビーチバレー、マウンテンバイク、ソフトボールと女子参加種目が増えたのはご承知の通りです。これを反映して日本選手団でも男子選手160人に対し、女子150人が参加、女子比率は全体で48.4%を占めました。これはいまだかつてなかったことです。日本の獲得したメダル14個のうち、半数の7個は女子、4位以下8位までの入賞 (トーナメントのベスト8敗退含む) も男子14に対し女子17で、入賞率は男子をしのぎました。

私が人間的に高く評価した選手も女子に多く、特に有森裕子、田村亮子、橋本聖子は社会人としても立派です。(東京都国立市在住)

問われるスポーツ教育

佐々木秀幸 (早稲田大学教授)

1964年の東京五輪から陸上競技の選手強化の関連で五輪をみつめてきました。1980年のモスクワ五輪から



テレビ報道や本部役員など、多少広い範囲から見渡すことができました。今回のアトランタ五輪は、より自由なスタンスで観戦する計画をたてていたのですが、青天の霹靂 (へきれき) というべきか、8月1日に腹部を手術し、結局病棟のベッドで唸りながらのテレビ観戦ということになりました。

いつも現地で、しかも専門の陸上競技に限定された範囲で宿舍と競技場の往復の毎日でしたから、日本での五輪全体に対する社会的な評価や反応を、即、知ることもできなかつたと感じています。今回

アトランタ五輪を

はテレビと新聞を通しての五輪観戦ということになりました。たしかにライブの迫力には欠けますが、いろいろな競技種目の基本的な差異や競技者、愛好者の比較ができたり、今まで気付かなかつたことを発見できました。

とりわけ競技者の五輪そのものに対する姿勢や、いわばスポーツの哲学ともいえるべきこと、そして社会がどのように五輪を捕らえているかということの認識などを含めて、選手のインタビューへの短い回答にも滲み出ていて大変興味がありました。選手は戦う競技者であることに尽きるといえばそれまでですが、その戦い方の底辺にある人間性につかざる文化が感じられるかどうか、スポーツ教育に差異されるのだという反省がありました。(東京都練馬区在住)

女性審判はただ一人

島谷順子 (東北柔道専門学校 校長)

アトランタ五輪では全日本柔道連盟の支援役員としてかかわりました。オリンピックの正式競技として2回



目の女子柔道は内容も高度で、日本チームの選手の成績を気にしなければ、試合展開はとても面白く楽しむことができました。日本女子チームにとっては史上初の金メダルを得ることができたことと、世界最強と注目されながら、ワイルドカードで出場した伏兵の北朝鮮の選手に敗れ、銀メダルに終わった田村選手の姿が強く印象に残りました。

運営面では男女、人種、年齢の区別なくすべてのボランティアがいきいきとかがわっていました。日本の柔道競技の役員性の性別を見ると中核部は全て男性。男女の階級数は同じで参加選手の男女比は約3:2に対し、審判員の女性は1人だけでした。

オリンピックの後、私は国際柔道連盟審判A級ラ

ふり返って (特集)

イセンス取得という目標にむけ、取り組んでいます。これはオリンピック、世界選手権大会の審判もできるライセンスであり、日本女性としては初めての挑戦です。(宮城県仙台市在勤)

五輪と女性を考える展示

山本 尚子 (編み物21エターフェイス コーディネーター)



仕事で行ったアトランタ五輪。最終日の8月4日、午前中にオフをもらい、ジョージア州立大学に「オリンピック・ウーマン展」を見に行きました。これはACOG (アトランタ五輪組織委員会) 主催の文化プログラム「アートフェスティバル」の一つで、入場料はわずか5ドル。

第2回のパリ大会 (1900年) で初めて女子選手の参加が認められたとき、その数はわずか19人でした。それが今回のアトランタ五輪では、3,000人を超えるまでになり、その増加の経緯や各大会ごとの女性の活躍ぶりが、当時の写真パネルとともにまとめられていました。



会員の広場



冬季五輪のコーナーもありました。冬季は第1回シャモニー大会 (1924年) から女性は参加しており、そのときは13人。第3回レークプラシッド大会 (32年) で既にその割合が全選手の10%に達したそうです。それに比べ夏季五輪で女子選手の比率が全体の10%を超えたのは第14回ロンドン大会 (48年) から。「フィギュアスケートがあるのも理由の一つだが、女子の参加率は冬季五輪のほうが高い」と説明文にありました。

女性が初参加をした国を順に見ていくと、まず欧米が先駆的な役割を果たし、アジア、南米がそれに追随し、アフリカ、アラブ諸国に広がってきたという事実がよくわかります。それで思い出したのが、開会式直前のスタジアム近くの光景。アラブ系の女性が「I O Cに加盟している197の国と地域すべてが参加する初めてのオリンピックといいながら、相変わらず女性を参加させていない国がある」と、道行く人々にピラを配り必死に訴えていました。

この展示の見学者は6月23日に開幕してからの43日間で、約15,000人。男女比は女性のほうが若干多い程度だそうです。このような展示会が成り立ち、男性も熱心に見学を訪れる米国。日本とは女性スポーツの歴史と理解の深さ、成熟度、注目度がかなり違うと感じざるを得ませんでした。

(東京都狛江市在住)

Topics

各紙掲載記事より 96年9月～97年5月

■96年9/10(日経・夕刊) 日本女子選手はなぜ寿命短い 出産後もめきめき記録を伸ばし、五輪でメダル争いに顔を出す外国のママさん選手たち。それにひきかえ日本では既婚の選手を探すことさえ難しい。

筑波大学教授(栄養学)の鈴木正成氏は「日本の選手はコーチ任せで、欧米の選手に比べて自立していない。これでは息の長い選手は育たない」という。

■9/25(朝日) 伊達、ピークに自ら終止符 日本のテニス界のエースが、「25歳は人生の区切り」と絶頂期で突然、現役に幕を引いた。プロ8年間でツアー7勝、4大会ベスト8以上が6度。輝かしい実績を残してコートを去り、第2の人生への一步を踏み出す。

■10/9(スポニチ) 女子バスケットに“結婚のススメ” ストイックなイメージが付きまとう女子バスケットが大きく変わろうとしている。アトランタ五輪では強豪国のベテラン選手が活躍。これからはベテランの経験を生かしたプレーが必要である。シドニー五輪時に30歳前後になる選手に現役でいてもらうために、結婚を奨励するというのだ。

■11/18(日経・夕刊) シドニー五輪 女子参加率40%に 国際オリンピック委員会(IOC)のサマランチ会長は「2002年のシドニー五輪の女子参加率をアトランタ五輪の37%から40%に引き上げる」方針を示した。

■11/19(朝日) 女子ラグビー国内初の国際試合 底辺拡大やW杯以外に機会のない国際試合を若い選手に経験させようと、米国の北太平洋沿岸代表を招待。初の女子ラグビー国際試合が行われた。0-9で破れたが、貴重な一歩を記した。

■11/30(スポニチ) みどり 体調不良に勝てず…長野の夢消えた フィギュアスケートの伊藤みどり(27=プリンスホテル)が29日、日本スケート連盟に対してアマチュア資格の取り消しを申請した。記者会見で、伊藤は「長野五輪に出場したいという夢はありましたが、現実には厳しく心と身体が動かなかった」と決断に至った経緯を説明した。

■12/18(朝日) 五輪に女子重量挙げ 重量挙げの女子が、2002年のシドニー五輪から正式種目として認められることとなった。日本ウエイトリフティング協会の桜井専務理事は「男子のメダル獲得が厳しい状況なので、女子で狙うとともに男子の発奮にもつなげたい」と言っている。

■97年2/5(スポニチ) 萩原、ビッグチャンス 日本バスケットボール協会は4日、日本代表のエース萩原美樹子(26=ジャパンエナジー)が今年6月に開幕する米女子プロバスケットボール協会(WNBA)と契約したと発表した。

■5/8(産経・夕刊) 女性第1号 殴り込み 米大学野球第1号女子選手として知られるアイラ・ボーダース投手(22)がプロ入りに挑戦することになった。15日から始まる独立リーグ、セントポール・セイントツのキャンプに招待されたもの。入団が決まれば男子プロチームでプレーする初の女子選手誕生となる。

Information

事務局だより

◆…今年も各国で女性スポーツの会議が開催されます。詳細をお知りになりたい方は事務局まで。

『ICHPER・SD40周年記念大会—よりよい環境を求めて』7月4日～9日(韓国・ソウル)

『IAPESGW—女性の生涯とスポーツ』7月27日～8月1日(フィンランド・ラハティ)

◆…アトランタ五輪に日本選手団本部役員として参加した福田富昭さん(WSFジャパン会員)から「暑き夏の熱き闘い アトランタ」と題した冊子が届きました。これは、福田さんが北日本新聞に執筆された「福田富昭のアトランタ通信」や、日頃スポーツに対して感じていることなどがまとめられたものです。今後の選手強化のことなどにもふれていて、興味深く読ませていただきました。

◆…昨年の11月8日、東京ウィメンズブラザ(東京・渋谷)で「東京ウィメンズブラザまつり」が開催されました。WSFジャパンは、会員の日本エアロビックフィットネス協会のご協力で、誰でも手軽にできる「チューブエクササイズ」を実施しました。平日の午前中ということで参加者は20人程でしたが、皆さん熱心に体を動かしていました。



◆…11月27日には毎回、好評の日本スポーツマンクラブ・レディースクラブ主催「サロンコンサート」が開かれました。3回目のこの日は、数々の国際コンクールで優勝をしているギター奏者の鎌田慶昭さんが出演しました。会場のスポーツマンクラブ(岸体育館内)には50人以上の人が集まり、準備していた座席では足りないほどの盛況ぶりでした。

事務局日誌



(96年9月～12月)

◆9月2日 入会案内作成。
6日 昼食会(南国酒家)。
11日 東京・目黒区女性情報センター講座で、三ッ谷

代表が「人見絹枝からYAWARAちゃんまで～スポーツに見る女性」のテーマで講演。

12日 帳簿整理、名簿訂正。(～19日)

◆10月9日 東京女性財団主催「東京ウィメンズブラザまつり」打ち合わせ。(高橋)

25日 「東京ウィメンズブラザまつり」に、WSFジャパンが「チューブエクササイズ」のデモンストレーションを実施することが決定し、会員向け案内を作成。

◆11月7日 「東京ウィメンズブラザまつり」会場用案内表示作成などの準備。

8日 東京・渋谷の東京ウィメンズブラザで「東京ウィメンズブラザまつり」。

29日 「東京ウィメンズブラザまつり」報告書提出。

◆12月11日 会員で現在、オハイオ州立大学博士課程で猛勉強中の小笠原悦子さんが一時帰国、共同通信の山崎恵司さんと交え、米国女性スポーツについて情報交換。

12日 名簿訂正、住所ラベル整理。(～14日)

新会員紹介 [5月31日現在]

《個人会員》▷小林純子(神奈川県・川崎市)▷広岡泰幸(東京都・文京区)▷鈴木律子(埼玉県・富士見市)▷桑田真美子(東京都・大田区)

今回、ニュースの発行が大幅に遅れてしまいました。原稿を書いていただいた皆様、会員の皆様、広告掲載スポンサーの方にはご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。

WSF Japan News 第34号

発行 1997年6月

発行人 三ッ谷洋子

編集 WSFジャパン事務局

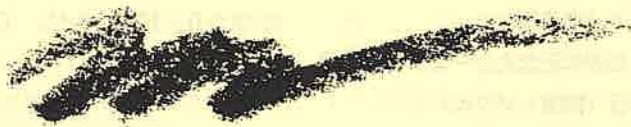
発行所 WSFジャパン

〒151 東京都渋谷区西原3-36-23-203

SPORTS 21内

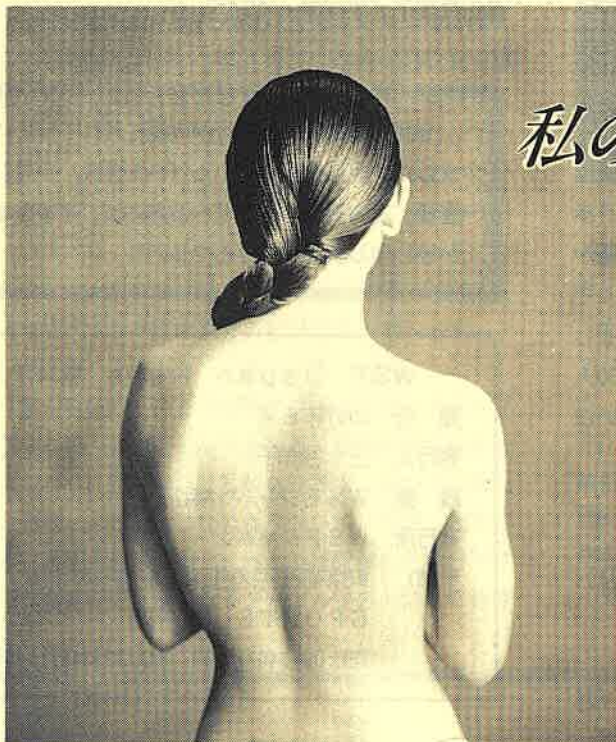
TEL:03(3467)4360 FAX:03(3467)5455

女性スポーツを応援しています。



スポーツビジネス総合シンクタンク

SPORTS 21®



私の未来は美しい…

エステティックは、女性たちを美しく、心豊かにする職業です。滝川エステティック学院は、20年の歴史を持ち、7000人以上の卒業生を業界に送り出した日本で最も権威のある伝統校です。基礎から応用までの一貫した教育システムを用意して、優れたエステティシャンを養成。授業内容は、初心者から国際ライセンスを目指す人までを対象に様々なコースを取り揃えています。あなたも本学院を第1ステップとして新しい時代にチャレンジしてみませんか。

〈主なコース〉

- シデスコインターナショナルエステティシャン養成コース (1年間)
- 本科ビューティセラピストコース (2カ月)
- 専攻科フェイシャル&ボディコース (4カ月)
- エレメンタリーコース(通信教育) (6カ月)

日本エステティシャン協会認定校



滝川エステティック学院

●お問い合わせ、資料請求は、下記までお気軽にどうぞ。

本校 〒111 東京都台東区三筋2-23-6滝川第2本社ビル ☎03(5820)8877代
■札幌校☎011(531)2121代 ☎011(531)2121代 ☎011(531)2121代
■大阪校☎06(446)1155代 ☎06(446)1155代
■名古屋校☎052(451)4111代 ☎052(451)4111代