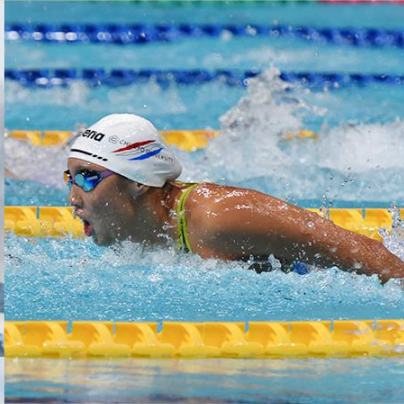


## 特集

### スポーツ女子の 健康を守る



上段：「全国高等学校女子合同チームラグビーフットボール大会」に出場した青森商業高校ラグビー部女子選手（青色ユニフォーム）  
中段左：倉内未来さん（走り幅跳び） 榎スタジオクルー 油野純平氏撮影 中段中央：中村優花さん（スノーボードクロス） 中段右：相馬あいさん（バタフライ）  
下段左：青森山田女子新体操部の選手 下段右：チャンピオンボクシングクラブ所属の女子ボクシング選手

いよいよ7月に開催される「東京2020オリンピック」。全選手に占める女子選手の割合が48.8%と過去最高となる見通しです。女性がオリンピックへの参加を許されたのは、1900年開催の第2回大会。参加が認められた種目はゴルフとテニスの2種目のみ、女子選手の割合は2.2%に過ぎませんでした。男性のみで構成されてきたIOC(国際オリンピック委員会)によって「女性らしいスポーツ」とみなした競技が女性の参加種目として認められていたのですが、大会回数を経るたびに女性参加種目は増え、2012年のロンドン大会で、ついに全競技で女性参加が可能となりました。これまで男性主流と考えられてきたサッカー・ラグビー・ボクシングなどのスポーツにおいても、今では多くの女性アスリートが活躍できるようになりました。スポーツにおける男女差は小さくなってきているように見えますが、女性スポーツにはまだまだ課題があります。その課題に目を向けてみませんか？

## 輝きびと

～ナショナルチームのコーチとして挑戦～  
よしだ あやこ  
吉田 理子 さん



青森県出身。高校時代にボートを始め、ジュニアオリンピックに出場。早稲田大学在学中に全日本大学選手権女子シングルスカルで優勝。また、日本代表として1996年アトランタオリンピックや世界選手権に出場した。2000年には自身2度目となるシドニーオリンピックに出場。2002年に現役を引退。その後、田名部高校、青森西高校の保健体育の教諭を務め、2016年に日本ボート協会のコーチに就任した。

### 世界への挑戦 一流とはなにか

成績優秀で優等生な一歳年上の姉と比べられ、姉と比べられないことに挑戦しようと決め、見つけたのがボート部でした。学業に影響が出るからと、親からは入部を反対されていました。その懸念通り、勉強と部活の両立は厳しく、高校、大学とどんどん成績は落ちていきました。学業もスポーツも一流の学生たちの中で、自分が社会にどのような力を持って働きかけていけるのか、さらには、一流とはなにか、ということを考え、次第にボート競技で世界に挑戦することへの気持ちが高まってきました。高校生、大学生の前半は、とにかく強くなりたい・勝ちたい・負けたくない、その気持ち一つでボートを漕いでいましたが、オリンピックを経験し、一流を目指す仲間とトレーニングを積み、自らが働いて収入を得ながら競技をしていくうちに、少しずつその姿勢が変化したように感じます。

### オリンピックへ コーチとしての挑戦

2016年のリオオリンピックが終わった頃、日本ボート協会から女性コーチとして働いてみないかと誘われました。オリンピックアジェンダ2020で、スポーツにおける男女平等、スポーツへの女性参加と関与および男女混合種目の採用を推奨していることや、日本ボート協会が女性トップアスリート出身のエリートコーチの育成、スポーツを通じた女性活躍の促進に取り組んだことが背景にあります。東京でオリンピックパラリンピックが開催されることなど、一生で一度しかないことと思い、コーチになる決断をしました。

※オリンピックアジェンダ2020… IOCが総会で採択したオリンピックの中長期改革の指針

## 市民図書館のおすすめ本

### 『サッカー日本代表帯同ドクター』

土肥 美智子 著 時事通信出版局



女性スポーツドクターとして第一線で活躍する著者が、サッカー日本代表チームドクターとして海外遠征等に帯同している様子のほか、女性アスリートへの支援について語っています。女性特有の身体的課題や人生に与える影響などを考慮しながら、きめ細かくサポートする姿が描かれています。

### <発行>

青森市 市民部 人権男女共同参画課  
〒030-8555 青森市新町1-3-7  
☎017(734)2296 FAX017(734)5765  
<編集スタッフ>

倉島恵美子・蝦名晶子(NPO法人あおり男女共同参画をすすめる会)、  
堀内美穂(NPO法人ウィメンズネット青森)、  
千代谷直美(企画集団ブティジュール)

※転載ご希望の場合はご連絡ください。

## 女性アスリートの現実

女性アスリートが現役を終え、トップコーチとなるケースは非常に少ないです。現在、ナショナルチームのコーチをする中で出会った女性コーチの多くは独身です。結婚、出産を経てコーチに就いている少数の人はロールモデルとしてそのHow toを若い指導者に残そうとしています。また、支援しようとする動きもあります。ただ、女性だからと言って特別な何かをしようしたり、男性に負けまいようにと努めるのではなく、自分にできる最大限の努力で人に働きかけることが重要だと思います。最大限の努力と責任です。その一方、女性ができないこと、苦手とすることが多いことを受け入れることも必要です。働くこと、この社会で生きていくことは、人を支え、人から支えられ、認め認められ、許し許され、助け助けられていることを相互で理解することが一番必要だと思います。

### スポーツを通して“生き方”を学ぶ

競技者、教師を経てコーチになった今は「スポーツを通して生き方を学ぶ」ということが自分の一番の柱になっています。世界で活躍できる選手でいる時間はとても短いです。だからこそ、勝利至上主義にならず、私たちアスリートがスポーツを通して得た強靱な精神力と肉体は、自らの勝利や名誉のためだけにあるものではないと思っています。スポーツ選手は自らを信じる力を持ち、挑戦心に溢れ、仲間がいて、夢があります。これこそスポーツの価値・可能性です。強いものとしての自覚を持ち、大いに夢を語り、人のために尽くす力を持ったトップアスリートとしてありたいのです。今後も、指導者として教師として、自覚と責任をもって選手や生徒と真摯に向き合っていくことを信念としています。東京オリンピックに向けて、選手のために自分ができることを全部やる、と決めています。



## アンジェールVIEW オリンピックとLGBT

アスリートが自身の性的指向を公表し、広く理解を求める行動が顕著になったのは、多様性をテーマとした2012年のロンドン大会からです。同大会では、開会式等へのエルトン・ジョンなどLGBTのアーティストの参加、選手村の性別を問わないトイレの整備など、LGBTを積極的に支援する姿勢をみせ、23人の選手が大会期間中にLGBTであることを公表しました。ところが2014年のソチ大会では、開催国ロシアの同性愛宣伝禁止法が問題視され、欧米の一部の国が開会式をボイコットしました。この事態を受け、IOCは2014年末、オリンピック憲章が掲げる「オリンピズムの根本原則」の第6項に「性的指向」による差別の禁止を加え、人権尊重の意志を強く示しました。2016年のリオ大会では再び多様性がテーマとなり、夏季大会としては過去最多となる56人の選手がLGBTであることを公表しました。

### 性的マイノリティにじいろ電話相談

LGBTをはじめとする性的マイノリティの方々、ご家族、ご友人などのさまざまな悩みに関する相談をお受けします。

☎ 017(776)8803【専用】  
毎週火曜日(年末年始除く) 午前9時～午後9時



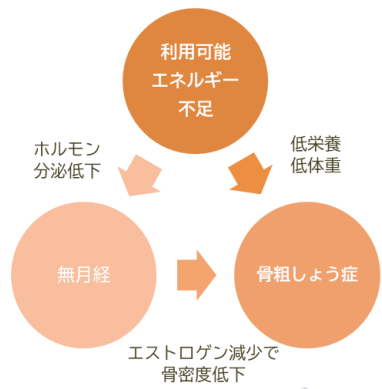
# スポーツ女子の

## 健康を守る

女性アスリートが直面しやすい課題。それは、無月経や疲労骨折などの女性特有の身体的課題や、子育て中に競技生活と家庭生活を両立する難しさといった社会的な課題、コーチやスポーツ組織の役員において女性の占める割合が低く、女性リーダーとなる女性指導者が増えていないといった組織・環境的課題です。

女性がスポーツを通じ、生涯にわたり輝き続けるためには、競技を始める時期から、競技を離れ、セカンドキャリアの時期に至るまで、女性視点を取り入れたサポートが必要で、ところが、これまで日本では女性アスリートへの理解が進まず、才能豊かな女性が途中で競技をあきらめたり、結婚や出産により競技を離れるといったことが起きてきました。今回の特集では女性アスリートが直面しやすい課題のうち、身体的課題を取り上げ、その現状を知るため、専門家や育成期のアスリートを指導する監督からお話を伺いました。

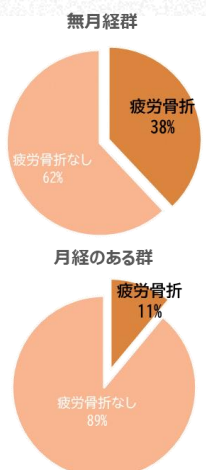
### 女性アスリートの三主徴



10代で低下した骨量を平均値まで戻すのは極めて困難です。無月経は将来、不妊につながる恐れもあります。

運動によるエネルギー消費量に対して、食事などによるエネルギー摂取量が不足した状態が続くと、卵巣を刺激する脳からのホルモン分泌が低下したり、骨代謝などを含む身体の諸機能に影響を及ぼすと考えられます。アスリートが競技生活を送る思春期～20代において月経異常などにより骨量が低下することは、将来的な骨の健康にまで影響を及ぼしかねません。つまり、ある程度正常な周期の月経を維持すること、高い骨量・骨密度を維持することは女性としての将来に対して非常に重要な課題です。

### 10代アスリートにおける疲労骨折の有無と月経状態



備考：スポーツ庁の資料を元に作成

骨量の低下により、生涯にわたって骨折のリスクを抱える可能性があります。

「成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック」引用

### 応援しよう！

～世界で活躍する青森市出身のアスリートたち～



相馬あいさん (競泳・バタフライ)

3歳から水泳をはじめ、青森東高校卒業までヤクルトスイミングスクールへ通う。現在、中京大学スポーツ科学部4年。2019日本学生選手権では女子100mバタフライで2連覇を果たし、国際大会にも出場している。



中村優花さん (スノーボードクロス)

8歳からスノーボードを始め、17歳でPSA ASIAプロスノーボーダーに昇格。青森北高校を卒業し、現在はTEAM MACに所属。2018オーストラリアニュージーランドコンチネンタルカップで3位。2019全日本スキー選手権大会をはじめ、数々の大会で優勝している。



倉内未来さん (陸上・走り幅跳び)

青森第二高等養護学校入学後に陸上競技を始め、高校3年間において、全国障害者スポーツ大会で4×100mリレー、800mといった競技で1位を獲得。2016リオパラリンピックの重点指定強化選手に登録された。現在もマクドナルドに勤務しながら競技を続け、国内外の大会に出場している。

### 監督インタビュー

#### 成長期の栄養管理と月経管理が重要



青森山田中学高等学校 女子新体操部 黒沢 果菜 監督

審美系の競技である新体操。体型の維持が非常に重要視されるこの競技を、二次性徴により身体の変化が起きる時期である中高生に指導する黒沢監督にその実際を聞きました。「現役時代、私自身が食事や水分の摂取を必要以上に控えるという間違った減量方法を実践していました。栄養学を学んだことで、それが間違いであったことを知りました」そう話す監督が選手の体調等をサポートするため、今年度から活用しているのがスマホアプリ。

部員が食事内容や体調、体重等を入力し、2か月に1回フィードバックを受けるといふもの。食事の摂り方について管理栄養士から指導を受けることもできるそう。部員の保護者に対しては栄養管理の勉強会を開いているものの、保護者から「そんなに食べたら太ってしまう」という声があがること。指導者の中にも「新体操だけは違う」という考えが根強いように感じているそうです。

また、栄養管理と同様に重要なのが月経管理と話します。部員たちに初潮の遅れや月経周期異常がないか確認しているもの、専門家のサポートがあるわけではなく、部員たちが自己管理している状況にあるそうです。低栄養状態が低身長や月経不順を招くということを自分の経験や部員たちの指導から実体験として感じており、身体面の管理について、まずは保護者に理解してもらうことから始める必要があると感じているとのことでした。



### 監督インタビュー

#### 男子と比べ疲労骨折が多い



青森西高等学校 女子バレー部 木村 大地 監督

バレーの強豪校であり、全国大会にも出場している青森西高校。部員たちは県内各地から通学し、競技に打ち込んでいます。男性と女性では指導の上で何が違うのでしょうか。男子、女子ともに指導経験がある木村監督にお話を聞きました。「男子と女子ではアプローチの方法が違います。女子の場合、男子と比較して疲労骨折といった身体の故障が多いと感じています」と監督。そこで青森西高校では、部員たちのサポートとして様々な専門家が在籍している『青森県スポーツ科学センター』を利用。年に2回、部員たちの体力測定等の結果から練習メニューの提案、食事の摂り方といった栄養面でも細かい指導をしてもらっているそうです。

青森県スポーツ科学センター <http://www.aiss.pref.aomori.jp/>

### 専門家アドバイス

#### 全ての女性に婦人科ホームドクターを

女性アスリート特有の健康問題で重要なことは「無月経」と「月経困難症」です。医学的には3か月以上の無月経が治療の対象ですが、ハードなトレーニングや体重制限などは無月経になりやすいのです。月経が来なければむしる薬だ、と考えるのは大きな間違いです。無月経は女性ホルモン不足を意味しますので、その時だけでなく将来の健康にも大きな影響を及ぼします。

月経が順調にきている場合の一番の問題は月経痛をはじめとした月経困難症です。月経は出血があるだけでも負担になるわけですが、痛みなどが強ければ当然日々のトレーニングにも大会にも影響します。ピルは一般的には避妊薬として知られていますが、月経痛の治療薬であり、服用すると月経開始時期を自由自在に調節できる薬でもあります。欧米のトップアスリートの多くはピルを服用しながらベストコンディションで大会に臨んでいます。日本ではピルは副作用が心配という誤解のためにアスリートですら服用せずに大会に臨み、実力を出し切れない場合もあるのです。月経トラブルは女性の生活の質を大きく低下させます。アスリートだけでなく、全ての女性に何でも相談できる婦人科ホームドクターを持って欲しいと思っています。

#### あおり女性ヘルスケア研究所 蓮尾 豊 所長

青森県では「女性アスリート健康相談窓口」を設置しており、元青森県産婦人科医会長である蓮尾先生がメール相談に応じています。 [oc.hasuno@gmail.com](mailto:oc.hasuno@gmail.com)

### スポーツを通じた女性活躍促進のために

### 監督インタビュー

#### 女性指導者が増えるように



青森山田中学高等学校 女子バドミントン部 藤田 真人 監督

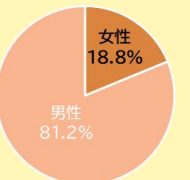
世界的に活躍する選手が集まる青森山田高校女子バドミントン部。北は北海道から南は沖縄まで、全国各地から集まった部員たちを指導しているのが藤田監督です。監督は部員への声のかけ方等について、中学女子バドミントン部の女性監督と互いに助言し合い、女性視点をもつように心がけているのだそう。身体面については男性指導者ではサポートしきれない面もあるのか。「女性指導者の意見を聞くことができるのはありがたいです」と監督。しかし、バドミントンの指導者は圧倒的に男性が多いそうです。女性の場合、結婚・出産といったタイミングで競技から離れているという印象を受けるとのこと。

#### 意思決定の場に女性を！

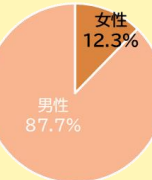
近年、夏季オリンピックの日本の金メダル獲得数は女子が男子を上回っていますが、女性の役員の割合が約2割、コーチは約1割にとどまっています。こうした意思決定の場に女性が少ない状況は、これまでの女性の身体の特性を無視した強化やセクハラなど多様な視点の欠如と無関係ではないと考えられます。

こうした中、日本セーリング連盟は他に先駆けて、2018年、役員に3人の「女性枠」を設け、子育て中の女性アスリートへの支援として託児室付きの大会を増やすなどの改革を進めています。女性視点を取り入れてアスリートをサポートするため、スポーツ組織への女性の参画が望まれます。

日本オリンピック委員会の 役員の男女比 (2017)



オリンピックコーチの 男女比 (2016リオ)



備考：スポーツ庁資料を元に作成