

女性のスポーツと健康

近藤洋子

玉川学園・玉川大学

健康・スポーツ科学研究紀要

第 16 号

女性のスポーツと健康

近藤 洋子*

今年にはリオデジャネイロで、オリンピック・パラリンピックが開催されます。地球の反対側で繰り広げられるアスリート達の熱い闘いから大いなるパワーをもらいながら、その先の2020年東京大会への夢が膨らむことでしょう。さらに、玉川大学教育学部の卒業生である田中智美さんも女子マラソン代表に決定し、その活躍が期待されます。田中さんと同じ女子駅伝チーム出身で文学部卒業生の井出樹里さんが、北京とロンドン五輪のトライアスロン競技に連続出場したことも記憶に新しく、本学出身の女性選手がオリンピックの舞台上で輝いて下さることは大変嬉しい限りです。

近代オリンピックの初回大会は1896年アテネで開催されましたが、選手はすべて男性で女子禁制でした。2回目のパリ大会から女性の出場が認められ、テニスとゴルフの2種目に22人が参加したそうです。日本のオリンピック初参加は1912年ストックホルム大会でしたが、日本女性初のオリンピックは1928年アムステルダム大会において陸上競技に出場した人見絹枝選手でした。その後、日本人選手の女性参加は進み、2012年のロンドン大会では女性の参加者数が男性を上回りました。かつては男性の競技であったサッカー、ラグビーなども女子種目になっています。「女性がスポーツ？」から「女性もスポーツ」そして「女性とスポーツ」、さらに「女性はスポーツ」と時代が変化してきています。

スポーツは心身の健康だけでなく、文化・社会面でも生活を豊かにしてくれます。現代では男女を問わず、子どもの頃から様々な種類のスポーツを経験する機会を持てるようになりました。しかしながら、男女にはもともと生物学的な違いがあり、スポーツ実践やトレーニングを行うにあたっては、その違いを考慮しなければいけない場合もあります。最も大きな違いは、体格と身体組成の違いです。男性は体格が大きく、筋肉量が多く、それに対して、女性は

体脂肪割合が高いのです。たとえば、シンクロナイズドスイミングのように水中で長時間行う競技は、体脂肪率の高い女性に向いています。一方、女性は、体重を支える筋肉量が少ないため、膝や腰などの関節に負荷がかかりやすくなります。また、女性は男性に比して骨量のピーク値が低いとともに、女性ホルモン分泌の影響で閉経後に骨量低下が急速に進みます。そのため、思春期から青年期に厳しい体重制限をとるとなるとトレーニングを重ねると、無月経や疲労骨折がおきやすく、将来の骨粗鬆症のリスクを高めることとなります。さらに、月経や妊娠に備え、必要な鉄量も多いので、栄養バランスに留意して貧血予防にも心掛けなくてはなりません。

以上にあげたような女性特有の生物学的な特性を、スポーツを実践する本人が自覚するとともに、指導する立場の教員やコーチが十分に考慮し、適切なトレーニングを行い、外傷や障害予防に努めることが重要です。オリンピック憲章には、「スポーツをすることは人権の1つである。すべての個人はいかなる種類の差別も受けることなく、オリンピック精神に基づき、スポーツをする機会を与えられなければならない。」とされています。性による違いをふまえたスポーツ実践は、女性スポーツのさらなる発展に寄与するとともに、生涯にわたるスポーツ機会の提供や健康づくりにつながると考えられます。

参考資料

公益財団法人日本オリンピック委員会 HP「オリンピックの歴史」

<http://www.joc.or.jp/column/olympic/history/index.html>