

第9回女性スポーツ勉強会 ～道なき道を切り開いてきたパイオニアたち 女性の人生とスポーツ～

日 時：2017年6月3日（土）12：30～16：45
 会 場：東京ウィメンズプラザ
 主 催：モン・スポ（NPO 法人バレーボール・モントリオール会）
 特別協賛：日本水産株式会社
 協 賛：太陽化学株式会社、株式会社ポピンズ
 協 力：女性アスリート支援委員会（がんばれ！やまとなでしこプロジェクト）
 一般社団法人全国スポーツクラブコミッション
 一般社団法人東京都スポーツ推進委員協議会

【 開 会 】

1976年モントリオール五輪の女子バレーボール金メダリストたちによる自己紹介と勉強会の趣旨説明



メダリスト：高柳昌子、白井貴子、加藤きよみ、金坂克子



★サプライズ

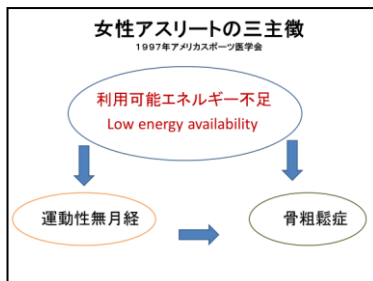
総合コーディネーター宮嶋泰子
 「女性スポーツ賞」受賞
 2017年公益財団法人日本オリンピック委員会
 より、標記受賞を祝し、ご報告



【これまでの女性スポーツ勉強会 振り返り】

総合コーディネーター：宮嶋泰子（株式会社テレビ朝日スポーツコメンテーター）

【振り返り】



1 講演

1) 久世由美子さん（元オリンピック日本代表コーチ）

～女性だから教えられたこと。
女性だから難しかったこと。～

女性コーチでよかったこと、大変だったことを話したい。

松田選手と二人三脚でずっとメダルを目指してやってきた。結果が出ない時期が続き、これまで書き留めてきた25冊のコーチ記録から、そのうち10冊を選んでマツダ選手の良い状態を現在と過去を比較して、緻密な練習を続けた。

松田が小学校6年生の時、ナショナルチームに入りたいと2人で思った。JAPAN と書いてあるジャージ、ユニフォーム、キャップが欲しかった。中学校1年の時に中学生でナショナルチームに入ったのはただ一人だった。念願のジャージをもらった。でも、もらったその時のコーチミーティングで感じたことがある。男性コーチが威張って見えた。ナショナルコーチになったことで満足して威張っているのかと思った。

それから、もっと高みを目指そうと高校1年生でインターナショナルチームに入るという目標をもった。当時は、コーチの中で女性はただ一人で相談する人がいなかった。だからアテネオリンピックでメダルを取らないと意味がないと思った。次のオリンピックは絶対メダルを取ろうと松田と目標を定めた。そして、何よりも自分たちだけは自分自身を見失わずにやっという話を合った。そして、銅メダルではあるが金の輝きを持っているメダルを取ることができたリオオリンピックを終えて、今正直ほっとしている

これまでを振り返ってみて、今日ここでこうしてマイクを持つよりもストップウォッチを持っていたい。男社会の中に入って、これまで自分を見失わずにここまでこれで良かった。

夢に向かって実行しようとし続けてきた28年間の私がある。そして、女性コーチでよかったと今もそう思っている。

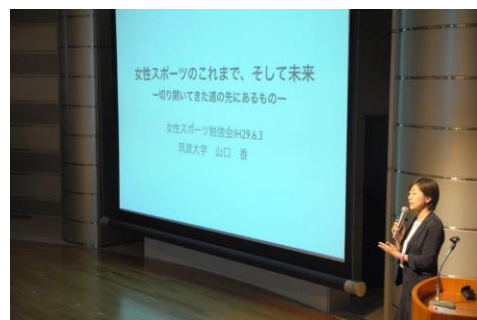


2) 山口 香さん（筑波大学大学院准教授、柔道家）

女性スポーツのこれまでと、そして未来
～切り開いてきた道の先にあるもの～

自身も競技者としてスポーツに参加してきた。女性のスポーツを振り返ってみて、オリンピックの歴史上、アテネ大会には女性は参加することが出来なかった。第2回大会から女性が参加し、そしてその競技はテニスとゴルフ。第9回で日本女性が初めてメダルを取った。人見絹枝 800m 銀メダル。100、200mで負けたから 800m に出ようと出場。ゴールした途端に2人は倒れた。その姿をみたオリンピック関係者は女性には無理だと判断し、次の大会から 800m 出場できなかった。人見さんは、自身が新聞記者でもあり自分で走って自分で記事を書いて送った。

これまでの女性スポーツは、女性への偏見、男性が希望する女性の姿など、女性らしさと女性の強さは対局にあるとされてきた。過去から今に至っても女性スポーツは闘っている。現在においても女性のスポーツ参加や基盤は脆弱である。男性でも女性でも夢を見ることが出来る世界になってほしいと思う。ロンドンオリンピックは 26 競技すべてに女性が参加。参加した



204 の国と地域が女性選手を派遣。ただし、男性と女性の役員の割合が問題である。JOC 加盟団体(63)の女性役員に比率は、加盟団体全体の女性役員の比率は 10.59%、昨年度より 0.22% 増加。

女性のスポーツは next stage を目指す段階にきている。男性に求めて環境を変えてもらうのではなく、自らの言葉、行動で発信し、変化をもたらす。ちょっと自信がなくても道を切り開くためにも引き受けて実行するべきだと思う。女性の活躍・活用は女性のためではなくスポーツの普及・発展に寄与する。自分のスタイルで体を動かすだけでもいい。自分らしく女性がアクティブに活躍すること。自分のやり方があって、それを社会が寄り添うことが必要なのかと思う。女性がどうという既成概念を打ち破っていける一歩になればいい。女性全体がスポーツを通して世界に輝いていければいい。

3) 鼎 談

久世 由美子さん (元オリンピック日本代表コーチ)

山口 香さん (筑波大学大学院准教授、柔道家)

総合スポーツコーディネーター：宮嶋泰子

～女性がいい仕事をするために必要なこと～

- 女性の歴史を振り返りながら、イギリスは This girl can など作成し、戦略的にメディアを使って国民の意識を変えていく。誰もが障害を持つ可能性はある。スポーツをすることは万人の権利であるとパラリンピックも宣伝した。誰もがトップアスリートになることは出来ないけれど、誰もが体を動かすことは出来る。

さて、話しを戻して、男社会に入って自分を見失わずにいて良かったと講師陣も全員うなずいたところである。

山口) 女性であるがためにという大変さもあるが、女性であっても出来ることはある。

久世) 家族 7~8 人一緒に住んでいた。長男の嫁が家を空けてコーチをするのはおかしいと言われていた。そこで味方を作ろうと思った。自分から率先して家のこともやってきた。今日も 3 日分くらい料理してやってきた。やるべきことはやろう、そして、行ってこいよ！って言うてもらえるように頑張った。主人からは、たくさんの感動をありがとうと言ってもらえた。一生懸命やって味方が出来るまで努力する。

山口) 家族の一人がずっとオリンピック選手を教えている姿を見たら家族は感動する。

久世) どうせ選手のところに行くんだろ、どうせ選手にお金かけるんだろって娘からは言われていた。結局一生懸命やっていると、誰かが、うちでは主人が、娘が見てくれていた。

山口) 家庭のために何もやってくれない。亭主元気で留守がいいという形で、家だと男性の存在価値が低いと思われがち。

- 離婚をする人の職業をみると、スポーツを教えているコーチの割合が多い。特に男性。子供たちを教えていると自分の思い通りにできるので、家庭での努力が少ないのかもしれない。

山口) 会社でも同じで、同僚が応援してくれなければ出ていけないので、私は必ず手土産は買って帰る。要するに気持ちが大切。

久世) 100%は出来ない。でも一生懸命やり切った。けど、またやろうかなって思う

- 大きな枠組みを考えると、世界経済フォーラムでジェンダーギャップ指数を出している

るが、2015年は110。ところが2016は111。今年110ってどこか？ネパール。112はカンボジア。つまり、ネパールとカンボジアに挟まれている日本はこれで良いのか。

山口) 社会は、男性だけに何かしてほしいではなく、女性も意識改革していかなければならない。女性がリーダーとしてやっていけるような養成が必要かと思う。

- 久世さん、フルタイムで松田選手のことを見てきて大変だったと思うが、フルタイムが不可能な人のために、パートタイムでやることも今後は考えられるのではないか。
久世) 女性というのは、男性と比べて度胸がある。女性でも出来るということをアピールしていく。帰ってくる場所、実行できる場所があるといい。
- IOCでも女性役員の割合も増えてきた。
山口) 意識改革だと思う。以前、女性のドライバーは少なかった。でも今の世の中、当たり前となってきた。女性は監督には向かないとよく聞くが、井村コーチを見てこいと言いたい。井村さんを説得できるなら私も納得するが。女性もきちんと育成していけば、能力のある人を活かすことができる。

4) 獅子井 英子さん(カルガリーオリンピック ショートトラック金メダル)

～スポーツで教えられたことが仕事に生きる～

スケートをしていたころを第一章だとすると、今第三章くらい。スケートでは目標を設定して、それに向かって作戦を立てて努力してきた。努力は結果につながる。努力していれば結果が出ると思っていたけれど、社会に出てからはよく裏切られてきた。それを超えていくために自分の目標に向かってひたすら努力してきた。諦めない、負けない心が育ったと思う。今の仕事への取り組み方はすべてスポーツから学んだといっても過言ではない。

第二章の話をする三日くらいかかってしまうので省きたい。とても苦しかった時期にあったことは、15年ほど前に入社し、入社してから国家資格を取るなどキャリアを積んで来た。女性の管理職がいなかったので女性の意見が反映されなかった。家族のためになんとか収入を増やすために管理職になるためにと、どんなに努力しても叶えられなかった。なんで自分が管理職になれないのかとずっと思ってきた。理由を聞くと、残業ができないし、子供のために休むでしょと言われた。

それから、子育てがひと段落して、仕事に向き合っていたら、施設管理を任されるようになった。在宅部門から施設部門に携わることになって何ができるか考えた。まず職員が暗い。仕事はしっかりしてくれる。人を相手にしているので、時間通りにいかないことが多い。若い人から変えていこうと思い、褒められることが大好き。まず、褒める。「今日のあいさつよかったよね」と、悪くても褒める。これに取り組んだ。2年くらいで施設の雰囲気が変わってきた。

スポーツやって良かったのは、絶対諦めないという根性を突き通すということ。可愛げがないかもしれない。入所者に対して明るく接することで、入所者を不穏にさせないようにしたので事故も減ってきた。そして、職員に負荷をかけることにした。入所者に対してよりよい状態になるように、職員へ投げかけ考えながら行動してもらおうようにした。入所者の状態の変化を目にし、職員のモチベーションも上がってきている。

女性が社会で生きていくために、必要なことはなんだろうって思ったら、偏見だったり打ち勝つ気の強さであったり根性だったりと思う。そればスポーツでしか学ばなかったと思う。山を乗り越えることのすばらしさを伝えていこうと思う。



5) 星 奈津美さん (ロンドンオリンピック 水泳 200m バタフライ銅メダル)

～病気を克服してのスポーツ

スポーツに教えられたこと～

リオオリンピックの後、現役を引退した。競泳の選手になったのは5歳。競技生活は20年。競技生活の中でも、病気を克服してのスポーツに教えられたことを話したい。

私自身病気になったことをマイナスに思ったのではなく、病気になったことで前向きに取り組んでくれた。実は、母はかなづち。水泳が苦手で泳げない。私自身、先生に預けられて水泳を学んだ。水泳としてのスタートが早かったお陰で幼稚園の頃に四泳法すべて泳ぐことができた。最後に習って一番楽しかった、さらにコーチにうまいと褒められたのがバタフライだった。練習をやっているもなぜか飽きずに好きでやっていたのが水泳だった。テレビでオリンピックを見て、私もオリンピックに出たいと思うようになった。

中学生になった時に200mバタフライという競技に出会う。初めて全国大会に出場することができた。全国大会に出ると、出るからには表彰台に立ちたい、優勝したいという目標をもつようになった。最高の順位は4位だった。この悔しい経験が、高校1年のインターハイでやっと優勝することができた。初めて全国大会に優勝して、ジュニアの遠征に選ばれて16歳の時にバセドウ病が発覚。練習から戻ってきてひどく疲れていたり、教室にたどり着くまでに息切れしたりということが続いていた。それを母に話したことが発覚のきっかけだった。

病気がわかったときはよく理解していなかった。治療中、水泳から離れ、正直つらかったが、今まで毎日練習ができていたことが当たり前ではないということに気が付いた。両親に感謝した。復帰してからこれまで以上に前向きにひたむきに競技に向き合うことができた。そのおかげで、夢だったオリンピックに出場することができた。

16歳に発覚してから8年間薬を飲んで病気と向き合っていた。リオオリンピックの1年半前に体調を崩した。大会に出ても結果が出なかった。病院に行ったが水泳ができなくなると思って母に泣きながら電話をした。母の後押しがあり、医師ともう一度相談し、手術をすることを決断した。そして、次の年の世界選手権で金メダル、リオオリンピックでは銅メダルを取ることができた。母の一言がなかったら今の自分はなかった。

スポーツに教えられことは、夢を自分で持ったとき、夢をいっしょに追いかけてくれる人がいて、家族やコーチがいて、夢は自分一人のものではないということを学んだ。



【託児所の様子】

株式会社ポピンズの託児大好評！

参加者の方から、安心して預けられたので、講演を落ち着いて聴くことができた大変と喜ばれました。



6) 高尾 美穂さん (産婦人科専門医・医学博士・婦人科スポーツドクター)

～女性の身体とスポーツ～

婦人科がスポーツドクターを取ると、医局の中でも趣味でしょ？と言われる。日本にはまだ産婦人科のスポーツドクターは95名しかいない。女性アスリートに女性特有の悩みはある。少しでも解決することが彼女たちのパフォーマンスを上げる。それも自身の使命かと思う。

女性のからだとスポーツの基本について話したい。生理に関する悩みは6割を超えている。婦人科受診率も月経不順や月経痛が多い。アスリートにどのような症状で困っているかを聞くと、独特な悩みが多いこともある。GISに出入りするアスリートに生理中のモチベーションについて聞いてみた。さぼりがちややる気がないなどといったことがあげられる。

女性と男性の体の違いについて少し考えてみていただきたい。社会的性差を考えみる。外で狩猟するには力強くたくましいほうが有利。狩猟できず獲物がなければ産み育てるために脂肪を蓄えることで保つことができる。子宮の大きさは、幼稚園頃に親指くらいしかなく、それが育つためにはエストロゲンが必要となっていく。子宮はそもそも筋肉である。だから収縮できる。でも鍛えたくても鍛えられるものではない。妊娠中は300倍のエストロゲンが出ている。胎盤でエストロゲンを作っているのに胎盤が出てしまう。エストロゲンがピークを迎えると排卵が起こる。動物にとって唯一妊娠できる可能性があるということ。体にとっては妊娠を継続させるためにプロゲステロンというホルモンが出る。水をため込む、つまりむくんだりする。

また、体温を上げる。基礎体温をつけることで、それらのホルモンや排卵の時期などがわかる。BMIと無月経の割合。18.5%を切ると生理が止まることがわかっている。トップアスリートであればあるほど食事の内容や取り方で決まっていたりする。

医師の希望と本人の希望をいかに近づけるか、それが医師の役割でもある。月経が順調にあるということは、体にある程度の余裕があるというサインであることを知ってほしい。生理痛がとてつらいとき、まず受診すること。病気があって重いのかどうかをきちんと調べてもらう。今後を左右することにもなるので、ちゃんと調べてもらうことを勧めたい。また、低用量ピルの正しい知識をしってほしい。

コンディションは、アスリート自身が選択できる時代である。きちんとした知識をもった婦人科を訪ねて、自身も正しい知識をもってほしい。



2 シンポジウム

コーディネーター：宮嶋泰子氏 (株式会社テレビ朝日スポーツ局スポーツコメンテーター)

パネリスト：高尾 美穂さん (婦人科スポーツドクター)

星 奈津美さん (ロンドンオリンピック 水泳 200m バタフライ銅メダル)

久世 由美子さん (元オリンピック日本代表コーチ)

獅子井英子さん (カルガリーオリンピック ショートトラック金メダル)

吉田 昌子さん (モン・スポ理事、モントリオールオリンピック女性バレーボール金メダル)

●印象に残ったことは

高尾) 女性の身体、生理について印象に残っている。私たちは女性の生理というものを指導者に伝えることができなかった。今こうやって堂々と話すことができるという時代が昔もあつたらと思う。生理というものをコントロールできるようになったのは素晴らしいと思う。有名なサッカー選手も使っていた。ロンドンに行った選手の中で7名だけ使っていた。



久世) 選手が男性だったので心配しなかったが、他のコーチに聞くと女房から聞いているかと言っていた。ちゃんとしたことを知らないと、今輝いていても一生のことなので正しい理解が必要と思った

●婦人科は、とても行きにくいところがある。

高尾) 生理がこないということが18歳までに続くと病院に来てほしい。アスリートとしては18歳までにこないといけない。16歳が骨折のピーク。15歳くらいまでに生理がきてくれれば骨を強く保つことができる要素があると判断できる。15歳までに生理がこなければ婦人科医へ相談してほしい。アスリートに知ってもらえるのはもちろんだが、男性の指導者に女性の身体を理解してもらいたい。

星) 私はピルを使ってよかった。でも周りにピルを使用している人が少なかった。

高尾) 男性指導者に相談して、わからないから専門にもてもらえというほうがいい。わからないからやめとけというのが困る。

獅子井) 生理痛にとっても苦労した。オリンピックに生理が来ることが決まっていたので、ピルのことを知り、使用したが知識はほとんどなかった。知識がないところで過剰摂取がドーピングにどう反映するのか怖かった

高尾) 今通っている病院がいまいちだったら違う先生にあたってみるのも一つ

宮嶋) プログラムの22ページにある「がんばれ!やまとなでしこプロジェクト」はスポーツに関する相談ができる婦人科の連絡先が掲載されている。

星) 獅子井さんの話は、去年の夏が終わって10月に引退したばかりだが、引退後のセカンドキャリアについて不透明で模索中である。自分がやってきたことを生かしながら人のためにもと思うが、具体的なことが浮かばない。

●水の中であれば動けるということもあるのか

久世) 水の中だと浮力があるので体が動く。水泳は生涯スポーツであるといわれている。水泳指導者としては水の中で動けばいいのと思う。

●自分の知識の種を撒いていく。それは女性が得意なのではないか。

吉田) 現役を引退したときは、セカンドキャリアという考えは及ばなかった。当時、監督は、次の仕事は選手を全員嫁にやることだと言っていた。今の選手はセカンドキャリアを考えて行動しているなあと思う。

●スポーツで得たものをスポーツのフィールドに還元するのではなく、他のフィールドに還元することができると思う。

獅子井) 女性が置き去りになるというか、苦労してももっと強くなっていいのかと思った。

宮嶋) みなさんからパワーをもらった方が多かったのではないだろうか。道なき道を開くのは大変だと思う。

高尾) みなさんからみて変わった医者だなんて思われているのは間違いないが、医師としてのキャリアとしてはごく普通。でも、ヨガに出会ってしまったたり、お酒飲めないのもあったり、お酒のめないならヨガ行ったほうが良いと思ってしまう。上から言われたことはすべてやった。文句を言われただけやって、自分の好きなこともやってきた。中身はふつうの医者だと思う

久世) 自分のやるべきことをやらずに好きなことをやるなんて誰も認めてくれない。

● 苦労自慢があれば

高尾) 高校時代がスパルタ式だったので、殴られるは休みはないは水を飲んではいけないはと、3年間やってきた。そのすごく強い精神力を養われた気がする。当時はその時代のスポーツはまかり通っていた。

宮嶋) そういうトレーニングで育った人がコーチ陣の中核にいるから暴力行為がなくなるらない。

高尾) 経験したものからするとやめてほしい

宮嶋) 男性指導者・女性競技者の周りに相談できる環境が必要

久世) 苦労というものが喜びに代わっている気がするが、一人の選手を4歳から24年間みるということは世界でも稀。この選手を育てるために、あいさつや礼儀から指導した。故障のない体にしようと、ずっと一人の選手を見てこれたことがよかった。その選手が伸び悩んだとき世界で一番の選手に聞こうと思った。選手とコミュニケーションをとろうとした、指示待ち人間ではなく自分で考えられる人を見ようと思った。彼も今後のことを模索していると思う。いろんなことをやってみてほしい。選手を卒業したあとキャリアを構成してほしい。まだまだ自分の夢に向かって冒険したいと思う。

宮嶋) 一人を育てるためのお母さんの目を持っているような気がします。

久世) 親子だったらダメだったと思う。コーチが上、選手が下という関係は日本だけ。選手の成長をみながら関係性は変えていかなければいけない。変えていける。がんばりましょう。

星) 久世コーチと松田選手の関係性はいいなあと見ていた。平井コーチとはどちらかという受け身。指示を待つというか、コーチに言われてそうですねと受け入れるタイプだった。気を遣わずに言える関係性はうらやましい。

宮嶋) 苦労話はありますか。

星) バセドウ病が16歳にわかる前の方がとてもつらかった。病気に気づくまでになんとか変だと思っていた。高校生になったころから人前でとても緊張するようになった。それが自分の性格だと思っていたが、それは病気であったということがわかったとき、病気を知る前のほうがつらかったと思う。

獅子井) 苦労な思い出が良いように変換されている。選手としての苦労は人並みにある。成績の良し悪しのふり幅が大きかったと思う。ケガもあったが良い感じに苦労はなしが変換されてしまっている

高尾) 競技によって摂取しなければならないエネルギー量が変わってくるということ。今の時代であっても婦人科に行くのは妊娠したらいこうとくらいである。ピルにしても薬なので必要な人が必要な分だけ使えばいい。

3 講演

関口洋一氏（日本水産株式会社 取締役常務執行役員）

～EPAで

安全にスポーツを続けられるからだへ～

剣道歴28年で、現在も定期的に子供たちを指導。末永く剣道を続けられているカラダに感謝している。EPAの開発研究一筋。恩師の窮地をEPA摂取で救ったことがある。

社内では、名刺に「EPA/AA比」を記載し、社をあげて日々のライフワークを刺さるEPAの摂取に努めている。

安全に末永く続けられるカラダを維持・向上させることこそが、EPA効果である。

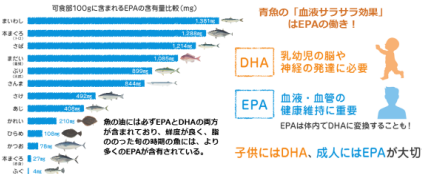


健康成分 EPA とは？

<青魚のEPA>

主に青魚に多く含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）は、体内で作ることができない「必須脂肪酸」の一種。

<油分の多い魚には、EPAがたっぷり！>



スポーツへの効果



4 最後に

今回を含めて9回開催してきたこの女性スポーツ勉強会は多岐にわたっている。

これからも、一つ一つの問題課題に対して、一つ一つ理解していけばいいのではないかと
思う。

次は、第10回目、石川県金沢で10月14日にお会いしましょう！