

平成28年3月7日(月)

老球の細道218

女性とスポーツ

会津バスケットボール協会 室井 富仁

他のコーチからよく聞かれることがある。「男子と女子どちらが指導しやすいですか?」「男子の指導と女子の指導はどのように違いますか?」。昔の先輩指導者達からは「男子は理論で、女子は人情で」とか「女子はきめ細かい指導で、男子は大雑把に」などとアドバイスを受けてきたが、私は男子も女子も区別はないと思ってきた。男女差があるのは、ダンクシュートができるかどうかだけであると思っている。しかし、このダンクシュートも最近では日本の女子選手でもやれる選手が現れ、この考えも訂正しなければならない。それに、女子はツーハンドでシュートなどは問題外の決めつけである。

こんなことを考えていたら、男女における指導の決定的な違いについて忘れていたことを思い出した。女子には月経があるということである。月経によってパフォーマンスに影響があることはものの本で読んだことがあるが、それに対してどのように配慮するかというところは、私が男であるがゆえになおざりにしていた部分である。

先月朝日新聞の社説でショッキングなことが掲載された。社説に掲載されるくらいだから相当大きな問題になっているのだろう。日本体育協会から発行されている『スポーツジャパン』においても特集で「女性アスリートと月経」について掲載されていた。

それによると、日本産科婦人科学会と国立科学センターが去年、女性のスポーツ選手の実態調査を公表したところ、体操や新体操に取り組む女性の無月経の割合は、一般の大学生に比べて10倍近かった。陸上の中・長距離や、自転車の中距離走など持久系種目では49.1%が疲労骨折を経験していた。一般は4.3%だった。対象は日本代表レベル、全国大会レベル、地方大会レベルなどだったが、どの競技レベルにおいても約4割の選手が定期的に月経がきていないという驚くべき結果となった。

月経が3か月以上ストップしてしまうことを「続発性無月経」という。原因は運動量に見合わないエネルギー不足、つまり少食。そして精神的ストレスである。月経に異常をきたすと、エストロゲンという骨を強くする働きホルモンの分泌が減少する。その結果、疲労骨折につながり、スポーツのパフォーマンスを低下させる要因となる。3か月以上止まっている場合は、エネルギー不足、疲労などによるストレスを疑い運動量と食事量の見直しをしなければならない。月経は女性の身体を育てる健康のバロメーターである。

専門の医師は指摘する。体型が競技の採点に直結するとして十分な食事をとらない。能力を最大限発揮するために、必要以上に体重を制限する。見た目を気にして食事制限する。「煩わしいから生理がなくていい」と考える選手さえいる。無月経が不妊や骨粗しょう症になれば、将来に大きな影響が出ると。

健康に寄与するスポーツで健康を損ねてはいけない。女性としての体のメカニズムを知る。月経とは何か、排卵とは何か、それがどのような役割をするか。「正常」を知ることには「異常」の気づきにつながる。自分の体を知ることによって自分を守ることができる。このような視点はスポーツ障害、病気全てにも通じるアスリート、コーチの大原則である。

蛇足であるが、月経について基本的な知識を有すれば想像妊娠などによる「つわり」が「いつわり(偽り)」であることにすぐに気づくことだろう。