

【座談会】 女性アスリートの「エネルギー不足」を考える ーカラダを守るー

鯉川 なつえ 順天堂大学スポーツ科学部准教授, 陸上競技部女子監督, 女性スポーツ研究センター副センター長
浅井 大一郎 CSCS, 認定検定員, 女子卓球ナショナルチームストレングスコーチ
右近 直子 NSCA-CPT, 認定検定員, 管理栄養士, NSCAジャパン女性S&C委員会委員, 京都文教短期大学職員
岡田 千詠子 NSCA-CPT,*D, 認定検定員, NSCAジャパン女性S&C委員会委員長, フリーランスS&Cコーチ
平井 理央(コーディネーター) フリーアナウンサー

1. 女性アスリートにおける現状の問題点とは？

平井: 本日はエネルギー不足の問題という観点で、女性アスリートの現状や現場の課題についてみなさまからお話をうかがいたいと思います。

まず、女性アスリートの現状として、どのようなことが問題として挙げられると感じていらっしゃるか、浅井先生からお願いできますか？

浅井: 私は卓球選手をサポートしていますが、女性選手について感じるのは、身体への向き合い方が少しアスリートのではないということです。身体の見栄え(外見)を気にし、何のためにトレーニング、栄養を気にしているのかという部分で足りないかなと感じることはあります。

平井: その意識が低いとどのような問題が生じますか？

浅井: 例えば食事に関して言えば、必

要だからこれを食べるというよりも、好きだから食べる、という傾向がみられます。甘いものを食べたいから食べる、というように。すると、良いコンディションをつくるという目的からは外れてしまうという問題が生じます。

平井: 必要なものを考慮せずに食べたいものを優先してしまうとコンディションが上がらない可能性があるというのは、一般的に考えてもそう感じます。岡田先生はいかがですか？

岡田: 私はジュニアの女の子をサポートしていますが、やはり甘いものが好きですから、ストレスの反動からチョコレートを食べてしまう、というようなことがあります。これについては、パフォーマンスや体調の観点に繋げて丁寧に話してあげるようにはしています。ジュニアの子たちをみると、練習時間が長くエネ

ルギー不足になりやすいですし、学業との両立も難しく、そこから睡眠不足なども問題となります。当然これは発育発達にも影響してきて、ゆくゆくは月経不順などの問題が出てきてしまう可能性があります。現状、私がサポートしている子たちに関してはこれらの点を気にかけていますので、実際に問題を抱えている選手は少ないですね。

平井: 特に女性ですと、月経異常といった特有の問題が出てきますから、男性以上に配慮が必要な一方、嗜好に任せた意識や行動になりがちということが問題として挙げられるのでしょうか。これについて鯉川先生はどう思われますか？

鯉川: 卓球競技ですと基本的にジュニアかつトップレベルの選手がたくさんいる状況ですよ。そういう子たちはこれから身体が大きくなって

いかなければならない年齢ですから、しっかり食べることで、筋肥大を同時に行なっていく必要があります。準じて食べ物の制限も難しい。しかしながら浅井先生のおっしゃるように、見た目も気になる思春期と重なるわけですから、成長期におけるエネルギーの過不足が影響しやすく、大変な年代だと思えます。女子選手に関しては、初経を12～13歳で迎えたのち、3年くらいで一気に女性ホルモンの分泌量が増えます。この15～16歳の時期と、卓球のパフォーマンスがピークを迎える時期が重なることもあるでしょう。私は陸上選手の指導を行っていますが、彼女らにしても、高校生くらいになってよりハイレベルな大会にも出場するようになる時期ですから、様々な問題が表面化しがちです。この年代をどう適切に乗り越えるかはどの競技でも共通でしょうね。

2. 女性アスリートにおけるエネルギー不足と無月経

平井：順天堂大学病院では女性アスリート外来というものが開設されていますが、どのような悩みで受診されるケースが多いのでしょうか？

鯉川：女性アスリート外来で最も多いのは、やはり無月経、月経痛、過多月経といった月経にかかわることですね。

平井：それは何が原因で起こりやすくなるのでしょうか？

鯉川：月経異常のうち、無月経の多くはエネルギー不足によるものです。そもそも初経(12～13歳)から20代前半までは仮の月経みたいなもので、本来的には不安定なもの。身体の中である種試行錯誤されながら成熟していき、徐々に安定するものな

のです。しかし、不安定なことを当たり前としてしまうと、エネルギー不足により無月経となっても、それは仕方のないことだ、と判断してしまう危険性があります。エネルギー不足を原因として月経異常が生じているときというのは、女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が少なくなっています。エストロゲンは骨の成長、精神の安定化、筋の成長、体温調節などに影響しますから、分泌量が減少すると様々な問題が生じます。

平井：とすると、エストロゲンの分泌が減少すると、骨粗しょう症にも繋がるということでしょうか？

鯉川：そのとおりです。骨は常に形成と吸収を繰り返しているのですが、エストロゲンが骨を壊れにくくしてくれる役割を担っています。ですから本来的には、エストロゲンの分泌が少ない男性のほうが骨折しやすいといえます。ですが、月経異常によってエストロゲンの分泌が少なくなれば、骨折のリスクが高まってしまうます。

平井：とすると、無月経はエネルギー不足を解消すれば防げますか？

鯉川：すべてがそうとは限りません。女性アスリートで無月経の人のうち、エネルギー不足を理由としたケースは85%くらいです。残りの15%程度はそうでない原因によるものです。女性の月経は身体の中の4つの関所をクリアする必要がありますが、エネルギー不足によるトラブルの多くはそのうちの視床下部に起こります。以下、下垂体、卵巣、子宮の順で機能してはじめて正常な月経が発現します。下垂体、卵巣、子宮のトラブルが原因で起こる月経異常は、エネルギー不足を原因とし



鯉川 なつえ 氏

たものではなく、遺伝子・染色体異常やその臓器自体の問題が原因となって起こっている可能性があり、これはアスリートであることと関係なく生じますから注意が必要で、必ず病院に行って受診すべきです。

平井：とはいえエネルギー不足による月経異常が85%もの高い割合を占めるのですね。では次に右近先生にお聞きしたいのですが、現場で感じている女性アスリートの問題はありますか？

右近：今までの女性アスリートとの関わりの中で、月経異常によってトレーニングや練習に不具合が出ることをたくさん経験しています。私は社会人女子サッカー選手を中心に、中学生や高校生選手など幅広い年代のアスリートをみてきましたが、その経験から感じるのは、現場では男性コーチが多いため、月経痛でお腹が痛くて練習に参加できないというようなことがあっても、その辛さや痛みがうまく伝わらないもどかしさがあったりすることです。なるべく私が間に入ったりしていましたが、コミュニケーションの取りにくさがありました。また、貧血のアスリートも多かったですね。なるべく防ぐ



浅井 大一郎 氏

ように対応はしますが、それでも起こってしまうケースはありました。

平井：女性アスリートに対する栄養面でのサポートというのはどういった内容が多いのでしょうか？

右近：普段や遠征時における食事の摂り方に関するカウンセリングは男女ともに行ないます。栄養面に関しては、基本的に必要な栄養素について女性に特有のものがあるというわけではないですね。もちろんエネルギーの必要量などは男女で異なりますが、エネルギー不足が起こる可能性や不健康のリスクは男性も同じです。よって栄養マネジメントに関して男女で差をつけていたということはありません。

平井：先ほど岡田先生から女性アスリートに対しては割と丁寧にアドバイスをされるというお話がありましたが、栄養面における指導の仕方のポイントはありますか？

右近：確かに嗜好を優先しがちな場合がありますが、逆に選手にとって過剰なストレスとならないよう、「これを食べて」というようにキッチリ厳密にやりすぎないということは気をつけます。また、「このタイミングならフルーツを食べてもよいです

よ」というように許容範囲をもって柔軟に対応できるようにはしていました。

平井：女性のほうがより細やかなケアが必要だといえそうですね。エネルギー不足に関してお話しいただきましたが、選手によっては女性として見た目を気にする時期に、アスリートとして食事をより食べろと言われることによる迷いや悩みが生じ、適切に実践できないこともあるということですね。浅井先生の現場でもその点難しいケースがあると。

浅井：そうですね。

平井：浅井先生の現場で他に課題となる点はありますか？

浅井：女性ならではの点で言えば、精神的な部分がパフォーマンスに表れやすいのかなという風に感じます。例えばコーチとうまくいかないですとか、私生活で何かあったといったことが影響しやすい。“体重が減った”という現象に対して、たくさん選手と話をしてみればはじめてその原因がわかったりします。単純に食べる意識が低いから、というのではなく、様々な出来事による精神的な影響が反映されているのだということを理解し、コミュニケーションをしっかりとっておくことが必要である一方、話が単純だったり複雑だったりするので捉えきれないこともあります。指導者が男性であるからこそその難しさなのかなと感じたりもします。

平井：男性の指導者が多い現状、現場では女性アスリートとの精神的な壁を感じることもあるのですね。

浅井：そうですね。

平井：この点鯉川先生はどう思われますか？

鯉川：私は現場に立って20年近くに

なりますが、そんなこと一度も感じたことがないので驚きました。男性と女性の違いでしょうかね。

先日、私の指導する陸上選手で絶好調の子がいたのですが、試合の日の朝に突然、「なんか腰が痛いです」と言ってきました。そのときはなぜだろうと思いつつ、大事な試合でしたから、試合前に痛み止めを飲ませて挑みました。幸い、痛み止めが効いて良いパフォーマンスが出せました。そして次の日その子に会うと、「月経がきました」と報告してきました。彼女は、月経痛を知っていても、月経前に腰が痛くなることは知らなかった。その選手はまだ19歳です。ですので、はじめて月経前に腰が痛くなったというわけなのです。この経験を覚えておけば、そういう傾向が今後生じるかもしれないから痛み止めを持っておこう、など、セルフコンディショニングできるようになります。自分で対処できるようになれば、私の手を離れていても問題ありません。このようにちょっとした話をする中でコンディションに関する情報を得ておくことが必要だと思います。

平井：女性アスリートとの日常のやりとりの中からコンディションに関するヒントや選手自身の気づきを得るという点について鯉川先生にお話しいただきましたが、岡田先生は普段、コンディションに関する情報を選手から得るための工夫や、指導にあたって意識していることなどありますか？

岡田：そうですね、女の子は傷つきやすいので、同じことを伝えるにしても、言い方にすごく気を配っています。感情的に言っているわけではなくて、根拠があるからこうする必要

がある、ということをしちんと伝えて
います。男の子はたとえ感情的に
叱ってもついてきてくれる場合があ
りますが、女の子は難しいかなと感
じます。また、ジュニアの選手は、
パーソナル指導時に保護者の方が同
伴している場合が多いのですが、指
導中に親子喧嘩が始まってしまうこ
ともあります。思春期ならではです
ね。そんなとき、私は冷静に言葉を
選ぶよう気をつけています。栄養に
関しては保護者の方との協力が必須
ですから、保護者の方と話をよくす
ることも意識しています。親から離
れて自炊している選手に対しては、
可能な範囲で食事のアドバイスなど
をしたりもします。

平井：右近先生は現場において栄養面
で他のスタッフの方との連携につい
て考えていらっしゃることはありま
すか？

右近：先ほどの鯉川先生のお話とか
かわる部分がありますが、選手との
やりとりの中で「これをやっておき
なさい、これを食べなさい」という
指示は基本的にしません。逆に選手
がそれをできるように促すのが重要
ではないでしょうか。バランスの良
い食事を提供するのが栄養士ではな
く、選手たちが適切な食事について
自身で理解し、選択できるようにす
ることを栄養士として大切にしてい
ますので、「なぜそれが必要なのか」
といった理由を添えて伝える努力を
します。また、例えば遠征時にコン
トロールした食事をピュッフェ形式
で提供することを繰り返していると、
選手自身が「これいつも出されて
いるな」など潜在的な学習をする
ことができます。すると私がいなく
ても、それを選択することができる
ようになるのです。

平井：ある種の刷り込みのような。

右近：そうですね、遠征先で栄養士が
いない、また選手がコンビニに立ち
寄りするとき、トレーニング後だ
から何を食べたらいいか、と考えら
れるようになってほしいと思ってい
ます。

平井：選手自身が自立してできるよ
うになると、エネルギー不足の問題も
防げるのかもしれませんがね。現場で
は無月経に対する問題意識はどの程
度なのでしょう？

鯉川：競技種目によるとは思いますが、
私のかかわっている陸上長距離種目
については、できるだけ身体が軽く
てパワーがある、車に例えるならば
エンジンが大きくてボディがスリム
なほうが有利です。このことから、
現場のコーチは体重を減らすことに
意識が向きがちで、選手に対して毎
日体重を計測させて管理し、体重が
軽いほうがよい、痩せなくてはダメ
だ、君は何kgじゃないといけない、
ということを行うのです。たとえ月
経に異常が生じて、「あの子もこ
の子もみんな無月経だから大丈夫」
と言う指導者は残念ながらまだ現場
に存在します。こうした指導を受け
ている子が中学・高校と競技生活を
過ごし、大学に入ってもそこまで問
題意識と感じていない場合が多いで
す。順天堂大学にスポーツ推薦で入
学してくる長距離走選手の半分は無
月経で入学してきますし、本人も「周
りのみんなもそうでしたよ」という
ように、我々と実際とでは大きな温
度差があります。

平井：選手たちをはじめ、現場で問題
と感じていないということですね。

鯉川：そうです。選手も、監督もコー
チも問題と考えていない。

平井：浅井先生の現場ではどうでしょ



右近 直子 氏

うか？

浅井：卓球の現場では、女性コーチと
の話も含めて無月経の話は出ていな
いですね。

平井：やはり競技にもよるとい
うこと
でしょうね。

鯉川：そういうことだと思います。

岡田：私は浅井先生のサポートとして
卓球チームの遠征に帯同させていた
だいたことがあります。遠征中に
月経が始まった子がいました。その
ときあるコーチが、選手の動きを見
てその子に月経が来たことを言い当
てました。そのコーチの方は月経に
対して見る目や理解があるなあと感じ
ました。

平井：それは卓球界の中で意識されて
いることなのでしょう？

浅井：コーチによるのかもしれませんが
が、確かにそのような話は聞きます
ね。何か今日は調子悪そうだ、動き
が良くないなというときに、女性の
コーチが確認をして、そういう時期
なのだ把握することもあります。

平井：やはり月経によるコンディショ
ンの差は生じるものなのでしょう
か？

岡田：それは個人差が大きいと思いま
す。私がサポートしている子の場合、



岡田千詠子 氏

片足スクワットの動作について、月経前になるとぐらつく子もいて、月経の時期か確認すると「そうです」とわかることがあります。そういうときはやる気も出ないし集中力も続かない傾向にあります。一方で特に感じない子もいます。

鯉川：それは女性ホルモンの分泌変化によるものではないでしょうか。月経前にはプロゲステロンというホルモンの濃度が上昇します。ついで月経が始まるとエストロゲンというホルモンがたくさん分泌されます。プロゲステロンの作用としては水分をため込みやすくなるというのがあります、むくみが生じたり、体温上昇や心身の不調がしやすいので、岡田先生のお話にあったような、運動面で顕著に変化が表れる人もいるのでしょうか。アスリートは基本的に一般の子と比べて筋肉量が多いので細かな変化がわかりづらく、一方で筋肉の少ない人ほどわかりやすい傾向にあると思います。

3. アスリートへの具体的な対応方法

平井：それでは、なかなか初経がこないような選手に対してはどうケアされるのでしょうか？

鯉川：アスリートにおいては、15歳になっても初経がこない場合は何らかの異常を疑うべきとして、すぐに婦人科へ行くのが現場でのルールになっています。だいたい高校1年生くらいですね。しかし、体操やフィギュアスケートの選手では初経が16歳や18歳、なかには20歳を超えてから、という子もいます。初経がこなければ女性ホルモンの分泌が少なく、骨に影響してきますから、そのままにしておくとう骨折しやすい状況に繋がります。

平井：それは現場で浸透している考え方なのでしょうか？

岡田：そうですね。しかしまだまだ温度差もあって一般的ではないように感じます。

鯉川：一般女性であれば18歳が目安になっていて、この年齢になっても初経がこなければ婦人科を受診したほうがよいでしょう。アスリートは運動量が多く、より骨にも刺激が加わりますから、早めの15歳が目安になっているのです。

平井：そこを見逃してしまうと骨折の危険性が高まるということですね。

鯉川：そのとおりです。

平井：右近先生はこの点どのように感じますか？

右近：一般の人にとっては、月経中にどのような変化が起こるかについて、個人差があるにしても、“過ぎ去っていくもの”として見過ごされがちだと思います。一方でアスリートは、月経によるパフォーマンスやコンディションに影響を受けやすいですから、メモをとるなど変化を記録しておくことが大事であると伝えるようにしています。先ほど鯉川先生のお話にあったように、月経前には腰が痛くなる、ですとか、月経初

日から2日目にはお腹が痛くなるなど、自身の月経に関する傾向性を事前にわかっていれば、これに備えることもできます。

鯉川：全くおっしゃるとおりだと思います。

平井：自分の身体を知る、ということは誰しも大切ですよ。これは女性アスリートに限らないのかもしれませんが、無月経のお話へ戻りますが、アスリート本人への具体的な対応は、病院へ行きなさいと指示することになりますか？

鯉川：先ほどお話ししたとおり、無月経がすべてエネルギー不足から生じるとは限りませんので、まずは病院で診断を受け、無月経の原因がエネルギー不足であると確定すれば、我々の出番ということになります。もしかすると原因がエネルギー不足ではなく別のものかもしれませんから、安易に決めつけず診断を受ける必要があります。

平井：無月経となる原因の80%程度がエネルギー不足によるものとお話しいただきましたが、実際にエネルギー不足を原因とした無月経の女性アスリートに対しては、どのような指導をなされますか？

鯉川：もっと食べなさい。何でもいから食べなさい、というところから始まりますね。栄養士の方からのサポートがあれば別の入り口があるとは思いますが。

右近：普段、食べるものを制限されていた中であれを食べなさい、これを食べなさいと指示を受けることに抵抗を感じてしまう選手もいると思うので、私はまず食べられる範囲で食べたいものを摂るようにアドバイスをします。とにかくまずはエネルギーを摂る必要がありますから、本

人が食べたい、食べやすいものを積極的に摂るよう促す切り口は大切だと思います。

鯉川：エネルギー不足のアスリートには2種類あり、わざと食べない人とうっかり食べてない人がいます。後者のうっかりエネルギー不足になって気づかなかった選手については改善しやすいですが、前者は「痩せよう」とか「プロポーションを良くしよう」と考えている選手なので厄介です。お腹が空くことにも耐えられてしまう。そういう選手には「食べない人には練習させません」と言うことも必要になってきます。コーチングの手法として良いのかというのは注意しなくてはなりませんが、強くなるために食べることは必要であると認識してもらわなければなりません。

平井：右近先生は栄養士のお立場からどのような指導を心がけていますか？

右近：例えば審美系種目の選手の場合、見た目が採点に有利に働くことがあるのは事実なので、こういうものを食べなさい、バランスの良い食事はこうだ、と指導してもそれに対して反発してしまうこともあります。良いのはわかっているけど勝てない、結果が出ないと考えてしまうのです。このような選手の場合、栄養士一人が集団へ一方的に話しても流されてしまったり、それが良いことはわかっているけど今の私にはそれが合わない、と考えられてしまったりしますので、1対1のカウンセリングを行なう中で解決策を探っていくことが必要になります。個別の対応でいくつか選択肢を用意し、自身に選んでもらえるよう促すことが大切だと思います。

平井：本当は100 摂ってほしいけれども、そういうことならばせめて80 だけでも摂ってほしいというように少しずつ調整していくようなことが大切なのですね。

右近：そうですね。

平井：岡田先生はエネルギー不足の女子アスリートに関する問題をどのように意識されていますか？

岡田：私はそもそもエネルギー不足にならないようにどうするかを意識しています。そこで、鯉川先生がご所属の順天堂大学女性スポーツ研究センターからリリースされているソフトウェア『スラリちゃん、Height!』を活用しています。身長や体重を測定して入力すると成長曲線との比較が出力されます。継続的にデータを取っている中で各数値に停滞がみられた場合、本人や親御さんと話をします。あるサポートしている子は小学校6年生で、階級制のスポーツである柔道をしています。成長スパート中にもかかわらず、身長の伸び率の低下が見られましたので、ヒアリングをすると、大会前に体重をコントロールする必要があって食事量を制限していた、というような情報が得られました。しかしながら、長い目で考えれば、成長スパート中にこのようなことがみられる場合、予測最終身長に到達できない可能性があるもので、階級に縛られない柔道をしてはどうかと提案してみました。すると、彼女自身、現在の階級に固執する必要はないと判断してくれて、一生懸命トレーニングして食事もたくさん食べるようにしようと考えてくれました。このように、データを提示して客観的な現状を認識してもらった上でその後どうするか、というやりとりを行なうのも大切なこと



平井 理央 氏

だと思います。

鯉川：スラリちゃんを活用していただいているようで嬉しいです。

岡田：私の娘にも活用しているのですが、思うように身長が伸びていないとがっかりして「もっとたくさん食べなくちゃ!」と言っていたりします。

平井：審美系種目や階級制のスポーツにおいては、身体の成長とアスリートとしてのパフォーマンスとのバランスをとることは難しく、一概にどれが正解とは言えないということで、選手一人ひとりと向き合って指導するのが大切なのですね。浅井先生は卓球の現場でエネルギー不足の問題は生じていますか？

浅井：現状、無月経につながるエネルギー不足の問題に対応したことは無いのですが、突然体重が減って、「ダイエットしている」というような選手がいれば、話をして原因を探ります。その中で私が対応できる部分は話をしますし、より女性的な問題であれば女性の栄養士やメディカルスタッフ、カウンセラーの方に応援を求めて、協力して解決していきます。いずれにせよ、普段から体重を測定し、把握しておくことは大切だと思

います。

平井：ではエネルギー不足に限らず、身体をつくるという観点で考えた場合、卓球界ならではの問題点というものがありますか？

浅井：卓球という競技はどのようなコンディションがベストか見えづらい競技であるということでしょうか。例えば小学生が大人に勝ったりしますし、逆に50歳以上の方が10歳代の選手に勝利することもあります。そこからフィジカル面で何が正しいかを定めることが難しく、現状は選手本人にとって調子の良いときとこちらが記録している体重や体脂肪のような数値と比較してどうであったか、トレーニングや食事と合わせてその推移を経験値として積み上げているという感じです。そして選手本人や各コーチと相談しながら、どのようにコンディションづくりを行なうか決めていきます。このように何が正解かが見えない点が難しいです。

鯉川：食べないことでエネルギー不足になる場合と、成長期の選手が成長にエネルギーをとられる場合と、筋肥大を目的とした筋力トレーニングの導入によるエネルギー不足の場合など、様々な原因が考えられるので、どういうものが影響しているのかを判断することが大切ですね。

平井：エネルギー不足といっても原因は様々で、その対処法も変わってくるということですね。ところで卓球のようなインドアスポーツですと日照不足によりビタミンDが不足するという話を聞いたことがあるのですが、この点はいかがですか？

浅井：現場ではそこまで問題にはなっていないですね。

右近：インドアスポーツで、例えば朝

方に体育館に入って夕方に出るような、昼間の練習が長い場合では、確かにそのリスクはあるので、栄養素を補っていく必要はあるでしょうね。通常の生活では問題は生じづらいでしょうが、特殊環境ではビタミンD不足により骨への影響がありうると思います。

平井：岡田先生はいかがですか？

岡田：卓球選手の合宿に帯同したときは、日に焼けたくないって言ってましたね(笑)。ちょっとした移動で屋外に出る場合でもタオルを頭からかけて防御している姿が見られました。

浅井：そうですね、女性ならではのようですが、これから問題になる可能性はあるかもしれません。

鯉川：このような研究があります。吹奏楽部と運動部の学生でビタミンDの値が顕著に違うという調査結果が出ています。また、最近の日焼け止めはとも性能が良くなっているので、このこともビタミンD不足に繋がっているかもしれません。アウトドアスポーツの女子選手はたくさん日焼け止めクリームを塗っていますから、それも影響していると思います。

平井：一方で紫外線の問題もあるので、積極的に外に、とも言えないですね。

鯉川：そのとおりですね。その場合にはサプリメントで摂ることも必要になってくると思います。陸上選手で取り入れている子は多いです。

右近：毎日の食事で十分な量を摂取できているのであれば問題はないと思いますが、不足しがちな場合にサプリメントで補うのもありだと思います。

4. まとめ：女性アスリートにおける諸問題を改善するためには？

平井：これまで、女性アスリート特有の問題点や現場でのエピソードなどを各先生からお話いただきましたが、最後に、これらを解決していくために現場やスポーツ界へどんなことを求めていきたいとお考えか、お話しいただきたいと思います。まずは鯉川先生、いかがでしょうか？

鯉川：そうですね、現場の声としては、私に頼らないでも選手が諸々対処できるようになる、つまり自立したアスリートになってほしいと考えているとお伝えしたいです。これはよく選手に話しますが、例えば私が事故などで試合会場に出向けなかったとしても、ベストなパフォーマンスを発揮できるようになるのが理想です。監督がいないと不安でどうしようもない、というのでは困ってしまいます。監督がいなくてもコンディションをつくっていけるようになることを1年でできるのがベストですが、大学を卒業するころまでには確実に。まずはこれを促すコーチやスタッフを増やせば、自己管理のできるアスリートも増えてくるはずです。つまりアスリート教育が重要ですね。

平井：アスリート自身を教育するために、コーチやスタッフも教育すべきであるということですね。そのコーチの育成というのはどのように進めていらっしゃるのですか？

鯉川：岡田先生や右近先生もご参加いただいておりますが、私たちは『女性コーチアカデミー』というものを運営しており、そこで情報を共有しています。今後女性のコーチにたくさん参加していただき、自立した女性アスリートを輩出する人が増えてほ



しいと願っています。

平井：先ほど食事面について同様のことを右近先生からもお話いただきましたが、選手自身が食事内容を適切に選べるようサポートすることが重要なのですね。

右近：女性アスリートは自分の身体や心の変化に向き合ってほしいです。成長期でもそうですし、大人になってからでも月経など身体や心の変化に向き合うことができれば、自身でコンディションに関して予測できるようになり、不安になることも少なくなると思います。指導者に対しては、女性アスリートの将来を無視しないでほしいという想いが強いです。私は今後さらに指導者・女性アスリート双方に啓蒙活動をしていきたいと考えています。

平井：女性アスリートの将来を無視しない、というのは、アスリートの時期だけではなくその後のことも考えていくということでしょうか？

右近：そのとおりです。目の前の結果だけを求めていくのではなくて、引退後の人生も健康な身体でいてほしいので、競技人生だけではなく、長い目をもって女性アスリートを指導してほしいと思います。

平井：岡田先生が先ほど柔道の女子選手についてお話してくださいましたが、まさにその選手の人生を見越して、どういう身体でいることが幸せなのかを指導者は考えていかななくてはなりませんね。

岡田：10年ほど前、オリンピックアスリートのサポートをしていたときに無月経の選手がいました。競技コーチにその話をしたら「そんなことは関係ない」と取り合ってもらえなかったという経験があります。私にもまだ十分な知識がありませんでしたので、その当時は状況を変えることができませんでした。先日ウェブサイトで元競泳金メダリストの岩崎恭子さんが、当時有名になった「今まで生きてきた中で一番幸せです」というコメントについて、「今は娘がいて一番幸せです」と発言されているのを見ました。私はこのコメントがすごく心に響いていて、今若い女性アスリートも将来は子どもを産む幸せを噛みしめられるよう、健康な身体を指導者が守っていかなくてはならないと強く認識しました。私たちトレーニング指導者は、選手のパフォーマンス向上とケガの予防という役割があるわけですから、エネ

ルギー不足やこれに伴う無月経の問題は切り離すことができません。ですから、私たちには女性アスリートを守る役割があるということ、より多くの指導者に知っていただく努力をしたいです。男性の多い業界ですから、男性コーチへの共有も含めて様々な取り組みをがんばっていきたいと思います。

平井：そんな男性コーチである浅井先生はいかがでしょう？

浅井：私もアスリート教育が非常に重要だと思います。私の所属する卓球の現場では、先ほどお話ししたとおりジュニア選手が大人に勝利したりすることが起こりますから、「フィジカルがなくても勝てる」と思われがちです。しかしながら、コンディションを良くする、身体をケアする、という観点でトレーニングは重要ですから、しっかりとトレーニングを行なう文化をつくっていきたいと考えています。ここには当然栄養や休養の観点も必要になりますので、他の専門職の方と連携しながら、私はトレーニングの文化を育て、アスリートを教育していきたいです。また私は現在、女性選手をサポートすることが多くなってきて、女性のトレーニング指導者に助けていただきたい側面も増えています。実際、女性のインターンを受け入れて一緒に活動しています。

平井：浅井先生はどういうときにそういった助けが必要だと感じますか？

浅井：まさに今回のテーマにあるような月経の話などは簡単にできません。どうしても女性コーチと比べると男性には壁があると思うので、気にしてしまいますね。そういうときに女性のトレーニング指導者に手伝っていただけるとサポートがス

ムーズにいくと思うのです。

平井：思春期の選手に対しては確かに難しい部分はあると思いますし、女性コーチが増えていくことは必要なことなのですね。また一方で、男性コーチがより理解を深め、こうしたテーマに踏み込むことがおかしいことではない、一人の女性アスリートの将来的な健康とパフォーマンスにかかわることだから自然なことである、という認識にならないといけないと思います。

鯉川：平井さんのおっしゃるとおり、これは男女うんぬんの話ではなく健康問題です。話しにくいということであれば、印刷物としてチェックシートを用意して、それを基に話をするというのも可能なはずです。工夫をして取り組んでいきたいですね。

平井：女性特有の問題というよりアスリート全般にいえることですね。

岡田：特に思春期は間違った考えが蔓延しやすいです。そんな中でコーチに「痩せたら速くなる」と言われてしまうと、取り組みもおかしくなってしまう。身長と体重は全く問題のある数値ではないのに、本人は一生懸命減量をしてしまうようなことが普通にある。

鯉川：私のチームでは現在、“除脂肪体重を増やそう作戦”を実施中です。体組成測定において、体重ではなく除脂肪体重を意識します。多くの方は体脂肪量や体脂肪率に目を向けて、これくらい「減らそう」とか減らさなくては、という話をしている。それってネガティブですよ。ですから、「増やそう」という思考にしようということでの取り組みです。体組成測定をしたら、除脂肪体重を伝える。そうすると増えていることは

喜ばしい、楽しいこととなる。とても健全ですよ。

平井：発想の転換ですね！ 除脂肪体重はトレーニングと栄養で増えていくわけですか？

鯉川：そうです、除脂肪体重は脂肪を除いた骨と内臓と筋肉の重さで、骨や筋肉はトレーニングで増えますから。今では選手らは頻繁に体組成計に乗っていますよ。

平井：ポジティブでいいですね！ 審美系のスポーツでも同様の考え方を落とし込めそうです。そのほうが結果的に競技パフォーマンスも向上する。

鯉川：例えばフィギュアスケートで言えば、筋肉がついたほうがトリプルアクセルもできる、と考えられるわけです。今後はそういったことに目を向けていかないと、海外の選手には勝てないでしょう。

岡田：痩せてどうにかする、ではなく、トレーニングしてどうにかするという方向に思考を変えていかなくてはなりません。これは私たちトレーニング指導者にとっての大きな

役割になります。たとえ痩せて一時的にパフォーマンスが良かったとしても、身体にとっては害が大きすぎるので、いかに健康な身体でトレーニングや練習をしてパフォーマンスを上げていくか、という考え方にしていかなければならないですね。

平井：一般の方も含めて、適切な運動と食事、またしっかり睡眠をとって良い身体を作るという意識に関して、これまでは少し誤った観点で捉えられてきているのかもしれないですね。

鯉川：私のチームでは軽さで走るという時代は終わって、今は強さで走るようにしなくてはならないと伝えていきます。皆さん、軽さを競う選手権でもしているの？ と。強さで勝つためには筋肉が必要なことから、それに合う行動をしていきましょうと説明をして、お互い納得した形で取り組んでいます。

平井：スポーツ界から意識が変わって、一般にも繋がっていけばいいですね。本日は大変貴重なお話をありがとうございました。◆

(NSCAジャパン機関誌2019年6月号に一部掲載)

