

「食事は大切」伝え始めた

聖火は照らす TOKYO 2020 第3部

1面から続く

無月経や疲労骨折問題視

数年ぶりに月経が再開した。涙が出た。うれしかった。たわけではない。「もう走れない体になってしまった、と思った」

夕食のテーブルにはみそ汁のポークソテー、野菜たっぷりのスープなどが並んだ。4月末、長野であった順天堂大陸上部女子長距離選手強化合宿の光景だ。「食べて健康な体を作る」は、順大スポーツ健康科学部准教授で、同部女子監督を務める鯉川なつえ(46)の方針だ。

今回の合宿に参加した選手一人は、中学時代に指導者から「やせれば速く走れる」と言われた。身長162センチで体重が42キロを切ったところで月経が止まった。体重が軽くなると成績が良くなり、全国大会に出場できた。「生理がくるのは走れない体だと、本気で思っていた」

高2の時、体調を崩して休部した。体重が戻ると、

月経が正しい周期でくるようになった。1、2年時は「体が重くて動きにくい」と感じたが、年を追うごとに全国大会で好成績を残せるようになった。

鯉川が監督になったのは、2001年。新入生や部員に無月経や疲労骨折を

経験した選手が多いことに驚いた。「時間をかけてでも立て直すところから始めないと」と考えた。

鯉川は福岡の強豪、筑紫女学園高時代に全国高校駅伝で2年連続区間賞を取るなど、早くから活躍した。高校でも順大でも「もっと食べる」と教えられ、減量をしたことがなかった。鯉川の指導において、理想のモデルは同学年のライバル



強化合宿でしっかりと夕食をとる順天堂大陸上部女子長距離の選手たち=江口和貴撮影

競技別にみた無月経の選手の割合

国立スポーツ科学センター調べ(2011~12年)、各競技団体の強化指定選手計683人が対象



1964年と現在の記録比較



日本記録は29日現在。64年は東京五輪の日本選手最高。64年大会での「トラック最長種目」

「選手の不健康」があると鯉川は指摘する。「健康管理を徹底することで選手寿命が延びれば、選手層はより厚くなる」

14年には、順大の付属病院に働きかけ、婦人科や整形外科などが複合的に選手をケアする「女性アスリート外来」を設立させた。指導歴は20年近くになるが、今も多くの新入部員が、健康上の問題を抱えて入ってくる。強豪校以外の選手でもそうであることに、根の深さを感じている。

高度な練習の若年化、という問題もある。体操では、64年東京五輪で日本選手が次々と繰り出したウルトラC(C難度)の技を小学生でもこなす時代になった。鉄棒で手放し技をする際、鉄棒をつかむ時の衝撃で肩やひじを痛め、選手生命を断たれる選手も出てきている。

女性アスリートの健康調査が進む中、男性アスリートの健康調査も本格的に行われるようになってきた。早稲田大が数百人の男子陸上長距離選手を測定したところ、男性ホルモン値が下がり、それと相関して骨密度も下がっている選手が一定数いることがわかった。日本陸上競技連盟は一部のトップ選手を対象に男性ホルモン値を定期的に調べる。結果に応じてトレーニング量や食事を見直すよう働きかけをしている。

勝つために、練習あるのみ。そんな時代からの脱却が、ようやく始まった。

敬称略 (榊原一、松本千聖、山口史朗)

米スポーツ医学会では、女性アスリートには「エネルギー不足」「無月経」「骨粗鬆症」の三つの健康リスクがあることが90年代から指摘されてきたが、日本での啓発は遅れた。

12年に国立スポーツ科学センター(JISS)が調査するまで、国内に女性アスリートの健康問題にまつ

わるとまとまったデータはほとんどなかった。その12年の調査では、体操選手は75%が、その時点で無月経だったことが分かった。

さらに、その後の調査でトップアスリートだけでなく、全国大会や県大会レベルの選手でも4割超が月経異常を抱え、2割超に疲労骨折の経験があることがわ

「選手の不健康」があると鯉川は指摘する。「健康管理を徹底することで選手寿命が延びれば、選手層はより厚くなる」

14年には、順大の付属病院に働きかけ、婦人科や整形外科などが複合的に選手

健康リスク啓発遅れた日本

も苦しんだ。原沢はリオ五輪後の17年に、練習中などに心拍数が異常に上がる症状が出た。20年東京大会に向け、食事療法などに取り組んでいる。

高度な練習の若年化、という問題もある。体操では、64年東京五輪で日本選手が次々と繰り出したウルトラC(C難度)の技を小学生でもこなす時代になった。鉄棒で手放し技をする際、鉄棒をつかむ時の衝撃で肩やひじを痛め、選手生命を断たれる選手も出てきている。

女性アスリートの健康調査が進む中、男性アスリートの健康調査も本格的に行われるようになってきた。早稲田大が数百人の男子陸上長距離選手を測定したところ、男性ホルモン値が下がり、それと相関して骨密度も下がっている選手が一定数いることがわかった。日本陸上競技連盟は一部のトップ選手を対象に男性ホルモン値を定期的に調べる。結果に応じてトレーニング量や食事を見直すよう働きかけをしている。

勝つために、練習あるのみ。そんな時代からの脱却が、ようやく始まった。

敬称略 (榊原一、松本千聖、山口史朗)