

たかがい 恵美子

参議院議員



女性アスリートが もっと活躍するためには どんなサポートが必要？

鼎談

今回は、スピードスケートの岡崎朋美さんと、
フィギュアスケートの鈴木明子さんが登場。
前号につづき、たかがい恵美子参議院議員と
トップアスリートのお二人が、
女性アスリートのフィジカルな面からメンタルな面まで、
どのようなサポートが必要か話し合いました。



photo 矢野 信夫

女子アスリートの健康問題への対応は まだまだ不十分？

ように思います。

たかがい まもなくリオデジャネイロ五輪が始まりますが、その先の2020年には東京でオリンピック・パラリンピック大会が開催されます。また、その間にはピョンチャンでの冬季五輪が予定されています。個々のアスリートが実力をつけ、最高のパフォーマンスで実績を残していくためにも、その前提となる健康を、体系的に支援していくことが重要と考えます。

特に女性アスリートについては、年代で様々な変化する女性特有の心身状態を、個々の競技生活にあった形でサポートする体制づくりが急務となつていきます。

私は参議院の比例選出議員として、常に全国規模での活動を視野に仕事をさせていただいております。また、超党派議員からなるスポーツ議連の女性アスリート支援プロジェクトチーム幹事長でもあり、こうした課題に対応する政策を議論し、政府に提案していく立場でもあります。

アスリートの素質を活かし、伸ばすために、様々な支援環境を整えることは、好成績にもつながると考えますが、こうした点はまだ明らかになっていない

岡崎 朋美

スピードスケート元オリンピック代表



鈴木 明子

フィギュアスケート元オリンピック代表



鈴木 さっそく、伺っています。岡崎さんは、競技中、普通に生理ありましたか？

岡崎 私は、ちゃんとありました。競技中、生理がなくなる人も結構いますね。それで、私は「追い込みが足りないから、ちゃんと来るのかな」と思っていたこともありました。

栄養管理の先生から「それは、幼少の頃に栄養をしっかりと摂っていたのがよかったんだ」と言われました。

私は北海道の田舎育ちで、実家は酪農をしていましたから、温かい牛乳を毎日飲んでいました。母は根菜類も栽培していました。田舎ですからスナック菓子もなく、そういうものを食べて飲んでいたので、栄養学的によかったように、大きくなっても順調というか大丈夫でした。

鈴木 私は競技の期間だけ、ほとんど

岡崎 朋美(おかざきともみ)

長野冬季五輪スピードスケート女子500m銅メダリスト

都留文科大学特任教授

1971年生まれ 北海道斜里郡清里町出身。釧路星園高等学校卒業後、富士急行へ。

ワールドカップ12勝は日本女子最多記録。

5度のオリンピックに出場。

1994年リレハンメル冬季五輪スピードスケート500m14位。

1998年長野冬季五輪スピードスケート500m3位。1000m7位。

2002年ソルトレークシティ冬季五輪スピードスケート500m6位。

2006年トリノ冬季五輪スピードスケート500m4位。1000m16位。日本選手団主将を務める。

2010年バンクーバー冬季五輪スピードスケート500m16位。1000m34位。日本選手団旗手を務める。

2010年に第一子を出産し、2014年ソチ冬季五輪スピードスケートを指すが、代表にも引退。

その後、講演やスケート教室、イベント・テレビ・ラジオ出演と、育児と仕事を両立させている。



女性の健康問題に 理解のある人のサポートがほしい

生理が止まってしまってます。これは「身体を絞るせいかな」と思っていました。3月でシーズンが終わると、体重はあまり変わらないのに、4月にはちゃんと来る。そして、8月に合宿をして追い込んだ時から来なくなる。結局は、精神的な部分が大きく影響していたんですね。

「生理がない時のほうがいい」みたいなイメージを勝手にもっていたのかも来ないんだ、という。

でも実際は、生理がないこと自体、ものすごく問題なんですけど。

たかがい 「一定のリズムが整っていることの方が普通だ」という感覚は、比較的早い段階から身につけることができましたか。

岡崎 ナショナルチームでも、ドクターは男性が多いですし、女子選手は困っているのも相談しにくいのが現状です。さらには「追い込んでないんじゃないか」と言われる。悩んでいる選手にとっては辛いんです。

たかがい 年代に合わせて、選手が自ら自分の健康を気づかうための工夫

った時からでした。アスリートって、特に10代の時は、将来自分が結婚して子どもを産むことなんて意識していません。「今さえ頑張っていればいい。私にとって競技が一番大事、今追い込まなきゃ」という思いが強かったですね。でも、20代後半になって、考えるようになりまして。周りには結婚して子どもを産んでいる人もいるのに、私は引退した後、ちゃんと女性としての機能が働くのかな、と。

たかがい 少なくとも強化選手に選ばれる時点で、そういったメンテナンスの仕組が必要ですね。メンタルトレーニングなどはあるのでしょうか、今おっしゃったような、身体的な問題、とくに女性特有の健康問題への対応は、まだまだ足りていないのでしょうかね。

と、ご本人以外の周囲から支援される部分と、その両方を考えていく必要があります。

一般に、女性は自分の問題を後回しにして、家族や身近な人のことを優先させる傾向があって、諸々の我慢がちです。選手の場合はそれが「自分の人生は競技生活が終わった後で考

たかがい 「女性に理解のあるトレーナーを起用しよう」とか「女性ドクターも帯同させよう」という話題は出るようになりました。それに加えて、ピアサポートというか、女性として、同じ苦しみ分かる人、あるいは経験者がそばにいます、選手にとって心強いだろうと思いますが、いかがでしょうか？

岡崎 私が選手の時、1回だけ女性ドクターがついてくれましたが、その時は、やっぱり女の子たちはみんな、その人のところに行っていましたね。その人は、医療はもちろんです、美容のほうも詳しくかったです。アスリート

体温調節・睡眠などを サポートしてくれる存在があるといい

たかがい スケートリンクって、寒いじゃないですか。それでも、動いている最中は汗をかきます。体温調節が難しいのではないですか。隠し技があるのですか。

鈴木 私は、普段からとにかく体を冷やさないように心がけています。フィギュアの衣装は、腕も出ていますし、冷えます。スピードスケートのスーツって温かいですか？

岡崎 ウォーミングアップをしっかりして、着替えた時は温かいんですけど、

えればい」とか「今しかできないことに集中しよう」という考えにつながっていくのかもしれないね。多くのことが個人の努力に委ねられているようにも思えます。

鈴木 古い考えのコーチですと、圧迫感というか、もつとやれと追い込まれているような感覚に陥る時があると思います。でも、やはり選手だけに負担をかけるのではなく、医療や生理学の研究成果を取り入れた指導もあるといいですね。特に小・中学生の場合は、サポートする人たちに身体的な面の理解があるといいと思います。

岡崎 私の監督は、パツと見、怖い感じの人で、女性の言葉なんて一切聞いてもらえない感じでしたが(笑)。でも、女子アスリートを、橋本聖子さん※の時代からずっと育てていたので、女性の体調に関しても長年の経験から理解していました。調子が悪い時は「おまえ、生理だろう」みたいな感じで、すぐ察してくれるので、私は楽でした。私は、男性の監督でも、やりとりがうまくできたので、いい結果につながったのかもしれない。でも、他のチームの選手からは「うちは言えない」とよく聞きました。「あのコーチには言えない。言い訳だと言われる」と。

(※現 参議院議員。スピードスケート、オリンピック元代表。アルベールビル冬季五輪で銅メダル獲得(1992年)。岡崎さんにとっては同じチームの先輩)

トって戦いに行くわけですが、宿舎に帰った時は、やっぱり心の拠り所となる存在がほしいんですよね。

たかがい 女子力も必要だし(笑)。集中力を高めるためにも、そういう時間帯で大事ですよ。

鈴木 女の子って、話を聞いてほしいのだけれど、男性には言えないこともあります。そういう意味で、やはり女性の人がいるだけでも大きいと思います。ドクターであったり、競技経験のない方であっても、なんでも聞いてもらえる人がいるという安心感は、大事だと思います。

汗をかいて、ちょっと湿ったりすると寒く感じますね。

たかがい トップアスリートだから脂肪はついていないだろうし、どうやって温まるんだろうか、謎だったんです。競技の後にお湯に浸かるのか？

岡崎 終わったら、お風呂入りますよね？

鈴木 競技のあとは、ずっと湯船に浸かっていました。そうしないと、身体が全然温まらなくて。汗はかいていても、身体の芯が冷えているんですね。

生理が止まってしまってます。これは「身体を絞るせいかな」と思っていました。3月でシーズンが終わると、体重はあまり変わらないのに、4月にはちゃんと来る。そして、8月に合宿をして追い込んだ時から来なくなる。結局は、精神的な部分が大きく影響していたんですね。

「生理がない時のほうがいい」みたいなイメージを勝手にもっていたのかも来ないんだ、という。

でも実際は、生理がないこと自体、ものすごく問題なんですけど。

たかがい 「一定のリズムが整っていることの方が普通だ」という感覚は、比較的早い段階から身につけることができましたか。

鈴木 そう。言い訳だ、と言われてしまってます。そういう時は、どうやって乗り越えたのでしょうか。

鈴木 私は、コーチとはもう長い関係だったので、生理の時は生理だと言いましたし、すると「練習を甘くしろ、って言うてんの？」と返されたり、結構ぶつかりました。コーチも、男性だから自分にはわからないことだと、わかっているんです。でも、ここでやっておきたいことが、できない歯がゆさも感じていたのでしょうかね。



鈴木 明子(すずき あきこ)

プロフィギュアスケーター、元オリンピック日本代表
1985年生まれ。愛知県豊橋市出身。6歳からスケートを始め、体調を崩した時期もあったが、2004年に見事復帰。2010年バンクーバー冬季五輪フィギュアスケートでは8位入賞を果たす。2011年GPファイナル銀メダル、2012年世界選手権銅メダル、現役最後の2013年全日本選手権では悲願の優勝、2014年ソチ五輪に出場し、2大会連続となる8位入賞。現在は、プロフィギュアスケーターとして活躍する一方、テレビ出演や講演活動を精力的に行っている。また、2015年、本郷理華選手のSP「キダム」を振り付ける等、念願の振付師としてのキャリアをスタート。
著書:『プロのフィギュア観戦術』(PHP新書)、『等身大で生きる一スケートで学んだチャンスのつかみ方』(NHK出版新書)、『壁はきっと超えられる一夢をかなえる晩成力』(プレジデント社)など。

私は冷え性で、一年中腹巻きをしています。

たかがい 私は高校まで水泳をしていました。宮城の県北の田舎の女子校で、4月から12月まで外のプールで泳いでいました。手のひらが紫色になるほど水温が低くても、泳いでいるうちは寒さを忘れます。しかし、水から出た瞬間に身体の芯まで冷えているのがわかります。練習の後はみんなで小さなお風呂に入るんですが、いつまでたっても温まらない。思春期の思い出の一つです。私たちの部活レベルと、トップアスリートのみなさんとは比較にならないと思いますが、技術を極めていく中で皮下脂肪を減らしながら筋肉をどうやってつくるか、どのように体温調整し、コンディション管理するのか。今日、私が一番きいてみたかったのは、そこなんです(笑)。とりわけ海外遠征の時は大変じゃないですか? バスタブがないところも多いですね。

岡崎 あるんですよ。シャワーだけっていうのが。辛いですよね。

鈴木 私はヨーロッパ遠征してバスタブがない時、寝付きが悪くて…。シャワーだけだと眠れないんですよ。やはり睡眠もすごい大事です。私は競技の後半は不眠になるので、薬飲んでいました。

たかがい それは辛いですね。

鈴木 寝不足のまま回転したら、吹っ

とが大事だと思います。

鈴木 「そんなこと言っても、今が大事なもの」って言う子もいるでしょうが、考えるきっかけにはなりませんね。競技だけが人生のすべてじゃなくて、その先のほうがはるかに長いんですから。競技でよい成績が出てメダルを取ったとしても「選手の時が人生で一番よかった」競技をやめたら誰もいなかった。周りについてくる人がいなかった」というのでは、悲しいじゃないですか。やっぱり、いい仲間たちやサポートしてくれる人たちにも恵まれ

飛んじゃったんです。膝から落ちて…。それから病院で、弱い精神安定剤を処方してもらって飲みだしたら、眠れるようになりました。ソチ冬季五輪(2014年)が終わるまでずっと、そういう状態でした。

たかがい やっぱり、最高のパフォーマンスをするために、必要な条件を用意してもらえようになるといいですね。たとえば、十分な睡眠がとれるとか、身体を温めるとか、十分に栄養

アスリート自身が

身体の状態を理解する機会が乏しい

たかがい 去年、鈴木さんがご自分のコンディションについてお話されている新聞記事を読んで、思ったんですね。こういう経験を語ることは、アスリート一人ひとりを守るために必要だと。加えてアスリートは私たちみんなの財産でもあるから、選手が必要だと思うことを言ってもらえる時代にならないといけないな、と。

岡崎 言っても聞いてもらえない時代がやはりありました。ようやく少し話せる雰囲気になってきました。

たかがい そうした面を、東京五輪までに、大急ぎで整えていかないといいなと思います。

岡崎 女性アスリートの場合は、やはり、その先の人生も幸せに続いていくと思います。

たかがい 白黒思考じゃなくて、グレーでもいいんだよと安心感を持って言えるように、そのための知識とか、環境づくりは必要です。

ヘルスチェックとかいうか、健診の機会には恵まれていましたか。

岡崎 私は山梨にいたので、東京まで出てこなければいけなかったんです。受けたほうがいいと言われても、練習もあるし、時間とか移動距離などを考えれば、躊躇します。

たかがい 内科や筋骨格系の健診はあるけれど、婦人科やホルモン系の検査

を摂れるとか。アスリート自身が気づけるとは限らないから、トレーナーとか、カバーしてくれるパートナーのよくな人がいるといいですね。

鈴木 アスリートって我慢してしまうんですよ。頑張るといっても、ちょっと異変があった時、相談できる人がいないと、異変だと気づけない。私のように、ケガしてからようやく気づいたりする。

り生理の問題が大きいですね。私も、学生のマラソンランナーから相談を受けたことがあります。生理がとまる長距離ランナーは多いんです。その人は、オリンピックを目指すには今頑張らないといけないけれど、その後子どもを産みたいんだ、と言う。それでも、オリンピックを目指したほうがいいか、やめたほうがいいのか、と。

たかがい そんな大事な問題を、二者択一で、急に相談されてもね(笑)。身体への影響などもアドバイスすることが必要だと思いますし。

岡崎 そうですね。「若いから大丈夫だ」じゃなくて、若いからこそ、いろいろ調べて、自分の身体をよく知るこ

は意外とないですよ。

鈴木 婦人科健診は、受けたことないです。内科的なことと筋骨格系だけだと「アスリートって、それだけでいいんだ」となってしまいますよね。でも、アスリートとしても一人の女性としても、婦人科も大事なわけじゃないですか。それが、生理のことを本当は相談したいのに、そこは調べないから、となくなってしまふ。

たかがい 健診の機会が抜けているんですね。子どもを産むかどうかを選択する際にも、自分の身体の状態を理解しておくことは必要です。

食べることも

大事なトレーニングのつ

たかがい 栄養の面についてはどうなんでしょう? 食事制限とか、あるいは栄養価の高いものを摂りなさいとか。

岡崎 選手の頃は、JISS(国立スポーツ科学センター)に集まって、栄養の説明を受けました。栄養をきちんと摂らないといけないのはわかるんですけど、それを意識しすぎてストレスをためると、かえって吸収されない。そんな話も聞きました。

鈴木 私は病気の経験があるので、栄

養に関しては自分ですごく調べたんです。それから、栄養のバランスを考えて食事を摂るようになりました。

ただ、特にフィギュアスケートの子は体型をすごく気にするんです。それで、10代の、特に高校生ぐらいだと、海外試合に行くレベルの子でも、巷で流行っているダイエットなどをやってしまうんですよ。

岡崎 フィギュア選手は綺麗に見えないといけないので、体型は確かに気になるでしょうね。でも、食べないと競



岡崎さんのお嬢さんと一緒に

高階 恵美子(たかがい えみこ)

自民党女性局長、参議院議員(比例)

宮城県加美町出身。

東京医科歯科大学大学院修了〔保健学修士〕

病院で臨床経験後、宮城県職員(保健師)になる。1997

年から東京医科歯科大学医学部文部教官、2000年8月

から厚生労働省へ出向し、保健指導専門官、医療課長補

佐、科学技術調整官他を歴任。2008年(社)日本看護協

会常任理事に就任。2010年7月参院選で初当選。



技には集中できないでしょう。私たちがパワー系の選手は、すごく食べて発散するという競技なので「食べない子は強くないよ」って言えますけどね。
鈴木 正しい知識がなくて、カロリーだけ抑えればいいと思っている子は、甘い物を食べたいから、ご飯を食べずにチョコレートを食べているんです。カロリーの問題だけじゃないのに。でも、その子は、見た目は細けど、いい筋肉も全然つかなくなってしまう。
たかがい 競技生活を始める早い段階

が、一緒にいる友だちに気を使わせて悪いなと思うことはあります。あと、練習終わってへとへとになって家に着くまでに、駅とかで「鈴木さんですよ、頑張ってください」って言われて、握手とかを求められたら笑わなきゃいけないのが、すごく辛かったりしました。
たかがい 一歩外に出ると、常にあつ、鈴木明子選手だ！みたいな。トップアスリートならではの期待感が、やっぱりありますよね。
鈴木 アスリートが世の中に与える影響って結構大きいな、って思います。オリンピックは一番注目される時だと思いますが、その時のインタビューでの発言などについても、別に取り繕う必要はないけれど、サポートすることが、中学生くらいから必要かなと思うことがあります。これだけネット社会になると、たった一言でパッシングを受けることがありますから。
たかがい 競技とは別の、ご本人の意思にも関係なく騒がれることもありますね。アスリートを守るためにも、そういう面での保護は大事ですね。
鈴木 ある程度の年齢になれば「また言っているな」と受け流せるんですけど、10代の時って、傷つきやすくもあるじゃないですか。日本人って自分のことを話すことや、アピールするのが下手というか、自分を守るためにも、上手く自分をアピールするためのサポ

から、栄養面の知識も身につける必要がある、と。
岡崎 やっぱりジュニア世代から必要ですね。
鈴木 食べることもトレーニングの一つで、食べたものが骨や筋肉につながるって、理解しないかと。
たかがい 今、ラグビーが人気じゃないですか。帝京大が5連覇しましたが、それ以前には、屈強な外国人選手を入れても優勝できなかった時代があったそうです。連続優勝できるチームに成長したきっかけの一つが、食事だった

アスリートがサポートされていると実感できる環境があるといい

たかがい リフレッシュするための工夫は、何かありましたか。
岡崎 オフの時は睡眠時間を多くとりたいので、朝食を抜いて午前中ずっと寝ていたりとかしました。
たかがい 競技に追われてない時は、ぐっすり眠る時間を確保したい、と。
岡崎 はい。身体を休めたいので。私は、普段はけっこう家にいたいタイプなんです。
鈴木 私はあまり家にはいませんでしたが、カフェに行つて本を読んだり、のんびり過ごしたりしていました。オフの時には、競技と全く関係のない友

というのです。選手は共同生活にし、食べるものを徹底的に管理したそうです。それを聞いて、私は改めて栄養管理の重要性を認識しました。個人競技の場合はいっそう管理が難しいでしょうし、どんなサポートが効果的でしょうか。選手が自分で全部やるのは難しいでしょうし、ご家族に負担させるわけにもいかないので。
岡崎 やはり、近くにいるスタッフが指導するのがいいと思いますね。隠れてお菓子を食べる子もいるかもしれませんが(笑)。

だちと食事に行ったりしました。
岡崎 それは同じ。私もスケートと全然関係ない友だちと過ごしたりしていました。
たかがい それって大事だけど、なかなか難しいのでは？
岡崎 特に気にしなければいいかな、っていう感じですね。私はマイナー競技なので「あ、知ってたんですか、それは嬉しい」って、逆に聞いちゃうくらい(笑)。
鈴木 私もあまり気にしないのです

1トも必要かなと思います。
たかがい 社会の大切な財産として、その価値をアスリート自身がわかっている、そして力を発揮しているような環境づくりを、これからも進めていかなければいけないと思います。いろんな分野の人たちが関心を持って、そして「二人の存在として、やっぱり素敵だな」って思ってもらいながら、一緒に暮らしていけるようになるというかなと思います。
岡崎 どの競技でも、ジュニアからレベルの高い子がシニアで活躍するというケースが多いと思います。やはり、ジュニア世代から周りの人たちに支えていただいていることをしっかり実感しながら成長できるように、サポート体制を整えることができるといいですね。
たかがい そういうサポートの予算って、あまり取られていないですね。協賛企業などに頼ることが多いように感じますが、公的支援に期待する点はありますか。
岡崎 予算は、あればあるほどいいと思います(笑)。それから、そういうサポートする人の育成も必要です。
鈴木 スポンサーが付いている一部のトップアスリートは、栄養士に食事を作ってもらって、トレーナーが帯同してということがありますが、誰もができる訳じゃありません。やはり、何らかのサポートをしてくれる体制がほし

いですね。
岡崎 誰でも聞きにいけるような窓口があるといいですね。
たかがいそこは、橋本聖子先生にお願いをして(笑)、特にスケートに関してはちゃんとつってくださいと言っています。
岡崎 いいですね(笑)。ただ、どこに行けばいいのかな。やはり、JISSでしょうか？
鈴木 本当は地域ごとに、中部圏とか関東圏とか、いくつか拠点にあるといいですね。まずJISSへ行くというの、地方のアスリートにとっては大変です。地方ごとに、そういう拠点があつて、選手たちが近い所に行けて、そこでサポートを受けられるといいですね。
たかがい 地域ごとに認定相談員など、いわゆるサポーター登録の仕組みをつくって相談対応していくのはありかもしれません。
分野ごとに人材がプールできれば、自ずと支援のノウハウも集積されます。今日は、お風呂のこと(笑)、いろいろなお話が聞けて、勉強になりました。まだまだ取り組まなければいけない課題がたくさんありますが、お二人には、是非またこういう機会を設けてお話しいただき、いろいろとお知恵をいただきたいと思っています。貴重な時間をありがとうございます。