特集

スポーツが持つ〝多様な魅力〟がＱＯＬを豊かにする

現代社会における女性とスポーツ

２０１１年の「なでしこジャパン」のＦＩＦＡ女子ワールドカップ優勝を契機とし、その後の社会現象から、結果的に日本の潜在的なマーケット（まだ未開発のスポーツにおける女性）に気づくこととなったと思われる。

小笠原 悦子
（おがさわら・えつこ）
順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授。専門はスポーツマネジメント、女性スポーツ。主な著書は、『スポーツマネジメント』（大修館書店）など。

新しいマーケットとしての女性スポーツ

２０１２年12月８・９日、第５回日本スポーツマネジメント学会が仙台で開催された。学会では、「なでしこジャパン」代表戦における観戦者調査の結果が発表された。これまで、Ｊリーグを長年研究してきた男性研究者たちが、「なでしこジャパン」という女性スポーツの象徴的なテーマを取り上げ、初めて発表を行っただけに、新しい風を感じた。

また、地元仙台では２０１２年のＪ１で２位となった「ベガルタ仙台」に、同年から「ベガルタ仙台レディース」が設立された。そしてトップリーグの「なでしこリーグ」の下位組織である「チャレンジリーグ」からスタートし、優勝、２年目から「なでしこリーグ」への昇格を決めた。当学会のシンポジストとして発表したベガルタ仙台の白幡洋一社長は、「ベガルタ仙台レディース」の存在はチーム経営にとっては、女性スポーツの振興というよりも、むしろ新しいマーケットの拡大であるとの認識を明らかとした。

文部科学省の新たな女性スポーツ支援のための施策

文部科学省は、２０１２年３月に「スポーツ基

本計画」を発表した。この基本計画には、女性とスポーツに関する記載が明確に盛り込まれている。「オリンピック競技大会において、女性が参加できる競技数（メダル数）が増加しており、特に、近年の夏季大会で我が国の女性アスリートのメダル獲得率は男性アスリートより高い。こうした分野における競技力の向上は、重要な課題となってきているが、女性アスリートに対する効果的な支援のあり方についてはいまだ研究・開発の途上にある」（文部科学省、２０１２）という記載がある。このような背景の中で、２０１１年から文部科学省は、トップアスリートの中でも女性アスリートに特化し、「女性アスリート戦略的強化支援方策の調査研究」を委託事業として開始した。２０１２年は2年目を迎え、順天堂大学が委託を受け実施している（http://www.juntendo.ac.jp/athletes/index.html）。

その調査研究の中で明らかとなった事実に基づき、現代における女性スポーツのあり方を、女性アスリートに着目し、彼らが直面する課題について以下に述べてみたい。

女性アスリートの直面しやすい3つの課題

女性アスリートが直面しやすい課題は3つに絞られる。ひとつ目は身体・生理的課題、次は心理・社会的課題、そして最後は組織・環境的課題である。

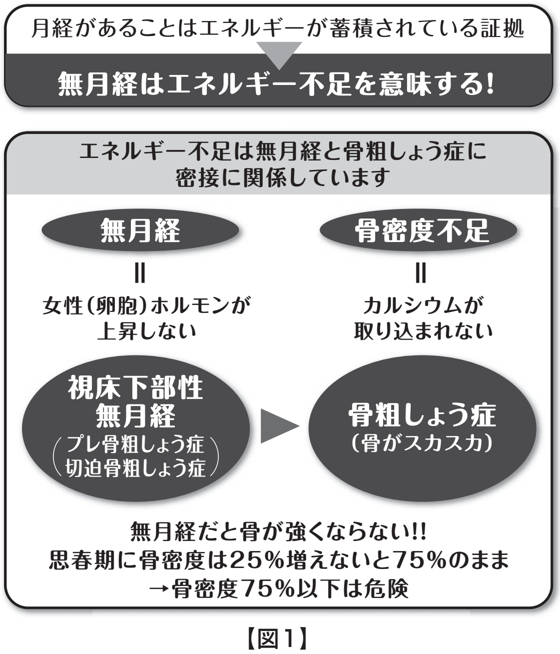
1 身体・生理的な課題

女性と男性アスリートの違いは、女性アスリートに月経があるということである。しかしながら、男性コーチには、女性アスリートを「小さな男性アスリート」ととらえてしまっている困った人たちが存在する。女性アスリートは、アスリートである前に、「女性」なのである。

❶月経のメカニズム

この月経のメカニズムを理解するためには、西別府病院の松田貴雄医師の作成されているガイドブックが大変分かり易い。以下に抜粋して紹介する。

松田氏によれば、月経がないままスポーツを続けると、いろいろなスポーツ障害が起こりやすくなる。3ヵ月以上月経のない状態を「無月経」というが、この状態は「エネルギーの蓄積システム」ができていないと言い換えられるという。無月経はエネルギー不足を意味する。



【図1】

（出所）松田（2012）「女性アスリートのヘルスコントロール」p.5 より抜粋

月経はエネルギー蓄積システムが準備完了し、エネルギーが蓄積されている証であるという。逆説的には、無月経はエネルギー不足を意味する。エネルギー不足になると体脂肪が減少する。体脂肪が減少するとレプチン分泌が低下。レプチンが低下するとエネルギー消費を抑えるとともに、脳の視床下部に働き、排卵を止めるという。これが無月経だそうだ。

体脂肪が減少してレプチンが低下すると骨にも作用して骨密度が低下する。エネルギー不足が始まるとレプチンの分泌が低下するので、エネルギー不足と体重減少を避けなければならない。無月経は既に骨に影響が出始めているサインなので、「プレ骨粗しょう症」であるという（前頁・図1）。

❷女性アスリートに起こりやすい障害

女性アスリートに起こりやすい障害は、膝前十字靱帯損傷と疲労骨折である。この2つの障害が最も多いのは16歳であるとされ、前述の松田氏によれば、靱帯や骨の強さが十分にえられないまま筋力のみが強くなることが、この原因のひとつだという。そのためにも、骨をつくる時期、靱帯の柔軟性を必要とする時期（月経開始前後）が重要で、さらに、この障害の予防のためにも、無月経にならないように注意を促している。様々な視点で、月経開始（初経開始）前後が、長期にわたり競技生活をする上で大変重要であることを松田氏は強調している。

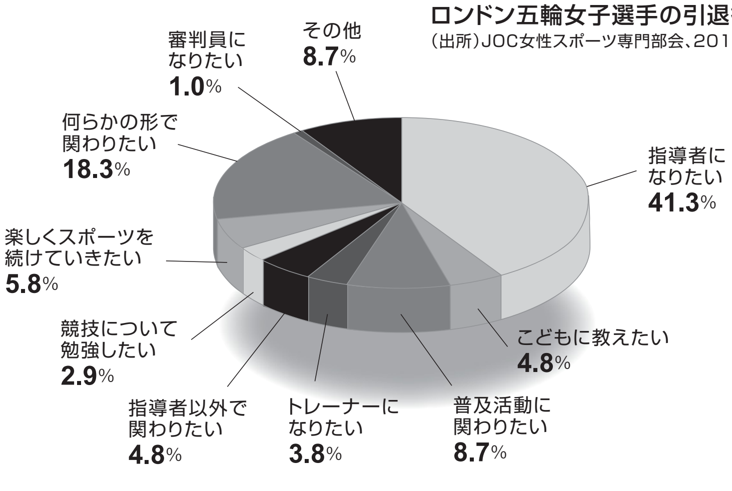
2 心理・社会的な課題

次に、女性アスリートの心理・社会的な課題としては、女性アスリートの心理特性、指導者の指導方法、結婚・妊娠・出産・育児・家事等のライフイベントと競技生活の両立、そして引退後の進路について述べたい。

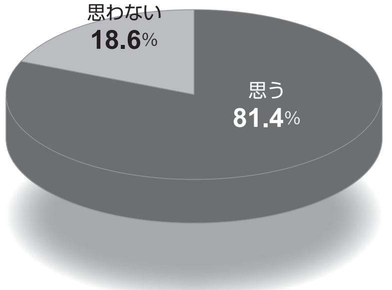
女性アスリートは男性アスリートとは異なった興味や関心が存在する。したがって、アスリートの性差を考慮した上での指導が自ずと必要になる。女性アスリートが小さな男性アスリートではないという理由はここにも存在する。

順天堂大学のプロジェクトの調査によれば、女性アスリートが肩にけがをした際に、「男性のコーチに、肩にテーピングをしてもらう時に大変恥ずかしい思いをした」と述べた元選手のコメン

ロンドン五輪女子選手の引退後のスポーツとの関わり方の展望
（出所）JOC女性スポーツ専門部会、2012



【図3】引退後どのようにスポーツに関わりたいか〈自由記述〉(n=104)



【図2】引退後にもスポーツに関わっていきたいと思うか(n=129)

トがある。女性アスリートの気持ちを考慮していない指導者の対応の例である。

次に、2012年ロンドン五輪でも結婚・出産後の選手が走り高跳びで金メダルを獲得した。日本でも、田村亮子選手が結婚して谷亮子として金メダルを獲得し、次に出産して「ママでも金（メダル）」を目指したが叶わなかった。まだ日本では、女性アスリートが競技か結婚、あるいは競技か育児の二者択一を結果的には迫られる社会的状況である。しかしながら、海外の選手強化の動向から、結婚、妊娠、出産、そして子育て期の女性アスリートをどうサポートすべきかという視点が注目されつつある。

最後に、女性アスリートの引退後の進路であるが、現状としては指導者的な立場に立つ女性の比率は20％を切っている。また、スポーツ組織の役員（意志決定者）の女性の比率は4％と、国際オリンピック委員会（IOC）が提唱する数字である20％を大きく下回っている（順天堂大学、2012）。

一方、ロンドンオリンピック大会に参加した女子選手の調査（JOC女性スポーツ専門部会、2012）では、回答した参加選手の41・3％が引退後に指導者になることを望んでいることが明らかとなり、潜在的な女性の指導者へのニーズを確認することができた（図3）。

3 組織・環境的な課題

前述したように、スポーツ組織には女性アスリートの身体・生理的および心理・社会的な課題が存在することが明らかである。そして、その課題に加えて、女性アスリートを取り巻く組織・環境的な課題も存在する。

まずは、女性リーダーの不足が挙げられる。

女性アスリートには指導者になりたいという要望が存在するにもかかわらず、その女性たちが実際には指導者的な立場（コーチや役員）に就いていない。まず、その原因として、女性コーチのコーチ業とライフイベント（結婚、出産、育児）との両立の難しさが挙げられる。すなわち、子育て中の女性コーチのための託児機能を含む環境が整っていないことが原因である。スポーツ組織の強化部長からも「トレーニングをする場所に託児所を完備する等、子供がいても安心してコーチングできる環境への要望」が出された（順天堂大学、2012）。

女性スポーツの発展には、イノベーション（新しい価値の創造）が必要である。現存せず見たこともないものではあるが、もし実現すれば素晴らしいと思えるような新たな価値を創造し、それを必要と思われる人々へ提供することである。

公開競技としてではあるが2013年度から高校総体に女子レスリングが採用されることになった。需要があるから採用したのではない。女子レスリングという競技種目の国際大会での活躍を背景に、新たにこの種目を採用し、女子レスリングの今後の普及を狙ったものと思われる。競技大会の開催によって、女子の競技人口の増加を促す動きは、2016年のリオ五輪から採用されることとなった女子ラグビーも同様である。

全ての女性が最大限に関わることのできるスポーツ文化を実現すること、これが我々女性スポーツを推進する者たちのゴールである。CEL