

第1回全国女子委員会連絡委員会議報告

- 期 日 平成4年6月13日(土)
○場 所 国立競技場会議室
○代表出席者 福田弘子(長崎市陸上競技協会所属)
○会議出席43県45名(欠席 山梨・岡山・滋賀・福井)

[全国女子委員会連絡委員]

- 1 北海道 片山淳子(札幌西岡北中)
2 青森 一戸せい子(八戸体育振興公社)
3 岩手 福田絹子(花巻南高校)
4 宮城 今野美加代(築館女子高校)
5 秋田 田口綾子(秋田工業高校)
6 山形 富樫美奈子(上山農業高校)
7 福島 須田美和子(福島西女子高校)
8 茨城 青宿幸子(牛久栄進高校)
9 栃木 ー
10 群馬 高橋賢作(藤岡工業高校)
11 埼玉 漆原延江(上尾東高校)
12 千葉 福島たか子(市川北高校)
13 東京 生方文枝
14 神奈川 大森恵子(横須賀高校)
15 山梨 小笠原利子(甲府湯田高校)
16 新潟 青海ふさ子(新潟西高校)
17 長野 丸山ゆき子(辰野高校)
18 富山 荒木輝子(井波高校)
19 石川 荒川 貴子(野々市明倫高校)
20 福井 ー
21 静岡 土屋洋子(袋井高校)
22 愛知 石田美知枝(明治郵便局)
23 三重 明貝恵子(四日市西高校)
24 岐阜 ー
25 滋賀 ー
26 京都 谷口治子(家政学園高校)
27 大阪 ー
28 兵庫 西川美代子(一律押部谷中学校)
29 奈良 松井圭子(緑ヶ丘中学校)
30 和歌山 宮本俊英(市立東和中学校)
31 鳥取 遠田佳代子(市立加茂中学校)
32 島根 大野真理子(松江商業高校)
33 岡山 津田美保子(玉野高校)
34 広島 竹林幸江(基町高校)
35 山口 山本修三(高森高校)
36 香川 福家美和子(明善高校)

- 37 徳島 播磨純代(城南高校)
38 愛媛 菊谷由美子(今治市立西高校)
39 高知 西内久美子(久礼中学校)
40 福岡 梶屋とよみ(沖学園高校)
41 佐賀 西山佳奈子(嬉野商業高校)
42 長崎 ー
43 熊本 坂梨登美代(鹿本高校)
44 大分 波多野明美(三重高校)
45 宮崎 安部勝也(宮崎西高校)
46 鹿児島 竹林幸江
47 沖縄 ー

※平成4年長崎県に連絡委員はいない

会議報告(第一回全国女子委員会)

※本会議では、医事委員会委員の目崎ドクターによる『女子競技者をめぐる医学的諸問題』の講演、女子委員会の各県活動報告、地方陸上競技協会的女子強化等女子競技に関する現状報告が中心に行われた。また、今後の女子委員会と地方陸上競技協会の関わりや連絡委員の立場や役割等について協議された。

※女子委員会の目的は以下のとおり

- ①女子競技の隆盛、女子競技者競技力向上
 - ②女子競技者の競技継続環境の整備
 - ③引退選手が指導または審判員として陸上に携わろう、そのような女性を増やす
- ①～③の目的のもと、各県の陸上競技協会の現状にあわせ、強化とともに、対応する部門ができるのが望ましい。始まったばかりではあるが、各県の連絡委員を通して、密に各県に広めていきたい。

※平成7年度全国女子委員会女子委員長

浜松ヨシ江さん

会議詳細

- [1] 開会のことば 田中良子(陸連:司会)
[2] 挨拶 帖佐寛明(陸連専務理事)
[3] 事務連絡 山崎寿美子(陸連:幹事)

○講演レポート

「女子競技者をめぐる医学的諸問題」

① 女性生理の基礎知識

女性生殖器の構造、各種ホルモンの分泌とからだの変化等について

② 体格・トレーニング量と初潮

日本人の初潮初来平均年齢は12歳。初潮始来の平均体重は43キログラム。体脂肪率17%、初潮初来前の激しいトレーニングや体重制限は女性機能の発育障害をおこすので、注意が必要である。

③ 月経異常

激しいトレーニングにより月経が止まってしまう場合がある。原因としては、精神的・身体的ストレス、体重減少、ホルモン変化が考えられる。同じトレーニング量の選手のなかで、つらさをあまり感じていないグループの月経異常は40%であるのに対し、体力を消耗しきってしまったと感じているグループは65%の異常がみられた。また、トレーニング時間を長くすると異常がふえ、週あたりの走行距離が長い程、異常が多くなっている。選手は体重のコントロールも重要である。しかし、「食べてはいけない」という気持ちが長く続くと摂食障害になり、競技レベルは向上したが病人をつくってしまうということになる。排卵のある月経は、体脂肪率22%以上の場合である。また、女子は男子にくらべ、貧血の数が2倍である。かたよった食事、極端に制御された食事をやめ、活動量にあった食事量を考えなければならない。

④ 月経のないことの問題点

★不妊症…無月経を1年以上放っておくと重症となり、その後治療を受けても治りにくい。東京五輪の選手の追跡調査では、妊娠・出産に特別異常はない。しかし、今は競技レベル、練習量ともに比較にならず、現在の選手の10年後はどうか。

★疲労骨折…過度な運動は、骨塩濃度を高め、骨を丈夫にする。女性の場合は、女性ホルモンも骨塩濃度に影響する。激しいトレーニングにより、月経異常の人は女性ホルモンが骨に作用せず、骨がもろくなる。閉経やダイエットによる無月経と同様である。

⑤ 月経異常の治療

月経を起こさせるために卵胞ホルモン・黄体ホルモンを使用する。これらは骨へも作用し効果がある。しかし、時期を考えずに月経をおこすと、試合日とぶつかることもある。またドーピングに常に気を付けることが必要。薬を使う場合は、医師と十分話し合うこと。

ーまとめー

女子競技者にとって無月経による障害はいろいろある。本当の意味の健康管理を考え、選手を育成してほしい。

○地方陸上競技協会女子委員会の活動報告

群馬県：昭和62年から女子部がある。強化を主とし、女子駅伝の強化、女子混成競技大会開催などを担当。

今後組織化が課題。

高知県：リレーチームを編成し、女子選手がメンバーの一員となることで競技を続けていけるような場を作っている。

大阪府：女子組織はないが、強化部に女子がコーチとして数名いる。女子委員会が審判委員として運営に携わるか強化部として指導に入るかはっきりしない。強化部・競技部どちらに位置づけるか検討中。別の組織をつくることは考えていない。

山形県：連絡委員が今後何をしていけばいいかわからない。日本陸連と県陸上競技協会のパイプ役なのか、それとも県の女子に関することはすべて受け持つのか。