「女性アスリートって本当に大変?!」～コンディショニングの難しさを考える～

第73回スポーツニッポンフォーラム

こういう場で生理への知識を深めてほしい

家庭で妻、娘との向き合い方が変わった 僕も頑張って検定を受けた、今からでも学べる

司会進行　TBS伊藤隆佑アナウンサー

◆大山　加奈（おおやま・かな）　1984年（昭59）6月19日生まれ、東京都出身。成徳学園高（現下北沢成徳高）主将としてインターハイ、国体、春高バレーの3冠を達成。01年に日本代表初選出。卒業後、東レ入り。04年アテネ五輪、世界選手権（02年）、W杯（03、07年）に出場。力強いスパイクを武器に「パワフルカナ」の愛称で親しまれた。10年現役引退。スポーツキャスター。アウトサイドヒッター。1㍍87。血液型O。

◆伊藤　隆佑（いとう・りゅうすけ）　1983年（昭58）7月23日生まれ。埼玉県出身。松山高一学習院大一早大院卒。06年、TBSテレビ入社。スポーツ中継を中心に「ひるおび」、「JNNフラッシュニュース」などに出演中。小学生の時に全日本学童軟式野球大会（スポニチ主催）出場。漢字検定2級。1㍍79。血液型A。

「スポーツを止めるな」理事　バレーボール元日本代表　**大山加奈さん**

「スポーツを止めるな」代表理事　競泳元日本代表　**伊藤華英さん**

スポーツ振興支援と国民の体力づくりを考える異業種交流勉強会「第73回スポーツニッポンフォーラム」が21日、東京都千代田区のKKRホテル東京で開催され、170人が参加した。パネリストとして「スポーツを止めるな」代表理事で競泳元日本代表の伊藤華英さん（39）、同理事でバレーボール元日本代表の大山加奈さん（40）、同共同代表理事でラグビー日本代表チームディレクター補佐の広瀬俊朗氏（42）を迎え、TBS伊藤隆佑アナウンサー（41）が司会進行。シンポジウムの冒頭でパリ五輪を総括した後、「女性アスリートって本当に大変?!～コンディショニングの難しさを考える～」をテーマに意見を交わした。

▲パネリストのトークを聞く大勢の参加者　▼スポニチフォーラムの会場に入る参加者

来賓の日本ダンススポーツ連盟会長・布村氏

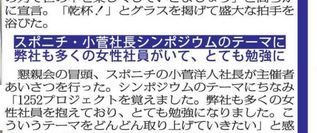
ブレイキンは短い時間で成果を上げてくれた

日本ダンススポーツ連盟会長、スポーツ安全協会会長の布村幸彦氏が来賓のあいさつ。

連盟会長として「パリではブレイキンを応援してきました。お陰さまでAMIの優勝も会場で見ることができました」と笑顔。「スポニチフォーラムにはタイムリーな話題を提供してもらい、毎回、楽しませてもらっている。今日はいつもと違った内容で、競技団体の長として、親として、知っておくべきものだった」と熱く語った。

ブレイキンについては「選手は自分の言葉で冷静にコメントできる。新しい競技だが、短い時間で成果を上げてくれた」と感謝した。そして「スポーツの力で世の中を楽しくしていきましょう」と高らかに宣言。「乾杯！」とグラスを掲げて盛大な拍手を浴びた。

スポーチ・小菅社長シンポジウムのテーマに 弊社も多くの女性社員がいて、とても勉強に



▲乾杯の音頭をとる日本ダンススポーツ連盟会長の布村幸彦氏　▼懇親会であいさつするスポニチの小菅洋人社長

懇親会の冒頭、スポーチの小菅洋人社長が主催者あいさつを行った。シンポジウムのテーマにちなみ「1252プロジェクトを覚えましたに。弊社も多くの女性社員を抱えており、とても勉強になりました。こういうテーマをどんどん取り上げていきたい」と感謝した。パリ五輪については「前回のフォーラムでバレーボールをテーマに行い、五輪の壮行会のようだった。パネリストで来ていただいた元日本代表の福沢達哉さんが、パリでは泣きながら解説していた。スポーツは負けても勝っても感動する」と振り返った。そして、年末に予定されている年間表彰スポニチフォーラム「FOR ALL 2024」に向け「昨年は車いすテニスの小田凱人さんも表彰しました」と説明。現在行われているパラリンピックに期待を寄せた。最後にフォーラム協賛各社に感謝し、スピーチを締めくくった。

ミス日本の2人が会場を魅了

2024ミス日本「海の日」有馬佳奈さん、同準ミス日本の石村彩華さんが美しいドレス姿で魅了した。

有馬さんは鹿児島県出身の東大生。「海の日」の活動の一環で「一日船長」になったことを明かし「地元の鹿児島で経験できました」と喜んだ。パリ五輪については「フェンシングのメダル獲得がうれしかった。江村美咲選手は23年にミス日本特別賞（和田静郎特別顧問）を受賞されていて、親近感がわきました」と話した。

石村さんは大阪府出身の関大生。「小学校から10年間、バスケットボールをしてきました。パリ五輪では選手の皆さんの努力を感じました」と笑顔。自身の将来については「スポーツの力で社会を明るくするアナウンサーになりたいです」と場内を盛り上げた。

会場に華やかなドレス姿で登場した2024ミス日本「海の日」有馬佳奈さん（右）と同準ミス日本の石村彩華さん

部活動では周囲の頑張りから生理痛を我慢 10代の選手には大人の月経サポートが大切

深刻な話を深刻にしないことをモットー 普段の生活で自身の健康を見つめる機会を

男性が男性に〝体調どう?〟と声かけをすることと一緒で自然に接するのが「優しさ」に

競技以外のことも…SNSの発信力が凄い 選手が使える託児所ができたと聞いて感動

一人一人が違っていて思いやりを持つこと タブーでハラスメント聞けない感じに変化

大きい個人差

「1252プロジェクト」の取り組みを発信

◆伊藤　華英（いとう・はなえ）　1985年（昭60）1月18日生まれ、埼玉県出身。成徳大学高一日大一早大学術院一慶大。ベビースイミングから水泳を始め08年の日本選手権女子100㍍背泳ぎで日本新記録を樹立、同年の北京五輪で同種目8位入賞。09年に自由形に転向。12年ロンドン五輪は400㍍フリーリレー7位、同800㍍8位。同年10月、現役引退。JOCオリンピック・ムーブメント事業専門部会員およびJOCアスリート委員。1㍍73。血液型AB。

◆広瀬　俊朗（ひろせ・としあき）　1981年（昭56）10月17日生まれ、大阪府出身。北野高一慶大、東芝（現BL東京）で主将を歴任。主にSOとして活躍。高校日本代表、U一19日本代表としてもプレー。07年日本代表初選出。12年に日本代表主将となり13年のウェールズ戦で歴史的勝利。15―16年シーズン終了後に現役引退。日本代表キャップ数28。弓退後にMBAを取得。1㍍73。血液型A。

「スポーツを止めるな」共同代表理事　ラグビー日本代表チームディレクター補佐　**広瀬俊朗氏**

10部
〝言えない〟環境
パリ五輪総括

伊藤華英　まずは五輪の総括を。伊藤さん、競泳陣の戦いはいかがでしたか。

伊藤華英　会場は盛り上がっていた。地元フランスのマルシャンがメダルを獲得し、観客の盛り上がりについて。選手が400㍍個人メドレーで銀メダルを取ったが、今後、若い選手がどこまで頑張ってかなくてはいけない。他の競技ではブレイキンの一体感に感激した。

広瀬俊朗　ブレイキンは日本の草刈一選手、テレビで見た時に「Let's Go」という感じで僕もワッてきた。（自分の出身の）ラグビーは「人制が行われ、日本男子は敗しかったが、元フランスのキャプテンのウーガ選手が400㍍個人メドレーで銀メダルを取ったが、今後、若い選手がどこまで頑張ってかなくてはいけない。他の競技ではブレイキンの一体感に感激した。

広瀬俊朗　ブレイキンは日本の草刈一選手、テレビで見た時に「Let's Go」という感じで僕もワッてきた。（自分の出身の）ラグビーは「人制が行われ、日本男子は敗しかったが、ベビースイミングから水泳を始め08年の日本選手権女子100㍍背泳ぎで日本新記録を樹立、同年の北京五輪で同種目8位入賞。09年に自由形に転向。12年ロンドン五輪は400㍍フリーリレー7位、同800㍍8位。同年10月、現役引退。JOCオリンピック・ムーブメント事業専門部会員およびJOCアスリート委員。1㍍73。血液型AB。

伊藤華英　会場は盛り上がっていた。地元フランスのマルシャンが大活躍した。

伊藤華英　競泳陣の戦いについて。

伊藤華英　まずは五輪の総括を。伊藤さん、競泳陣の戦いはいかがでしたか。

伊藤華英　会場は盛り上がっていた。地元フランスのマルシャンが大活躍した。

伊藤華英　競泳陣の戦いについて。

伊藤華英　〝言えない〟環境という根源が多い。

伊藤華英　なかなか〝言えない〟ということですね。トップのアスリートへの月経サポートは進んでいるが、学生は部活動をしている中で「辛い」と言えない。生理痛を我慢してしまう。それでは学習に集中できない。

伊藤華英　部活動では周囲の皆が頑張っているから、生理痛を我慢してしまう。それでは学習に集中できない。

伊藤華英　アスリートや生徒からは、どう対策が多い。

伊藤華英　なかなか〝言えない〟ということですね。トップのアスリートへの月経サポートは進んでいるが、学生は部活動をしている中で「辛い」と言えない。

伊藤華英　アスリートや生徒からは、どう対策が多い。

伊藤華英　なかなか〝言えない〟ということですね。トップのアスリートへの月経サポートは進んでいるが、学生は部活動をしている中で「辛い」と言えない。

伊藤華英　生理痛を我慢してしまう。それでは学習に集中できない。

伊藤華英　なるほど。

伊藤華英　練習休むことができずアスリートに多い月経困難症は利用可能にネルギー不足による無月経。10代に起こる無月経は将来の骨粗しょう症のリスクが高まる。20代をピークに骨密度が高くなる時期に無月経になると骨が育たない。10代の学生たちには、大人が真剣に伝えることが大切。無月経となり内膜症のリスクが高まってしまう。そもそもリスクを知らない人もいる。中には、無月経は楽だという学生もいる。だから、まずは生理の周期を把握すること。

伊藤華英　練習休むことができずアスリートに多い月経困難症は利用可能にネルギー不足による無月経。10代に起こる無月経は将来の骨粗しょう症のリスクが高まる。20代をピークに骨密度が高くなる時期に無月経になると骨が育たない。10代の学生たちには、大人が真剣に伝えることが大切。無月経となり内膜症のリスクが高まってしまう。そもそもリスクを知らない人もいる。中には、無月経は楽だという学生もいる。だから、まずは生理の周期を把握すること。

伊藤華英　生理痛を我慢してしまう。それでは学習に集中できない。

伊藤華英　それでは、生理で悩んでいるお子さんに、男性からどういう声かけをすることが「優しさ」になるのか。

伊藤華英　一般に生理休暇という制度があるが、生理休暇をなかなか社会で取ろうという人が少ない。それはどういうことなのか考えなければならない。男性が男性に〝体調どう?〟と声かけをすることと一緒で、自然に接するのが「優しさ」になるのかと思う。

伊藤華英　それでは、生理で悩んでいるお子さんに、男性からどういう声かけをすることが「優しさ」になるのか。

伊藤華英　一般に生理休暇という制度があるが、生理休暇をなかなか社会で取ろうという人が少ない。それはどういうことなのか考えなければならない。男性が男性に〝体調どう?〟と声かけをすることと一緒で、自然に接するのが「優しさ」になるのかと思う。

伊藤華英　アスリートの月経サポートは進んでいるが、学生は部活動をしている中で「辛い」と言えない。

伊藤華英　生理痛を我慢してしまう。それでは学習に集中できない。

伊藤華英　なるほど。

伊藤華英　練習休むことができずアスリートに多い月経困難症は利用可能にネルギー不足による無月経。10代に起こる無月経は将来の骨粗しょう症のリスクが高まる。20代をピークに骨密度が高くなる時期に無月経になると骨が育たない。10代の学生たちには、大人が真剣に伝えることが大切。無月経となり内膜症のリスクが高まってしまう。そもそもリスクを知らない人もいる。中には、無月経は楽だという学生もいる。だから、まずは生理の周期を把握すること。

伊藤華英　アスリートや生徒からは、どう対策が多い。

伊藤華英　なかなか〝言えない〟ということですね。トップのアスリートへ