

〈個人研究〉

「女性アスリートの心身の健康と人権について考える～三主徴とその背景から～」

女性アスリートの諸問題を多角的視点から考える

— 歴史的背景から —

河 合 美 香*

はじめに

女性の社会進出に伴い、スポーツの世界においても女性アスリートの活躍が期待され、トレーニングの現場に科学が取り入れられるようになっていくが、一方で、女性アスリートの三主徴（FAT：Female Athlete Triad）が深刻になっている。

三主徴（FAT）とは、アメリカスポーツ医学会（ACSM：American College Sports Medicine）による、女性アスリートの「利用可能エネルギー不足」と「無月経」、「骨粗鬆症」のことで（図1）、利用されるエネルギーの必要量に対し、食事等からのエネルギー供給の不足（利用可能なエネルギー不足）が原因で起こる。そして、この「利用可能なエネルギー不足」が月経機能や骨性状、また体内の多様な機能に深刻な弊害を起こす。さらに三主徴は、「貧血症」や「摂食障害」等、心身の不調を引き起こす原因ともなる。近年では、「相対的エネルギー不足（RED-S：Relative Energy Deficiency in Sport）」は、女性アスリートのみならず、男性アスリートにも起こり得る問題であり、またアスリートのみの問題ではないと考えられるようになっていく¹⁾。

競技力の向上を目的として日々トレーニングに励むアスリートは、一般的に、体力レベルが高く、精神力が強いと考えられがちであるが、実際には

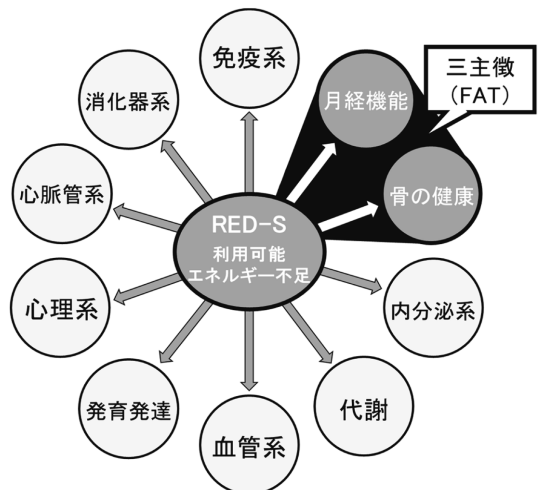


図1 利用可能エネルギー不足による様々な不調¹⁾

不調に苦しんでいる場合がある。

数ある種目の中でも特に、「陸上競技長距離走種目」の選手は、フィギュアスケートや新体操などの「審美系種目」の選手とともに「RED-S」に陥る危険性が高く、その結果、心身に様々な不調を起こし（図1）、「RED-S」に起因する「三主徴」が深刻であると考えられている。

審美系種目の選手は、極度の食事制限による相対的エネルギー不足が原因と考えられるが、陸上競技長距離走の選手の場合は、トレーニングによるエネルギー消費量が多く、食事からのエネルギー摂取量の不足が起こりやすい状況にある。また、時として競技力の向上を目的とするあまり、

* 龍谷大学法学部 准教授

過度なトレーニングや極度の食事制限などが原因となるとも考えられている。しかし、これらの問題が認識されてから30余年経った現在においても状況は改善していない。

一般的に健康の獲得に必要な三要素として、「運動」と「栄養」、そして「休養」があげられ、アスリートにおいても競技力の向上を目的としてこれら三要素からのアプローチが展開される。

筆者も専門のトレーニングと栄養面から研究活動を継続しながら、選手のトレーニングと栄養面をサポートしてきた。しかし、例えば、栄養面からのサポートにおいては、食物の質（栄養成分）と量（エネルギー量）の他に、食事摂取のタイミングやこれら三要素のみならず、その背景にある食教育や食環境の視点が必要である。加えて、不調については、スポーツ界における女性の人権、歴史などの視点からの考察も必要である。

本研究では、陸上競技長距離走選手に焦点を当て、「FAT」を含めた諸問題が生じる要因、および長年にわたり「FAT」が変わらない背景について、スポーツ界への女性の参画、あるいは女子長距離種目の発展について、歴史的経緯からの検討を試みる。

女性の社会進出の現状

近年の女性の能力の発揮、また社会進出に伴い、男女共同参画作業が推進されている。日本政府は、組織における女性役職者の比率を向上させることを目的として、「審議会等への女性委員の登用については、平成15年（2003年）度末までのできるだけ早い時期に、委員総数に占める女性委員の割合において国際的な目標である『30%』を達成できるよう鋭意努めるものとする」とした。しかし、達成することができず²⁾、その目標年であった2003年には、「2020年までに社会のあらゆる分野で、女性の割合を30%にする」と目標を定めた。その2020年を過ぎた現在（2021年）の状況はどうであろうか。

世界経済フォーラム（WEF：World Economic Forum）による「ジェンダー・ギャップ指数」（2019年）^{※1}によれば、日本は調査対象153カ国の

うち121位と前年（2018年110位）から順位を落として過去最低で、他の先進諸国が女性の地位を向上させる中、日本における男女の格差は正は立ち遅れている。このような状態に対し、政府は、第5次男女共同参画基本計画で「2020年代の可能な限り早期に30%程度とする」と再び20年前の目標を先送りしている^{3,4)}。政治や経済は男性を中心として発展してきた歴史がある。その後、男女共同参画の必要性が共有されて日本の多くの組織では、仮に組織にて数字上の女性の比率を高めても、実際に女性が独自の考えを持ち、組織の会議で意見を述べ、その存在感を認めることは、好まれない状態が続いている。

スポーツの発展と女性の参画

ここで、社会での女性の位置づけについて考えてみる。

そもそも、古代奴隷制社会（奴隷は、主として農業労働で使われた）や封建制社会（領主によって支配され、領主は部下である人家を持ち、人家に収入をもたらす土地（封土）分封（貸与）する社会）⁵⁾において、階級制度や家父長制度の下では女性の地位は低く、財産や権利をもっていなかった。

古代奴隷制社会、また封建制社会において、スポーツは、当時の上流階級の男性のみ所有されてきた文化一般の一つであった。スポーツをするためには、可処分時間（自由に使える時間）や可処分所得（経済学では所得から税金や社会保障費用など消費支出ではないものを差し引いた自由に使えるお金のこと）が必要であったから、スポーツはこれらを所有する貴族の男性中心に発展してきた⁶⁾。また、スポーツ施設は貴族の私有財産であったから、スポーツは、限定された階級の男性に許容された活動で、女性にとってはなおさら身近なものではなかったと考えられる（現在では、スポーツ活動には、「モノ、カネ、そしてヒト、情報」が必要であると考えられるようになっている）。

1880年代の資本主義社会では、それまで男性が中心に担ってきた労働において機械化の発展も相

まって女性の労働力が期待され、必要とされるようになる。そして、これは中産階級の女性の新たな職業の創出となり、社会進出に伴う権利を獲得する契機となる。

内海は、『女性スポーツの誕生』の中で、「世界の情勢から戦争により、戦場で戦力とされた男性の代わりとして女性の労働力が必要となると、戦後頃から女性は労働条件の改善などの要望、参政権や財産権他、権利を獲得し、それまで男性の領域と考えられた国内の産業や社会的活動のあらゆる領域に進出する。そして、女性が、余暇活動の前提とされる可処分時間と可処分所得を所有するようになる」と、スポーツ活動に参画するようになる。」⁷⁾と述べている。ちなみに、イギリスでは1918年に女性が参政権をもつようになっている。

また、同氏は、「女性スポーツの誕生とフェミニズム運動との直接的な関連があったかどうか未だ究明されていないが、前者が後者の高揚の一般にあったことが紛れもない事実である」とも述べている。スポーツは、男性中心として発展し、また心身の強さ（場合によっては権威）の象徴とされていたことを鑑みれば、女性のスポーツへの参画は大きな意味をもつ。1980年代のドイツの研究に、「職業婦人は、家庭婦人よりも社会化されており、スポーツに参加する機会に恵まれていない家庭婦人は、スポーツを含めた社会化が少なく、その分、自分への自信に欠ける」⁸⁾と報告されていることから女性にとってのスポーツへの参画は、男性中心の社会に対抗する一つの大きな手段であったと考えることができる。

しかし、一方で、それまで歴史的に長く続いてきた家父長制的支配・差別の観点から、女性に対するスポーツ害悪論も強まっていたという矛盾があったという。ここには、心身の強化は女性の心身を蝕むという考え方があった。

オリンピックへの女性の参画

古代オリンピックは、貴族と資本家ら上級階級の男性を中心のものであり、特権でもあった。

ここで、1896年にIOC（International Olympic Committee）により創設された近代オリンピック

について、「クーベルタンとオリンピック復興」⁹⁾をもとに考えてみたい。

1896年に始まった近代オリンピックの創始者として知られるピエール・ド・クーベルタンは、フランスの哲学者イポリット・テーヌの著作「イギリス・ノート」の「主人公トム少年が学業にスポーツに躍動するパブリックスクールを舞台にした内容」に感化され、スポーツと教育を自らの生き方と定めたという。そして、クーベルタンは肉体と精神との融合の理想として古代ギリシャで行われていた「“オリンピック”の復活」への意志を固め、実現させることになる。

しかし、この時、肉体と精神との融合によるスポーツと教育の対象は、あくまでも男性であった。クーベルタンが著した書『スポーツ教育学』には、上流階級の通念だった女性蔑視や優勢思想が記されている。

また、クーベルタンは「オリンピックに女性が参画することは、オリンピックの理念である『シテイウス、アルテイウス、オルテイウス』、すなわち『より速く、より高く、より強く』という理念の妨げになる」と考えた。というのは、「女性は、男性に成績では決してかなわない。オリンピックは、個人の競技記録を目指して努力をする騎士的な競技エリート“の仲の良い兄弟たち”のものであるべきである」と考えたからである。これは女性を除外するものであった。また、女性がオリンピックに参加できるようになった後も「実際的ではなく、興味もなく、美しくもない。更に付け加えれば、明らかに間違っている」と考えていた。さらに「大衆の前で女性の競技をみせることは品位を下げる」とも述べている¹⁰⁾。

しかし、当時のクーベルタンに「女性軽視」という意識は毛頭なく、それが「常識」としての考え方であったと推察される。ここには、当時の、また現在においても「常識」の難しさがある。

IOCによるオリンピックからの女性排除に対し、近代オリンピック創設の1896年の第1回大会から女性の抗議活動があり、1900年の第2回パリ大会からは女性も参加することになった。しかし、正式な参加ではなく、また、この時の参加が可能であったのは当時、マイルド（ゆるやか）な種目

とされたテニスとゴルフのみで、肌を露出しないウェアで実施されていた。女性は男性に劣るなど、IOCの女性劣勢観と女性差別は、女性に当時の「男性文化」の象徴であったスポーツへの同等な参加を許さなかった。

また、この時代、女性がより競争的、攻撃的なスポーツに参加すれば、「男勝り」「男性化」として批判された。ここには「性差の科学」があり、「女性は生物的に身体的、生理的に華奢であり、激しい運動は不向きである。したがって、非競争的、非体力的運動が好ましい。また、精神的には闘争心に欠けるので激しいスポーツは不向きである」として、女性には競争的な要素を含むスポーツを除く遊戯やダンス、体操等が奨励された。

その後続く帝国主義化の下で軍事力の強化が必須となると、身体形成（強靱な身体）、リーダーシップ、服従心、自制心、有機、即断力などが必須となった。その意味で、スポーツはその要請を実現できるものであった。帝国主義は強いナショナリズムを必要としたから、スポーツは、一層「男性性」の強化に結合した¹¹⁾。

女子長距離走の発展

著者は、先行研究にて『女子マラソンの始まりとその後の変遷』について検討した¹²⁾。

オリンピックにおいて、女子種目が正式に認められたのは1924年のパリ大会からで、先に非公式ながら参加が可能であったテニスとゴルフに加え、フェンシングとアーチェリー、水泳のみであった。

この時オリンピックへの女性の参画に尽力したのは、フランスの翻訳家であり、また女性解放家でもあったアリス・ミリアであった。ミリアは、特権階級の、また「男性性」が強化されたスポーツへの女性の参画は、女性が社会的地位を獲得するための一つの手段として重要であると考えたのかもしれない。

ミリアは、1921年にパリでイギリス、チェコスロバキア、フランス、イタリア、スペイン、そしてアメリカと国際女性スポーツ連盟（FSFI：Federation Sportive Feminine Internationale）を組織した。FSFIは、その後、15年間にわたって、

女性スポーツの普及を推進し、またオリンピックをはじめとするスポーツ界における女性の参加、女性の平等化を要求し、資本主義的支配・差別（アマチュアリズム）と家父長制的支配・差別に對抗した。

他方、スポーツ種目の中でも特に陸上競技女子長距離走は、他の種目と比較してその歴史は浅い。

オリンピックにおいて女子長距離種目として初めて800mが採用されたのは、1928年のアムステルダムオリンピックである。日本の人見絹枝は、参加した他の種目で期待した成績を納められなかったことから、急遽この800mに出場し、銀メダルを獲得している。しかし、この時、800mの決勝に出場した選手の大半（全員との文献もある）が酸素欠乏を起こし、レース中、またゴール後に倒れたことから、「長距離走は女性には過酷である」と評価され、その結果、翌年以降1932年のロサンゼルス大会までの4年間、IOC総会ではすべての女性種目の廃止案が何度も審議されることになった。「スポーツ」への参画という既得権を女性に奪われなくなかった男性中心の組織が、「スポーツ女性には過酷である」ことを女性排除の口実と考えたとも考えられる。特に女性に長距離種目は「過酷である」との認識から、その後、中断され、復活したのは32年後の1960年のローマ大会である。長距離走種目であるマラソン（42.195km）が男性と同等の立場で大会に参画するには、さらに年月を有している。

「ボストンマラソン」は、世界有数の歴史の古いスポーツ大会の一つで、1897年に創始された。これは近代オリンピックが創設された時期と重なる。創設から70年ほど経た1966年にロベルタ・ギブは、女性として初めてボストンマラソンに参加して完走したが、主催者側は女性であることを理由に完走者として認めなかった。

翌1967年、20歳の学生キャサリンは、ボストンマラソンに出場することを目的として数日かけてアメリカ大陸を横断した。そして、男性のコーチに事前の健康診断を受診してもらって「健康証明書」を受領してゼッケンを手に入れ、男性参加者に紛れてレースに出場した。

スタートから2マイル地点で、審判員がキャサ



写真 ボストンマラソンレース中、審査員に妨害されるキャサリン¹³⁾

リンが女性であることを悟り、大会委員長とともに彼女を捕まえてレース圏外に追い出すか、ゼッケンを剥ぎ取ろうとした（ゼッケンをつけていない場合、参加者として認められない）が、キャサリンの大学の仲間がブロックして審判員を押しのけたので、キャサリンは難を逃れて走行を続行し、4時間20分で完走した。しかし、大会側はキャサリンが女性であることを理由に、彼女を完走者として認めなかった。

この時レースの状況は写真に撮られて公表され（写真）、その後、社会的な問題に発展したが、大会側は「女性の参加は認めない」という規則を変えなかった。しかし、この事件が契機となり、1972年ボストンマラソンは正式に女性の参加を認められることになった。

大会参加が男性のみに許容されていた当時の規則に対し、女性でありながらも参加を試みたキャサリンの行為、また、キャサリンの熱意に応じて彼女の代わりに健康診断を受診した男性コーチ、さらにレース中に彼女を審判員から守った大学の仲間により、歴史あるボストンマラソンの規則は変わったのである。

その後、「国際陸上競技連盟（IAAF：International Association of Athletics Federations）^{*2}」は、1979年の総会で連盟の会長の下、1983年の「第一回世界陸上競技選手権大

会」、また翌1984年の「ロサンゼルスオリンピック」から女子3000m競争を公認種目とすることを認めた。42.195kmのフルマラソンがオリンピックの正式種目になったのもこの、1984年のロサンゼルスオリンピックである。

この間、1976年のモントリオールオリンピックでは、男性種目の半分程度の数で女性の参加が可能となっている。その後2012年のロンドンオリンピックではすべての国からの選手が参加することとなり、2016年にはゴルフとラグビー、さらにそれまで男性の種目とされてきた格闘技を含めてすべての種目で女性の参加が可能となり、参加選手のほぼ半数が女性となった。

先進諸国の潮流

ここで、この間の先進諸国の男女の格差是正について、考えてみる。

1972年、アメリカでは教育修正条項第9条に「米連邦政府から補助金を得ている教育機関では、性（sex）によって教育の場におけるいかなる差別もしてはいけない」という罰則付きの法律を制定した。この法律は、高校や大学のスポーツ活動にも適用されたため、高校や大学において、女性のスポーツ参加が急速に発展した。すなわち、この法律がアメリカの女性スポーツの発展に大きく

寄与したと考えられる。

成立から50年が経過した現在、各大学に存在する Athletic Department（スポーツ局）に所属する男女の比も50対50に近づいている。

1994年に国際女性スポーツワーキンググループ（IWG：International Working Group on Women and Sport）の主催で開催された「第1回世界女性スポーツ会議」は、スポーツ文化を発展させることを目的とした「ブライトン宣言」¹⁴⁾を採択し、スポーツのあらゆる分野に女性が最大限に参加することを確認した。「世界女性スポーツ会議」は、各国の政府とスポーツ界、教育界、メディアなどで活躍する女性リーダーたちで構成されている。

ブライトン宣言（1994年）の目的

- ・すべての女性や女子が、個人の権利、威厳、尊厳を保護され、安全で協力的な環境の中でスポーツに参加する機会を保証する。
- ・スポーツにおけるあらゆる地位、職務、役割への女性のスポーツへの参加を増大させる。
- ・女性の知識、経験、価値観がスポーツの発展に貢献できるよう保証する。
- ・スポーツにおける女性の参加を、一般社会や地域開発及び健全な国家の創造に貢献するものとしての認識を広める。
- ・スポーツの本来持つ価値やスポーツが自己形成や健康的な生活へ貢献することを女性自身に認識させるように努める。

2014年の「第6回世界女性スポーツ会議」では「ブライトン宣言」の見直しがおこなわれ、10の原理・原則もとに「ブライトン・プラス・ヘルシンキ2014宣言」(Brighton plus Helsinki 2014 Declaration)が、新たに採択されている^{15, 16)}※3。

その後の2017年国際オリンピック委員会（IOC：International Olympic Committee）は、「IOC Sustainability Strategy」の中で、SDGs（Sustainable Development Goals）への寄与を明示し¹⁷⁾、その5番目に「Gender Equality」を位置づけている。

日本のスポーツ組織における女性の位置づけ

日本においても19世紀後半から20世紀にかけて、軍国主義による統治時代のスポーツ、すなわち心身の鍛錬により獲得されるいわゆる「男性性」が期待されていた。

明治政府は、明治12年（1879年）に欧米的な教育制度を導入する過程で日本最初の体育の研究・教育機関である「体操伝習所」を創設した。日本における近代体育の実践的、理論的研究の源流は、この「体操伝習所」に求めることができる¹⁸⁾。

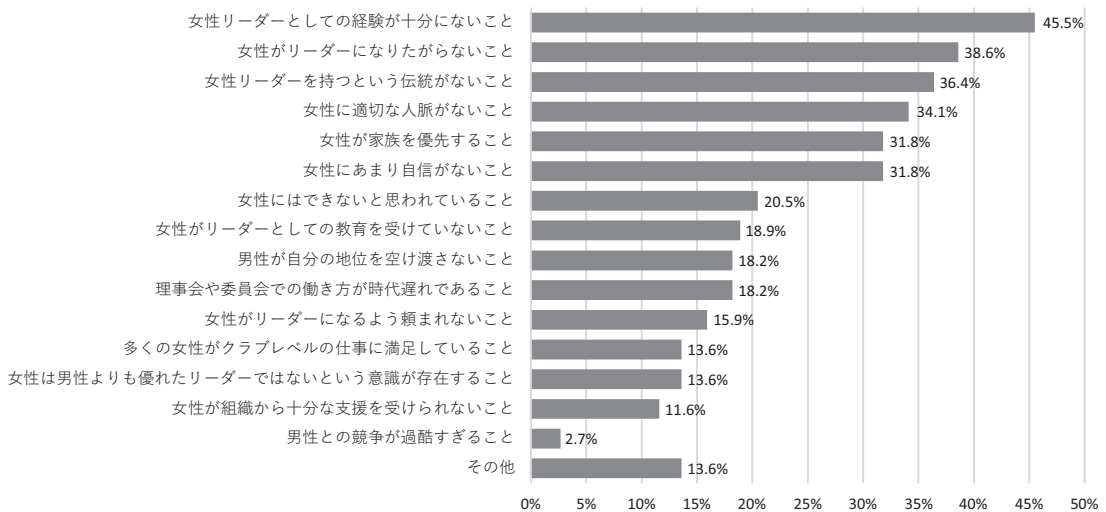
「体操伝習所」の授業は、伝習所規則に定められたカリキュラムに従って行われ、開講当初には、体操術・英学・和漢学・数学・理学が学科目として設けられ、翌年（1880年）9月には兵式体操が導入されている。この兵式体操は、現在なお残り、時として甚大な問題となる上意下達、絶対服従、男尊女卑などの文化の起源となったとも考えられる。

その後、度々その内容が変化しながらも、明治17年（1884年）2月には、カリキュラムが体操術、体育論、生理学の三つに大きく分類され、またその内容と方法は教育学による構成となっている。これらは戦時中は富国強兵を志向する身体教育、すなわち「兵力」や「国民体力」の向上を目的とした。

女性に「スポーツ」が導入されたのは、日本の学校教育の中での身体教育の導入の後、明治23年（1890年）頃と記録されている。当初は乗馬やテニスなどの比較的「お淑やかな」種目が嗜まれていたが、その後戦時下の軍国主義により、身体教育の内容は変化していくことになる。

現在、オリンピックにおいて、女性は今種目に参加が可能となり、2021年開催予定の東京オリンピックの女性参加選手は48.8%、24年のパリ大会は男女同数になる見込みである。しかし、議決権を有する組織における女性の位置づけは、現在も50年前から変わっていない。2021年2月24日付朝日新聞には、以下の内容が掲載されている¹⁹⁾。

「50年前の3月28日の朝日新聞朝刊で『男と

図2 女性の地位や組織での比率が改善されない理由（筆者改変）²⁰⁾

女』が連載された際、20代だった木原光知子さん（16歳時に1964年の東京オリンピックで競泳に出場し、引退以後はスポーツ界における女性の地位向上にも尽力した）の男女の体力差についての見解に対し、記者は、72年のミュンヘンオリンピックの種目が男性21対して女性7しかないことに疑問を投げかけた上で、当時の日本オリンピック委員会（IOC）の言葉を紹介している。「ギリシャの昔から、走ったり投げたりは男の天分とされたいんですねえ。残念ながら。男と女の体力の差はおのずから違う。東洋の魔女だって、一定水準の男子とやれば必ず負けます。だから男と女を区別するのが平等なのです。そして身体的に不得意とされる競技もあるから、女子の種目は少ないわけです。」

JOCの体質は現在も変わっていない。

笹川スポーツ財団による2018年度に国内の中央競技団体を対象に実施した調査報告書によれば、対象団体89団体のうち、回答のあった63団体で役員（理事、監事）に占める女性役員が存在しない割合は前回調査時の3分の2未満に減少し、男女比の偏りに解消傾向がみられるが、役員の87%は男性で、依然として女性役員の割合は低い状況にある²⁰⁾。

折しも本稿を執筆している最中の2021年2月3日に東京五輪・パラリンピック組織委員会の森喜朗会長が日本オリンピック委員会（JOC）臨時評議員会で「女性がたくさん入っている理事会は時間がかかります」と発言したことに端を発し、世論の「女性蔑視」との評価はその後、大きくなった。オリンピックを牛耳るIOCは「森会長は謝罪した。問題が終わったと考えている」と声明したが、世論の非難に加え、その後、スポンサーである企業からの遺憾の意思表示もあり、11日には、森会長が関係者に辞任の意向が伝えられた。18日には橋本聖子氏が東京五輪・パラリンピック組織委員会が新会長に就任し、東京五輪・パラリンピック組織委員会の理事に女性を新規採用し、組織の中での女性の比率を従来の20%から42%にした。新たな女性理事はマラソン五輪金メダリストの高橋尚子さん、パラリンピックのアルペンスキー金メダリストの大日方邦子さん、オリンピック文化を専門とする来田享子（中京大学教授：スポーツ史研究）ら、多分野から選出されている。

しかし、JOCの女性スポーツ専門部会長山口香氏は、「理事に女性を増やせばいいのか」「委員会や部局など、現場の意思決定に関わる立場に女性を起用することの方が大事だ」とする²¹⁾。

順天堂大学マルチサポート事業が平成24年に競技団体を対象に実施した調査によれば、組織にお

ける女性の地位向上の課題として、「今までの価値観を変えること (34.1%)」「男女平等の考え方を政策やシステムに取り入れること (20.5%)」の他、「女性がもっと積極的になるべき (15.9%)」もあった。他方で、女性側にも「リーダーとしての経験が十分でない (45.5%)」「リーダーになりたがらない (38.6%)」「女性をリーダーにする伝統がない (36.4%)」などの問題があることを指摘している (図2)²²⁾。

女性の活躍を推進し、昭和女子大学の理事長を務める坂東真理子さんは、女性リーダーを育てるためには、「良い教育 (Good Education)」「男性とは異なる理想の姿 (Ideas)」、また「将来構想 (vision)」を持ち、それを実現するための「新しいマネジメントの形」をつくるべきであり、さらにリーダーはその数のみならず、質 (quality) が重要であると述べている²³⁾。

女子長距離走の発展

日本の女子長距離走の発展は世界から遅れたが、日本陸上競技連盟は、女子長距離走の競技力の向上と普及の観点から、1979年に東京国際女子マラソン (2008年第30回で終了)、1982年に大阪国際女子マラソン、そして1984年に名古屋国際女子マラソン^{※4}など、それぞれ主要な都市に女性だけのマラソン大会を創設した。また全国の47都道府県の選手が出場する都道府県対抗女子駅伝も1983年に創設された。

その成果もあり、1992年のバルセロナオリンピックの女子マラソンにて有森裕子選手が銀メダル、続く1996年のアトランタオリンピックでも同選手が銅メダル、2000年のシドニーオリンピックでは高橋尚子選手が金メダル、2004年アテネオリンピックで野口みずき選手が金メダルをそれぞれ獲得し、日本選手が世界で活躍する時代が到来した。

筆者が高校一年生であった30余年前にあたる1984年の全国高等学校総合体育大会 (陸上競技) の女子長距離種目の最長距離は 800m であったが、同年の第39回国民体育大会 (国体：於 奈良県) で女子3000mの種目が新設され、翌1985年の第38回全国高等学校総合体育大会 (インターハイ：於

石川県) においても同種目が創設されている。

このような時代に著者は、当時、高校2年生 (当時17歳) でありながら、大阪国際女子マラソン (42.195km) に出場したが、それは大会側からすれば前例のない全くの想定外のことで、出場年齢に規制はなかった。その後、公認のマラソン大会の出場資格は、19歳に引き上げられた。すなわち、高校生の年代 (18歳まで) は、筋肉や骨量が増量し、身長が伸長する発育発達期にあたり、この時期の過度なトレーニングは、身体への負担が大きく発育発達を阻害する危険性が懸念されたと考えられる。フルマラソン (42.195km) は、距離が長く、また運動の質 (走行スピード) を抑えれば (遅くすれば)、運動の継続時間が長くなり、これも身体への負担を増幅させる特性がある。

高松は「体力トレーニング論」の中で、トレーニング目標とする体力を決める視点として、各種競技スポーツの体力からみた特性を示した。調整力と無酸素パワーが重視される球技系種目に対し、「陸上競技の長距離・マラソン」種目は、エネルギー供給機構の中でも有酸素性持久力が重要な種目としている²⁴⁾。また、女子選手の場合は男子と異なる生理的機能を有し、さらに、幼少期から青年期にかけて、筋肉の増量や骨の伸長など発育発達期の途上にある場合は、そのことも配慮したトレーニングの実践が必要であるとしている。

なお、著者が師事した故小出義雄監督 (2019年逝去) は、1980年代から「これからは女性の時代が来る」「30年後のトレーニングをする」との持論で指導をしていた。実際に、小出監督が指導した選手の中で、前述した有森裕子さん、鈴木博美さん (1997年アテネ世界陸上競技選手権大会)、その後高橋尚子さんが、それぞれ世界の舞台で活躍した。

その背景には、日本陸上競技連盟他、関係組織による競技力向上と陸上競技の普及、すなわち競技人口の増加を目的とした様々な仕掛けに加えて、生理的、精神的側面等から科学的トレーニングの導入とその発展がある。現在、競技やトレーニングの現場に科学的トレーニングが導入されるようになっている。

なお、前述した小出監督は、現場への科学的ト

レーニングについて異論を唱えていた。同監督は、「理論的に証明された『科学』と言われるトレーニングをしていても世界一の選手を育たない」と述べた。「勝つために科学が必要であるというならば、科学者がオリンピックのメダリストを育てられるはず」、すなわち、監督は、現存する「科学」とは、既存の事実の後追いであると考えた。監督が目指し、重要であると考えたことは「現存する科学を超える未知への挑戦」であると考えることができる。

また、同監督は、四六時中女子選手とコミュニケーションをとりながら、自身の失敗を含めた経験知を活用しトレーニングや大会で選手の心身の不調などに対してコンディションを調整することで実績をあげたのである。

女性アスリートの不調の背景について

以上、女性ランナーの三主徴を中心とした不調の要因およびその状況が長いあいだ変わらない要因を探ることを目的として、大雑把ながらスポーツの起源と経緯、また女性の社会進出とスポーツへの参画について歴史的な背景を中心に検討した。

スポーツの指導者は男性が多い。女性ランナーの三主徴が起こり、それが長い間改善されない要因として、スポーツがそもそも男性中心に始まり、発展してきたことも影響していると考えられる。

日本では軍国主義による統治時代に、心身の鍛錬を目的として身体教育が行われる中、必然的に上意下達、年功序列、絶対服従、男尊女卑の構図があり、またこのことが自信の獲得にもつながってきた。戦後、欧米を中心に女性の社会進出が進み、女性の能力の発揮が期待され、スポーツに参画するようになったが、日本では、女性の社会進出が立ち遅れ、スポーツ界においてはなおさら、変革が遅々として進まないまま、いまだ男女平等、共画は前途多難な状況にある。

スポーツ関連組織では役員比率は男性で高く、トレーニングの現場においては、指導者等、選手の上位にある者の根拠のない指導や女子長距離走選手に対しては、「痩せたら走れる」との先入観から、体重の計測や極度の食事制限が強要される

場合がある。他方で選手は指導者の指導や強要を疑うことなく鵜呑みにし、仮に疑問があってもそれを表に出すことができない文化が成り立ってしまう場合もある。それは時として社会的な慣例よりも優先され、個人の人権、特に女性の人権がないがしろにされ、それが当然のように容認されることになる。

三主徴が深刻である陸上競技長距離種目において、競技力の向上を目的とするアスリートは、日々、質の高いトレーニングの継続、すなわち厳しいトレーニングを継続する必要がある、トレーニングのみならず、食生活においても配慮が必要である。

近年、身体活動において、最大、最良、最高のパフォーマンスを発揮することを目的として、各種の動作分析が可能となり（バイオメカニクス）、また血液成分や筋肉性状（生理学）などの測定・分析評価するなど、スポーツの現場においてこれらのテクノロジーを利用した科学的トレーニングの導入が奨励されている。

これらのテクノロジーの発達により、トレーニングの現場への「理論」や「科学的手法」の導入が、経験を有して優先する指導者の経験則に基づいた指導に代わるのであれば、女性アスリートに起こっている諸問題の改善、または軽減を期待できるかもしれない。

他方、クーベルタンが著した書『スポーツ教育学』には、上流階級の通念として女性蔑視や優勢思想が記された。また「性差の科学」では、「女性生物学的に身体的、生理的に華奢であり、激しい運動は不向きである。したがって、非競争的、非体力的運動が好ましい。また、精神的には闘争心に欠けるので激しいスポーツは不向きである」とされた。それぞれ当時の「教育」であり、「科学」であった。当時の「教育」や「科学」をどの程度許容するか、それは指導者であり、選手個人にも問われることになる。また、時代ともに社会的な情勢は変化し、スポーツの価値や位置づけも変化するのである。

戦後の高度成長期以降の諸権利の拡大の中で、国家が国民の体力、健康管理に大きく関与し始めた。現在、スポーツは体力、健康の維持などの

「身体的効果」、またストレスの発散や達成感の獲得などの「精神的効果」、さらに人間関係の構築、友人づくりなどの「社会的効果」など、その効果は競技力の向上や勝敗に加え、健康の維持増進に変化・拡大し、また期待されるようになっている。

競技力の向上を目的とするあまり、女性アスリートの心身が蝕まれ、人権が侵害されてもいいのか。

著者は、女性アスリートは、心身が健康であることを前提として成り立つと考える。

最後に

女性アスリート、特に女子ランナーの三主徴の現状は深刻であり、競技力の向上どころか心身の健康を害する要因となっている。そこには、単にトレーニングや栄養の問題のみならず、トレーニングの現場に影響する科学や教育、歴史、人権など様々な背景があり、またそれらが複雑に関係している。今後、現状についてののみならず、その背景からも検討し、改善を試みる必要がある。

注

- ※1：ジェンダー・ギャップ指数：経済、政治、教育、健康の4つの分野のデータから作成され、0が完全不平等、1が完全平等を示す。1位のアイスランドは0.877、日本は、0.652で前回149か国中110位であった。日本は4つの分野の中では、教育(0.983：91位、前回65位)と健康(0.979：40位、前回41位)分野の差は小さいが、経済分野(0.598：115位、前回117位)、特に政治(0.049：144位、前回125位)の分野における不平等が大きい。
- ※2：国際陸上競技連盟(International Association of Athletics Federations)は2019年11月より「World Athletics(ワールドアスレティックス)」に組織名称を変更した
- ※3：2014年の「ブライトン・プラス・ヘルシンキ2014宣言」(Brighton plus Helsinki 2014 Declaration)では、(1)社会・スポーツにおける公平と平等、(2)施設・設備の配慮、(3)学校体育・青少年スポーツにおける平等、(4)スポーツへの参加促進、(5)ハイパフォーマンススポーツへの参加、(6)スポーツにおけるリーダーシップの発揮、(7)スポーツ指導者等に対する教育・啓発、(8)調査研究及び情報提供における平等、(9)資源(人的・物的)配分における配慮、(10)国内・国際活動における連携・協力の10の原理・原則が盛り込まれた。

※4：1980年にスタートした20kmロードレースが1984年からフルマラソンの大会として「名古屋国際女子マラソン」に変更された。その後2012年に「名古屋ウイメンズマラソン」に名称変更され、女子のエリート選手と市民ランナーによるフルマラソン競技として実施されることになっている。

参考文献

- 1) Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., et al., "The IOC consensus statement: beyond the female athlete triad—Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S)". *Bri J sports Med.* 48(7): 491-497, 2014.
- 2) 審議会等及び懇談会等行政運営上の会合への女性委員の登用促進について、文部科学省男女共同参画推進本部、平成14年9月9日。
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shougai/008/toushin/030301/31.htm
- 3) 日本経済新聞、2019年12月17日男女平等指数、日本は過去最低の121位 政治参画遅れ
<https://www.nikkei.com/article/DGXMZO53440060X11C19A2EAF000/>
- 4) 男女共同参画局
https://www.gender.go.jp/public/kyodosankaku/2019/202003/202003_07.html
- 5) ジャック・ル・ゴフ、川崎万里(訳)、『子どもたちに語るヨーロッパ史／子どもたちに語る中世』、197、2009、ちくま学芸文庫
- 6) 内海和雄、「資本主義はなぜ、女性にスポーツを普及させるのか」、『広島経済大学研究論集』、40(2)：9
- 7) 内海和雄、「女性スポーツの誕生」、『広島経済大学研究論集』、40(4)：1
- 8) 前掲 6) の文献
- 9) 笹川スポーツ財団、クーベルタンとオリンピック復興(オリンピックの歴史を知る)、2020. https://www.ssf.or.jp/ssf_eyes/history/olympic/02.html
- 10) J. A. ルーカス、R. A. スミス、片岡暁夫編訳、『現代アメリカスポーツ史』、不昧堂出版、p.92, 1980.
- 11) 前掲 7) の文献
- 12) 河合美香、「女子マラソンの始まりと変遷」、『女性史学』、28：1-15、2018.
- 13) Barbara L. Drinkwater (1986), 『Female Endurance Athletics』, p.20.
- 14) イギリスブライトン、第一回世界女性スポーツ会議「ブライトン宣言」
https://www.juntendo.ac.jp/athletes/albums/abm.php?f=abm00019479.pdf&n=Brighton_Declaration_JPN.pdf
- 15) Sports Woman Career UP ブライトン・ヘルシンキ2014宣言
<https://joc-women-leader.jp/words/e6f13c3b-12b2-4b38-b230-bf3687f7b784>
- 16) IWC、「ブライトン・プラス・ヘルシンキ 2014宣言」

- http://www.iwg-gti.org/@Bin/22436/Brighton_Declaration_j.pdf
- 17) IOC, IOC Sustainability Strategy
<https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Factsheets-Reference-Documents/Sustainability/2017-03-21-IOC-Sustainability-Strategy-English-01.pdf>
 - 18) 筑波大学体育科学系・附属図書館、「共催特別展 身体と遊戯へのまなざし—日本近代体育黎明期の体操伝習所（明治11～19年）—」、1999.
<https://www.tulips.tsukuba.ac.jp/exhibition/shintai-to-yugi/catalog.pdf>
 - 19) 朝日新聞、「女性理事40% 達成できる?」、朝刊 社会面、2021年2月24日.
 - 20) 笹川スポーツ財団、「中央競技団体現状調査2018」、20-28、2019.
https://www.ssf.or.jp/thinktank/governance/2018_report44_full.html
 - 21) 前掲 19) の文献
 - 22) 順天堂大学マルチサポート事業、「(女性アスリート戦略的強化支援方策の調査研究) 女性アスリート戦略的強化支援方策レポート」、2013.
 - 23) 坂東眞理子、「女性の品格—装いから生き方まで—」、PHP 研究所、2006.
 - 24) 高松薫、「競技者が目標とする体力」、『体力トレーニング論』、78-84、大修館書店、2019.