

ウィズ通信

スポーツにおけるジェンダーと健康



オリンピックとジェンダーの歩み

コロナの影響で1年延期になった後、東京オリンピックは2021年8月に無観客で開催されました。

近代オリンピック第1回目は1896年のアテネ大会ですが、女性の参加は認められていませんでした。1900年のパリ大会で初めて女性が競技に参加することができましたが、種目はテニスとゴルフのみで、997人の参加者のうち、女性はわずか22人(2.2%)でした。1904年のセントルイス大会でアーチェリー、1908年のロンドン大会でフィギュアスケート、1912年のストックホルム大会で水泳が女子競技に加わりました。長い間男性のみで構成されてきた国際オリンピック委員会(以下IOCという)によって「女性らしい」とみなされた競技のみがオリンピックの女子種目として認められていきました。

それでも回を重ねるごとに女性が参加可能な競技が増え、参加する女性選手の数も増えていきました。2002年冬季のソルトレイクシティ大会、2012年夏季のロンドン大会で初めて競技数が男女均等となり、全参加国、地域から女子選手が派遣された記念すべき大会になりました。IOCによると東京大会は選手の48.8%が女性となり、数字の上ではバランスのとれた大会となりました。しかし、組織委員会会長による女性蔑視発言や、式典関係者の差別発言などが次々に発覚し、今大会の基本コンセプトである「多様性と調和 人種、肌の色、性別、性的志向、言語、宗教、政治、障害の有無など、あらゆる面での違いを肯定し、自然に受け入れ、互いに認め合う」が日本ではまだ道半ばであると感じられました。

2022年2月北京で冬季オリンピックが開催されました。あなたはどんなことを感じましたか。いつもと違う視点でふり返ってみませんか。

スポーツとジェンダー ～アスリートを阻む壁～



◆ユニタード

東京オリンピックの体操女子予選で、ドイツ代表チームがレオタードではなく、足首までの脚全体を覆うユニタードを着用して出場しました。ドイツ体操連盟は「セクシャライゼーション※への反対」の思いが込められていると説明。団体メンバーのエリザベート・ザイツ選手は「全ての女性が、誰もが、何を着るかを自分で決めるべきだと示したかった」と語りました。

※過度に性的な面を強調すること

◆女性アスリートとメディア

女性アスリートがメディアに取り上げられる際に「美女アスリート」「美人すぎる」「女子力」など、競技に関係のない外見や女性らしさが注目されることが多々あります。また、結婚して子どもがいる選手には、「ママ」であることを強調して取り上げるものが多く見られます。女性アスリートも容姿や私生活ではなく、その選手のパフォーマンスや実績を取り上げるメディアの姿勢が必要ではないでしょうか。



◆LGBTQ

多様性と調和の理念を掲げた東京オリンピックでLGBTQであると自ら公表した選手は182人になります（アメリカのスポーツ専門サイト「アウトスポーツ」8月4日時点による）。前回のリオデジャネイロ五輪の56人の3倍以上になります。

男子シンクロ高飛び込みで優勝したトーマス・デイリー選手は結婚し、夫とともに子育てをしながら競技をしています。試合後のインタビューで「どんなに孤独を感じていても、ひとりじゃない」とLGBTQの仲間に向けてメッセージを送りました。



◆セクハラ、パワハラ

2016年アメリカ体操女子で複数の選手に対するアメリカ体操連盟の医師によるセクシャルハラスメントが発覚しました。2011年日本でも大学柔道の女子選手に対するセクシャルハラスメントで金メダリストの指導者に実刑判決がありました。また、大学ラグビーや高校バスケットボールでも指導者によるパワーハラスメントが問題になりました。次々に起こるハラスメントに、スポーツ界の体質と世間一般との感覚の違いが露わになりました。

◆女性の指導者

東京オリンピックの出場選手の女性の割合は48.8%でした。次のパリ大会では男女同数になる予定です。ところが日本の中央競技団体の役員に占める女性の割合は15.5%しかありません。女性選手が競技引退後にこれまでの経験を生かし活躍できる場が広がれば、選手自身のセカンドライフの展望が開け、若い選手のロールモデルにもなり、しいては競技発展に繋がるのではないのでしょうか。

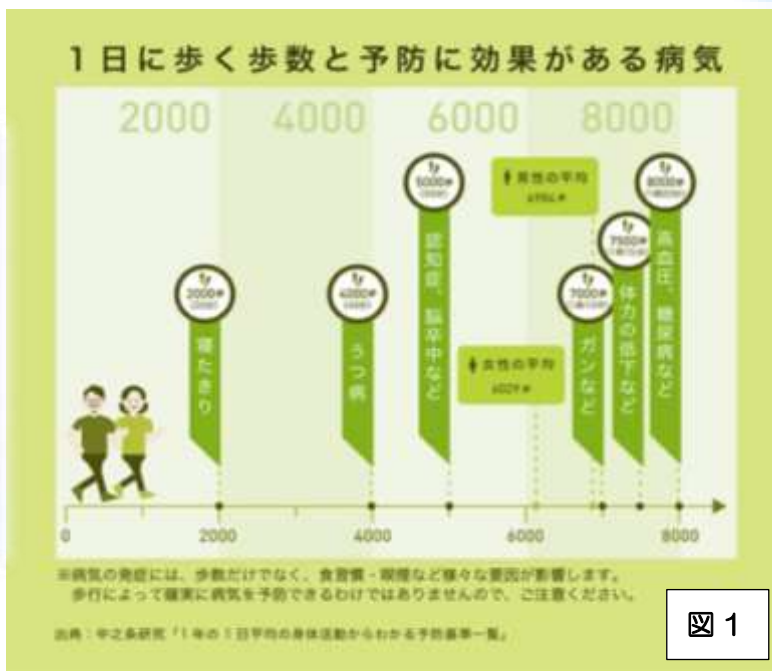


図1

スポーツを通じた健康増進

◆女性アスリートと健康

女性アスリートの健康を脅かすものとして、「エネルギー不足」「無月経」「骨粗鬆症」があり、これを「女性アスリートの三主徴」といいます。

必要なエネルギーが慢性的に不足すると無月経となることがあります。そうすると、骨を強くするために必要な女性ホルモンが分泌されず、骨粗鬆症になり疲労骨折などのケガにつながる事があります。

無月経の割合は日本代表レベルの選手と全国大会・地方大会レベルの選手で差はありません。疲労骨折経験者の割合は、全国大会レベル以下の選手の方が高いなど、これらの問題がトップレベルの選手に限ったものではないことが示されています。

女性は18～20歳頃に最大骨量を獲得するため、10代に無月経や低体重で骨量が十分に増えない場合、生涯に渡り骨量が低いまま経過し、閉経後も骨折のリスクが高まる可能性が指摘されています。エネルギー不足に陥らないよう、運動量に合った食事を心掛ける必要があります。

◆適度な運動と健康の関係

激しいトレーニングが身体に負担をかける一方、適度な運動やスポーツは、高血圧や糖尿病など生活習慣病の予防や改善に役立つことがわかっています。骨粗鬆症の予防にも日々の食事からとる栄養や日光を浴びること、適度な運動の習慣が有効です。運動をしない理由として、時間がないことがあげられますが、今よりあと10分多く歩くことなど少しの工夫で、将来の病気のリスクが減らすことができます。

また、運動やスポーツは心の健康にも影響を与えています。ヨガやウォーキングなどの有酸素運動をすることにより、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌され、精神的な落ち着きが得られます。

このように適度な運動は身体と心に良い影響を与えます。自分の身体の状態を考えながら、少しずつでも取り組んでみませんか。

スポーツの頻度と日常生活における充実感

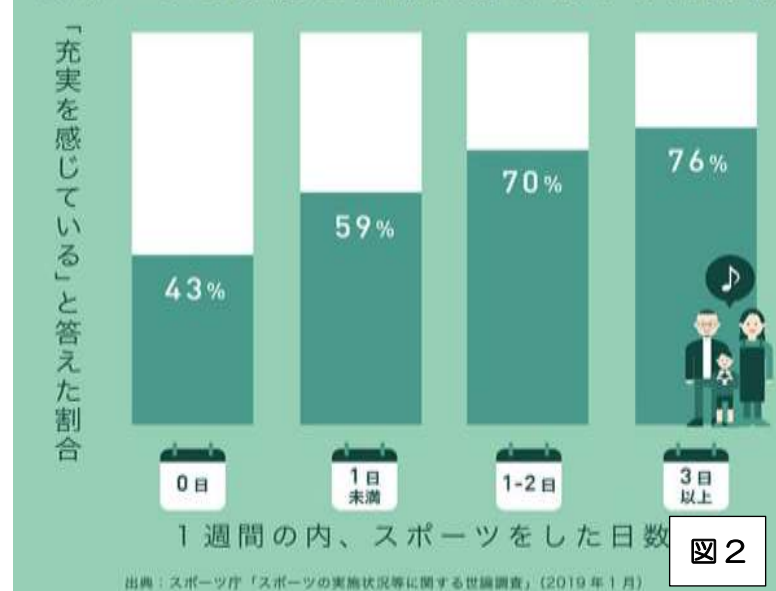


図2

（上記参考資料）
・平成30年版「スポーツ庁」広域マガジン
・「数字で見る！スポーツで身体に起こる気になる」
https://sports.go.jp/special/value-sports/post-29.html ※図1、図2

『歴史を変えた 50 人の女性アスリートたち』
レイチェル・イグノトフスキー著
創元社



「女は弱い」としめだされていたスポーツ界に飛び込み、圧倒的な能力と粘り強さで記録と歴史をぬりかえてきた女性アスリート 50 人の物語。読後はとても元気になります。

『よくわかるスポーツとジェンダー』
飯田貴子/熊安貴美江/来田享子
ミネルバ書房



スポーツにおける様々な性に関わる人権問題を取り上げ、ジェンダーの視点から、最新の情報をもとに現在の状況をわかりやすく解説している。なぜそうした問題が起きるのか考え、解決策を探る。

※近日中に配架予定

『ホントに気づいてほしい これが一生涯ものの健康法』
池端裕子著 ギャラクシーブックス



32 年間もの間、4 歳から 99 歳まで何万人もの人を元気にしてきた運動、食、心理のプロが伝えるカラダとココロの健康法。ダイエットや食事、生活習慣病、心の健康、肩こり腰痛予防など、日々の健康に役立つ情報がいっぱいです。

『セルフケアの道具箱 ストレスと上手につきあう 100 のワーク』
伊藤絵美著/細川貂々 晶文社



カウンセリング歴 30 年の著者が「ストレスがたまると苦しい」「今心身がとても弱っている」など、問題を抱える人に向けて、セルフケアの技法を伝授。ストレスマネジメント、認知行動療法、などの理論をもとにしたワークブック。

編集・発行

摂津市立男女共同参画センター
ウィズせっつ

2022 年 3 月発行

〒566-0021 摂津市南千里丘 5-35 摂津市立コミュニティプラザ 1 階

TEL : 06-4860-7112

FAX : 06-4860-7113

URL : <http://www.with-settsu.jp>

e-mail : danjyo@with-settsu.jp

ウィズせっつは、性別に関わらず、家庭、学校、職場、地域などで、一人ひとりが個人として尊重され、対等な関係を築き、共に責任を担う男女共同参画社会づくりを推進するための拠点施設です。性別による固定的な意識を見直し、女性の自立と社会参画を推進します。また、市民の活動やネットワークづくりを応援します。



●開館時間

月・木・金・土・日曜日 午前9時30分～午後5時
火曜日のみ 午前9時30分～午後9時

●休館日 水曜日・祝日・年末年始