

「スポーツ庁「オリンピック・パラリンピック・ムーブメント調査研究事業」 京の女性スポーツフォーラム 2015 報告について

1 女性スポーツフォーラムの参加者について

図1 参加者(立場)

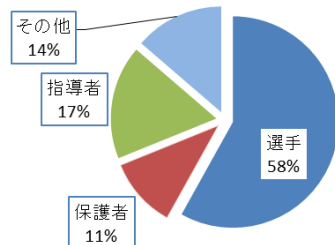


図2 参加者(性別)

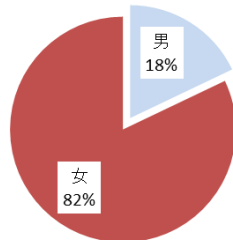
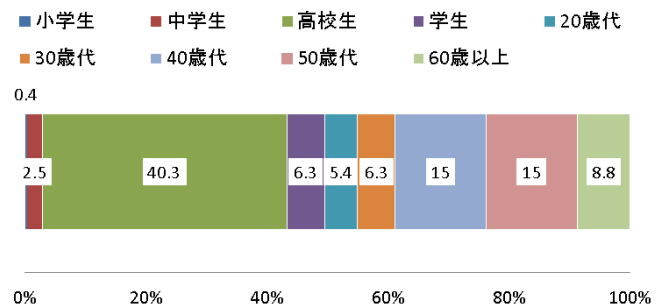


図3 参加者(年齢層)



2 基調講演について

シンクロナイズドスイミングデュエットソウル五輪銅メダリストでメンタルトレーニング上級指導士である田中ウルヴェ京氏(右中写真)より、コーピング(ストレス対処法)による心理学メソッドを学んだ。

ストレスは、「言語化する」ことが大切であり、「刺激」と「反応」には個人差があり、客観視すること。そして自分の不安定な感情に気づかないのは、刺激と反応の間に「評価」つまり自分がどう思われているかという主観的な考え方をしてしまうからだ、と説明された。



開会挨拶をいただいた真田教授

3 シンポジウムについて

女性アスリートの活動環境や指導の在り方について有意義な意見交換の場が実現できた。

具体的な例としては、日本はピルに対する普及(3%)が遅れていることやピルはドーピングには影響しないこと、また栄養の取り方・成長期の体の知識などを学ぶことによって、選手自身の日常生活で意識が大きく変わりパフォーマンスの向上につながるということである。

【パネラーからのメッセージ】

- ・素敵な女性になるため、トップアスリートとして幸せな女性として生きるために好奇心を持つこと、そして人生でもう一歩踏み込んで行動すると新しい自分に出会える。(田中)
- ・高校生へ目標を持つこと。プレイヤーとして強くなるためトレーニングをする。うまくなるためにしっかり勉強する。強くなることとうまくなることの両面を大切にしてほしい。(藤原)
- ・アスリートとドクターが連絡を取りやすくし、サポートできたらよい。(甲村)
- ・2020年東京のように、一生の中でオリンピック・パラリンピックに出会う確率は低い。何かの形で関わってほしい。(河合)
- ・時間の量は変えられなくても時間の質は変えることができる。(大村)
- ・私は選手として高校生の皆さんに伝えたい。「一緒に東京オリンピックを目指そう！」(柏木)
- ・みる、ささえる、スポーツは一生のつきあいである。スポーツが好きであってほしい。(水野)
- ・京都府における医師会のスポーツ医とつながるシステムの構築が必要である。(川原)



熱心に講演を聞く参加者

4 アンケート結果より参加者の意見（抜粋）

◇「2020 年東京オリンピック・パラリンピックの成功に向けて、いま必要なこと」

年代別	主な意見・感想
中学生	○一人ひとりが関心を持って、日本を応援できるようにする。○海外から来られた人のおもてなし。 ○日本らしさを表現する。
高校生	○障害者スポーツやオリンピック競技の種目・ルールを知り、知識を持つこと。○選手がプレーしやすい環境をつくる。若い世代の競技力向上。○スポーツ施設・環境、交通網等の問題解決。 ○経済効果のみを期待する大会ならやめたほうがいい。
学生	○マイナー競技の社会人選手への環境、卒業後の競技生活を続けることができる場を増やしていくことが成功につながっていく。○選手が活躍しないと盛り上がりがないと思う。○アスリートは、自分を高めるために多くのことを学ぶ必要がある。
20 歳代	○選手や指導者への金銭面や設備などへの支援。マスメディアなどを通した国民の興味の向上。○スポーツから地域文化につなげる。○15～22 歳の選手をサポート。選手・指導者の能力向上の取組。
30 歳代	○トップダウンからボトムアップによる運営。○既存の概念に捉われないこと。○サポート側の知識など。
40 歳代	○成功させるために確実な計画・プランを立てること。○計画を着実に推進する。準備が全て！！ ○安心してスポーツに打ち込める環境。経済的・精神的サポート。
50 歳代	○学校・地域（地方）でのオリンピック・ムーブメントの取組みを地方へ、もっと注目してもらいたい。 ○経済的な理由でやりたいスポーツができない状況をなくす。○準備のために建設する施設など後々の活用を考慮して進めていく。○テロなどに備えること。
60 歳代	○(1)女性アスリートの発掘と指導(2)ジュニアの育成・指導者育成(3)地方からの底上げ。○指導者の育成も大切。○選手に対してのことも把握し準備してほしい。○各競技にあった支援を行う。

女性アスリートの競技環境などについて話し合うパネリストたち
(京都産業会館)



女性アスリート
競技環境考える
京でフォーラム
女性アスリートの競技環境や指導のあり方

を考える「京の女性スポーツフォーラム」(府教委など主催)が22日、京都市下京区の京都産業会館で開かれた。女子学生や指導者ら約400人が、試合で実力を発揮するためのメンタルトレーニングや、月経など女性特有の悩みとの付き合い方を学んだ。

ソウル五輪シンクロ銅メダリストでメンタルトレーナーの田中ウルヴェ京さんが講演。自らの経験を基に、自分の感情を客観的に説明できるとリラックスできるよになると説

明し「適度な緊張がないと実力は出せない。自分が緊張していると認め、見つめ直すことが大切」と話した。シンボジウムでは、重量挙げ日本高校記録保持者の柏木麻希(早大、鳥羽高出)ら7人がパネリストを務めた。月経痛の競技への影響が話題に上がり、産婦人科医が、ピルは月経が競技日に重ならないように調整できドーピング禁止物質にも該当しないのに、日本ではまだ普及していないと現状を報告した。

(田中俊太郎)