

“からだ”について正しい知識を身に付けよう！

# 女子アスリートに 知っておいてほしいこと

## 第9回 細い選手の方が強い？ 将来のことまで考えていますか？

～固定観念を振り払い、正しい知識を身に着けよう～

女子アスリートや指導者を招き、日本陸上競技連盟医事委員会と対談するこの連載。今回は競歩の日本トップウォーカーとして活躍する岡田久美子選手(ビックカメラ)に、お話を伺いました。

構成/日本陸上競技連盟医事委員会  
塚原由佳(委員/早稲田大学スポーツ科学研究科)  
難波 聡(委員/埼玉医科大学産婦人科)  
鳥居 俊(副委員長/早稲田大スポーツ科学学術院)  
山澤文裕(委員長/丸紅健康開発センター)  
写真/BBM



高校から大学・社会人と競技をしていく中で、多くの女性アスリートが大人の女性になるまでさまざまな変化に対応していくと思います。高校時代から活躍され、大学でも日本インカレを4連覇し、社会人になっても国際大会で活躍されている競歩の岡田久美子選手も、そんな対応に苦慮されてきた選手の一人です。

### 体重が増えたら弱くなる？

—高校時代はどのような選手だったかのでしょうか？

岡田 高校のときは競歩と駅伝に取り組んでいました。初めて生理が来たのは高校受験前の中学3年生のときでしたが、高校3年間は一度も来ませんでした。

—自分としてはその原因は何だったかと思いませんか？

岡田 どうしても「生理が来ないのが強い選手」という固定観念があり、自分でも厳しい体重管理をしていました。ポッチャリしている選手がいると、「この子はお菓子ばかり食べているんじゃないの？」と思っていましたし、母が作ってくれたお弁当も捨てたりしていました。

—当時と今の身長、体重は？

岡田 身長は今と変わらず158cmでした。体重は現在47～48kgですが、当時は38kgくらいでした。常に体重を気にしていたからなのか、非常に暗かったかと思えます。「太ったね？」などと言われてそれがストレスで過食したり、その反面食べなくて免疫力が落ちたりしていました。

—大学に入ってからはどうでしたか？

岡田 夕飯を食べるのが遅くなったこともあり、体重は現在の45～46kgくらいまで増えて、大学1年で生理が来るようになりました。ただ体重が増えた理由の一つとして、高校時代は行わなかったウェイトトレーニングを取り入れて筋肉量が増えたこともあると思

います。しかし、体重が増えたことで、「岡田は終わった」と思った人も多かったようです。

—ケガなどは高校、大学を通して苦労されましたか？

岡田 高校時代はアキレス腱やヒザなど、常にどこかが痛かったです。でも痛いなかでも無理をして練習をしたり、休んだりを繰り返していました。ただ実際に病院で調べてもらったことはないの、診断もされず、何が原因なのか判然としないうままでした。大学に入ってから生理が来るようになると、生理の前の浮腫と胸の張り、気持ちの浮き沈みが気になり出しました。ただ、大学のユニホームが白いショーツだったので、濃色に変えてもらえたことで、気持ちも楽になりました。そして、これは競歩特有なかもしれませんが、ヒザを伸ばすときにビシッと伸びない感じがしていました。幸い、大学入学後は整形外科的な悩みはありませんでした。

### 正しい知識を

—大学時代は月経の時期調整や症状を軽減するためのピルなどを使用することはありますか？

岡田 一度もありませんでしたし、そもそも、そのようなことができることなど知らなかったです。私は日本インカレの10000mWで4連覇しましたが、そのなかで2、3回は生理とかぶっていました。生理と重なると、私の場合はお腹も緩くなり、レースも長いので非常にきつかったのです。また、ドーピングコントロールの際に、「よく頑張ったね。生理は時期をずらすこともできるのよ」と言われたのを記憶しています。そのときに始めて知りました。—ではピルを使用し始めたのは社会人に入ってからでしょうか？

岡田 そうです。私の場合、ピルを使用しても出血量は大幅には変わらなかったのですが、気持ちの面で落ち着きが出てきました。幸い飲み始めても浮腫を含めた体重増加などありません

でした。—どのようにピルを内服していますか？

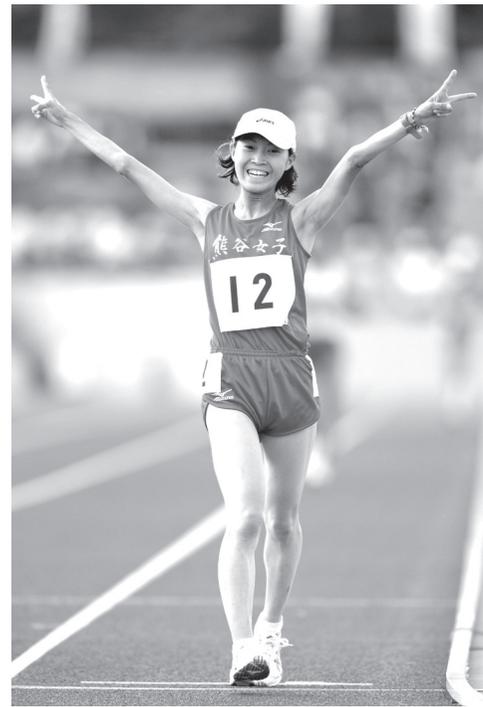
岡田 主治医の指示に従って内服しています。リオ五輪の際も自分の試合日程を考えて主治医と相談しました。

—高校時代は食事量を調整していたのですが、現在はどうか？

岡田 米は最低300gは食べるようにしています。良い練習をするにはやはりしっかりとエネルギーを取ることが大事だと思います。また私は中学からフェリチン(体に貯蔵されている鉄の量)が低いので、鉄分をしっかりと食事から取るように心掛けています。そして常に自分の食事メニューをメモしています。

—大人のアスリートになる過程で多くの若い選手が岡田選手のような悩みを抱えていると思います。後輩たちに何かメッセージはありますか？

岡田 どうしても“細い選手、生理が止まっている選手が強い選手だ”という固定観念がついてしまうと思います。しかし、一時的に体を軽くして仮に強くなれたとしても、精神的にも体力的にも長くは続きません。もちろん年代に応じた練習方法やコンディショニング管理方法はあるかと思いますが、何が長続きできる方法か、よく吟味してもらいたいですね。生理が来ない選手は骨密度が低く疲労骨折などもしやすいので、大学、社会人と選手生活を送りたい選手はそのこともよく知ってもらいたいと思います。また、食事もしっかり取って、練習や試合に必要なエネルギーを常に摂取し、間違った固定



高校時代にはインターハイ3000mWで2連覇。体重は10kg近く軽かった

観念は捨ててください。女性である以上生理とは付き合っていくかなくてははいけません。私の場合はピルを使用することで精神的にも救われました。自分自身にあった方法をスポーツドクターや身近な人に相談してもらえればと思います。

●対談ゲストProfile  
おくだ・くみこ◎1991年10月17日、埼玉県生まれ。上尾東中→熊谷女子高(以上、埼玉)→立教大→ビックカメラ。中学時代には800m、1500mで全日中に出場。高校時代から競歩を始めると、2、3年とインターハイ3000mWを連覇。立教大進学後は日本インカレで10000mW4連覇を果たす。大学1年時には世界ジュニア2位、2年時にはユニバーシアードに出場。15年日本選手権競歩女子20kmで初優勝を果たすと、そこから4連覇中。その間、15年北京世界選手権、16年リオ五輪、17年ロンドン世界選手権にも出場。18年ジャカルタアジア大会では銅メダルを獲得した。

### 対談後記... ～スポーツドクターからのアドバイス～

#### 難波 聡(婦人科)ドクターの解説

女子選手が競技を継続していく上で、女性としての身体面、精神面の成熟とどう付き合っていくかは避けて通れない課題です。岡田選手も、悩みながら成熟した女性アスリートへ進化を遂げた様子が分かります。ひたすら軽量を追求するというスタイルは長続きしない、十分な食事摂取、適切な増量、月経発来は決してマイナスではない、というメッセージはとても重要です。ピルを上手に利用することで月経関連の心配事を緩和できているのも、参考になるでしょう。