

# 「五輪優先」無月経6年

## 元新体操選手 自戒こめ後進指導

やせて食べる気力が失せ、月経が止まっても気にしなかった。五輪出場が何より優先だった。シドニー、アテネと五輪に2大会連続出場した新体操元代表選手の女性は、無月経が続くこと健康リスクを知った今、自戒を込めつつ、大学で後進の指導にあたり

アテネ五輪の新体操個人総合予選でボールの演技を見せる村田由香里さん(2004年8月)



## 細く美しく「食に罪の意識」

村田由香里さん(37)は、

のが気になった。

「体重の目盛りが頑張り

の指標になっていた。食

べること罪の意識があった」

2000年のシドニー五

輪は団体代表として出場

し、5位に入賞した。やり

切った実感はあったが、

「耐えながら練習するつら

さが、達成感や喜びより勝

った」。4年後のアテネ五

輪は団体でなく個人種目で

出たいと思った。貧血にな

らず、練習にきちんと向き

合おうと練習内容と食事を

調整した。母が作る和食中

心の食事を思い出し、油を

控えめにし、野菜を多く使

ったメニューをまねた。

新しいコーチは体重管理

を細かく言わず、練習で疲

れた時、栄養を補う補食を

勧めてくれた。体重より技

術を磨くことに意識を集中

できた。47歳が自分にとっ

て最も体を動かしやすいこ

とも気づいた。アテネ五

輪は1枠しかない個人の日

本代表として出場。個人総

合18位だった。

月経が再び安定して来る

ようになったのは五輪後。

体重が48kgまで戻った24歳

のことだ。

現在、日本体育大学で新

体操部を指導する。採点競

技の新体操では、「体形が

細い方が点数が出やすい傾

向は今もある」と明かす。

過度な練習を続けながら

食事を制限すると、無月経

になる。成長期に月経が止

まり続けると将来、骨粗鬆

症になるリスクがある。

無理な減量をしたり、月

のだから」(松本千聖)

## 大学の選手でも無月経深刻

無月経は多くの若い女性

上長距離で頻度が高い。

選手で深刻だ。

正しい周期で月経が来な

くなら産婦人科を受診

するのが望ましい。女性ア

産科に委託し、2014年

に大学生の女子選手らに対

象に行った調査では、無月

経の割合は日本代表レベル

の選手で6・6%、全国大

会や地方大会レベルの選手

でもほぼ同じだった。疲労

骨折は日本代表で14・8

%、全国大会で23・0%、

地方大会で20・7%の選手

が経験していた。特に、陸

上の選手は多い。

日本医師会や日本産科婦

人科学会などは「女性アス

リート健康支援委員会」を

つくり、講習を受けた産婦

人科医をサイトで紹介して

いる。

「食に罪の意識があった」

2000年のシドニー五

輪は団体代表として出場

し、5位に入賞した。やり

切った実感はあったが、

「耐えながら練習するつら

さが、達成感や喜びより勝

った」。4年後のアテネ五

輪は団体でなく個人種目で

出たいと思った。貧血にな

らず、練習にきちんと向き

合おうと練習内容と食事を

調整した。母が作る和食中

心の食事を思い出し、油を

控えめにし、野菜を多く使

ったメニューをまねた。

新しいコーチは体重管理

を細かく言わず、練習で疲

れた時、栄養を補う補食を

勧めてくれた。体重より技

術を磨くことに意識を集中

できた。47歳が自分にとっ

て最も体を動かしやすいこ

とも気づいた。アテネ五

輪は1枠しかない個人の日

本代表として出場。個人総

合18位だった。

月経が再び安定して来る

ようになったのは五輪後。

体重が48kgまで戻った24歳

のことだ。

現在、日本体育大学で新

体操部を指導する。採点競

技の新体操では、「体形が

細い方が点数が出やすい傾

向は今もある」と明かす。

過度な練習を続けながら

食事を制限すると、無月経

になる。成長期に月経が止

まり続けると将来、骨粗鬆

症になるリスクがある。

無理な減量をしたり、月

のだから」(松本千聖)