

“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3回 ママになってもアスリート ～子供を産んでも選手でいられる？～

日本陸上競技連盟医事委員会が日本代表クラスで活躍した女子選手を招いて、からだやその成長について対談する企画の第3弾。今回は、妊娠・出産を挟みながら第一線で活躍を続けてきた女子400m日本記録保持者の千葉麻美(旧姓・丹野)さんにご登場いただき、その経験談をお話いただきました。

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／早浪章弘、中野英聡

▶産前産後と、トップ戦線で活躍し続けた千葉選手としての実績。その競技生活は日本の女子選手に新たな道筋を示してみせた。



▶産後はしばらく体の変化に悩まされたというが、15年北京世界選手権では4×400mR日本記録樹立。ちなみに前日本記録樹立時の07年のときも、メンバーだった。



出産しても競技を継続したいと思う選手、またはママさんアスリートに憧れている選手は少なくないと思います。今回は、出産後も日本代表として走り続けた千葉麻美選手の妊娠～出産、そして産後に競技復帰するまでをご紹介します。

千葉選手は22歳で400m51秒75の日本記録を樹立しました。その後25歳で結婚し、26歳で出産した後もアジア大会と世界選手権に出場しています。

—いつごろから、出産後も競技を続けたいと考えるようになりましたか？

千葉 20歳くらいでしょうか。将来、結婚、出産しても競技を継続したいなと思っていた記憶があります。

—妊娠が分かったときには、すぐに監督さんに報告しましたか？

千葉 練習のことがあるのですぐに話しました。最初は監督も驚かれていましたが、一緒に頑張って、また産後も復帰しようと言ってくださいました。—妊娠中はどのように練習に取り組んでいましたか？

千葉 練習は週に5回で1回3時間程度でした。妊娠前と変わらず、午前トレーニング、午後は仕事というスケジュールでした。

—産婦人科の先生にはどのように相談しましたか？

千葉 担当医の先生も“妊婦でアスリート”というのは初めてのようでした。しかしとても親身になってくださり、心拍数が毎分160を超えない範囲でトレーニングを行うようにアドバイスをいただきました。そこで心拍モニターを装着しながら練習していたのですが、実際のところジョグだけでも160を超えてしまうことがありました。特におなかが大きくなり始めたころは夏場だったので、心拍数が上がりやすかったです。

—どれくらいの負荷、距離で練習していましたか？

千葉 安定期に入るまではチューブトレーニングのみにとどめていましたが、

5カ月に入ったところでランニングやフィットネスバイクを再開しました。結局34週まではウインドスプリントを行い、38週まではバイクや水泳を続けました。出産予定日の1週間前には練習をすべて中止しました。—練習する上で、妊娠中のどのような体の変化が気になりましたか？

千葉 妊娠中は胸やおなかの張りはさほど気にならず、幸いとても順調な妊婦生活でした。練習していても産婦人科で問題があると言われたことはありませんでしたので、出産1週間前まで練習していました。練習をしたからといって脚のむくみが増えるようなこともありませんでした。

—どんなお産でしたか？

千葉 幸い39週6日の出産でした。しかし吸引分娩で傷が大きくなってしまい、輸血するほどではなかったのですが、産後貧血でフラフラしていました。しばらくは鉄剤を内服していました。—産後、そのほかにきつかったことは何でしょうか？

千葉 母に産後1カ月は安静と言われ、毎日何もしないで家にいたので、気がめいりそうで苦痛でした。

—産後の体の変化はどうでしたか？

千葉 妊娠で体重は12kg増えましたが、半年で元どおりになりました。しかしなかなか下腹の皮膚や筋肉のたるみが取れず、元どおりになるのに3年近くかかりました。また、私は産後に下腹部に力が入りにくく、腹筋に力を

入れることが困難でした。トレーニングは産後1カ月から始め、ウェイトも産後3カ月くらいから開始しましたが、どうしても短距離の動きで下腹部に力が入りにくく、元どおりになるまで2年くらいかかりました。また、通常の腹筋はできるのですが、足挙げ腹筋でお尻を持ち上げるような腹筋は、最初はできませんでした。—授乳はどうされていましたか？

千葉 担当医からの勧めで、1カ月くらいでやめて粉ミルクにしました。—長期の遠征の際、お子さんはどうされていましたか？

千葉 基本的には主人も出張が多く、母に見てもらいました。—産後はいつからレースに復帰されましたか？

千葉 試合は産後5カ月で復帰して、初レースは56秒台、その年度は54秒台がベストでした。持久系の運動は産前と比較しても差を感じなかったですが、スプリントに関しては産前と全く同じ状態に戻ることはありませんでした。ただ、2014年のアジア大会と2015年北京世界選手権には出場することができ、マイルメンバーになり、世界選手権では4×400mRで日本記録を樹立することができました。

—産後、ケガが多くなった、または減ったなどの変化はありましたか？

千葉 特にそのあたりは変化ありませんでした。—最後に、出産して復帰したいと考

えているアスリートにメッセージをお願いします。

千葉 やはり出産という一大イベントの後は体型の変化や練習が積めないことによる不安、何よりトップ選手の場合には成績が出せない不安が最初はあると思います。しかし家に帰って子供がいることはとても大きく、娘に自分の走っている姿を見てもらえたことはかけがえのない経験だと思っています。

私は母がサポートしてくれましたが、今後出産しても復帰するアスリートをサポートできるさまざまな意味での体制ができてくるのが大事だと思います。



●対談ゲストProfile
ちばあさみ◎1985年9月25日、福島県生まれ。郡山東高(福島)→福島大→ナチュリル→東邦銀行。大学1年時の2004年、世界ジュニア400mで6位入賞。翌05年には日本人として初めて世界選手権女子400mに初出場を果たし、07年世界選手権では準決勝進出も果たした。08年には51秒75の日本記録を樹立。11年に出産を経て、12年に競技に復帰すると、その後も活躍し、15年北京世界選手権では4×400mRの3走を務め、日本新記録をたたき出した。16年に引退。旧姓・丹野。

対談後記... ～スポーツドクターからのアドバイス～

鳥居 俊(整形外科)ドクターの解説

難波 聡(婦人科)ドクターの解説

産後復帰をサポートする体制を

妊娠により腹部の筋、さらに出産によって骨盤の骨格や骨盤底の筋も大きな変化を受けます。これらが立て直されて、さらにトップアスリートに復帰するのは並大抵ではないと思います。このような経過をサポートできるように現在、妊娠・出産による腹筋の変化を継続的に調べる研究を開始しています。いつか、そのデータを元にトレーニングの開始時期や方法を提案できるようにしたいと思っています。

将来につながる貴重な経験談

日本では出産後に競技に復帰するスプリンターがまだまだ少ないので、とても貴重な体験談です。妊娠経過に問題がない限り、ある程度までの強度のトレーニングは妊娠中も可能といわれています。ただ出産後の復帰を急いでもすぐには体が戻りませんし、故障のリスクも高いので無理は禁物です。産前産後のトレーニングに関するノウハウが蓄積されて、将来多くのアスリートに役立つといいですね。