

“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5回 「体重が重くて結果が出ない…」 本当に体重が原因ですか？

日本陸上競技連盟医事委員会が日本のトップで活躍した女性アスリートを招いて、からだや女性ならではの悩みについて対談するこの企画。今回は走幅跳で高校時代に日本選手権を制した花岡麻帆さん(現姓・秋葉)に、体重コントロールについてお話を伺いました。

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)
山本宏明 (委員／北里大学メディカルセンター)
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／B B M、日本陸上競技連盟

▼高校3年生のころの花岡さん。高校生ながら日本選手権で優勝した



試合前なのになかなか体が絞れない、重くて走れない、跳べないと感じる女子選手は少なくないと思います。あのとき、あと1kg軽ければもっといい記録が出たのに……と後悔したことがある方もいるかもしれません。今回、そのような悩みを持ちながらも克服し、日本記録まで出された花岡麻帆さんにお話をうかがいました。

——中学、高校時代はどのような選手だったのでしょうか？
花岡 中学のとき最初はバスケットボールをしていましたが、そのうち陸上に向いていると先生に勧められて試合に出場したのです。すると走幅跳で全国3位となり、高校でも陸上で頑張ろうと決めました。成田高に進学した後は陸上に打ち込み、3年生のときに日本選手権で優勝することができました。食事に関しては特に厳しく管理していた記憶はないのですが、摂取カロリーを消費できるだけの練習は積んでいた

と思います。高校3年生のシーズン終了後は日本陸連のオーストラリア遠征に行かせていただきましたが、基本は高校でそのまま練習していました。——大学入学後の1年目はどのような競技生活でしたか？

花岡 高校時代の厳しい環境からガラッと変わりました。高校卒業後の最初の1年は全寮制で、毎日、高校とは違う楽しさがありました。しかし、食生活が乱れていたこともあると思いますが、身長は171cmで高校時代のベスト体重だった55kgから、2カ月の短期間で体重が7kgほど増えてしまったのです。そして、その7kgも大学4年生まで落ちませんでした。

——部位でいうとどのあたりが太ったと感じておりましたか？

花岡 おなか回りもですが、特に太ももが太くなったと感じていました。——食事はどのようにされていましたか？

花岡 朝はパンを食べて、昼は学食、夕飯は湯沸かし器で調理できるものを食べていたと記憶しています。大学2年生からは自炊していました。

——周りからは体型に関して指摘はされておりましたか？

花岡 定期的に成田高の練習にも通っていたのですが、高校の先生からも太ったことは指摘されていました。——競技成績はいかがでしたでしょうか？

花岡 体重が増えていた状況でも1年生から日本インカレで優勝できて、ユニバーシアード代表にも選んでいただきました。その後も執念でインカレだけは連覇することができましたが、体重が増えたこともあり、踏切脚に負担が掛かっていたようで、ヒザの痛みには苦しみました。そのため、春先から秋までシーズンを通して試合に出場できたのは、体重が減った大学4年のときだけでした。

——練習にはどのような変化が見られましたか？

花岡 ヒザの痛みのせいで、思うよう



▲大学1年生の花岡さん。大学入学後に7kg近く体重が増えてしまい、大学4年生になるまで減らなかったという

な練習はできませんでした。体重が徐々に減ってからはウェイトトレーニングをすることも多かったのですが、むやみと筋肉を付けても、競技で使わない筋肉は落ちていくので、考えてトレーニングをすべきだと思いました。——大学卒業後はいかがでしたでしょうか？

花岡 卒業後は社会人でも続けていましたが、食事などは気をつけており、オリンピックイヤーは禁酒もしていませんが、毎日サウナに入ってその後の体重計の数値を見て満足し、それを励みにして食べていました。特に大きな食事制限などをした時期はありませんでした。

——月経(生理)に関して変化は見られましたか？

花岡 初経は中学1年生のときでした。その後も周期にばらつきがあった時期はありましたが、長期間、月経が来なかったことはないです。

——現在は指導者としてご活躍され、今季はインターハイの初代女子三段跳チャンピオンを指導されました。選手には体型のことにしてはどのようにご指導されておりますでしょうか？

花岡 基本的には選手自身で考えてもらうようにしています。指導する幕張総合高は部員が90人くらいいますが、陸上部の顧問は私一人なので、生徒がいくつかの委員会を設置しており、メディカルの委員会もあります。そのメディカル委員が選手の体重測定をやってくれています。——少し体が重い、体重が増えたかなという選手がいた場合、またそのような相談を選手から受けた場合はどのようにアプローチをされているのでしょうか？

花岡 まず自分でそのようになった理由を考えてもらいます。そして自分が口にするものがすべて競技成績につながっていることも話します。しかし、決して食べるなどとは言いません。私自身も高校生のころはなかなか食べても体重が増えなかったのです。——女子選手の場合、月経中は重くて跳べないなどと相談されることはありますか？

花岡 ありますし、選手のその気持ちはよく分かります。ただ私も「月経がインターハイに重なったけど、優勝することができたよ」という話もします。——ジュニア・シニア含め、また男女を問わず、体重のコントロールに悩んでいる選手に対して最後メッセージをいただけますか？

花岡 まずは自分を知ることだと思います。私も世界大会で外国の選手の体型をみて、おなかを出ているしお尻も大きいのに跳んでいる姿をみて、自分

は間違っていたのかな、と思っていたこともありましたが、しかし体重が重いから悪い、軽いから良いというわけではなく、自分に合った体型というのがあるはず。自己ベストを出したときの体重を把握して、自分自身の体をよく知ることが大事です。そして一人で抱え込まずに信頼できる人に相談することだと思います。私の場合も長年ご指導して下さった越川一紀先生(現・順大総監督)に大変助けていただきました。



▲花岡さんは現在、千葉・幕張総合高で指導者として活躍中。インターハイで2017年から実施された女子三段跳で、初代女王となった橋本梨沙(3年)などを指導する

●対談ゲストProfile
はなおか・まほ◎1976年8月3日、千葉県生まれ。順大→三栄社→Office24→チームミズノアスレチック。中学から陸上を始めると、すぐに世代のトップクラスへ。高校3年時には走幅跳で日本選手権優勝、インターハイも制した。大学時代は体重増加に悩まされたが、98年の大学4年時に三段跳で日本記録を樹立。翌99年には現在も日本記録に残る14m04(+1.1)をマークした。2001年には走幅跳でも当時の日本記録となる6m82(+1.6)を記録。大学4年以降も日本選手権を走幅跳で4回、三段跳で5回制した。04年アテネ五輪(走幅跳)をはじめ、世界を舞台に活躍し、10年に現役引退後は指導者の道を歩み、現在は幕張総合高で指導に当たる。

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

体組成にも気を配って

多くの女子陸上選手が、高校から大学への移行に際して、体型の変化とともに伸び悩むという問題点を抱えてきました。食事を含む環境の変化に翻弄されないよう、目標と主体性をもって競技に取り組む必要性がよく分かるインタビューです。

ただ、体重は軽いほど良い、増えた体重は落としたほうが良い、と単純に考えてはいけません。体重を指標にするのは、あくまで競技のための筋肉と骨格を維持増進させ、なおかつ一般的な意味での健康を確保したうえでのこと。可能ならば体脂肪や筋肉量など体組成の変化にも気を配りながら、成長過程を見守ると良いでしょう。