

平成 27 年度 スポーツリーダー研修会 実施報告 (2/6 開催)

「スポーツから学んだこと～大人が変われば子供も変わる～」

講師：荻原 次晴 氏（スポーツキャスター・元ノルディック複合日本代表）

平成 27 年度スポーツリーダー研修会は、東京都青少年・治安対策本部とタイアップし、前半は、荻原次晴氏をお招きし「こころの東京革命」を「地域」で普及するための講演会を実施した。「こころの東京革命」は、次代を担う子供の社会的価値観や正義感、倫理観そして思いやりの心を守るためにまずは大人がお手本となって変わろう、そして責任を持ってしっかり子供を育ていこうという趣旨の取組である。



次晴氏は自らのオリンピック経験に基づき、体験談を交えながらのお話で親近感のある講演会であった。次晴氏は荻原健司氏と双子の兄弟であるが、兄の健司氏が先に活躍したことで、兄と間違われることが多くなり、それが大変つらかったと述べていた。当時は、自分の存在を知ってもらうために、オリンピックに出て有名になりたい、つらい思いを見返してやりたいという思いでノルディックスキーに打ち込んでいたようだ。しかし、長野オリンピックで兄の健司氏と競い合い、兄弟で入賞することができ、周囲の反応が変わり、「荻原次晴」と認識してもらえるようになったことで、スポーツに対する思いが「感謝」に変わったと述べた。次晴氏は、スポーツを通じて学んだ感謝の気持ちをもっと多くの人と共感できるようにしたと抱負を述べ、スポーツ振興活動に力を入れている地域の指導者やクラブの関係者と一緒に頑張っていきたいと話していた。

「女性がもっと安全で楽しくスポーツ活動を続けるために」

講師：池畑 亜由美 氏（東京家政大学講師、順天堂大学女性アスリートの健康教育プログラム研究員）

後半は、東京家政大学講師の池畑氏より、女性とスポーツについて、お話をいただいた。女性とスポーツの歴史を説明される中で、女性のスポーツ環境が少しずつ変わってきており、その一つの成果として、ロンドンオリンピックでの女性旗手の姿が多く見受けられたことや、全種目に女性が参加しているということを取り上げていた。一方、ロンドンオリンピックに出場した日本代表の選手のうち女性アスリート 79 人に対して調査を行った結果、7 割が月経や貧血など、女性ならではの問題を抱えているが、対応策はとっていない又は対応の仕方がわからない人がほとんどであったこと説明をされた。池畑氏は何より、女性一人ひとりがセルフマネジメントをしてほしいとの話があった。



つまり、本人が月経周期と自分自身のコンディションを把握しておく必要があるとのことである。そのための「FEMALE ATHLETE DIARY」が受講者に配布され、地域での積極的な使用を促していた。女性ホルモンの増減による身体的特徴と社会的役割、心理的変化などについて紹介され、知っておくことの大切さについて述べられた。さらに、女性がより安全で楽しくスポーツ活動に参加するためにはどうしたらよいかという点について受講者のワークが行われ、女子中学生・高校生のスポーツ離れとポスト更年期女性のスポーツ促進をテーマに受講者同士で話し合った。受講者からは地域のスポーツは親しみにくい環境があるため、スポーツを楽しんでもらう必要があることや、働く女性の生活環境と職場環境とスポーツの環境をつなげる必要があることなどの意見がでた。今回の講義では女性のみをターゲットに講義をいただいたが、スポーツ指導者や地域の方々、スポーツ選手自身も女性の取り巻く環境の変化や身体・生理的な課題への認識が浸透していないと感じた。より多くの人に本講義の内容を理解し、実践してもらえることを願う。