

Bouquet

ブーケ

スポーツと男女共同参画



特集号
2012.6

contents

特集 日本橋出身 松木安太郎さんに聞く、 「なでしこジャパン」の活躍	2p
区民の活動—さまざまなスポーツを楽しんでいます。.....	5p
こころとからだの健康コラム 産前・産後のこころとからだのケア 聖路加産科クリニックに聞きました	5p
第11回中央区ブーケ祭り「笑顔・つながり・仲間」開催のお知らせ	6p
Bouquet Information 講座・イベントの報告と募集など	7p
女性センター「ブーケ21」へ来てみませんか?	8p

日本橋出身 松木安太郎さんに聞く、「なでしこジャパン」の活躍

2011年、FIFA女子ワールドカップ優勝という快挙を成し遂げた「なでしこジャパン」。日本中が喜びに沸き、これまで男性のスポーツと思われていたサッカー界に、一気になでしこ旋風を巻き起こしました。

インタビュでは、日本橋に生まれ育ったサッカー元日本代表で現在はサッカー解説者としておなじみの松木安太郎さんに、日本橋の思い出やサッカーの魅力、「なでしこジャパン」の活躍、スポーツの醍醐味などについてお話を伺いました。

日本橋小伝馬町に育って

昭和32年生まれですので、東京タワーができ、新幹線が走り始めた、まさに日本が伸びていく時代に小伝馬町に生まれ、育ちました。皆さん人情があり温かい人ばかりで、独特の雰囲気がありました。実家は鰻屋で、小さいころは家業を継ぐことになると思っていました。お客様を中心にした生活で、大人とふれあう機会が多かったですね。まちの様子はすっかり変わってしまいましたが、いまでも人情が残っているまちだと思います。

サッカーをはじめたきっかけ

暁星小学校に入ったのですが、

サッカーの魅力

サッカーは、自由にやれるところひかれました。野球は順番を待たなければいけないし、ピッチャーをしたいと言ってもうまい選手しかできない。サッカーはそういう仕切りがなく、自由なところで自由にできるといのがよかったですね。

日本がメキシコオリンピックで銅メダルをとったとき、選手が学校に来てキックを見せてくれました。すごいなあと思いました。サッカーが国内で盛り上がりつつある時期です。そこから何十年か経ってプロ化していきますが、そこに自分が関わったのは幸せでした。

松木安太郎さん（まつぎ・やすたろう／サッカー元日本代表、サッカー解説者）

1957年生まれ。実家は日本橋小伝馬町にある老舗鰻屋「近三」。サッカー日本代表として、ロス五輪予選、ソウル五輪予選、ワールドカップメキシコ大会予選などに出場。90年現役引退後、読売サッカークラブ・ユース監督を経てヴェルディ川崎監督に就任。同年 グランドチャンピオンシップ優勝、ヴェルディ川崎をJリーグ初代王者へと導く。94年 ナビスコ杯優勝、最優秀監督賞2年連続受賞。その後、セレッソ大阪、東京ヴェルディ監督を経て、現在はサッカー解説者として活躍。





女子サッカーの歩み

ワールドカップに出場する前は女子サッカーをご存じの方は少なかったと思います。ヴェルディには女子チームがあり、数多くの日本代表選手を輩出しています。澤穂希選手もその一人で中学1年生くらいから知っていますが、当時から上手でしたね。その頃一番若かった澤選手がいまベテランになって世界

図表1 日本サッカー協会に登録しているチーム数と選手数

●2011年現在、女子のチーム数は1,267で全体に占める割合は4.5%、選手数は26,237人で全体に占める割合は2.8%ですが、この30年間で、チーム数、選手数ともに10倍以上に増えています。

		1981年	1991年	2001年	2011年
チーム数	全体	13,218	22,460	28,184	28,286
	女子	113	789	967	1,267
選手数	全体	372,140	628,663	788,125	927,671
	女子	2,407	15,063	19,132	26,237

資料：日本サッカー協会ホームページ

のナンバーワンになりました。彼女も素晴らしいですけど、彼女の前にはプレイングしていた人たちもすごく苦勞をされたながら頑張っていました。女子サッカーはこの国でも後発ですが、1996年のアトランタオリンピックで競技種目になったことから、日本も育成に力を入れました。けれどもなかなか成果が出ない。経済的にもバブルがはじけてスポンサーが離れたりました。ワールドカップで優勝する前の年に女子リーグを盛り上げようと、僕は、なでしこリーグのオールスターの監督をしたことがあります。

女子サッカーの特徴

男子サッカーと女子サッカーの大きな違いは、スピード、体力、激しさです。そういうところを除けば女子のサッカーはシンプルでサッカーのベーシックな部分を追及しています。パスをちゃんとつなぎ、相手をつぶすプレーはせず、きれいにお互いがお互いのプレーをしていくイメージです。昔はアジリティといつて瞬発力を伴う素早い動きが女子にはありませんでしたが、今はターンをしたり、切り替えのスピードがすごく早くな

りました。強化の賜物だと思います。黙々と一生懸命練習をするのも女子の特徴でしょう。男子も一生懸命しますがムラがあります。例えば男子は、毎日同じ練習をやっていると飽きてしまい「違う練習ないの」と聞いてきますが、女子の場合はそういうことがあります。同じような練習をしても強化に對しての姿勢が変わらない。そういう強さがあります。

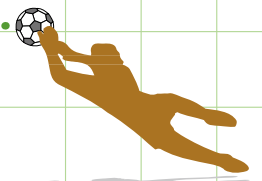
チームとしては、男女の違いよりも国による文化的な違いがあります。男女ともに日本は、ほかの国よりも協調性や貢献心が強いですね。

ワールドカップ優勝がサッカー界にもたらした影響

女子サッカーがこれだけ注目されるというのは、過去になかったことです。ワールドカップに行く前、彼女たち自身もこれから女子サッカーがどう変わっていくのか、また変える余地があるのだろうかと思んていました。そこに震災があり、チームがなくなってしまった仲間もいました。そんな苦しい状況の中でワールドカップは開催されま

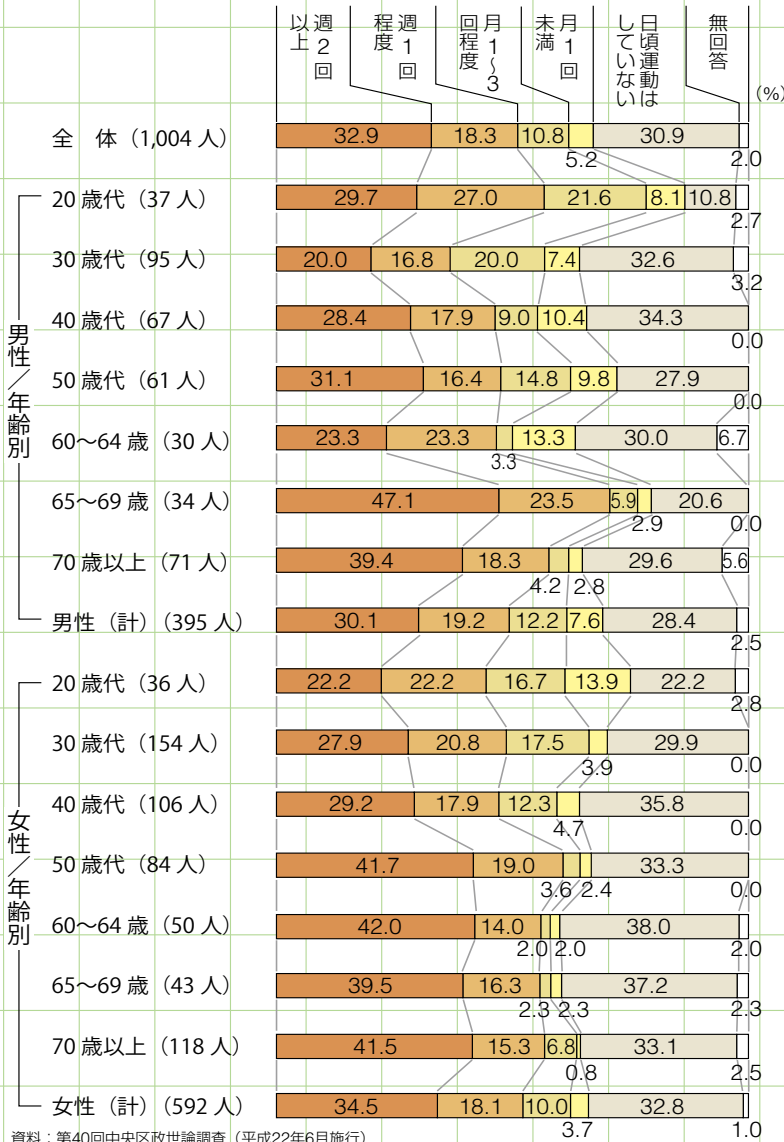
した。出場するかどうかについても賛否両論がありました。彼女たちは、行く決意をしたのです。それがいい結果をもたらした要因の一つだと僕は思います。出場する選手もしい選手も、自分たちが精いっぱい頑張らなければいけない、そう決意して行った。彼女たち自身が自分たちの力で日本に力を与えたいし、自分たち自身にも力を与えるべく、その頑張りをあの舞台で表現したと思います。

ワールドカップで日本は強豪のアメリカ、ドイツに勝った一方で、実はイングランドに負けています。ロンドンオリンピックはドイツが出場できないことから、日本にとって有利ではないかといわれています。ですが、そのイングランドが出場します。ワールドカップで優勝したなでしこジャパンですが、ワールドカップよりも歴史のあるオリンピックで何としても結果を出そうと、いま、頑張っているところです。なでしこジャパンの優勝は、日本のみならず世界に影響を与えました。アメリカでは、今季、女子プロリーグが中止になったと聞いています。そんな中で日本が盛り上がりつつあるので、アメリカの女子選手たちも日本のリーグで戦



図表2 日ごろの運動状況【性／年齢別】

●区民の日ごろの運動状況（過去1年間に競技スポーツに限らず、散歩、体操等も含む1回30分以上）は、「週2回以上」が3割を超えて最も高くなっています。
性・年代別みると「週2回以上」は、男性では65～69歳が約5割と高く、女性では50歳以上の年代がいずれも4割前後となっています。



資料：第40回中央区政世論調査（平成22年6月施行）

うことができました。なでしこジャパンが世界の女子サッカーのリーダースhipをとっているといえるでしょう。

スポーツの醍醐味

プロ選手でない限り、強くならなくてもいいので、楽しみながら少しずつでも継続していくことがスポーツの醍醐味だと思います。また、スポーツは観る醍醐味もありますので、プロの競技を応援していくことも楽しいですね。長寿

社会になり、自分の体調を管理することが生活の一部になっていきますので、そういう意味でもスポーツに親しむことはとてもいいことだと思います。早くとか強くというよりも男性も女性も長く楽しくスポーツと関わるのがいいですね。生涯を通じて楽しめるスポーツがあると、ときには自信につながったり、生活の気分転換にもなります。体を動かすのは人間の本質的なことです。健康的にもいいから、楽しみながら体を動かすのが健康的にもいい

です。無理をせずに「やれるときに、やれるだけ」することです。

今後の活動について

現場でもう一度という思いもありますが、日本のサッカー界は男女ともに力をつけてきましたので、その姿を伝えるという仕事も楽しいです。いまのオリンピック候補者は産まれた時からリーグがあります。サッカークラウドがまだ多くの人に認知されていないときから頑張っている先人もいます。そ

ういう歴史の継承も僕らの役目になつてくるでしょう。

サッカーは、国によっていろいろなプロリーグがあったり地域の関わりがあります。日本のサッカーも文化やオリジナリティをしっかりとつてます。ますます発展してほしいですね。日本が世界のナンバーワンに近づくといいですね。皆さんにお伝えしたいと思います。



お知らせ

6月23日～29日は

「男女共同参画週間」です

「あなたがいる わたしがある 未来がある」

男女がお互いに人権を尊重し合い、それぞれの個性と能力を十分に発揮することができ「男女共同参画社会」を実現するためには、行政のみならず区民の皆さん、民間団体、そして企業の理解と主体的な取り組みが必要です。

ブーケ21では、この週間に合わせ、内閣府制作の「男女共同参画週間ポスター展」を開催します。皆さまのご来場をお待ちしております。



区民の活動 さまざまなスポーツを楽しんでいます。

日本橋 FC ヴィーナスの左から三ツ泉さん、松浦さん、福岡さん。



キンボールスポーツ



中央区体育協会副会長兼理事長 百瀬修至さん

キンボールスポーツの「キン」は、英語の「キネシス(kinesthesia)」の略で「運動感覚」を意味します。15年ほど前にカナダから大阪に入り、東京では中央区を中心に広まりました。「共遊」や「助け合い」の精神を大切に子どもから大人まで楽しめるニュースポーツです。直径122cm、約1kgの鮮やかなピンク色のボールを使って、1チーム4名、3チームで対戦します。スター選手やエースがないことが特徴です。区大会、都大会、全国大会、そして2年に1度ワールドカップがあります。

参加者の関屋衣江さんは、「はじめての人でも年齢や性別に関係なくみんなで楽しめる」、吉田順さんは、「ボールの大きさにひかれた。サーブを打つ時に気持ちがいい。最後の最後までどのチームが勝つかわからないところも面白い」とその魅力を語ってくれました。



佃中学校体育館での練習の様子

日本橋 FC ヴィーナス

日本橋 FC ヴィーナスは、日本橋 FC ソレイユ Jr. に所属する子どものお母さんが集まって結成したサッカーチームです。会員は15名、今年8年目を迎えます。子どもたちを応援しているうちに、自分たちもサッカーにトライ。月に1、2回、浜町グラウンドに集まり、マザーズカップに向けて練習しています。

サッカーを始めてからはルールやポジションの役割、サッカーの難しさなどがわかり、子どもたちの試合を見る目も変わりました。子どもたちも母親がサッカーをしていることが嬉しいようでアドバイスをしてくれます。試合では緊張したり思うように体が動かないこともあります。とても爽快で楽しいです。ストレスの解消や体力づくりにもなりますし、地域や学校を超えて仲間ができたことも喜びです。



日本橋 FC ヴィーナスの皆さん

シリーズ こころからだの健康コラム
産前・産後のこころからだのケア
聖路加産科クリニックに聞きました

男女の生涯にわたる健康づくりに向けて、専門家の皆さまにお話していただきます。第1回は、妊娠、出産にもなうこころからだのケアについて、聖路加産科クリニック副所長の堀内成子さんに伺いました。

妊娠中は休息と運動、そして冷え対策

妊娠初期はからだを休めることが大切ですが、妊娠中期から出産期は、休息に加え出産に備えて体力づくりが必要になります。1日1時間以上のウォーキングや、内股の筋力をつけるためのスクワットなど、積極的にからだを動かしましょう。

妊娠中は冷え症の対策も大事です。夏のクーラーにも注意してください。聖路加看護大学で調べたところ、妊娠後期に冷え症があると早産や陣痛開始前の破水がおこりやすいという結果が出ています。手首、足首、首を温めたり、しょうがや根菜類を多く摂るなど、食生活も気をつけてください。

産後のケアは生涯にわたる健康づくり

産後1カ月の間は、昼夜を問わない赤ちゃんの世話と授乳中心の生活なので周囲のサポートが必須です。お母さんのこころも繊細になっているため、赤ちゃんをなだめられないことで自分を責め、不安にかられることがあります。そこからの不調が重なり「産後うつ」に繋がることもあります。ひとりでは抱えきれないで、ママ同士でおしゃべりして悩みを分かち合ったり、出産した医療機関の助産師に相談しましょう。

身近に協力が得られない場合は、聖路加産科クリニックが提供する「シヨートステイ」など外部のサービスを活用して、専門家に話を聞いてもらいながら過ごすことも一案です。周囲の家族はゆっくり時間をとって、母親を責めないで話を聞いてあげてください。



堀内成子さん



シヨートステイで過ごす赤ちゃんのママ(聖路加産科クリニック)