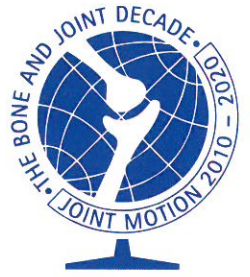


Moving

運動器の健康をサポートする
フリーマガジン

Vol.14 2014 Autumn



「運動器の10年」世界運動

動く喜び 動ける幸せ

「運動器」とは、骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経など、身体を支えたり、動かしたりする器官の総称です。

体を動かすこと自体が楽しいと みんなに思っていて欲しい

増田明美さんといえば、黙々と走る日本稀代のマラソンランナー。今は解説者として人気を集める。彼女が伝えたい事とは何か……。



巻頭インタビュー [私と運動器]

増田明美

元陸上長距離選手 / スポーツジャーナリスト

当時は、年齢層が高い女性ランナーが多かった中で、増田さんは若くて、小柄で、ひととき強い。

「当時、マラソンランナーは体重が軽い方が良い記録につながるというのが通説でした。実際に私は体重が38kg、体脂肪率は8%くらいでしたからね。18歳からの約2年間、長距離種目で12回の日本新記録を出し、20歳でその頂点であるオリンピックに出場という、まさにものすごいスピードで駆け上がっていきような感じでした」

しかし、じつはその全盛期にまったく月経（生理）がなかった。

今でこそ、無月経が及ぼす体への悪影響については、一般の人にも認知されてきているが、

「当時は、その認識が甘い人の方が多かったと思います。それは私も同様です。とくにスポーツ選手は、競技を終えたら生理は来るから大丈夫、という楽観的な考えが多かったのです」

月経に伴って分泌される女性ホルモンは、骨の形成に欠かせないものである。とくに10代で無月経が続くことは、妊娠・出産、更年期後の骨粗鬆症など、その後の人

台風の影響で、朝からどしゃ降り雨。東京・明治神宮外苑の一角で、午後、増田明美さんと待ち合わせをしていた。「この雨風では……」と心配をしていたら、午後にはカラリと晴れた。

初対面にもかかわらず、増田さんは昔からの友人に会うような笑顔で颯爽と現れた。

「Moving」はよく読ませていただいているんですよ。運動器のことはすぐよく知っています！」と、ウレシイお言葉。

「運動器に関しては苦い経験をした頃だった。

できましたから、整形外科の先生に教えていただき、その大切さに身染みてわかっていきます」

増田さんが女子ランナーとして日本新記録を次々に出していたのは、今から32年前。彼女が高校生