

Paris 2024 Olympics(7/26~8/11)



スポーツ分野における男女共同参画

第1回オリンピック競技大会は、1896年にギリシャの首都アテネで開催されましたが、当時は男性のみ参加が許されていました。

女性が選手としてオリンピックに参加できるようになったのは、フランスの首都パリで開催された第2回オリンピック競技大会からです。

国際オリンピック委員会によると、同大会には24カ国から997人の選手が参加し、そのうち女性は全体の2.2%の22人だったそうです。当初女性が参加できた種目はテニスとゴルフのみでした。その後、アーチェリー、フィギュアスケート、水泳などが加わりました。(長らく国際オリンピック委員会が男性のみで構成されて来たため、「女性らしい」競技が女子種目として認められていました。)

夏季大会では2012年ロンドン大会よりボクシングが女子種目に加わったことで全競技で女性の参加が可能となりました。現在では女子選手の割合も夏季、冬季大会ともに増加しています。日本選手団の女子選手の割合は近年、約半数で推移しています。

● 日本からのオリンピック参加

日本が初めて参加したオリンピックは、1912年に開催されたストックホルム大会であり、陸上競技へ男性2名が参加しました。女性の参加はそれから16年後の1928年に開催された第9回アムステルダム大会から。当時は女性がスポーツをすることが珍しい時代でした。

● 女性アスリートを巡る課題

女性アスリートは無月経、疲労骨折など女性特有の課題があります。また、妊娠・出産等のライフイベントによる競技スポーツからの離脱も多くあります。

女子長距離やマラソンにおいて、「痩せれば走れる」という誤った認識により食事を適正量とらないアスリートもいます。また、フィギュアスケートの選手も、体重が増加すると動きが悪くなり、身体への負担も大きくなることから痩せようとした結果、摂食障害となった選手もいます。

しっかりと食事を摂らないと鉄など必要な栄養素が不足した状態になり、貧血の原因ともなります。鉄分不足による貧血の対処として、安易に鉄剤の服用や注射を行う事例もありますが、鉄を過剰摂取すると、肝臓、心臓等に蓄積され機能障害を引き起こす恐れがあることも分かっています。

公益財団法人日本陸上競技連盟では、食事で適切に鉄分を摂取すべきこと、貧血の治療は医師に相談すべきこと等、「アスリートの貧血対処7か条」を採択し、指導者やアスリートに周知を図っています。

● 貧血予防のために

女性の場合は生理や妊娠などで多くの鉄が必要となります。貧血予防には鉄を多く含む食事を心掛け、過度なダイエット、偏食に気をつけることが大切です。

鉄を多く含む食材・・・レバー、かつお、まぐろ、大豆、ほうれん草、ひじき

鉄は胃酸が分泌されると吸収されやすくなります。柑橘類や酢など酸っぱいものを食べたり、よく噛んだりして胃酸の分泌を促すと、鉄の吸収率が高まるのが期待できます。

「朝食を抜いていないか」「無理なダイエットをしていないか」など食生活を見直し、動物性食品、植物性食品をバランスよく摂取することを心掛けてみてください。

鉄・葉酸・亜鉛など栄養素の不足以外にも貧血の原因は様々あります。胃や腸などに潰瘍やがんなど出血を起こす病気が原因となったり、女性の場合は子宮筋腫など婦人科系の病気が原因の場合もあります。まずは医療機関にかかり貧血の原因をしっかりと調べた上で、必要であれば鉄剤などを服用ください。



令和6年7月31日 第4号
京都府男女共同参画センター
〒601-8047
京都市南区東九条下殿田町7-0
京都テルサ東館2階
TEL:075-692-3433/FAX:075-692-3436
E-mail:info@kyoto-womensc.jp
http://www.kyoto-womensc.jp/

講座名	内容	日時
令和6年度 女性のための らら京都創業スクール	新たに創業を予定している女性。 起業に興味・関心がある女性。 1年以内創業予定又は、起業して 5年以内の女性で、原則全ての日程 に参加できる方。 <u>本セミナーは、京都府開業・経営承 継支援資金制度の対象セミナーです。</u>	令和6年 8月17日・ 24日・9月7日・14 日・21日（8月31日 は休み） 全て、土曜日。 10:00～17:00
「きょうとみんなの防災カード」 販売中！！ 【60分でできる！多様な視点の避難 所&備え！】	一人ひとりの暮らしに即した災害の 備えや避難生活に欠かせない、男女 共同参画の視点を取り入れた防災 カードです。地域の防災訓練や男女 共同参画の視点での防災講座などで 活用してください！	1箱2, 200円（税込）
手芸クラブ	誰でもお気軽に参加できます！！ 自分の思い、考えで手芸作品に挑戦 でき、仲間との交流も図れます。	令和6年8月7日(水)、8日 (木)、14日(水)、15日(木)、 21日(水)、22日(木) 10:30～15:30
令和6年度 女性の起業・経営相談	創業、新ビジネス事業などの起業を 目指す女性の個別相談に、中小企業 診断士が起業・融資・経営等の様々 な課題解決にお応えします。	毎月 第4火曜日 13:00～17:00 4コマ 奇数月 第3水曜日 9:00～12:00 3コマ ※相談時間は、 ひとり60分以内
京都府女性チャレンジオフィス 入居者募集	起業したいな！オフィスはどうしよ うか？悩んでいる方、起業する女性 を応援するインキュベーション施設 である「京都府女性チャレンジオ フィス」の入居者を募集します。	随時受付中
女性のためのカウンセリング	女だから・・・母だから・・・妻だ から・・・長男の嫁だから・・・ ・・・ねばならない？ など、性別役割意識や固定観念にと らわれた生き方が窮屈になっていま せんか？ 女性の専門相談員が心の整理のお手 伝いをします。	毎週木曜日 午後6時～8時50分