

## 遠泳にみる女性市民スイマーの輝き

～～湘南OWS大会での調査から～～

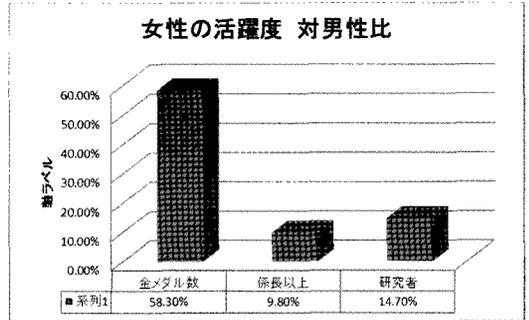
後藤新弥 NPOパディ冒険団・研究室 (元江戸川大学教授)

<キーワード> 遠泳 オープンウォータースイミング 女性スポーツ 市民スポーツ 女性の輝き

### \*背景 男女の環境格差は依然大きい

女性のさらなる活躍が社会でも求められているが、現実には、企業や研究機関ではまだまだ男女格差が大きく残っている。欧州型のクォーター制度や、米国大学スポーツでの「タイトルIX」などの早急の導入が日本でも検討・実施されるべきだろう。

スポーツでは、五輪での女子日本代表の活躍が注目されている(金メダル全数の58.3%が女子)。また、文科省統計では週一回以上スポーツしている人は、男性41.7%に対して対女性39.4%とほぼ同等で、女性の市民スポーツが盛んであるかに見える。しかし実際に街での実態調査を行うと(2013年柏市駅前調査、江戸川大学後藤ゼミ、回答182人)、女性のスポーツ活動率は表のように男性に比べてかなり低い。家事、育児がスポーツやレクリエーションへの女性参加の大きな壁になっており、社会に於ける男女格差は、依然大きいと実感した。



	スポーツ活動をしている	したいが	しない
男性	65.9%	26.9%	15.2%
女性	20.6%	34.0%	45.4%

### \*10km遠泳で、男女トップが同タイム!

こうした現実社会の逆風について、毎年行われる湘南の遠泳大会(湘南OWS)では、男女のタイム差が同等、もしくは逆転する結果が出ている。

OWS(オープンウォータースイミング)は、海を泳ぐスポーツで、プールでは大学生らのエリート達が先端技術と体力を競っているが、こちらはすでに五輪種目となつてはいるものの、実態は一般市民、近年注目を集めているトレイルランニングやウルトラマラソンらと同じように30~40代が主軸の「働く人たちの市民スポーツ」である。

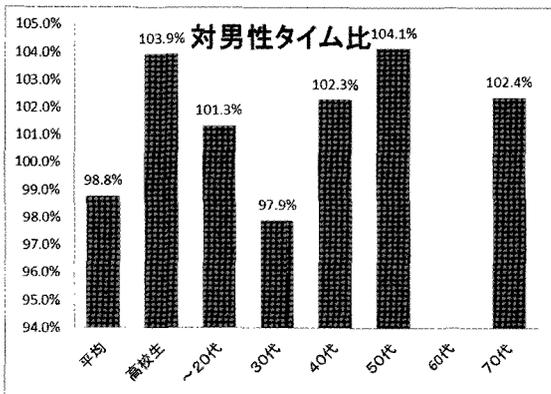
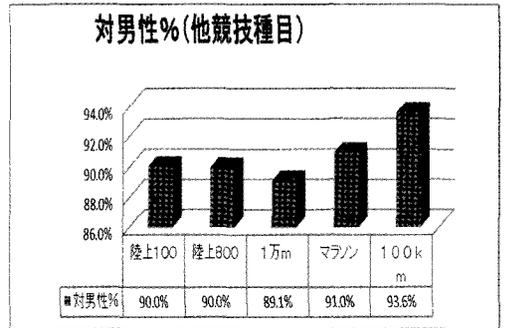
中でも湘南OWSは1000人を越える参加者で賑わい、まさに「市民スイマーの遠泳日本選手権」の様相を呈している。昨2015年8月の大会では、神奈川県葉山から江ノ島まで、海路10kmを競うメインレースで男女の優勝タイムが全く同じ2時間12分15秒だった(100分の1秒までの計測では女子が0秒65上回っていた)。

一般的に、スポーツでは『女性のパフォーマンスは男性の9割』とされている。競泳でも男女の100m世界記録を比較すると、90.1%である。

また右図のように、一般的に持久系の種目の方が女子のパフォーマンスが高い傾向があり、遠泳での女子の有利さは推察出来るが、プロの競技者が参加しない市民スポーツ大会で男女の成績が同等という結果はほとんど例がない。

**\* 2016年は平均で女性が上位**

今年2016年8月の10kmレースの全データを点検した。男女のトップタイムでは男性がリードしたが、グラフの通り、全完走（泳）者の平均タイムでは女性の市民スイマーが男性のタイムを上回った。男性参加者平均3時間6分11秒に対し、女性は3時間3分55秒だった。（グラフは対男性のタイム比で、%数値の少ない方が速い）。



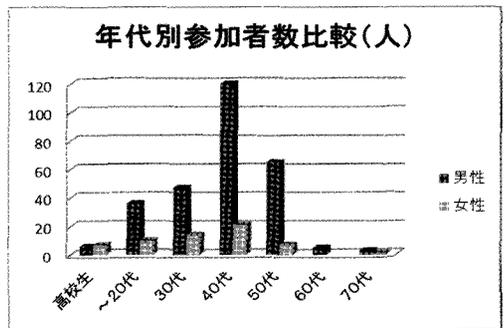
男性参加者平均3時間6分11秒に対し、女性は3時間3分55秒だった。（グラフは対男性のタイム比で、%数値の少ない方が速い）。

他の極限挑戦的なスポーツ、例えばトレイルランニングやウルトラマラソンも、NPOパディ冒険団・研究所として多くの調査を行っているが、こうした顕著な女性の活躍は例がない。

特に、女性の平均タイムでの勝利に貢献したのは、「実社会で働いている」30代でのリードが大きく、2時間57分台で、男性の3時間1分台を上回った。

湘南OWSでの年代別男女参加者数のグラフを下に示す。

全体の比率では男性282人、女性60人と、約21%だった。トレイルランニングのメジャー大会「ハセツネ杯」の2016年の女性の対男性完走者率13.3%を上回っているが、格差は大きく、明らかである。「女性も市民スポーツに参加しやすい社会」の推進・構築が望まれる。またそれによって、子らのレジャー・レクリエーションの質的な向上が、併せて期待できるはずだ。



**\* 女性は遠泳に向いている？**

ところで、なぜ海での遠泳、OWSでは女性が強いのか。持久系競技の方が、短距離系よりも女性のパフォーマンスが高い傾向にあることはすでに述べた。運動生理学上の研究はその分野の専門家に譲るとして、その他の要因を検証してみた。

**1) 皮下脂肪：男の“あまちゃん”はいない**

真水の比重1に対し、一般的には海水は1.025とされ、海の方が浮きやすい。また一般的に人間の比重は平均的に0.963として計算され、海水では、 $1.025 \div 0.963 \approx 1.064$ で、体の6.4%が、自然体のままで海上に浮き出る計算になる。さらに日本人の平均的な体脂肪

を、文科省「理想的な体格」調査から参照すると、女性の方が平均で11%～13%体脂肪が多く、その分浮きやすいことは確かであるほか、脂肪が低水温に対するガードの役割を果たしており、長時間の遠泳では有利な点として認められる。海女がしばしばその立証の例として取り上げられる。

文科省統計の皮下脂肪の平均値は以下の通りである。

男性 18～39才 17～21%      40～59才 18～22%  
女性                      28～34%                      20～35%

## 2) 歴史的な背景：大貫映子さんから始まった

1982年7月、大貫映子さんが9時間32分で英仏ドーバー海峡横断遠泳に成功した。これは男女を通しての日本人初の快挙だった。男性陣の挑戦が2000年を過ぎてから活発になったが、2005年には、システムエンジニアらの女性チーム（海姫）6人が、20時間43分の女子チーム世界記録には及ばなかったが、往復22時間18分でリレー横断の日本記録を更新する快挙を果たしている。

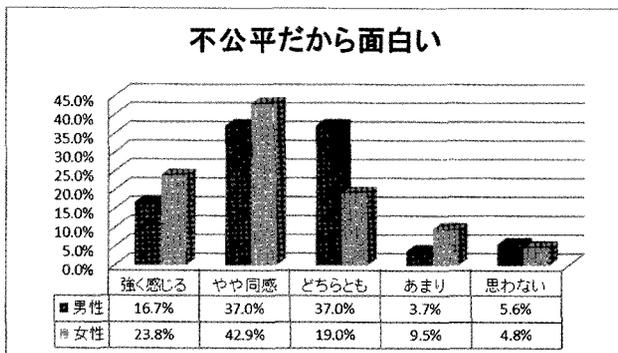
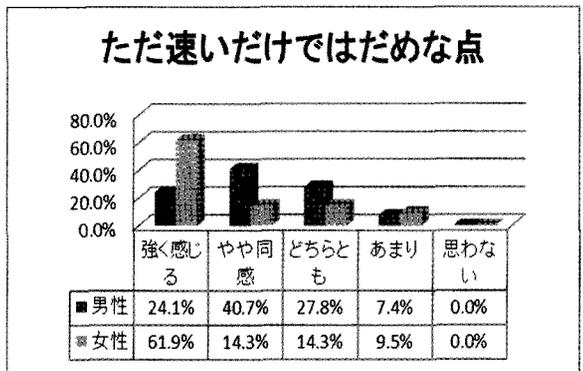
また海や大河20～80kmを泳ぐ「世界マラソンスイミング・レース」には、フィンスイミングで男女を通して日本記録を8年間保持した松崎裕子さんが日本からただ一人出場し続け、国際水連から表彰を受けている。彼女はその後、在住の米国オーランドで36時間ノンストップ遠泳の世界記録なども樹立した。男性にはこうした前例がない。

ちなみに海外でも1980年に日本で初めて開かれた「女性スポーツ会議」にパネラーとして参加した米国のダイアナ・ナイヤドさんは、2013年に、1978年以来5回目となるフロリダ海峡横断に成功している。

## 3) 心理的な特徴：アンケート結果の傾向から

江戸川大学後藤ゼミが2014年湘南OWSで行ったアンケート調査（回答81人）をまとめると、遠泳に対する心理的な取り組みが、男女では顕著な差異があることが判明した。

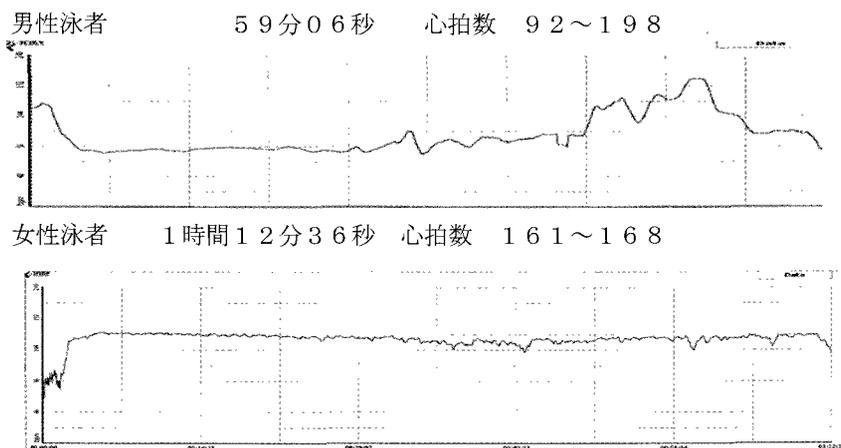
例えば、「遠泳の面白さは、ただ速いだけではダメな点？」との設問に、女性は61.9%が同意しているが、男性は24.1%。「自己管理能力が問



われると思うか」に対しては同42.9%対27.8%と、女性には「じっくりとマイペースで臨む」傾向が非常に強いことが分かった。また遠泳では風や波、水温の突然の変化がスイマーを苦しめるが、その不運・不公平な点を女性の23.8%が「だから面白い」と回答。男性は16.7%であったことも、上記の心理的な傾向を裏付けている。

#### 4) 実測すると：心拍数の変化が少ない

上記の心理的な背景をなんとかデータ化しようと、遠藤大哉氏（江戸川大学非常勤講師）らと、遠泳中の男女の心拍数の変化を計測する実験を試みた。海での心拍数を完全に計測できる機器が現在は開発されていない。これは海水によってGPS信号と競合したり、胸につけるセンサーベルトからの信号が乱されたりするため、FRWDというフィンランド製の計測機器などを用いて2014年から15年にかけて10数回の試行錯誤の結果、かろうじて1回だけ（2015年10月）計測に成功した。あくまで参考として報告する。ほぼ同等のパフォーマンスの20代の男女の6km遠泳を計測した。下図がその心拍数の変化を試験的にグラフ化したもので、タイムはほぼ同じであるが、男性の方が心拍数の波形変化が大きく、「波や風の変化に対抗しようとする」傾向が強いことが分かる。女性は淡々と自分自身のペースを基準として、いわば「出力一定」を心がけており、これは事後の聞き取査でも確認された。



#### \* 男女の差異が差別に利用される恐れ

以上のように、遠泳に於いては女性のパフォーマンスが他のスポーツに比べて男性に対して大きく接近し、逆転する場合もあることが確認され、またその要因に皮下脂肪等の物理的要因だけでなく、心理的な背景要素があることも、調査によって確認された。

留意しておきたいのは、こうした「女性の特質」傾向が逆にとられて、「仕事には男性向き、女性向きがある」といった社会的な差別化の論拠とされ易い点だ。それでは時代逆行となり、男女の差異を、男性側の都合のよういように利用することになりかねない。

男性や子らの健全な社会構築のために、女性の市民スポーツ参加への環境をさらに整備すべきである。

#### <主な参考資料>

女性比率=<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/2710.html>（女性進出比率）

女子水泳選手の肉体的特徴=<http://careergarden.jp/swimmer/kinniku/>（

日本人のスポーツ活動（文科省）＝

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jisshi/\\_icsFiles/afieldfile/2015/10/01/1294610\\_1.pdf](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jisshi/_icsFiles/afieldfile/2015/10/01/1294610_1.pdf)