

大学女子陸上競技選手における月経の認識と対策

麓 沙恵 (神戸大学)

1. 問題と目的

近年、女性運動選手の競技パフォーマンスに及ぼす月経周期の影響と対策が高い競技レベル層を中心に議論されている。しかし、月経周期の影響は女性運動選手に共通する課題だと言える。

そこで、大学女子陸上競技選手における月経周期の競技成績への影響を大会時の記録から客観的に検討し、また月経周期をどのように認識し対処しているかについて調査し、女性アスリートの月経対策の指針を提示する。

2. 研究方法

1) 対象者：関西の国立・私立大学陸上競技部に所属する女子選手 102 名を対象とした。

2) 調査方法：自記入式質問紙調査

3) 調査内容：

①デモグラフィック項目

②陸上競技種目、自己最高記録、特定大会の成績

②月経に関する質問（定期的月経の有無、月経周期移動経験、特定大会時の月経周期、競技への影響の認識など）

3. 結果と考察

1) 大学女子アスリートの月経の実態

現在、3 カ月以上の定期的な月経がある者は 87 人 (85.3%)、ない者は 15 人 (14.7%) で、ない者は短距離、跳躍系種目に多かった。

2) 月経と競技パフォーマンスの関係

自己最高記録、指定した競技大会（各自の主要大会）の記録、その大会時の月経周期を調査し、月経と競技パフォーマンスの関係を検討した。本研究では競技記録の評価を、自己最高記録を 100% とした自己記録相対値で算出し、99% を基準とし記録不良者、記録良好者に分類したところ、

月経周期と不良、良好の人数分布に差異は認められなかった。また、指定した競技大会における月経周期で群分けし、自己記録相対値の平均を比較しても、有意差は認められず、月経周期と実力発揮の程度に関連性は見られなかった。

3) 月経の認識と実力発揮の関連

当該の大会時に月経周期が最良の期間に当たると認識している者と反対に最悪のタイミングだと認識している者の自己記録相対値を比較検討した。自己ベスト (100%) を出した者は最良期間に当たった群のみだったが、平均値や中央値では、大会が最良期間だった群よりも最悪時期と重なった群の方が高いという結果になり、自分にとって最悪の月経周期にあたった者も他の時期と遜色のない実力発揮をしていることが分かった。

4. 結論

大学女子アスリートは、月経と競技大会が重なると身体の変化を実感し、負の感情を抱くことが明らかになった。また、特定の月経周期ではコンディションが不良と、月経周期の悪影響を認識している。しかし実際、本研究の大学女子アスリートレベルでは月経と競技パフォーマンスに関連があるとは言えなかった。このことから、月経について必要以上に気にすることはなく、月経周期に合わせた対策も試合に対するコンディション調整の一環として取り組むことが大切であると言えるだろう。

<参考文献>

1) 河田聖良・小早川ゆり・楠本恭久 (2005) 大学女子競泳選手の心理的コンディションおよび月経周期と競技成績の関係 日本体育大学紀要,35 (2) pp.173-177