

女子学生アスリートのコンディショニングに関する実態調査

渡辺英次¹、相澤勝治¹、新井千明¹、岩崎陸^{1,2}、三島隆章³

(¹専修大学スポーツ研究所、²慶応義塾大学、³大阪体育大学体育学部)

背景：女性アスリートの活躍はめざましく、日々私たちを勇気づけている。その一方で厳しい練習環境におかれた女性アスリート特有の疾患、女性アスリートの三主徴（運動性無月経、骨粗しょう症、エネルギー不足、以下FAT）が国内外問わず問題になっており、女性のからだを考慮した女性アスリートにおけるコンディショニングの重要性が認識されつつある。

実践報告の目的：本研究では、女子学生アスリートを対象にアスリート自身が女性スポーツ医・科学情報を理解し活用する能力を持つ事を目的として、FATについてのアンケートとコンディショニングに関する実態調査を行い問題点を抽出し、教育プログラムを行った。

対象者または対象チーム：対象チームは専修大学体育会バドミントン部女子チーム21名。

測定環境：測定は専修大学スポーツ研究所ならびに第一体育館にて実施した。

測定手順及び分析方法：2015年1月より毎月1回、体組成測定（INBODY430、インボディ）、骨密度測定（AOS-100SA、アロカ）と女性アスリート育成におけるスポーツ医科学サポートの実態調査を行った（Female Athlete Literacy Project）。また、3月からは貧血検査（ASTRIM FIT、シスメックス）を追加し、5月には体格・運動能力測定を実施した。

結果および考察：初回のアンケート結果では、65%の選手が女性アスリートに必要なコンディショニングに関する知識や情報に関心を持っていた。さらに、関心項目としては、体脂肪・体重、骨粗鬆症、疲労、貧血、食事・栄養、排便、睡眠、疲労骨折、月経周期など月経に関する因子であった。一方、選手全員が女性アスリートにとって必要なコンディショニングに関する情報を入手できていなかった。また、94%の選手が女性アスリートの三主徴について知らず、女性アスリートに必要なコンディショニングに関する教育経験も受けていなかった。76%の選手が女性アスリートにとって月経はコンディションやパフォーマンスに影響すると感じていた。女性アスリートのコンディショニングに関する行動変容ステージでは関心期が最も多かった。女性アスリートに必要なコンディショニングに関する知識や情報に関心を持っているが、女性アスリートのコンディショニングに関する行動変容は低いステージであった。

その後に行われた10月の結果では、95%が知識・関心を持ち、行動変容ステージでは準備期から行動期へ移行した。意識の変化とともに貧血検査、骨密度の測定結果も徐々に改善した。引き続き選手の競技力向上と心身の健康について調査研究を行う。

【現場への提言】若年女性アスリート自身のコンディショニングに関する教育経験率は低い値であったが、教育プログラムを実施する事で知識関心を高め、測定値も改善された。若年女性アスリートにおいては教育機会とコンディショニングに関する情報提供が必要である。本研究はJSPS科研費26350790および専修大学学内助成を受け実施した。