

研究課題: 女性アスリートにおける月経周期におけるコンディション変化に対するストレスコーピングの有用性に関する検討

研究代表者: 富永梨紗子

はじめに

女性は約1ヶ月に一度、卵巣ホルモン複雑な相互作用によって月経を経験する。月経周期に伴う卵巣ホルモンの変化は女性の自覚的なコンディション変化に影響を及ぼすだけでなく、スポーツ外傷や障害の発症頻度にも影響を与えることが報告されている。また、女性アスリートは日々の激しいトレーニングに伴い月経異常をきたすことが多く、中でも重篤な運動性無月経は「女性アスリートの三主徴」の一つとして挙げられ、女性アスリートの健康管理において重要な問題の一つとなっている。月経周辺期における精神的症状や身体的症状は、個人によって差があるものの、内分泌系の変化が関連していることは明らかである。しかし、その発症には複合的な要因が多元的に関与していると考えられ、心理、社会的要因は無視できない。女性アスリートの身体の正常な発育・発達を考慮し、競技力向上を目指すチーム、アスリートの関係者は、これらのことを考慮しながら女性アスリートの育成・サポートを行うことが望まれる。また、アスリート本人も知的認識を高め個人にあった方針やコンディション方法を学ぶ努力も必要であると考えた。

目 的

本研究の目的はストレスコーピングがコンディションに有効であるか検討し SCI の評価値やコンディションの指標として損傷件数に関連があるのか月経周期を考慮し調査・研究をすることである。

方 法

対象: 大学女子バレーボール選手 19 名

調査実施項目: 月経周期調査、EAS、SCI、損傷調査、学習の機会

結結果及び考察

月経周期に関する調査では、12 週間に渡ってヒアリング調査を実施した。今回の調査では約 20% 月経不順であることが判明した。SCI の数値は改善し、最も目標とする大会で受傷数やトリートメント件数も減ったが、月経周期との関連は今後も検討が必要である。

今後、生理学的な指標と SCI の関連、月経周期との関連を検討していく中で、サンプル数を増やしていくこと、長期的に観察を続けることが必要であると考えた。