

# 女性スポーツ選手のストレスとパフォーマンスの関係

スポーツコミュニケーションゼミナール 1314043 西山 采希

## 1. 研究動機・研究目的

スポーツ選手が競技力を発揮するうえで、技術、体力面だけでなく、心理面も重要であることはよく知られている（煙山ら，2013）。スポーツ選手の中でも特に女性アスリートとは競技以外の場面でもストレスを多く抱えていると考える。摂食障害や無月経、骨粗鬆症など女性特有の健康問題があるからである。特に新体操・体操・フィギアスケートなどの採点競技、陸上競技の長距離など体型を意識しなければならない競技において女性特有の健康問題である摂食障害や無月経、骨粗鬆症などの出現率が多くみられる。この3つの症状は、Female Athlete Triad と呼ばれており、それぞれの障害が関連しあって出現する。この障害は女性がスポーツ活動をするにあたって大きな問題として取り上げられている。

さらに、FAT の出現には、心理的ストレスが要因の1つであることも指摘されている（煙山ら，2013）。女性スポーツ選手の健康問題はこれからも重視されることであり、今後もこの問題について考える必要があると考える。そしてこのような状況の背景には、食生活の乱れ、十分な睡眠時間の確保ができていないなどの要因があると思われる。

しかし現在の状況としてコンビニエンスストアなどが多くでき簡単に食事を済ませることができ、練習が長くどうしても睡眠時間がとれないなどの問題がある。今後もこの問題を解決するためには多くの努力が必要であると考え。

本研究では女性アスリートが競技をする上でどこにストレスを感じているか、また、健康状態によってパフォーマンスに影響を及ぼすかについて考察する。

## 2. 研究方法

【調査対象】 J大学の学生 ダンス部

【調査期間】 2017年10月4日～11月11日

【調査方法】 質問紙調査を配布・オンラインによるE-learning 学習・インタビュー調査

【調査内容】 自己の生活習慣についてと自由記述のアンケート29項目・FATについてのアンケート25項目とインタビュー調査7項目の調査

### 主な結果と考察

アンケートを行ったところ、自己の身体管理について改善する気はあるが行動に移せていない人がほとんどであった。また女性特有のFAT問題についても、アスリートもそうでない人も、知らない人がほとんどであった。看護学部や医学部からは勉強したことによる

知識を聞くことができた。スポーツ健康科学部からは、運動をしてきたからこそわかることや、体験談を聞くことができた。E-learning で学んでもらったところ、FAT についてほとんどの人が理解しており E-learning で学ぶことで女性特有の問題である FAT について理解することができていた。インタビュー調査において、月経がストレスに感じると答えた人がほとんどであり、パフォーマンスにも影響があることがわかった。パフォーマンスの向上のためにも、規則正しい生活習慣を心がける必要がある。また、精神的に安定した生活を送ることでメンタルも強く持つことができる。月経によって精神的に不安定になることがあるが、自分の月経周期を知っておくことで精神的な状況を把握することができる。

### 3. 結論

女性アスリートにとって自己の身体について知ることは重要である。また、女性特有の健康問題である FAT 問題について知らない人が多く、今後は多くの人に広めて行く必要がある。自分だけが知っていればいいのではなく、指導者も知っておく必要がある。また、女性が知っておくのはもちろん男性にも知ってもらい、理解してもらうことが必要である。女性特有の月経問題である、月経不順や無月経などは今後の将来にも影響してくることであるなでしっかり管理する必要がある。また女性アスリートはパフォーマンスの向上のための減量や過度のトレーニングをすることは重要であるが、そこに意識し過ぎず自分の身体についても考え、コントロールしていく必要がある。

### 4. 卒業論文の執筆を終えて

本研究を進めるにあたり、指導教員の伊藤真紀助教の熱心なご指導に感謝いたします。また、アンケート調査、インタビュー調査にご協力してくださった J 大学 4 年生のダンス部の皆様に心から感謝の気持ちと御礼を申し上げます。本当にありがとうございました。