

女子選手が求める月経周期を考慮したコンディショニングサポート体制 ースポーツ系大学の学生を対象とした調査研究ー

学籍番号 4122033

氏名 玉城 萌華

【目的】

女子選手が求める月経周期を考慮したサポート体制の構築は重要な課題であるものの、当事者の求めているサポートについては未だ十分に把握されていない。そのため、本研究は、スポーツ系大学に在籍する女子選手が指導者や所属する団体に求める月経周期を考慮したコンディショニングサポートの実態を把握することを目的とした。

【方法】

スポーツ系大学に所属する女子選手および過去に競技経験のある女子学生、合計177名を対象に無記名式アンケートを実施した。女子選手が現場で求めるサポートに関する設問として、月経時のトレーニングメニューの作成や体調に関する対話、第三者(婦人科医等)の介入の希望に加え、月経や健康問題に関する知識習得希望等の項目を尋ねた。各設問に対する複数選択から単一回答を求めた。得られた結果に対し、各設問選択への回答者数とその割合を記述統計により算出した。チームスポーツと個人スポーツ、競技レベル「全国・国際大会出場経験者」「地区・県・地方大会出場経験者」に分類し算出した。

【結果】

現場で求めるサポートについては、「月経時、体調不良時の別メニューを作してほしい」は40.1%、「トレーニングの前後に体調について話せる時間を設けてほしい」は28.8%、また、現場以外で求めるサポートについては、「指導者や所属団体だけでなく専門家(婦人科医等)が入りサポートをしてほしい」は39.0%、「月経や健康問題について学ぶ機会を設けてほしい」は33.1%であった。

【結論】

本研究の結果、スポーツ系大学に在籍する女子選手は、月経時の体調を加味したトレーニング計画や婦人科医の介入と、月経と健康問題および課題について学ぶ機会を求めていることが判明した。これらのことから、月経時のトレーニング対策、指導者と選手に加えて、専門家の視点を交えること、知識提供等のサポート体制の必要性が示唆された。

Support System for Conditioning Considering Menstrual Cycle Demands of Female Athletes: a Survey among Students at Sports Universities

Student ID Number: 4122033

Name: Tamaki, Moeka

[Purpose]

Although the establishment of a support system that considers the menstrual cycle of female athletes is an important issue, the support demanded by the parties involved is unclear. This study aimed to understand the actual conditions of the menstrual cycle-conscious conditioning support that female athletes in sports universities seek from their instructors and respective organizations.

[Methods]

A total of 177 female athletes enrolled in sports universities and female students with previous athletic experience were asked to complete a questionnaire about the support that female athletes seek in the field, including the creation of menstrual training menus, dialogues about their physical condition, desire for intervention by a third party (gynecologist), and desire to acquire knowledge about menstruation and health issues. Single responses were requested for each question. The number and percentage of respondents to each question choice were calculated using descriptive statistics. The results were calculated by categorizing the respondents into team and individual sports, and competition levels; "those who have competed in national/international competitions" and "those who have competed in regional/prefectural/federal competitions."

[Results]

For onsite support, 40.1% said they "want a separate menu for menstruation and poor physical condition," 28.8% "want time before and after training to talk about their physical condition," and 39.1% "want specialists (gynecologists) to visit and provide support besides the coach and their organization." For off-site support, 39.0% of the respondents wanted "support from specialists (gynecologists) besides the instructors and their organizations" and 33.1% wanted "opportunities to learn about menstruation and health issues."

[Conclusion]

The study results revealed that female athletes in sports universities want training plans that consider their physical condition during menstruation, gynecologist intervention, and opportunities to learn about menstruation and health issues and challenges. These findings suggest the need for training measures during menstruation, a support system that includes the perspective of experts aside from instructors and athletes, and provision of knowledge.