

高校生の審美系スポーツにおける FAT の現状と課題

スポーツマネジメントゼミナール 1315060 元持 佳織

1. 研究動機・研究目的

女性アスリートにとって、女性アスリートの三主徴 (Female Athlete Triad: 以下 FAT) は深刻な問題である。FATとは、体重のコントロールによる摂食障害、過度のトレーニングによる運動性無月経、ホルモンバランスの崩れによる骨粗鬆症など女子アスリートの選手生命に大きな影響を及ぼす3つの兆候を指す。順天堂大学女性スポーツ研究センター (2016) によると、現在では勤勉な女性アスリートほど、競技力向上のために食事を節制して身体を極限まで絞り込み、無月経を誰にも相談せずに放置し、疲労骨折等の長期的怪我を誘発させ、トレーニングの継続すら困難になるケースもみられる。女性アスリートなら誰でも陥る可能性があり、その有効な予防および治療方法の開発は急務である。

さらに、岡野 (2002) によれば、技力向上と体重制限が密接に結びつく種目では、過度の食事制限が行われていることから、審美系 (体操、新体操、チアリーディング) アスリートは、摂食障害の発生率が高いと述べている。また摂食障害に至らずとも、トレーニング時に過度の食事制限により、骨塩量、免疫能、認知能力などが低下する。体重を減らせば、競技力は向上する発言は良くみられるものの、不確かな感覚に頼った判断から減量を強制しすぎると、女性アスリートでは摂食障害に陥るケースもある。

以上のように、FATの危険性や審美系スポーツを対象とした、FATとの関係性は明らかにされている。しかし、対象を高校生の審美系女子アスリートに限定したものは少ない。高校生年代におけるFATの現状が明確になれば、より早い段階でスポーツ継続を促進できるのではないかと考え、本研究に着手した。

2. 研究方法

本研究では、2018年4月23日から2018年5月2日において、K県の公立高校5校に所属する高校1、2年生の女子生徒を対象とし、質問紙調査を行った。回答に不備のない914名の回答を分析の対象とした。個人的属性の他に、自身の健康状態を認知するために、女性スポーツ研究センターで作成されたFATスクリーニングシートを参照にし、青、黄、赤の3つのゾーンに分け、計26項目を「はい」「いいえ」の2段階尺度を用いて作成した。

さらに、運動部に所属する女子生徒を新体操、バレエなどを含む審美系とバスケットボールやソフトボールを含む球技系と、陸上や水泳などの持久、瞬発系とその他の4つの種目に分類した。質問紙を元に、4つの種目間や運動部、非運動部間においてFAT発症の可能性や体重への関心または、月経周期や運動頻度の違いを検証するべく、総計処理ソフトSPSSを使用し、分析を行った。

3. 主な結果と考察

アンケート調査の結果、運動部、非運動部間において、月経周期や睡眠時間、疲労度を含む不安障害に差は生まれなかった。さらに、「運動頻度」や「運動時間」は4つの種目間において、陸上競技や水泳を含む持久・瞬発系競技が最も多いことが分かった。また、FATスクリーニングシートを参照にした項目からも、「運動頻度」や「運動時間」と比例して、FAT発症の可能性は持久・瞬発系競技者が最も高く、5%水準で有意差であった。

以上のことから、審美系アスリートに限らず、運動部に所属しない生徒にもFATの現状や深刻さを伝えるべきであろう。

審美系アスリートにおいても、「運動頻度」、「運動時間」やFAT発症の可能性が多種目に比べて低いが、4つの種目間において、「体重への関心」が%水準の有意差が見られたことから、FAT発症の可能性が少ないわけではない。審美系アスリートへの過度の体重制限や食事制限の注意を促す必要があると考えられる。

4. 結論

本研究の目的は、審美系競技者を含む女子高校生アスリートのFATの現状を明らかにし、スポーツ継続を促進するための方法を考案することである。FATアンケート調査から、審美系アスリート以外にもFAT発症の可能性があることが分かった。運動部、非運動部間においても、FATを引き起こす要因と考えられる、不安障害や月経周期に差がなかった。そのため、部活動所属の有無に関わらず、女子生徒に対して、FATとはどのようなもので、どんな危険が潜むのか等詳しく説明する必要があるだろう。

また本調査において、FAT発症の可能性が最も高かった、持久・瞬発系競技者に対してFATの危険性を伝える他に、選手や指導者に部活動内の練習方法の改善の機会を設けるべきだと考えられる。

本調査では、審美系競技者に焦点を当て、FATの現状を明確にすることはできなかった。それは、審美系アスリートが多種目に比べ「運動時間」や「運動頻度」が大きく異なったためだと考えられる。しかし、運動頻度が少ない審美系であっても、「体重への関心」が最も高かったことから、FAT発症の可能性が少ないわけではないため、審美系アスリートにもFAT発症の危険性を伝える必要は十分にあると考えられる。

(卒業論文の執筆を終えて)

本論文を執筆するにあたって、ご協力して下さった、K県公立高校の皆様、女性スポーツ研究センターの方々、小笠原先生に深く感謝を申し上げます。多くの方々の支えがあり、無事に執筆を終えることが出来ました。長期間に渡っての執筆は、身も心も削られそうになる時はありましたが、つまづく度に丁寧に教えていただき、言葉をかけて下さったことが私にとって、励みでした。お力添えいただき、誠にありがとうございました。