

# 若年女性アスリートのコンディショニングに関する実態調査 — FAL プロジェクト1—

相澤 勝治 (文学部准教授)

2012年に開催されたロンドンオリンピックでは女性の金メダル数が男性を上回る結果となっており、本邦における女性アスリートの競技力向上にはめざましいものがある。その一方、女性アスリート特有の疾患として女性アスリートの三主徴(エネルギー不足、月経異常、骨粗鬆症)が国内外問わず問題になっている。それゆえ、スポーツ医・科学的諸問題に直面している女性アスリートのコンディショニングを改善するための方策として、女性アスリート自身がスポーツ医・科学情報を理解し活用する能力『女性アスリートリテラシー』を高める必要がある。【目的】そこで本研究では、若年女性アスリートを対象にコンディショニングに関する実態調査を行った。【方法】若年女性アスリート357名を対象に、アンケート形式による実態調査を行った。質問事項は、女性アスリートのコンディショニング及び行動変容に関する項目、月経に関する項目とした。【結果および考察】80%の対象者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、疲労、食事・栄養、睡眠、貧血、月経周期など月経に関する因子であった(図1)。一方、68%の対象者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、78%の対象者が女性アスリートの三主徴について知らなかった(図2)。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は64%が受けていなかった。79%の対象者が女性アスリートにとって月経はコンディショニング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は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。これらのことから、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(女性アスリートリテラシー)を高めるためのコンディショニングプログラム開発と介入の必要性が示された。

本研究は、文部科学省委託事業・女性アスリートの育成・支援プロジェクト「女性スポーツにおけるトランスレーショナルリサーチの実践プログラム」事業の一部であり、第29回女性スポーツ医学研究会学術集会にて発表されたものである。

