

# 「女性アスリートの障害予防支援のためのアンケート調査」報告

2022年3月にスポーツ庁が策定した第3期スポーツ基本計画では、総合的かつ計画的に取り組む施策の一つとして、女性アスリートや女性指導者の活躍促進施策が盛り込まれています。スポーツ現場では、女性アスリートのコンディショニングに関する医科学知見は蓄積されつつある一方、それらをうまく活用することについては課題が残されていると考えています。そこで岩手県内の実態把握と、今後の予防対策のために調査を行いました。今回はその一部を報告します。

## 調査目的

岩手県のスポーツ活動に取り組む高校生  
の女性特有のコンディショニングに対す  
る充実したサポート体制を築くために、  
実態の問題把握と管理対策方法を知るこ  
とを目的に、月経リズムや月経による心  
身への影響、相談相手や対策知識の有無  
等について調査を行いました。

## 調査方法

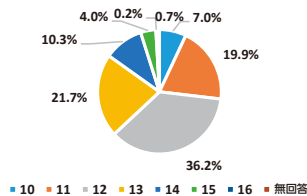
期間) 2024年6月～10月  
対象) 運動部活動が活発な岩手県内高校  
4校の運動部所属の女子アスリートに依  
頼、回答に不備の無い428名を分析対  
象とした。  
方法) Google form を用いて Web ア  
ンケートで実施しました。

## 結果 1) 身体形態

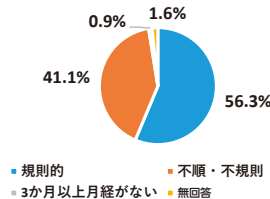
身長、体重、BMIは全国平均なみでした。  
BMIが16を下回ると無月経が心配されます。

	身長	体重	BMI
人数	427	418	418
最小値	145.0	32.0	15
最大値	173.0	90.0	37
平均値	158.4	51.8	20.7
SD	5.31	7.01	2.57

## 結果 2) 初経年齢割合



## 結果 3) 月経リズム割合



## 結果 4) 月経症状による影響

「ほとんどない。競技練習、学校生活に支障がない」238人 (55.6%)  
「月経痛などに対して、薬を飲まないと症状が辛い」172人 (40.2%)  
「痛み以外で部活や体育授業を休むような症状がある」14人 (3.3%)  
「無回答」4人 (0.9%)

## 結果 5) 月経症状による痛み・辛さ

心身の痛みや辛さの自覚の人数割合  
腹痛症状 (57.9%)、頭痛 (20.8%)、  
腰痛 (20.8%)、だるさや倦怠感  
(14.3%)、イライラ (13.6%)、気分の  
落ち込み (11.4%) その他、眠気、貧血、  
立ち眩み等の症状が報告されました。月  
毎に現れる症状が異なる傾向も認められ  
ます。痛みや辛さを専門家のサポートを  
得て、コントロールする方法を知ること  
が必要と思われます。

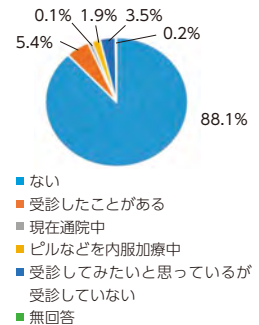
## 結果 6) 相談相手 (複数回答)

相談相手は保護者やチームメイトが多い。  
4人に1人が相談していない状況です。

相談相手	人数	%
保護者	269	82.8%
チームメイト	161	49.5%
担任教諭	4	1.2%
養護教諭	5	1.5%
指導者	10	3.1%
その他	2	0.6%
誰にも相談していない	86	26.5%
無回答	17	5.2%

## 結果 7) 通院、加療状況 (全体)

全体で通院  
したことが  
ある割合は  
1割未満。  
我慢してい  
る人も多  
いことがわ  
かります。

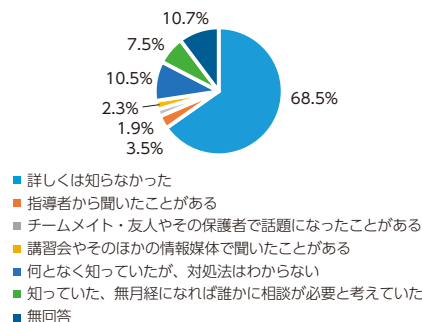


## 結果 8) 受診や通院に至らない理由

自分の症状が病院を受診するほどなのか  
不明 (54.0%)。月経痛など、どの程度  
の症状で婦人科を受診してよいか不明  
(27.0%)。病院受診に抵抗がある・こ  
わい・診察や検査、治療が不安 (17.5%)。  
かかりつけ医などがなく、どの病院を受  
診したらよいかわからない (4.8%)。部  
活の練習や試合の都合で受診できてい  
ない・受診を理由に練習を休みにくい  
(31.7%) その他、市販薬で我慢する等  
の意見がありました。

## 結果 9) 無月経と疲労骨折の相関

無月経と疲労骨折の相関関係について詳しく  
知らなかった人が7割弱でした。



## 結果のまとめ

今回の調査の結果は、岩手県で初めて得られた知見です。月経のリズムが不順で不規則な人が半数近くにも上っています。また、痛みや辛さなどで日常やスポーツ活動に影響がある人も多くいました。一方、通院加療をしている人の割合は少なく、医療とのかわり合いが薄い状況が認められます。無月経と疲労骨折の相関を知っている人も少数で、医科学サポート情報が行き届いていない現状がわかりました。女性アスリート自身も指導者、保護者も情報を得て、適切なスポーツ環境をつくりましょう！

### 知っておきたいことリスト

月経メカニズム 月経リズムを整える方法 無月経による影響 医療との関わり方 相談先 などなど  
デリケートな問題ですが、一人で我慢することを解決策にしないで、誰かに相談してほしいと思います。

調査責任者：富士大学 准教授 内城 寛子 日本スポーツ心理学会認定 (スポーツメンタルトレーニング指導士)

女性は思春期から成熟期、妊娠・出産などのライフステージを通してホルモン分泌が変化し、体調や生活にも影響があります。また、食事制限・体重制限を行っている選手、練習量の多い選手、体格指数、体脂肪率の低い選手は無月経を引き起こしたり、十分な骨密度が獲得できないリスクがあります。

しかし、女性アスリートの心身を取り巻く影響や生じる問題は個人差が大きく、チームメイトや指導者など周囲に相談しにくい、相談する必要がないと感じている選手もいることが予想されます。

指導者側には、女性ヘルスケア、心身のコンディショニングサポート方法の知識があっても、選手に伝えにくいと感じることもあるでしょう。今回のアンケート結果を見ると、まずは、選手自身のヘルスケアに関わる知識をさらに充実させていくことが必要だと感じています。そのためにはヘルスケア教育、情報提供の方法には工夫や選択肢が必要だと考えております。

女性アスリート支援部会では、岩手県スポーツ協会のメール相談窓口、情報提供ツールを活用しながら、女性アスリートへの内科、婦人科的な障害予防知識の普及、コンディショニング不良に関わる相談、受診相談、また指導者への情報提供等を拡充していきたいと考えています。

公益財団法人岩手県スポーツ協会

スポーツ医・科学委員会女性アスリート支援部会  
部会長 足澤 美樹



## 女性アスリート支援のためのお役立ち情報

QRコードから各団体のHPやテキストをご覧ください。

動画コンテンツや選手用テキスト、指導者用ガイドなどすぐに使える情報が得られます！！

### 【岩手県内の情報】

#### ・岩手県スポーツ協会／女性アスリート相談窓口

各分野のスペシャリスト（スポーツドクター、スポーツデンティスト、スポーツ栄養士、スポーツファーマシスト、アスレチックトレーナー、大学教授など）が、女性アスリート（小学生～一般）が抱える健康問題やスポーツに関する悩みに対応。



#### ・岩手医科大学附属丸メディカルセンター／女性アスリートサポート外来

競技のレベルを問わずに受診が可能。（予約電話 019-613-6111（内線 2391））



### 【日本スポーツ協会】



### 【日本体育大学 女性アスリート競技力向上プロジェクト】



女性スポーツ促進に向けた  
スポーツ指導者ハンドブック



女性アスリートのための  
月経セルフチェックシート



女性アスリートの  
コンディショニング



スポーツ女子のからだ気がかり  
解決BOOK

### 【一般社団法人女性アスリート健康支援委員会】



### 【一般社団法人スポーツを止めるな】

