

# 高校生女子陸上競技とヘモグロビン濃度との関係

末延 唯 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

担当教員 金森 雅夫

キーワード：貧血,女子陸上競技.

## 1. 緒言

女子高校陸上競技には炎天下で練習を行う為、熱中症、熱疲労、熱麻痺などの症状、貧血、低熱糖症状、過呼吸症候群の症状が多い。その中でも近年では貧血の症状が多く見られる。また貧血の症状は特に中長距離選手に多い。競技者にとって睡眠時間、健康状態、食事はよいパフォーマンスをするのにとても大切な要因である。このように貧血の問題は競技力と密接な関係がある。

以上のことから睡眠時間、体重、体脂肪と貧血の関係及び、中長距離選手が何故貧血になりやすいかを本研究の目的とする。

## 2. 研究方法

本研究の調査対象は大阪 S 高等学校女子陸上部員 25 名 (1 年生 11 名 2 年生 3 名 3 年生 5 名) 但し第二回調査は 3 年生引退により 18 名全種目 (短距離・中長距離・競歩・跳躍・投てき)

### 調査時期

第一回 2012 年 8 月 22 日 (シーズン中)

第二回 2012 年 11 月 23 日 (シーズンオフ)

### 調査項目

アンケート調査・非侵しゅうヘモグロビン濃度測定

## 3. 結果と考察

主観はその時の精神面、精神状態を 10 段階評価とし 1 が悪い、10 が最も良いとする。

表 1 第一回,第二回主観グラフ

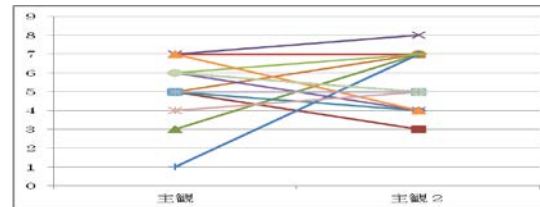


表 1 により S 高校女子陸上部の主観はシーズン中よりもシーズンオフ中の方が練習強度が強い為主観は下降すると推察していたが実際には第二回的主観の方高かった。

## 4. まとめ

本研究により食事、睡眠、水分補給などの健康管理が適切に行われている時はコンディションも良く主観も上がるに従いヘモグロビン濃度が上昇し貧血を予防することが出来る。しかし体重や体脂肪を落とす体作りを最も必要とされる中距離選手は運動時間や距離、発汗による鉄分の流失に関連しヘモグロビン値が低下するため、中長距離選手は貧血になりやすいと考える。

## 5. 参考文献

1)川原 貴 (1989) スポーツ選手の貧血の問題と対策

臨床スポーツ医学 Vol.8.No.5 :495-497

2)北島春夫 赤塚順一 (1991)

特集/子どもの病気とスポーツ 臨床スポーツ医学 Vol.8.No.11 :1279-1283

3)河野一郎 (1989) 女子スポーツ選手の貧血の状況:489-492

臨床スポーツ医学特集/スポーツマンと貧血 Vol.6.No.5 :509-513