

女子サッカー選手における月経周期と傷害の関係について

大藪 はな (競技スポーツ学科 トレーニング健康コース)

指導教員 小松 猛

キーワード：月経周期,外傷・障害,柔軟性

1. 緒言

2011年にドイツで行われた女子サッカーワールドカップでの日本の優勝を皮切りに、近年ではなでしこを始め、さまざまな女性アスリートに目が向けられるようになってきた。

しかし、女性アスリートは月経周期がパフォーマンスに影響することがある。月経周期には月経期・卵胞期・黄体期の時期からなり、それぞれ特徴がある。黄体期・月経期にはめまいや腰痛、頭痛といった身体的苦痛を始め、いらいらなど精神的にも苦痛を感じる。このことから、女性アスリートはコンディションの調整が非常に難しい。

そこで本研究では女子サッカー選手における月経周期と傷害の関係を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

被験者は本大学女子サッカー部員 15 名。アンケート及び筋タイトネスの測定を行った。アンケートは月経周期と外傷・障害既往歴についてのアンケートを実施した。筋タイトネスは FFD と足関節背屈角度を行った。これらを月経期とそれ以外の時期に測定し、それぞれの身体特性及び、外傷・障害との関係を明らかにした。

3. 結果と考察

月経期とそれ以外の時期に柔軟性の差はみられなかった。しかし調査期間中に外傷・障害を発生した者に月経期とそれ以外の時期に差が見られた。この外傷・障害を発生した 8 例中 7 例は月経中の方が柔軟性が低い傾向がみられた。続いて調査期間中に発生した外傷・障害は黄体期が最も多く、次いで月経期において発生率が高かった。

これらのことから、体が硬い者が外傷・障害を発生しやすいのではなく、月経期とそれ以外の時期での柔軟性の差が大きい者に発生しやすいことが明らかになった。

表 1:FFD,足関節背屈角度の時期別表

	月経期			月経期以外		
	FFD(cm)	足関節背屈角度		FFD(cm)	足関節背屈角度	
		右(度)	左(度)		右(度)	左(度)
A	19	23	21	16.5	22	20
B	7	7	13	11	13	24
C	8.5	24	28	8	21	26
D	22	9	16	16	13	4
E	12	11	22	13	22	21
F	19	20	21	16	21	20
G	1.5	15	17	3	17	21
H	12	15	21.5	14	16	20
I	3	22	26	7	26	33
J	8	15	20	11	10	10
K	6.3	32	31	2.5	22	30
L	23	27	27	24	25	20
M	18	20	20	22	28	24
N	15	15	21	14	18	23
O	10	18	21	9.2	17	25
平均	12.3	18.2	21.7	12.48	19.4	21.4

先行研究と同様、月経期前期である黄体期及び月経期は精神的にも身体的にもコンディションが悪くなるため、外傷・障害が発生しやすいという事も明らかになった。

4. まとめ

本研究において、体が硬くても軟らかくても外傷・障害は発生するが、月経期とそれ以外の時期において柔軟性に大きな差がある者が外傷・障害を発生しやすい傾向があった。また先行研究同様、月経期前期である黄体期及び月経期は精神的にも身体的にもコンディションが悪いため、外傷・障害が発生しやすい傾向も見られた。しかし本研究では被験者及び測定項目も少なく、調査期間も短かった。これらを改善すればまた違った結果になった可能性もある。

引用・参考文献

中村真理子(2013)「女性アスリートのコンディション評価」スポーツ傷害(J.sports .Injury) Vo.18,71-72.

目崎登(1997)「性周期とスポーツ」体力科学,46,423-426.