

# 大学女子バレーボール選手における月経・睡眠と反応時間との関係

竹内 紅葉 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 武田 哲子

キーワード：月経中，睡眠，方向転換動作

## 1. 緒言

近年、多くの女性がスポーツを実施しており、スポーツで世界へと進出する女性選手も増加している。しかし女性には月経現象を含めたコンディショニングが必要不可欠とされている(橋本ら, 2001)。また、睡眠の質が悪いこともパフォーマンス能力低下の要因のひとつである(中村ら, 2013)。そこで本研究では、女性選手が多く活躍しているバレーボールに着目し、月経周期による身体症状の違いが方向転換動作の反応タイムに与える影響を明らかにすることを目的とした。

## 2. 研究方法

本大学女子バレーボール部 12 名を対象とし、調査期間は 2015 年 6 月 2, 9, 16, 23 日の計 4 回実施した。調査内容は敏捷性テスト、PMS (月経前症候群)、睡眠自己評価アンケート調査を行った。

## 3. 結果および考察

### 1) PMS アンケート

月経中に最も多くの症状がでており、とくに「疲れやすい」「眠くなる」「からだがスムーズに動かない」が最も多く表れていた。1 か月通じて PMS 症状調査を行ったところ月経期にも症状はみられた。

### 2) 敏捷性テスト

周期ごとのタイムに差はみられなかった(図 1)。今回の方向転換動作はバレーボールにおいて頻繁に行われているため対象者は動作に慣れていたため月経周期による反応・移動時間には明らかな差がでなかった可能性が考えられ

る。

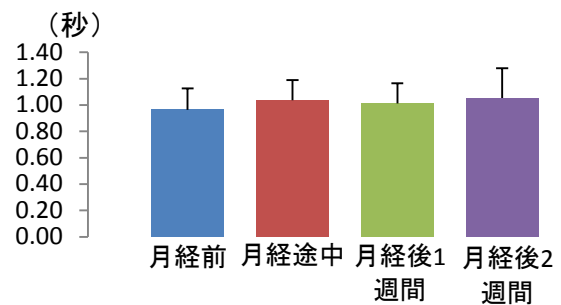


図 1：敏捷性テストの全体平均

### 3) 睡眠自己評価

全体を通して「あまり眠れなかった」「眠れなかった」と答えているものが半数を占めていた。大学女性アスリートの睡眠時間が短いことに問題があると考えられ、周期によるコンディションの変化によるものより生活スタイルが強く影響していると考えられる。

## 4. 結論

月経前および月経時に「疲れやすい」「眠くなる」「からだがスムーズに動かない」といった症状の訴えが多いが、月経周期による睡眠の自己評価に変化はみられなかった。月経周期による身体症状と方向転換動作の反応タイムには影響がみられなかった。

### 引用参考文献

橋本有紀, 目崎登 (2001) 月経周期と女子ハンドボール選手のパフォーマンスの関連, 日本女性心身医学会雑誌. 6 (1) : 108-115.