

女子陸上競技選手における月経とパフォーマンスの関係

中川 悠希 (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：女子陸上選手，月経周期，パフォーマンス

1. 緒言

近年では、積極的にスポーツを行っている女性の人口はめざましく増加しており、競技スポーツの世界でも次々と女性が進出している。女性スポーツ選手が競技における最高のパフォーマンスを発揮するためには、女性特有の月経現象を含めたコンディショニングが必要不可欠といえる。女性スポーツ選手は月経後1週間から月経と月経の間期のコンディションが良好であり、月経1週間前と月経期間中はコンディションが不良であることが報告されている(橋本ら, 2012)。中でも陸上競技はコンディションが競技パフォーマンスに大きく影響するため、女子陸上競技選手は月経現象を含めたコンディショニングを考える必要がある。月経周期と運動パフォーマンスについて、いくつか研究報告はされているが女子陸上競技選手を対象とした研究は少なく、統一された研究報告がないのが現状である。そこで本研究では、女子陸上競技選手における月経周期と各専門種目のパフォーマンスとの関係について明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

びわこ成蹊スポーツ大学女子陸上競技部 15名を調査対象とした。期間は約3ヵ月で、毎朝覚醒後、基礎体温を測定し基礎体温カレンダーに記録をしてもらい、被験者各個人の月経周期を把握した。そのデータをもとに月経期、卵胞期、黄体期に期分けを行い、計3回のスポーツテストおよび体重・体脂肪率測定、アンケート調査を行った。スポーツテストでは、各対象者の専門種目を測定してもらった。アンケート調査では、身体的 PMS 症状および精神的 PMS

(premenstrual syndrome:月経前症候群) 症状を調査し、月経周期ごとのデータを比較した。

3. 結果と考察

月経期のコンディションは下腹痛などの身体症状やイライラなどの精神症状があった選手が半分以上いたにも関わらず、月経期にパフォーマンスが良好であった選手は全体の 80%であった。本研究の女子陸上競技選手においては、月経期のコンディション不良とパフォーマンスとの関連は示されなかった。黄体期のコンディションは月経期と同様であり、パフォーマンスが発揮できない選手が全体の 80%を占めた。月経期と黄体期では同様なコンディション不良を自覚しているのに、月経期はパフォーマンスが良好な選手が多く、黄体期にパフォーマンスを発揮できない選手が多かった。その原因として、パフォーマンスの良かった月経期はパフォーマンスが良好とされる女性ホルモンの分泌が少ない低温期であることから(橋本ら 2012)、コンディション不良がパフォーマンスに直結しなかったと考えられる。

4. まとめ

本研究では、女子陸上競技選手における月経周期と、各専門種目のパフォーマンスとの関係について検討した。その結果、身体的および精神的コンディションは、月経期や黄体期よりも卵胞期が良好であった。しかしながら、各種目において月経周期のコンディションとパフォーマンスとの間に関係は見られなかった。

引用・参考文献

橋本有紀 目崎登 (2012) 月経周期と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.