

女性アスリートの月経周期と姿勢変化に関する研究  
矢野 遥菜 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)  
指導教員 佃 文子

キーワード：女性アスリート，月経，姿勢変化

1. 緒言

月経は、女性にとって必要不可欠な生理現象である。月経周期は、卵胞期、排卵期、黄体期、月経期の4つの時期に分けられる。林らの研究で、静的バランス能力は動揺速度が黄体期後期に有意に高く、左右方向の動揺性も月経期、黄体期前期に高くなったと報告している<sup>(1)</sup>。しかし、コンディショニングについて触れられておらず、具体的な方法も示されていない。

そこで私は、体の歪みや傾きは競技成績や体のバランスに直結していると考え、コンディショニングの具体的な評価方法として体のバランスに着目した。

本研究では、反り腰や猫背の姿勢変化に伴う片側への偏重姿勢を簡易な方法で評価し、月経周期毎の静的バランス能力変化と主観的コンディショニング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

1)対象者

月経に関するアンケート調査は、本学女子バレーボール部に所属し、現在も選手として活動する11名を対象者とした。バランス評価は、同じく女子バレーボール部に所属する3年生6名を対象者とした。

2)調査方法

月経に関するアンケート調査は2015年5月に行った。バランス評価に関して、体重変化と肩峰及び上前腸骨棘の高さは、2015年10月から約2か月間、週1回の頻度で測定を行った。体重変化の測定に関しては、TANITAの体組成計を2台並べて片足ずつ体組成計に乗せ、片足ずつ体重変化測定した。肩峰及び上前腸骨棘の高さは測定器を使用し、床からの高さを測定した。

3. 結果および考察

1)アンケート調査について

月経の理解度を問うアンケートを行った結果、一般的に知られている体温変化などについ

ては周知されていたが、月経のメカニズムについて理解は十分ではなかった。これは月経に関する専門的知識の用語や仕組みが難解で、限られた時間内で教育内容に反映することは難しいことが原因と考えた。

月経中のパフォーマンスについて、身体が動かしにくいと感じている者は11名中5名いたが、具体的な部位までは意識している者は少なかった。これは対象者の競技レベルの問題や、個人差とも捉えられるが、月経期はパフォーマンスが落ちると言われていることが固定概念として定着していることが要因の一つだと考える。

2)バランス測定について

全体で一定の傾向は見られなかった。しかし、個人別比較を行ったと、肩峰の高さが月経中から月経後にかけて下がる傾向が示された。(図1)。これは、月経痛を軽減させるために、意識的に前かがみの姿勢や猫背になることも原因と考えられた。

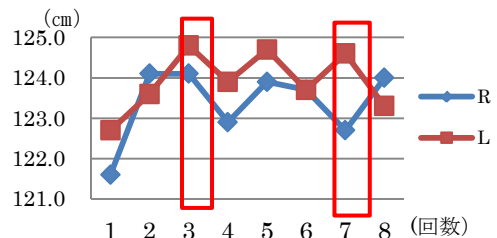


図1:肩峰の高さの変化

4. 結論

①女性選手は、月経のメカニズムについて十分に理解できていなかった。また月経期のパフォーマンスの低下は、思い込みなどの意識の影響が大きい。

②体重や身体各部位の左右差の歪みは、月経周期別では一定の傾向は認められなかった。

引用・参考文献

1. 林ちか子ほか(2004)若年女性の月経周期に伴う動的・静的バランス能力の変化:体力科学53, 197-204