

テーマ別研究発表 | 競技スポーツ研究部会 | 【課題B】 競技スポーツにおけるコーチ養成をいかに効果的に行うか

## 競技スポーツ研究部会【課題B】口頭発表①

座長：田井 健太郎（群馬大学）

2022年9月1日(木) 09:00 ～ 10:19 第3会場 (3号館4階402教室)

09:32 ～ 09:47

### [競技スポーツ-B-03]学生アスリートにおける月経の身体・精神症状とパフォーマンスの関連について（方,女性アスリート）

\*堀野 博幸<sup>1</sup> (1. 早稲田大学)

＜はじめに＞近年、競技スポーツにおける女性アスリートの活躍が顕著となっている。女性アスリートには、月経、妊娠、出産、育児等、女性特有の課題がある。その中でも、月経周期が、女性アスリートのコンディションに影響を与えることが報告されてきた。またコンディションと月経周期には密接な関係があることが示され（橋本・目崎、2001）、主に月経期と黄体期にコンディションが低下することが多いことが報告されている。

そこで本研究では、女性アスリートを対象に、月経による身体症状と精神症状の関連を調査し、パフォーマンスに与える影響を検討することを目的とした。

＜方法＞対象者：大学体育会活動に所属している女性アスリート141名（有効回答数135名）

手続き：調査は託送方式による無記名自記式質問紙調査法にて実施した。

調査用紙：橋本・目崎（2001）をもとに、月経に関する身体・精神症状に加え競技パフォーマンスへの影響に関する項目をもとに作成した。

＜結果および考察＞

カイ二乗検定の結果、身体症状のある選手では精神症状のある者が有意に多く、精神症状のない者は有意に少なかった。一方、身体症状のない選手では精神症状のある者が有意に少なく、精神症状のない者は有意に多かった（ $\chi^2=9.51$ ,  $df=1$ ,  $p<.01$ ）。月経とパフォーマンスの関連では、月経前1週間から月経中の期間に比べ、月経後1週間から月経中間期をパフォーマンス良好期と主観的に捉えている選手が有意に多かった（ $F=76.28$ ,  $df=3$ ,  $p<.001$ ）。

本研究結果から、月経の身体症状が精神症状に強く影響を及ぼし、月経周期により主観的パフォーマンスが影響されることが示された。月経の症状とパフォーマンスの関連について検討することが今後の課題となる。