

## 2020 年度 滋慶教育科学研究所 奨励賞 推薦書

学校名 京都医健専門学校

学校長芳名 小林 哲夫

◆下記の卒業研究、卒業制作を『滋慶教育科学研究所 奨励賞』に適する研究と認め、推薦致します。

### 卒業研究・制作

タイトル 女性アスリートの無月経について

キーワード 女性アスリート 無月経 不安解決

審査員評価 奨励賞

受賞者 所属学科 スポーツ科学科

受賞人数 3名

アーカイブサイト 掲載可否" 可

指導担当者 竹治久里子

### 推薦理由

自分自身の実体験に基づき、授業の中で学んだことからトレーナーとしてより多くの人に対して周知できる形を作り上げた。また男性指導者には触れにくい内容ではあるが、実際に配布できるパンフレットを作成したことで、必要な世代に向けたサポートが出来る取り組みとして具体的に提案した。審査員からは予防をふくめた知識の提供も今後検討してほしいという声もあり、これらの姿勢は評価に値するものであった為、推薦する。

### 作品内容（概要）

#### 緒言<背景・目的>

本来スポーツは、健康維持・促進、疾病予防など、医学的に健康にいい影響をもたらす。しかし10代からの過度なトレーニングにより健康を害し、引退後の健康に影響を及ぼしているケースがある。トップアスリートへのサポートは充実しているが、部活動に励む小学生から社会人の女性に対する医学的サポートは課題が多い。今回は練習時間や頻度との関係性について調べた内容を基にパンフレットを作成し、学生や指導者に配布する予定である。また、LINEの公式アカウントページを作成することで、女性アスリートからの悩みや相談を直接聞くことができる場を検討したい。

#### 方法及び結果

スポーツ経験のある女性、計380名の方々(高校生206名・大学生143名・社会人26名・指導者5名)にスポーツと無月経についてのアンケートを取った。内容は経験のあるスポーツ・最高実績・練習時間・月経頻度・月経周期・パフォーマンスの良い時期等。

1. 月経周期が毎月不安定な人の割合はスポーツ経験者の3割に上った
2. 生理後にパフォーマンスが上がる選手が多い。

また、週の運動時間が15時間以上の選手で無月経が多くみられた。

アンケートの結果、無月経について悩んでいる人は多いが無月経が良くないという認識も

低かった。そういった選手たちに正しい情報を伝えられるよう、これらの結果をもとにパンフレットを作製し、将来的には全国の女性アスリートの悩みに寄り添い、解決していただけるような団体を作っていきたい。

"