

女性アスリートリテラシー

Female Athlete Literacy

FAL-project

女性アスリートコンディショニング プログラム

女性スポーツにかかわる全ての人へ

FALプロジェクトとは？

女性アスリート自身がスポーツ医・科学情報を理解し、活用する能力『女性アスリートリテラシー』を高め、充実したアスリートライフを送るためのサポートを目指しています。

〒214-8580 神奈川県川崎市多摩区東三田2-1-1
専修大学スポーツ研究所
女性アスリートリテラシープロジェクト (FALプロジェクト)

HP: <http://www.fal-project.com/>

平成27年度スポーツ庁委託事業・女性アスリートの育成・支援プロジェクト
「女性スポーツにおけるトランスレーショナルリサーチの実践プログラム」



SUIS
SENSHU UNIVERSITY
INSTITUTE OF SPORT
専修大学スポーツ研究所

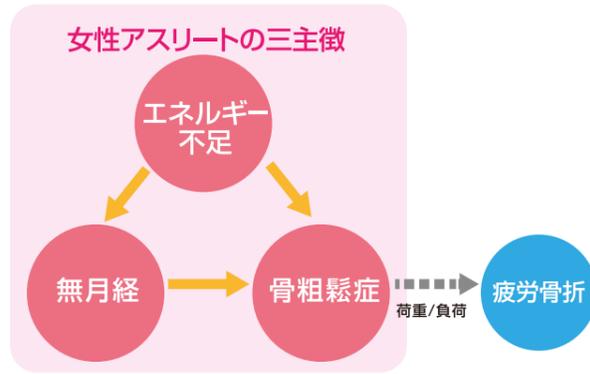


平成 27 年度スポーツ庁委託事業・女性アスリートの育成・支援プロジェクト
「女性スポーツにおけるトランスレーショナルリサーチの実践プログラム」 事業報告書

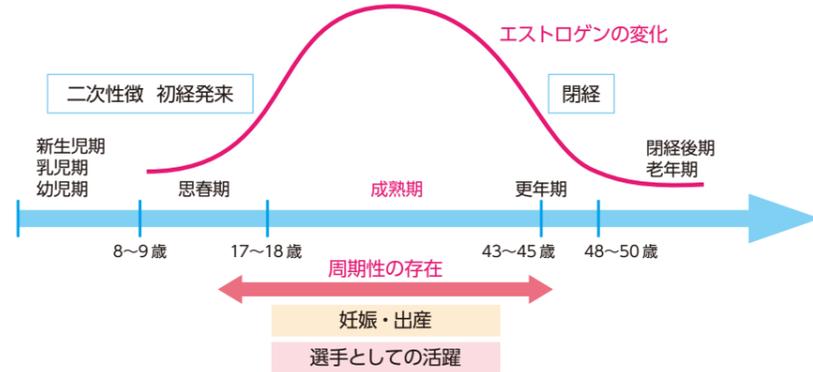


FAL-projectの背景

近年、女性アスリートの競技力向上はめざましいものがあります。日々激しいトレーニングを行っているアスリートは、常に心身のコンディション(状態)を良い方向に維持することが求められ、競技力の向上だけでなく、ケガの予防の観点からも重要と考えられます。その一方、女性アスリートが陥りやすいといわれる『女性アスリートの三主徴(エネルギー不足、無月経、骨粗鬆症)』が問題となっています。事実、女性アスリートを対象とした国内外の調査によると、疲労骨折や月経異常に悩んでいる選手も多く、女性アスリートの健康問題としてその対策の必要性が示されています。



女性アスリートがコンディションを崩さず競技パフォーマンスを発揮するためには、どのような取り組みが必要なのでしょうか。まずは、月経周期など女性のからだの仕組みや女性スポーツ医・科学に関する知識を身につけておく必要があります。さらに、自分自身のからだのコンディションを把握し、常に心身の状態を良い方向にするための取り組み(コンディショニング)が重要と考えられます。とくにからだの成長が著しいジュニア世代は、トレーニング内容やからだのケアについて考えることは大切であり、ライフステージを見据えた長期的な視点が求められます。



本プロジェクトでは、女性アスリート自身がスポーツ医・科学情報を理解し活用する能力『女性アスリートリテラシー』を高めることが競技力向上だけでなく、充実したアスリートライフを送ることにつながると考え、「女性アスリートコンディショニングプログラム」を作成しました。女性アスリートに必要なスポーツ医・科学情報について「知ること」、さらに予防法やコンディショニングについて「学ぶこと」、それらによって、「自分自身でからだのケアができること(セルフコンディショニング)」を実践するための取り組みとして、様々な競技団体、学校、地域等を対象にプログラムの介入効果を検証しています。

本レポートでは、女性アスリートコンディショニングプログラムの実践事例を通して得られた知見を中心にまとめ、選手、指導者、保護者など女性スポーツにかかわる全ての人と知見や今後の課題を共有することを目的としました。

〈疲労骨折を経験した大学女性アスリートの声〉

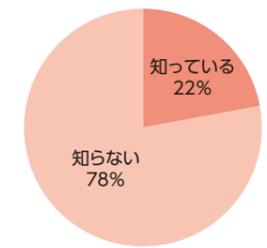
「サッカーが上達し、チームにプレーで貢献するためには、とにかく練習をすることが大事だと思っていました。しかし、プレシーズン終盤に原因が分からない足首の痛みが続き、公式戦が始まった直後に、人生初の怪我(全治約2ヶ月程度の疲労骨折)と診断されました。公式戦が続く中で、走ることに出来ず苛立ったり、復帰後は以前よりも更に競技力が低下している気がして、モチベーションもなかなか維持出来ませんでした。しかし、仲間の支えもあり、食生活とトレーニング、休養のバランスを根本的に見直し、怪我前よりもよい状態でピッチに戻ることができました。」



わが国の女性アスリートの現状と課題

約80%の女性アスリートは『女性アスリートの三主徴』について知らない

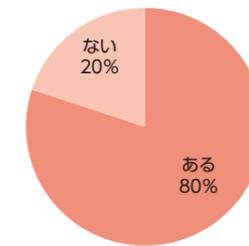
女性アスリートの三主徴は「エネルギー不足」、「無月経」、「骨粗鬆症」のことをいい、女性アスリートが陥りやすい状態として問題視されています。若年女性アスリートを対象とした本プロジェクトの調査では、78%のアスリートが女性アスリートの三主徴について知らないことが報告されています。



■女性アスリートの三主徴について知っていますか

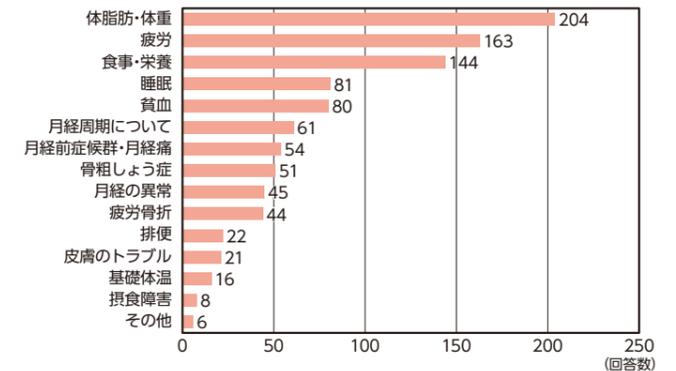
女性アスリートのコンディショニングについて知る機会がない

80%の女性アスリートは、女性アスリートに必要なコンディショニングに関する知識や情報に関心はあるが、64%は女性アスリートのコンディショニングに関する教育を受けていないことが分かりました。



■女性アスリートに必要なコンディショニングに関する知識や情報に関心はありますか

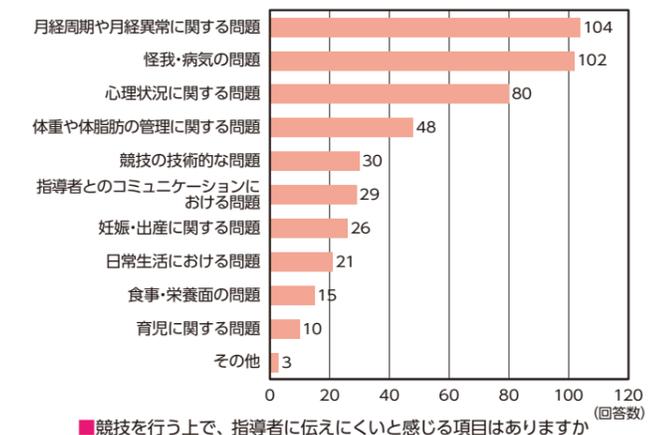
女性アスリートのコンディション因子



月経周期や月経異常は指導者に伝えにくいと感じている

日本の指導者の現状を調べた報告では、中学・高校ともに70~80%が男性指導者です。女性アスリートのコンディショニングに関する情報は選手だけでなく、指導者も情報を共有することが大切と考えられます。

日本の指導者の現状



■競技を行う上で、指導者に伝えにくいと感じる項目はありますか

- 女性スポーツに関わる全ての人々が女性スポーツ医・科学情報を知る機会が必要
- 女性アスリート自身が女性として、アスリートとして自分のからだについて学び、セルフコンディショニングに活かすための取り組みが必要
- パラリンピック競技を対象とした女性スポーツ医・科学情報を共有する場が必要

女性アスリートコンディショニングプログラム

女性アスリートコンディショニングプログラム(女性アスリート講義と女性アスリートコンディション評価)は、女性アスリートのコンディションに関する幅広い知識やコンディション評価を通して、女性アスリートリテラシーを改善・向上させることを目的としています。



知る機会をつくる 女性アスリート講義

女性のからだの仕組み、栄養、女性アスリート特有のコンディションについて学びます。

女性のからだ

女性のからだの仕組みを知る
初経がみられなかったり、無月経などの月経異常が起こると骨量が減少したり、疲労骨折のリスクが高くなることから、日頃から自分の月経状態の把握に努めましょう。



女性アスリートと栄養

女性アスリートに必要な栄養を知る
女性アスリートは、「エネルギー不足」に陥らないことが大切です。運動量が多いにも関わらず、ご飯を抜いたり偏った食生活をしていると、無月経を引き起こすリスクが高まります。そのためにも、運動量に見合った食事量を取りましょう。



女性アスリートとコンディション

女性アスリート特有のコンディションについて知る

女性アスリートにとって大切なのが、貧血の予防と体脂肪のコントロールです。体のだるさや疲れやすくなったという状態は貧血の可能性もあります。また体重や体脂肪率を定期的に把握することは、パフォーマンス発揮やコンディション評価としても重要です。



自分のコンディションを測る 女性アスリートコンディション評価

体脂肪率や骨、貧血の状態を評価し、女性アスリートとしてのコンディション状態を客観的に評価します。



女性アスリートリテラシー

女性アスリート自身がスポーツ医・科学情報を理解し、活用する能力



女性アスリートのコンディションに何も関心がなかった人が長時間持続する行動に変化するときは、**無関心期⇒関心期⇒準備期⇒実行期⇒維持期**、というステージを経て、変化していくことを行動変容ステージと言います。女性アスリートリテラシーは行動変容ステージ指標を用いて評価します。

プログラム事例① 競技団体(レスリング)への介入

女性アスリートコンディショニングプログラムの開発にむけて、競技団体(レスリング)において実施されている2020ターゲットエイジ育成・強化プロジェクト事業において、女性アスリート講義及び女性アスリートコンディション評価を実施しました。

合宿スケジュールの一貫として教育プログラムを導入



● 女性アスリート講義

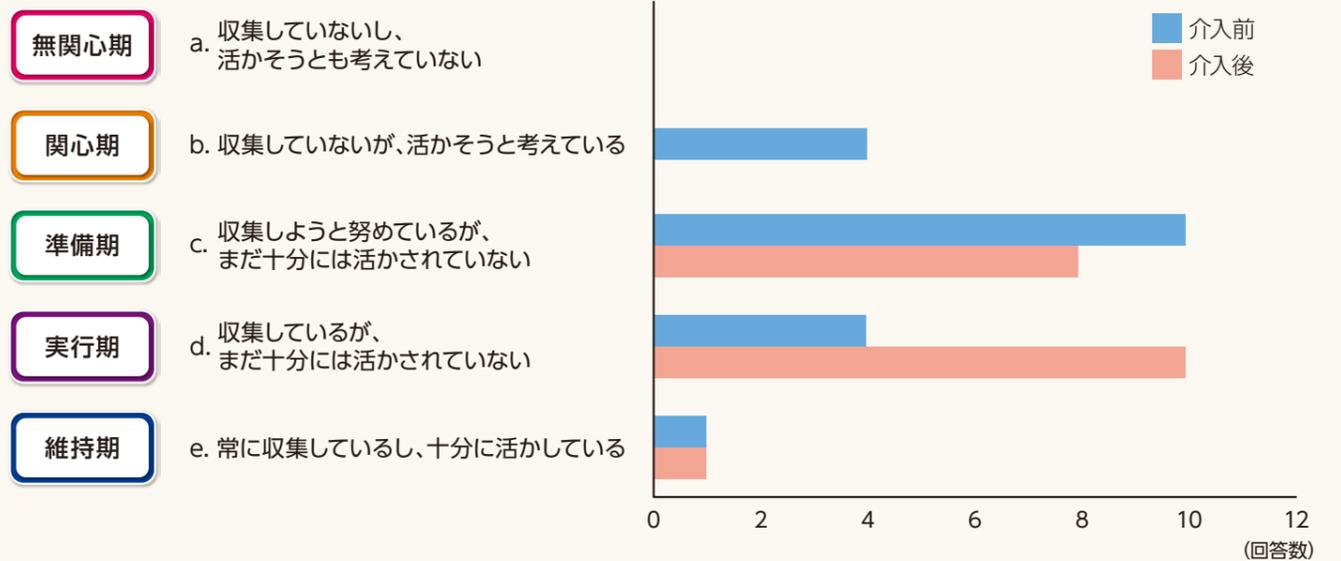
- ・女性のからだ
- ・女性アスリートと栄養

● 女性アスリートコンディション評価

- ・身体組成(体重、体脂肪率、除脂肪体重、BMI)
- ・骨密度
- ・貧血検査(推定ヘモグロビン値)
- ・月経調査



■ 女性アスリートのコンディショニングに関する知識・情報を収集し活かしていますか



女性アスリートのコンディショニングに関する行動変容ステージが準備期から実行期に改善した

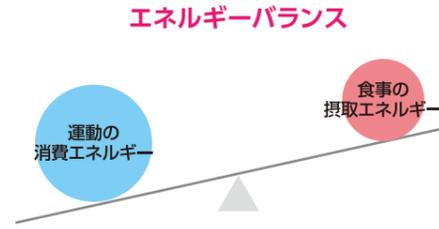
プログラム事例②

大学サッカー選手への介入

- 女性アスリート講義
 - ・女性アスリートと栄養



- 女性アスリートコンディション評価
 - ・身体組成
 - ・骨密度
 - ・貧血検査 (推定ヘモグロビン値)
 - ・月経調査
 - ・エネルギーバランス (エネルギー不足の評価)

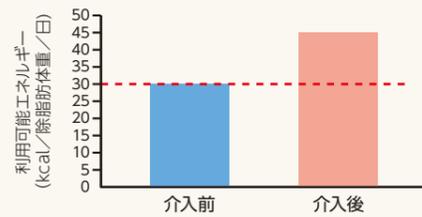


〈プログラム効果〉

- エネルギー不足は、月経状態に影響することから、エネルギーバランスの評価は女性アスリートのコンディション評価として有効。
- 女性アスリートコンディショニングプログラムは、女性アスリートの三主徴のアセスメントや予防への意識づけとして有効。

■ エネルギー不足が改善した選手の事例

栄養プログラムによるエネルギー不足の改善は、女性アスリートの三主徴に陥るリスクを軽減する



エネルギー不足は、利用可能エネルギーが30kcal/除脂肪体重/日を下回る状態を目安としています。食事の改善によりエネルギー不足が大幅に改善しました。

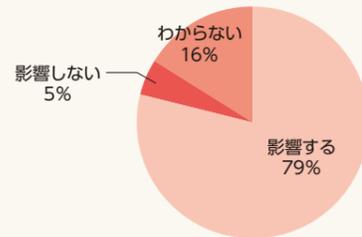
プログラム事例③

高校バスケットボール選手への介入

- 女性アスリート講義
 - ・女性のからだ

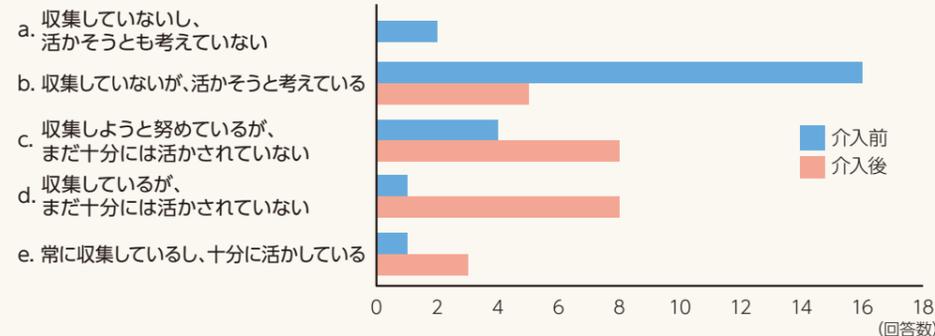


多くの女性アスリートは月経はコンディションやパフォーマンスに影響すると感じている



しかし、女性アスリートは月経とコンディションとの関係について知る機会が少なく、意識も低い

■ あなたは、月経に関する知識や情報を収集し、月経状態の把握に活かそうとしていますか



女性アスリートの月経に関する行動変容ステージが関心期から準備・実行期に改善した

プログラム事例④

パラリンピック競技対象の女性アスリート
コンディショニングセミナー

パラリンピック競技女性アスリートを対象に、女性のからだや女性アスリートのコンディショニング、栄養に関する知識や情報を提供し、オリンピック・パラリンピックにおける女性スポーツ医・科学情報を共有することを目的としたコンディショニングセミナーを開催しました。

- 女性アスリート講義
 - ・女性のからだとコンディショニング



〈セミナー参加者の声〉

- アスリートである前に女性として身体のことを理解することの大切さを知りました。(選手)
- 今後、スポーツ指導者等の養成にも必要な視点であると感じました。(指導者)
- 今回のようなセミナーをさらに広げていくと同時に、現場でどう具体的に活かしていくかが重要と思いました。(ジャーナリスト)



課題 オリンピック・パラリンピックにおける女性アスリート情報の共有と共生

パラリンピック競技の女性アスリートおよび強化・支援スタッフを対象としたスポーツ医・科学支援環境調査及びコンディショニングプログラムを通して、今後の課題についてまとめました。

- パラリンピック競技における女性スポーツコンディショニングプログラムは、個々の障がいに応じた測定方法や評価方法を作成し、スポーツ医・科学支援や情報提供がオリンピック競技の選手と同様な機会を得られる環境にしていかなければならない。
- 女性スポーツを通じたオリンピック・パラリンピックにおけるスポーツ医・科学情報の共有化・共生化に向けた機会の創出(シンポジウムやワークショップの開催)。
- パラリンピック競技アスリートは、競技環境だけでなく個々の生活環境に応じたプログラムの提供・実施が必要であり、女性アスリート支援等における組織、人材、プロジェクト等のネットワークの構築が必要と考えられる。

今後の課題

- 各競技団体、学校、地域における女性アスリート教育の導入
- 組織間(オリンピック・パラリンピック)を越えた女性アスリート情報の共有・活用
- エビデンスに基づいたスポーツ医科学サポート体制の充実

