

国立スポーツ科学センター（JISS） オプトアウトにより実施する研究

研究課題名	女性アスリートにおけるシーズンを通じた月経周期によるコンディショニング方法の検討
倫理審査委員会承認番号	2021-025
研究開始日	2021年7月12日
研究終了日	2022年3月31日
研究目的	本研究の目的は、女性アスリートにおけるシーズンを通じた月経周期によるコンディションの変動について明らかにすることです。
研究対象者	<p>本研究の研究対象者は、下記の5つの基準を満たす方です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・18歳以上30歳未満の女性の方 ・正常月経周期（25～38日）を有する方 ・現在経口避妊薬を服薬していない方 ・子宮内膜症や子宮腺筋症等の婦人科疾患を有していない方 ・体育会運動部活動に所属し週3回以上トレーニングをおこなっている方
研究概要	<p>研究対象者には、測定開始から終了まで、婦人科体温計を用いて、起床時基礎体温を測定し、毎朝アプリに入力していただきます。基礎体温および対象者への事前アンケート調査から、月経期(出血がみられる期間)、卵胞期、黄体期を予測し、試合期および準備期の月経期、卵胞期、黄体期の計6回に尿検査、アンケート調査をおこない、試合期・準備期でのコンディションの変動について検討します。また実験期間中に、アプリを用いて日々のコンディション(起床時基礎体温、起床時心拍数、疲労感、月経状態、トレーニング状況、心身のコンディション)を入力いただき、シーズンを通じたコンディションの変化について検討をおこないます。評価は、試合期と準備期における月経周期による各コンディション指標の変動について比較検討をおこない、8-OHdGが月経周期によってどのように変化し、その程度がコンディションとどのように関連するか、トレーニング期による各項目の変動について差があるか否か、差を出している要因について検討します。これらの検討をおこなうことで、トレーニング期による月経周期変動の差や月経周期によるコンディション変動の要因について明らかになると考えています。</p>
研究に用いる情報の種類	年齢、身長、体重、初経年齢、月経周期、月経期間、月経随伴症状、婦人科疾患の既往歴、婦人科の受診歴、疲労骨折の既往歴、8-OHdG（酸化ストレス指標）、Profile of mood states 2 : POMS2 短縮版
研究の資金源 研究に係る利益相反及び個人の収益	<p>○本研究の資金源は、JISS内予算です。</p> <p>○本研究に係る利益相反や個人の収益はありません。</p>
研究責任者	門馬怜子・スポーツ研究部
研究分担者	清水和弘・スポーツ研究部 渡部厚一・筑波大学体育系
問合せ先	門馬怜子・スポーツ研究部 電話：03-5963-0231 E-mail：reiko.momma@jpnssport.go.jp