

〈教育実践報告〉

女性アスリートのコンディショニングに関する 理解と学習意欲の調査

—スポーツ系学生における男女の意識比較—

林享*・新谷一総**

概要

本研究の目的は、本学スポーツ健康科学部に所属する男女学生を対象に、女性アスリートのコンディショニングに関連するウィメンズヘルス分野への認識と学習意欲を明らかにすることであった。対象は学生190名（男性144名、女性46名）とし、Google Formsを用いたアンケート調査を実施した。調査項目は、①ウィメンズヘルスの認識度、②女性アスリート特有の困難（例：月経困難症、骨粗鬆症、貧血）に対する学習意欲、③月経に対するイメージ、④コンディショニングに必要と考える要素、であった。その結果、ウィメンズヘルスの認識度や重要性の認識には男女差は認められなかったが、学習意欲や支援に必要とされる要素においては性別による差異が示された。考察として、こうした違いはウィメンズヘルスに対する理解や当事者性の有無が影響していると推察された。男女を問わず多くの学生が関心を示したことから、今後は教育を通じて正しい知識を提供し、その効果を継続的に検証する必要がある。

1. はじめに

近年、オリンピックにおける女子選手の参加割合は世界的に増加傾向にあり、日本選手団においても夏季大会では概ね半数を占め、2016年リオデジャネイロ大会では48.5%に達した。冬季大会では2014年ソチ大会で初めて5割を超え、2018年平昌大会では過去最高の58.1%を記録している。

その後の大会においても女性アスリートの存在感は増している。2021年に開催された東京オリンピック（COVID-19の影響により2021年実施）では、日本は合計58個のメダル（金27、銀14、銅17）を獲得し、史上最多の金メダル数を更新した。選手団に占める女子比率は48.7%に達し、金メダル数では女子選手が男子選手を上回る成果を残した。

さらに、2024年パリオリンピックにおいても、日本は合計45個のメダル（金20、銀12、銅13）を獲得し、国際競技力を維持した。パリ大会の女子選手のメダル分布は、金8、銀3、銅7の計18個であり、男子（計23個）と比べても大きな存在感を示した。これらのデータは、東京・パリ両大会を通じて女子選手が日本のメダル獲得において一定以上の割合を担い、国際舞台での活躍が確固たるものであることを示している。

このように女性アスリートの国際舞台での活躍は近年ますます顕著となっており、今後も競技力向上のための科学的サポート体制や教育的取り組みの充実が強く求められている。女性アスリートのパフォーマンスを最大限に発揮するためには、フィジカル的、医学的、心理的、さらにはサポートスタッフによるアントラージュ的要因を含めたコンディショニングが重要とされる^{1) 2) 3)}。その中でも、女性特有の医

* 東海学園大学スポーツ健康科学部教授、**Aggregate

学的課題として「運動性無月経」「骨粗鬆症」「貧血」のいわゆる三主徴が指摘されており、特に月経困難症や月経前症候群（PMS）は競技力や生活の質に大きな影響を及ぼすことが報告されている^{7) 9)}。薬物療法や低用量ピルなどの対応が行われているものの、十分な理解と適切な対処が求められている^{7) 9)}。

さらに、精神的側面においても、競技成績の停滞が抑うつと関連することや、認知的再評価方略の活用が心理的健康の維持に有効であることが明らかになっている。また、身体的側面では無月経や低骨量に伴う疲労骨折リスクの上昇が報告されており^{4) 5) 6) 10) 11)}、女性特有の課題が競技継続や成績に深く関わることが示唆されている。

これらの課題に対応するには、栄養士や理学療法士、トレーナーなど多職種による連携が不可欠であり^{4) 5) 6) 7)}、サポートを担う側が女性アスリートの身体的・心理的特性を十分に理解することが重要である^{8) 10) 11)}。しかし、スポーツ系学部においても女性アスリート特有の健康課題やコンディショニングに特化した教育は必ずしも十分とはいえず、教育カリキュラムの整備が今後の課題といえる。

以上のことから、本研究の目的は、スポーツ系学部に所属する男女学生を対象に、女性アスリートのコンディショニングに関する理解度および学習意欲の実態を明らかにすることである。特に、男女間の意識の差異を比較検討することで、今後のウィメンズヘルス教育およびカリキュラム改善に資する基礎資料とすることを旨とする。

2. 方法

(1) 対象

対象は、本学スポーツ健康科学部（アスリートサポートコース・ヘルスデザインコース）に在籍する2～4年生の男女190名（男性144名、女性46名）とした。アンケート回答に不備があった者、研究参加に同意を得られなかった者は除外した。

(2) 調査方法

調査はGoogle Formsを用いて実施し、選択式回答による匿名アンケートを行った。調査項目は、高山ら¹¹⁾の研究を基に以下の5点である。

- ①「ウィメンズヘルス」の認識度
- ②ウィメンズヘルスの重要性に関する認識
- ③ウィメンズヘルスを基礎とした女性アスリート特有の身体症状・困難への学習意欲
- ④月経に対するイメージ
- ⑤女性アスリートのコンディショニングを調整する上で最も必要と感じる要素

ウィメンズヘルスの認識度は「よく知っている」「ある程度知っている」「聞いたことはある」「全く知らない」の4段階で評価した。重要性の認識については「とても思う」「少し思う」「あまり思わない」「全く思わない」「わからない」の5段階とした。

また、女性アスリート特有の身体的困難（月経困難症・骨粗鬆症・貧血など）についての学習意欲は「とても思う」「少し思う」「あまり思わない」「全く思わない」の4段階で評価した。月経に対するイメージは、石川ら⁹⁾の研究を参考に「女性特有である」「煩わしいもの」「子供を産むため」「健康の証」「女性としての喜び」「女性だけの苦しみ」の6項目を設定し、単一回答を求めた。

最後に、女性アスリートのコンディショニングを調整する上で最も必要と感じる要素は「知識」「メンタルケア」「技術」「その他」の4段階で評価した。

表1. アンケート内容

アンケート項目	質問内容
①「ウィメンズヘルス」の認識度	「ウィメンズヘルスという言葉を知っているか」
②ウィメンズヘルスの重要性の認識	「ウィメンズヘルスが今後自分にとって必要な分野か」
③ウィメンズヘルスを基礎として女性アスリート特有の身体症状・困難への学習意欲	「アスリートがパフォーマンスを発揮する際に障害となりえる女性にしか起こりえない困難（月経困難症や骨粗鬆症や貧血）に関して本学在学中に学習したいか」
④月経に対するイメージ	「月経に対するイメージについて回答しえくさい→女性の特徴である・子供を産むため・健康の証・女性としての喜び・わずらわしいもの・女性だけの苦しみ」
⑤女性アスリートのコンディショニングを調整する上で最も必要と感じるもの	「女性アスリートのコンディショニングを調整する上で最も必要と感じる要素」

(3) 分析方法

男女間の比較には χ^2 検定またはフィッシャーの正確確率検定を用い、有意水準は5%とした。

3. 結果

(1) ウィメンズヘルスの認識度

「ウィメンズヘルスという言葉を知っていますか」という質問に対する回答では、男女間に有意な差は認められなかった（図1）。男子では「全く知らない」と回答した者が66.7%（96名）と最も多く、女子では43.5%（20名）であった。一方、「よく知っている」と回答した割合は男子で9.0%（13名）、女子で10.9%（5名）にとどまり、男女ともに十分な理解度が得られていないことが明らかとなった。また「ある程度知っている」と回答した者は男子で13.2%（19名）、女子で21.7%（10名）であり、男子よりも女子の方が相対的に理解度が高い傾向がみられた。しかし、いずれにしても全体の半数以上が「全く知らない」または「聞いたことはある」と回答しており、ウィメンズヘルスに関する基礎知識の不足が浮き彫りとなった。

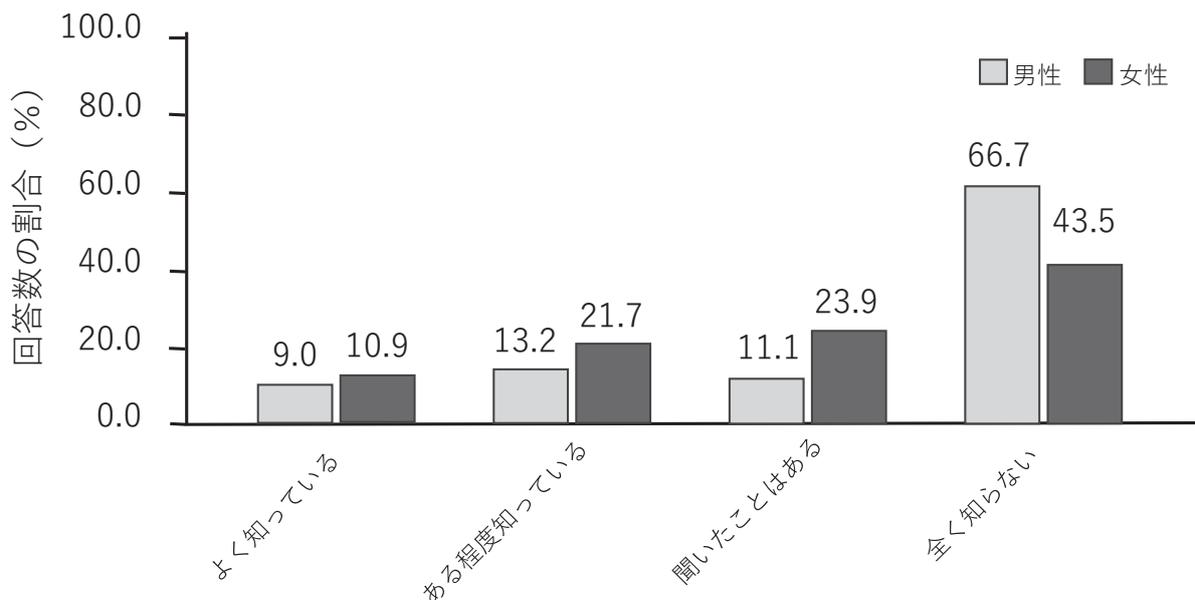


図1. ウィメンズヘルスの認識度について

(2) ウィメンズヘルスの重要性の認識

「ウィメンズヘルスは今後にとって必要な分野か」という問いに対しては、男女間に統計的な有意差は認められなかった(図2)。男子では「とても思う」が18.8%(27名)、「少し思う」が18.1%(26名)であり、両者を合わせると36.9%が必要性を認識していた。一方で、女子は「とても思う」が23.9%(11名)、「少し思う」が41.3%(19名)であり、合計65.2%が必要性を認識していた。男子に比べ女子の方が高率である傾向がみられたが、有意な差には至らなかった。また「わからない」と回答した割合は男子で48.6%(70名)、女子で26.1%(12名)と、男女ともに知識不足から判断が難しい学生が少なからず存在した。

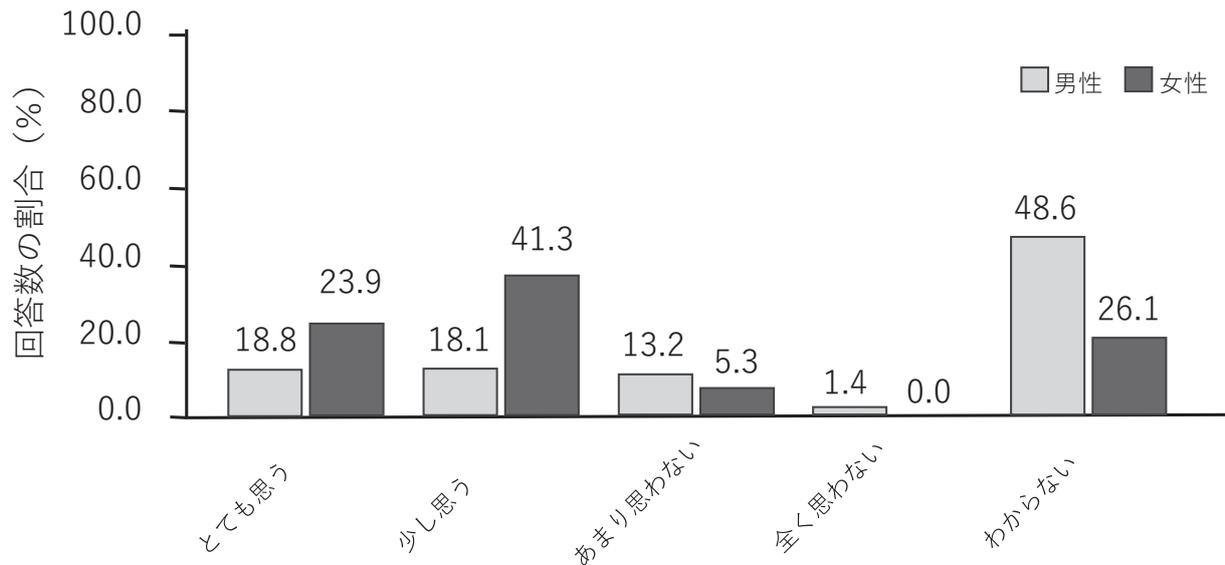


図2. ウィメンズヘルスに対する重要性の認識

(3) 女性アスリート特有の困難に対する学習意欲

「女性アスリート特有の困難(月経困難症や骨粗鬆症、貧血など)に対する学習がしたいか」という設問では、「とても思う」と回答した割合において男女間で有意差が認められ、女子の方が高率であった(図3)。これは、女性が当事者としてこれらの困難をより身近に感じていることが背景にあると考えられる。一方で「少し思う」「あまり思わない」「全く思わない」に関しては男女間に有意差は認められず、一定数の男子学生も女性特有の課題について学習意欲を有していることが確認された。

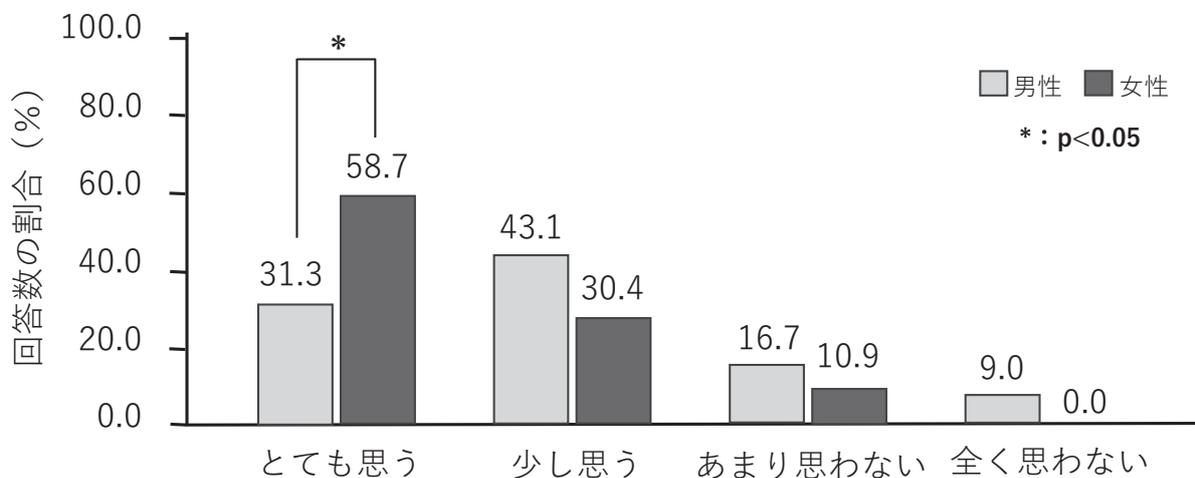


図3. 「女性アスリートの困難」を在学中に学びたいか

(4) 月経に対するイメージ

月経に対するイメージについての設問では、男女間に有意差は認められなかった。最も多かった回答は「女性特有である」であり、男子・女子ともに共通した傾向を示した（図4）。他の選択肢として「健康の証」「子供を産むため」「煩わしいもの」「女性だけの苦しみ」「女性としての喜び」があげられていたが、回答は分散しており、月経に対するイメージは多様であることが示された。特に「煩わしいもの」「女性だけの苦しみ」といった否定的なイメージも一定数存在しており、月経に対する理解不足や偏った認識の可能性がうかがえた。

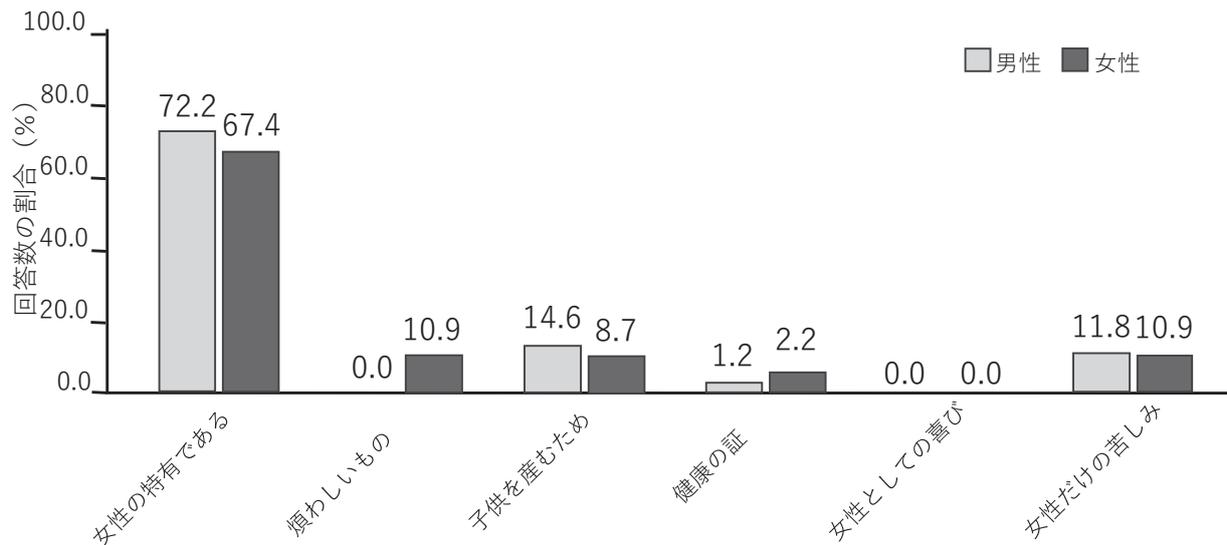


図4. 月経のイメージ

(5) 女性アスリートのコンディショニングに必要と感じる要素

「女性アスリートのコンディショニングを調整する上で最も必要と感じる要素」という設問では、男子は「知識」を重視する割合が高く、女子は「メンタルケア」を重視する割合が有意に高かった（図5）。これは、男子が専門的知識や理論に基づいた支援を重視するのに対し、女子は心理的サポートや精神的安定が重要であると考えられる傾向を示しているといえる。一方で「技術」「その他」に関しては男女間に有意差はみられなかった。このことから、男女で重視する視点が異なるものの、いずれも女性アスリートのコンディショニングを支援するために欠かせない要素として認識されていることが確認された。

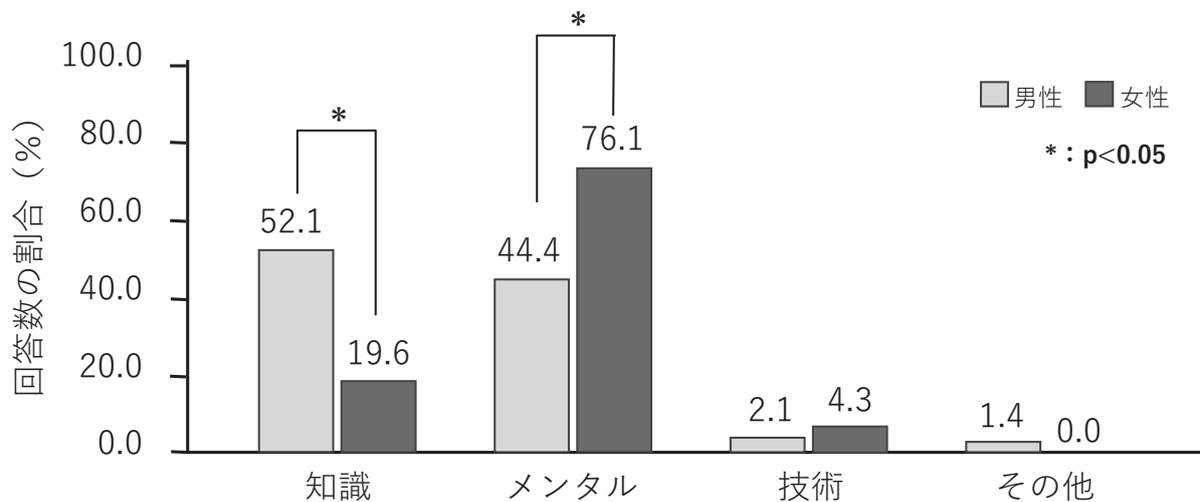


図5. 女性アスリートを支える必要要素

4. 考察

本研究は、本学スポーツ健康科学部のアスリートサポートコース及びヘルスデザインコースの男女学生を対象に、女性アスリートのコンディショニングに影響するウィメンズヘルスに関する認識と学習意欲を調査した。その結果、いくつかの設問で男女間の傾向の違いが示唆された。

まず、「女性アスリートのコンディショニングを調整する上で最も必要と感じる要素」では、男性は「専門的な知識」、女性は「精神的安定（メンタルケア）」を選ぶ傾向が強かった。これは、男女によるウィメンズヘルスに対する理解や認識の差異が反映されたものと推察される。ただし、本研究では男性アスリートに関する同様の設問を設けていないため、断定にはさらなる調査が必要である。

次に、「女性特有の困難について学習したいか」という設問では、「とても思う」と回答した割合が女性に有意に多かった。これは、女性自身が当事者であることから関心が高いと考えられる。一方で、「ウィメンズヘルスの重要性の認識」という設問では男女差は認められなかった。すなわち、知識の必要性は両性ともに一定程度認識されているものの、具体的な学習意欲の強さには性差があることが示唆された。

また、「ウィメンズヘルスという言葉を知っているか」という基本的認識に関しても有意差はなかった。しかし、「全く知らない」と回答した割合は男性で約3分の2を占め、女性でも4割以上の回答があった。これは、用語の認知度自体は低く、将来の必要性を判断できない学生が多い可能性を示している。先行研究^{9) 10) 11)}においても、月経に関する正確な知識を学校教育やメディアを通して普及する必要性が指摘されており、本研究結果はそれを支持する。

さらに、「月経に対するイメージ」については男女差はみられず、「女性の特有である」が最も多い回答であり、先行研究^{9) 11)}の結果と一致していた。したがって、男女を問わず月経に対する基本的な認識は一定している一方で、詳細な理解や学習の必要性は十分に浸透していないと考えられる。

本研究において、女性の方が学習意欲が高い結果が得られた理由については明確に説明できておらず、研究の限界である。ただし、全体として「学びたい」と回答した割合は女性で約89.1%、男性でも74.4%と高く、男女ともに学習の必要性を感じていることが示された。今後は、授業や補習により体系的に知識を教授し、その教育効果を縦断的に検証する必要がある。

5. 結論

本研究は、本大学スポーツ健康科学部アスリートサポートコースとヘルスデザインコースの学生を対象に、女性アスリートのコンディショニングに関連するウィメンズヘルスに関する認識と学習意欲を調査した。結果として、「知識」の重要性は男性が強調し、「メンタルケア」の重要性は女性が強調する傾向があった。女性は学習意欲が有意に高く示され、当事者性が影響している可能性が示唆された。男女ともに「ウィメンズヘルスの必要性」は認識されていたが、用語理解や具体的知識は不十分であり、教育の充実が必要である。したがって、卒前教育の段階から男女を問わずウィメンズヘルスを体系的に学ぶ機会を整備することが重要であり、将来的にアスリートや患者の支援における質の向上につながると考えられる。

6. 謝辞

本研究の実施にあたり、ご多忙の中ご協力いただきました東海学園大学スポーツ健康科学部の先生方に深く感謝申し上げます。また、調査にご協力いただいた学生の皆様にも厚く御礼申し上げます。

引用・参考文献

- 1) 内閣：令和元年度版男女共同参画白書，スポーツ庁ホームページ，https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r03/zentai/html/shisaku/ss08_03.html (2025.10.4 19:23 アクセス)
- 2) 室伏由佳 (2019) 「女性アスリートに求められるコンディショニング：女性医学的問題と鍼灸治療の事例」，全日本鍼灸学会雑誌 (69)，pp.166-175
- 3) 能瀬さやか、土肥美智子、難波聡ほか (2014) 「女性アスリートの低用量ピル使用率とこれからの課題」，日本臨床スポーツ医学会誌 (22)，pp.122-127
- 4) 中島宣行、山田泰行 (2007) 「競技成績の停滞によって生じる抑うつ反応とコーピング」，順天堂医学 (3)，pp.257-267
- 5) Haga, SM, Kraft, P & Corby, E. (2009) 「感情調節：異文化間サンプルにおける認知的再評価と表現的抑制の前例と幸福の結果」幸福研究ジャーナル - 主観的幸福に関する学際的フォーラム (10)，pp.271-291
- 6) 加藤勇志、川田裕次郎、堀本菜美ほか (2019) 「大学生アスリートの感情調節が抑うつ症状に及ぼす影響」，日本健康心理学会大会発表論文集 (32)，pp.179
- 7) 能瀬さやか (2020) 「女性アスリートの三主徴に関する調査結果－骨量に着目して－」，体力科学 (69)，pp.101
- 8) 能瀬さやか、土肥美智子、川原貴 (2015) 「女性アスリートのヘルスケア」，理学療法学 (42)，pp.838-839
- 9) 石川康代、杉浦絹子 (2011) 「男性のもつ月経観と月経に関する知識の現状：男子大学生および既婚男性への調査」，母性衛星 (52)，pp.237-248
- 10) 浅田菜穂、川口沙織、平野正広ほか (2019) 「理学療法学科学生を対象にしたウイメンズヘルス分野の授業実施における効果について」，了徳寺大学研究紀要 (13)，pp.15-21.
- 11) 高山明莉、荒井沙織、浅田菜穂ほか (2020) 「女性アスリートのコンディショニングに影響するウイメンズヘルスの認識－男女学生の違いに着目して－」，了徳寺大学研究紀要 (15)，pp.175-182.