

競泳選手と指導者の月経に関する知識と実際の対応について

Understanding and Approaches to Menstruation Among Competitive Swimmers and Their Coaches

橘 風 花 (人間科学部スポーツ学科卒業生)

Fuka TACHIBANA (Faculty of Human Science, Department of Sports Science, Alumni)

新 出 高 子 (石川県水泳協会医科学委員会)

Takako SHINDE (Ishikawa Swimming Association, Medical Committee)

権 守 仁 美 (福井県水泳連盟医科学委員会)

Hitomi GONNOKAMI (Fukui Swimming Federation, Medical Committee)

堀 優 花 (人間科学部スポーツ学科4年生)

Yuka HORI (Faculty of Human Science, Department of Sports Science, Senior)

奥 田 鉄 人 (人間科学部スポーツ学科教授)

Tetsuhito OKUDA (Faculty of Human Science, Department of Sports Science, Professor)

〈要旨〉

スポーツの現場は男性を対象としたエビデンスに基づいた方法で指導が行われている。しかし、月経という女性特有の身体の仕組みを持つ選手たちが、それに適した環境で競技に臨んでいるかどうかは疑問である。今回、競泳選手と指導者に対して月経に関する知識と実際の対応についてアンケート調査を行い、その結果について考察した。

石川県と福井県の女子競泳選手40名と指導者15名（男性12名、女性3名）を対象に、月経に関する知識や実際の対応についてWebを用いた質問紙調査を実施した。82.5%の選手が月経痛を抱えながら競技を行っていることが分かり、月経時の指導者の対応については、適切でないとする評価よりも適切であるとする評価が多かった。一方、月経について指導者に相談したいと考えている選手はわずか10%であった。また、月経に関する特別な指導を受けたことのある指導者は13%ほどであり、全員が月経に関する知識をつけたいと思っていることが分かった。選手の月経に対する対応としては、60%の指導者が何らかの対応を行っていたが、自己評価では80%の指導者が50点以下の点数を付けた。選手からは月経期間中の指導者の対応に対する高い評価が得られたが、所属するクラブの指導者が男性であることや月経に関する話をする事の恥ずかしさなどの理由から、月経に関して指導者に相談したいと考える選手は少数であった。

〈キーワード〉

月経, 競泳, 指導者

1 目的

女子選手にとって月経と向き合うことは体調管理や栄養管理を行うことと同様に非常に重要な課題である。女子選手が月経に関して抱える問題として真っ先に挙げられるのが、男性指導者の女性特有の身体的特徴への理解度の低さであると金谷は述べている⁽¹⁾。スポーツを行っている者にとって自分のコンディションを自分で管理することは必要な能力であるが、指導者も選手の身体的特性を深く理解し指導に当たる必要がある。しかし、月経に関する理解は実体験のない異性には限度がある。

実際に2021年に開催された東京オリンピック・パラリンピックにおいて、日本選手団の女性コーチの割合はオリンピックで約15%、パラリンピックで約28%であり⁽²⁾、このことは、選手が男性指導者に自身の身体的問題を相談できないこと、男性指導者が選手の申し入れを聞き入れないことなどに繋がる可能性がある。また、順天堂大学が行った競技団体や専門家へのインタビュー調査の結果によると、女性アスリートは男性アスリートと身体的に異なるにもかかわらず、月経周期を無視したトレーニング等、性差への配慮が十分ではない指導が行われてきた⁽³⁾。反対に、

女性コーチの存在は、女性特有の問題に対する配慮や相談ができること、女性アスリートへのハラスメントの防止が可能になること等、女性アスリートの競技力向上に好影響を及ぼすことが現場の選手・コーチから報告されていると伊藤らは述べているが⁽⁴⁾、女性指導者は依然として少ないままである。

このような環境下で、女子選手たちが月経という女性特有の身体の仕組みと向き合いながら競技に臨んでいるのかどうかは疑問である。そこで、実際に月経と向き合いながら競技に臨んでいる選手とその指導者に対して、月経に関する知識や実際の対応についての質問紙調査を行い、その結果について考察した。

2 方法

1. 対象

石川県と福井県の女子競泳選手40名（石川県19名、福井県21名）と指導者15名（石川県9名、福井県6名）を対象とした。女子競泳選手の平均年齢は 14.5 ± 2.0 歳（11～18歳）、平均競技継続年数は 8.9 ± 3.1 年（2～16年）であった。指導者の性別の内訳は男性12名、女性3名で、平均年齢は42.2歳（25～60歳）、指導歴は平均18.5年（4～40年）であった。

表1 選手に対する質問項目

- | |
|---------------------------|
| Q1. 学年 |
| Q2. 年齢 |
| Q3. 初めて生理が来た年齢 |
| Q4. 最近1年間の月経周期について教えてください |
| Q5. コンディションが1番良い時期 |
| Q6. コンディションが1番悪い時期 |
| Q7. 月経に伴う症状 |
| Q8. 月経の影響（日常生活、学校生活、運動時） |
| Q9. 運動する上で、自身の月経状況で悩んだ経験 |
| Q10. 月経期間中の練習への対応 |
| Q11. 月経症状に対する対応 |
| Q12. 婦人科受診歴 |
| Q13. 指導者の月経に対する対応や理解について |
| Q14. 月経の対応について指導者に求めるもの |
| Q15. 指導者に月経について相談したいと思うか |

表2 指導者に対する質問項目

- | |
|--------------------------------------|
| Q1. 性別 |
| Q2. 年齢 |
| Q3. 指導歴 |
| Q4. ご自身が持つ月経の基本的な知識は十分であると思いますか？ |
| Q5. PMSについての知識は十分であると思いますか？ |
| Q6. 月経に関する知識をつけたいと思いますか |
| Q7. なぜ月経に関する知識をつけたい、またはつけたくないと思うのですか |

2. 方法および統計処理

Googleフォームを用い、選手用（表1）・指導者用（表2）の調査票と、両者共通の月経期間中の水泳に関する知識テスト（表3）を作成し、Web上で質問紙調査を実施した。知識問題は藤原らの文献を参考に作成した⁽⁵⁾。

統計処理はSPSS（Statistics ver.23）を用いて χ^2 検定を行った。有意水準は5%とした。

表3 月経期間中の水泳に関する知識テスト

- | |
|-------------------------------------|
| 設問 |
| 1. プールサイドに上がると経血が出る可能性がある |
| 2. 月経期間中に水泳することは体に良くない |
| 3. プールの水は不衛生なので月経中は入れない |
| 4. 中学生以下はタンポンを使ってはいけない |
| 5. 月経痛がきつくても薬は飲まない方がよい |
| 6. 月経中にプールに入っても水圧があるので経血は出ない |
| 7. 月経血は不衛生で汚いものである |
| 8. 月経期間中に泳ぐにはタンポンを使用しなくてはならない |
| 9. 腹式呼吸をしてお腹に力を入れることで膣内の経血を出すことができる |
| 10. 適度な運動は血液循環を良くし、月経痛を軽減することがある |

3 結果

1. 選手に対する質問について

・ Q3：初めて生理が来た年齢について

初経年齢は早くて10歳、遅くて14歳であった（図1）。また、初経年齢の平均は 11.8 ± 1.0 歳であった。

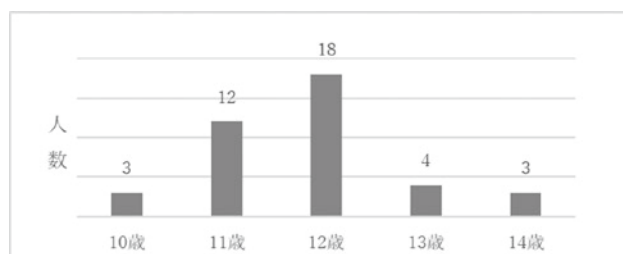


図1 初経年齢

・ Q4：最近1年間の月経周期について

19名（47%）の選手が規則的な周期であった。また、年齢別に比較すると年齢が上がるにつれて月経周期も落ち着くようである（図2）。

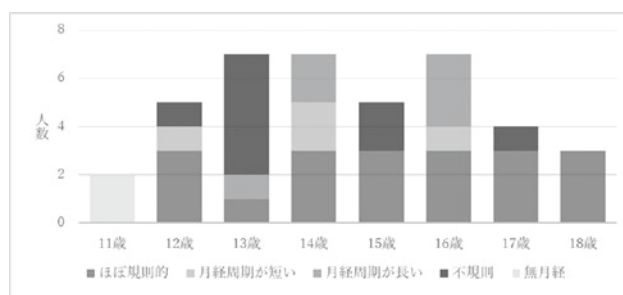


図2 年齢別に見た月経周期

・ Q5・Q6：コンディションに関する質問

女子選手の過ごす1か月間を「月経期間の終了後から数日」「月経中」「月経前」の3つの期間に分け、どの期間のコンディションが1番良いか（図3）、また1番悪いか（図4）について回答してもらった。コンディションが良い時期として回答する選手が多かった期間は月経終了直後から数日で19名（47.5%）であり、コンディションが1番悪い時期として多く挙げられたのは月経中で19名（47.5%）であった。

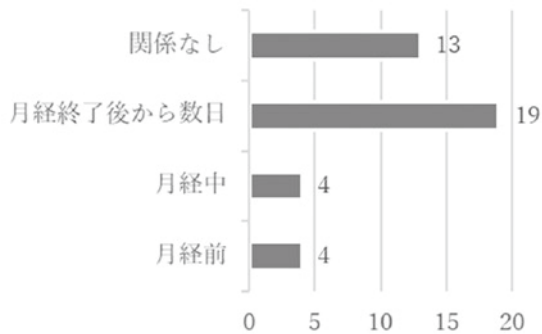


図3 コンディションが良い時期

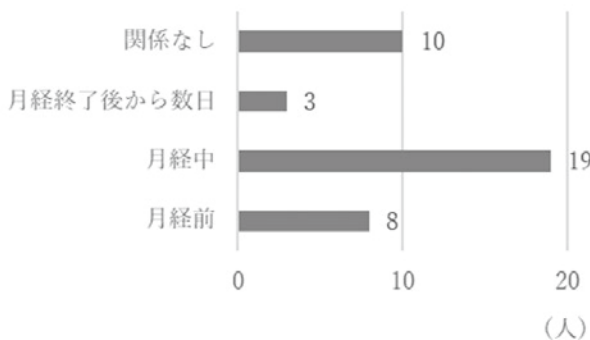


図4 コンディションが悪い時期

・ Q7：月経に伴う症状

33名（82.5%）の選手が月経痛を抱えていることが分かった（図5）。

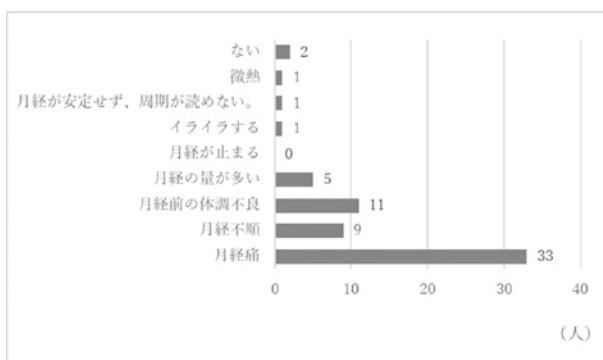


図5 月経に伴う症状

・ Q8：月経の影響（日常生活・学校生活・運動時）

月経痛の影響について、程度を問わず「ある」と回答した選手は、日常生活24名（60%）、学校生活23名（57.5%）、運動時28名（70%）であり、日常生活・学校生活に比べて運動時に影響が出ると回答する選手が多かった（図6～8）。

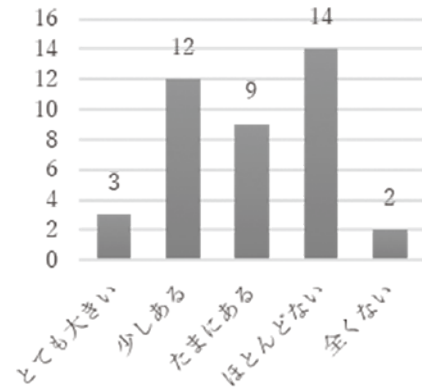


図6 月経の影響（日常生活）

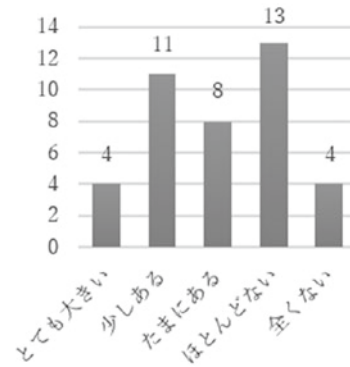


図7 月経の影響（学校生活）

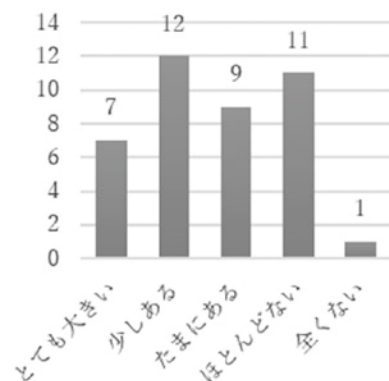


図8 月経の影響（運動時）

・ Q9：運動時の月経についての悩み

「とても悩んでいる」「少し悩んでいる」と回答した選手は合わせて15名（37.5%）であった（図9）。悩みの内容については「大会が重なる」が23名（57.5%）で最も多く、

次いで「思うようなパフォーマンスができない」が21名（52.5％）であった。また、3名（7.5％）の選手が指導者の知識不足を挙げた。

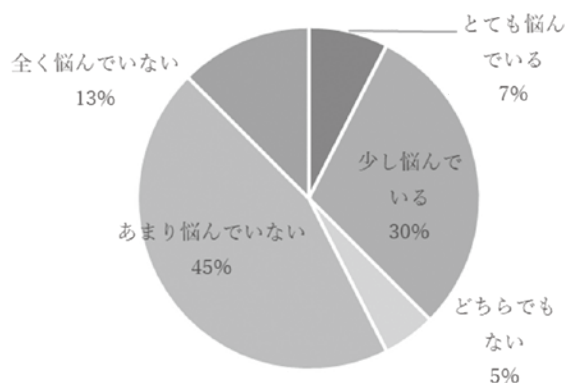


図9 運動時の月経についての悩み

・ Q10：月経期間中の練習での対応

最も多かったのは「特になし」17名（42.5％）で、次に多かったのは「無理をせずに休む」12名（30％）であった（表4）。

表4 月経期間中の練習での対応

対応	人数
特になし	17
無理せず休む	12
タンポン	5
入水前までナプキン	2
タンポン、休む	2
こまめにトイレ、シャワー	1
陸上トレーニングでは下着着用	1

・ Q11：月経随伴症状への対応

鎮痛剤の利用を挙げた選手が24名（60％）であった（表5）。

表5 月経随伴症状への対応

対応	人数
鎮静剤	23
特になし	14
たくさん寝る	1
カイロ	1
鎮静剤とカイロの併用	1

・ Q12：婦人科受診歴

婦人科受診歴と月経周期の関係について比較したところ、3か月以上月経のない選手や月経周期が不規則である選手ほど受診経験がなかった（図10）。

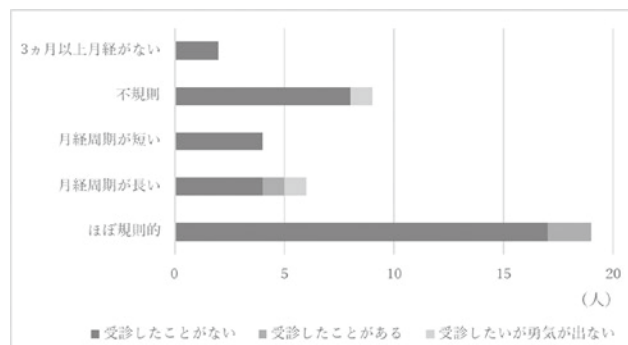


図10 月経周期と婦人科受診経験の関係

・ Q13～15：指導者の対応について

Q13では、選手が所属しているクラブの指導者が月経期間中の選手に対してどのような対応を行ってくれているかを質問した。最も多かったのは「特に何も対応を行っていない」で14名（35％）、次に多かったのは「欠席を認めてくれる」で9名（22.5％）だった（表6）。

表6 指導者の対応

対応	人数
特になし	14
生理痛がひどい場合は欠席を許可、大会前はNG	1
先に着替えさせてくれる	1
体調不良を理解してくれる	2
練習終わりの対応	1
欠席を認めてくれる	9
相談していない、わからない	7
わかっていない	1
生理についてなにも言わない	1
休憩させてくれる	1
練習を軽めにしてくれる	1
早退させてくれる、水で流してくれる、上がるタイミングをずらしてくれる	1

Q14では、月経期間中に選手が指導者に求めるものについて質問した。「特になし」が28名（70％）で最も多かった。その他の意見としては、「月経に対する理解を深めてほしい」「月経期間中の練習強度を調節してほしい」「陸上トレーニングの際は下着着用を許可するなどの配慮をしてほしい」「女性の指導者に担当してほしい」などが挙げられた（表7）。

表7 月経期間中指導者に求めること

対応	人数
特になし	28
月経期間のことについて理解してほしい	2
いつも通り接してほしい	2
練習強度の調節をしてほしい	2
わからない	1
休ませてほしい	1
血が垂れてしまった時の対応	1
女性のコーチに担当してもらいたい	1
飛び込みを後ろから見ないで	1
陸トレでの配慮	1

Q15では、月経に関して指導者に相談したいと思うかを質問した。「とても相談したい」0名（0%）,「少し相談したい」4名（10%）,「どちらとも言えない」17名（42%）,「あまり相談したくない」16名（40%）,「絶対に相談したくない」3名（8%）という結果であった（図11）。理由として、相談したいと回答した選手は「自分の体調や状態について理解してほしいから」「相談したら理解してくれると思うから」などを挙げ、相談したくないと回答した選手は「指導者が男性だから」「恥ずかしいから」などを挙げた。

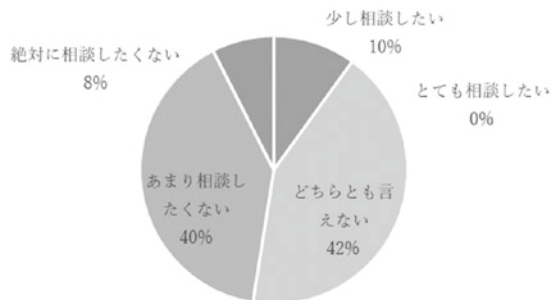


図11 月経に関しての相談を指導者にしたいか (n=40)

2. 指導者に対する質問

石川県水泳協会と福井県水泳連盟に属する指導者15名から回答を得た。性別の内訳は男性12名（80%）、女性3名（20%）であった。女性指導者は石川県に1名、福井県に2名であった。年齢は40代が8名（53.3%）で最も多く、平均年齢は42.2±9.6歳（25～60歳）だった。競泳の指導歴の平均は18.5±10.4年（4～40年）だった。

指導者自身が持つ月経に関する知識を、基本的知識（Q4）と月経前症候群（以下PMS, Q5）に分け、それぞれの項目ごとに知識が十分であるかを尋ねた。どの項目も「知識が十分である」と回答した指導者は1人もおらず、「指導者として問題のない知識を持っている」と回答した指導者も両項目とも2名（13%）だけであった。また、「知識が全く十分ではない」と回答した指導者は、基本的な項目では2名（13%）であったのに対して、PMSでは6名（40%）であった（図12a, b）。

Q5・Q7では、15名（100%）の指導者全員が「知識をつけたい」と回答した。理由としては、「月経を理解して指導に臨みたい」「保護者から相談されることがある」「月経時のトレーニングにおけるリスクを把握しておきたい」などが挙げられた（表8）。

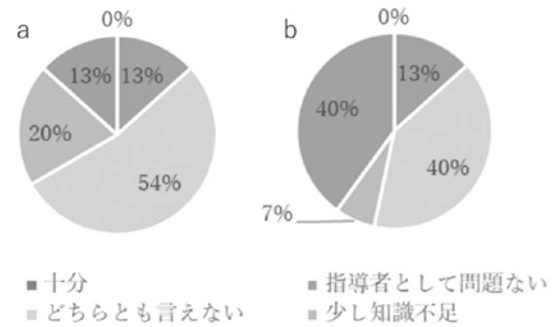


図12a 月経に関する知識 図12b PMSに関する知識

表8 知識をつけたい理由

理由
適切な指導のため
保護者から相談されるから
選手に対する対応
月経時のトレーニングにおけるリスクの把握
不調に前向きに取り組むための知識
知識は必要
以前講習を受けたが、不十分
指導する上で必要
体調を気遣い、管理する必要がある
理解して指導にあたるため
もっと理解が必要
機会があるなら知っておきたい
女子選手を指導しているため
関わることから
指導していく中で特に生理の始まる年代の指導にあたっているため

3. 月経期間中の水泳についての知識問題

最後に月経期間中の水泳についての知識問題10問を用意し、回答してもらった。知識問題の正誤は表9に示す。選手の正解率が最も高かったのは問1「プールサイドに上がると経血が出る可能性がある」で95%であった。反対に、選手の正解率が低かったのは問7「月経血は不衛生で汚いものである」、問9「腹式呼吸をしておなかに力を入れることで膣内の経血を出すことができる」、問10「適度な運動は血液循環を良くし、月経痛を軽減することがある」であった。

表9 月経期間中の水泳に関する問題の正解率

設問	正誤	正解率 (%)		p値
		選手	指導者	
1. プールサイドに上がると経血が出る可能性がある	○	95.0	100	n.s.
2. 月経期間中に水泳をすることは体に良くない	×	75.0	80.0	n.s.
3. プールの水は不衛生なので月経中は入れない	×	92.5	93.3	n.s.
4. 中学生以下はタンポンを使ってはいけない	×	75.0	93.3	n.s.
5. 月経痛がきつくても薬は飲まない方がよい	×	92.5	93.3	n.s.
6. 月経中にプールに入っても水圧があるので経血は出ない	○	70.0	46.7	n.s.
7. 月経血は不衛生で汚いものである	×	57.5	86.7	p=0.043
8. 月経期間中に泳ぐにはタンポンを使用しなくてはならない	×	80.0	100	n.s.
9. 腹式呼吸をしてお腹に力を入れることで膣内の経血を出すことができる	○	57.5	20.0	p=0.013
10. 適度な運動は血液循環を良くし、月経痛を軽減することがある	○	57.5	26.7	p=0.042

n.s.=not significant

指導者の正解率が最も高かったのは問1および問8「月経期間中に泳ぐにはタンポンを使用しなければならない」で、いずれも100%だった。指導者の正解率が最も低かったのは問9で20%だった。知識問題の正解率について1問ずつ選手と指導者と比較したところ、問8、問9、問10で有意な差がみられた（表9）。

4 考察

本研究は、石川県および福井県的女子競泳選手の月経状況と対策、ならびに指導者の月経に関する知識・意識を調査し、両者の認識や対応のずれを明らかにすることを目的とした。

月経周期について、規則的と回答した選手は約半数であったが、年齢が上がるほど周期が安定する傾向がみられた。これは、初経後しばらくは生殖機能が発達途上で周期が不安定になりやすいという知見と整合的である⁽⁶⁾。また、初経遅延や原発性無月経の定義⁽⁷⁾を踏まえると、低学齢でみられた不規則性は年齢相応の範囲内である可能性が高い。初経年齢の平均は先行研究⁽⁸⁾と比べやや早い傾向があったものの、初経年齢には体格要因も関連し、Yoshimiらの報告（平均初経年齢は12.3歳）⁽⁹⁾を考慮すると、対象者は概ね正常範囲にあったと考えられる。

月経随伴症状では、腹痛等の月経痛を抱える選手が多数を占め、日常生活や学校生活よりも、運動時に影響が出るという回答が多かった。この傾向は、運動部女子学生を対象とした調査結果⁽¹⁰⁾とも一致しており、多くの女子選手が月経痛による不調を抱えながら練習・競技に臨んでいる実態が示された。

対策としては鎮痛剤の使用が最も多く、使用のきっかけ

や相談相手が母親に偏る傾向がみられた（先行調査でも、相談相手として母親が多いことが報告されている⁽¹⁰⁾）。また、水泳における月経対応として「タンポンが必須」といった誤解が残る可能性も示唆され、月経教育（正しい知識の普及）の不足が課題と考えられる。

さらに、周期異常が疑われる選手ほど婦人科受診経験が少ない傾向がみられた。先行研究では、チーム内で受診や対策に積極的な選手の存在が情報共有を促し、受診や対策への前向きさにつながる可能性が示されている⁽¹¹⁾。今後は選手・指導者の双方に対して情報提供を行い、受診や相談の心理的ハードルを下げる仕組みづくりが必要である。

指導者の対応について、選手からは比較的高い評価も得られた一方で、月経に関して指導者へ相談したい選手は少数であった。相談しにくさの理由として「指導者が男性」「恥ずかしさ」等が挙げられており、対応の良し悪しだけでなく、相談しやすい関係性・体制が別途求められる。実際、対応評価が高いほど相談意向も高まる傾向がみられたことから、指導者は過度に介入するのではなく、基礎理解を踏まえた上で、選手が必要時に安心して申し出られる環境整備を進めることが重要である。

指導者側では、月経に関する知識量が年齢・性別・指導年数と関連しない結果であったため、経験に委ねるのではなく、体系的な学習機会の整備が必要だと考えられる。

5 まとめ

本研究では、石川県・福井県的女子競泳選手40名と指導者15名を対象に、月経に関する知識と実際の対応について質問紙調査を行った。その結果、多くの選手が月経痛等の影響を受けながら競技に取り組んでいることが示された。

また、月経期間中の指導者の対応は選手から一定の評価を得ている一方で、指導者が男性であることや心理的抵抗感などから、月経について指導者に相談したいと考える選手は少数であった。

さらに、指導者では知識問題の正解数が少ないにもかかわらず

対応の自己評価が高い者もみられ、誤った理解のまま対応が行われている可能性が示唆された。

以上より、指導者の月経に関する基礎知識を体系的に高める機会を整備するとともに、選手が必要時に安心して申告・相談できる体制・環境づくりが重要である。

引用文献

- (1) 金谷麻理子 (2015) 女性競技者の抱える問題, 女性指導者増加のための具体的方策。体育学研究, 60 (Report): R15_1-11.
- (2) 順天堂大学 女性スポーツ研究センター (JCRWS) 女性リーダーアカデミー (WCA)。https://research-center.juntendo.ac.jp/jcrws/wca/ (参照日: 2025年12月28日)
- (3) 順天堂大学 女性スポーツ研究センター (JCRWS) 女性アスリート戦略的強化支援方策レポート。https://research-center.juntendo.ac.jp/jcrws/cms/wp-content/themes/jcrws/assets/pdf/research-products/coaching/strengthening_support_report/report.pdf (参照日: 2025年12月28日)
- (4) 伊藤雅充・岩原文彦・佐良土茂樹 ほか (2024) 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 女性エリートコーチ育成プログラム 女子コーチ育成のしおり～コーチが育つ学習機会のデザインと実践～。日本体育大学 女性エリートコーチ育成プログラム事業: 1-21.
- (5) 藤原有子・藤塚千秋・米谷正造 ほか (2013) 月経期間中の水泳に関する指導－中学生を対象として－。川崎医療福祉学会誌, 22: 186-193.
- (6) 山田有実・藤栄ひとみ・村上永里子 ほか (1992) 女性の月経, 三世代の比較。名古屋女子大学紀要 家政・自然編, 38: 113-118.
- (7) Diaz A, Laufer MR, Breech LL. (2006) Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign. Pediatrics, 118(5): 2245-2250.
- (8) 近藤渚・小川睦美・戸谷誠之 ほか (2023) 女子大学生の月経記録習慣及び月経教育経験の実態調査～月経周期の安定性に注目して～。日本家政学会誌, 74(3): 140-147.
- (9) 金谷麻理子 (2015) 女性競技者の抱える問題, 女性指導者増加のための具体的方策。体育学研究, 60 (Report): R15_1-11
- (10) Yoshimi K, Matsumura N, Takeda T. (2021) When and how do adolescent girls in Japan become aware of premenstrual symptoms from menarche? A cross-sectional study among senior high school students. BMJ Open. 11(8): e045215. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-045215
- (11) 一般社団法人スポーツを止めるな (1252プロジェクト). 運動部女子学生におけるスポーツ×月経実態調査結果 (PDF). https://spo-tome.com/wp-content/uploads/2022/03/%E9%81%8B%E5%8B%95%E9%83%A8%E5%A5%B3%E5%AD%90%E5%AD%A6%E7%94%9F%E3%81%AB%E3%81%8A%E3%81%91%E3%82%8B%E3%82%B9%E3%83%9B%E3%82%9A%E3%83%BC%E3%83%84%C3%97%E6%9C%88%E7%B5%8C%E5%AE%9F%E6%85%8B%E8%AA%BF%E6%9F%BBfin.pdf (参照日: 2025年12月28日)
- (12) 能瀬さやか, 土肥美智子, 遠藤直哉, ほか (2014) 水泳選手の競技別にみた女性特有の問題と対策の現状。水と健康医学研究会誌, 17(1): 1-7.

