

女性アスリートを対象に実施した健康講座の課題 －リアクションペーパーの分析より－

Issues in health lectures conducted for female athletes －from analysis of reaction papers－

藤邊 祐子・前森 桃子・坂本 保子・高橋 雪子・堺 香奈子

要旨

本研究は運動部に所属する女子大学生の健康講座受講後のリアクションペーパーから女性アスリート支援に向けた今後の課題を明らかにすることを目的とする。女性アスリートに多い健康問題として女性アスリートの三主徴が明らかとなっている。本学では運動部の活動が盛んであり、女子大学生への健康支援を看護学科母性看護学領域の教員が行うこととなった。その一環として健康講座を開催し、受講後のリアクションペーパーを分析した結果、【女性としての自己の身体を理解】【月経痛への具体的な対処方法の活用】【相談窓口の認知による安心感】【今後に向けた自己の取り組み】というテーマが導き出され、女性アスリート支援に向けた今後の課題が明らかになった。

キーワード：女性アスリート 月経 健康講座

I. はじめに

近年、女性アスリートへの健康支援が活発におこなわれるようになってきた。それは、ハードなスポーツを行っている女性はスポーツトレーニングの影響が健康問題として注目されているからである。アメリカスポーツ医学会では女性競技者に多い健康問題として①利用可能なエネルギー不足②視床下部性無月経（運動性無月経）③骨粗鬆症の3つを挙げ、「女性アスリートの3主徴：Female Athlete Triad」と定義している¹⁾。また、月経周期はスポーツのパフォーマンスに影響を与えることが報告され²⁾⁻⁵⁾、月経周期を事前にコントロールすることが競技のパフォーマンスをあげることに繋がると考えられる。

本学では、運動部の活動が盛んである。そのうち女子の部活動として独立しているものには、女子サッカー部、女子バスケットボール部、女子ラグビー部がある。男子女子合同で活動しているものに、陸上競技部、スピードスケート部、自転車競技部がある。また、運動部の監督・コーチには男性が多く、月経不順、無月経、月経痛等の身体の不調があっても男性指導者に気軽に言い出せないことが容易に想像でき、このことはスポーツのパフォーマンスを大きく左右することにもつながる。月経不順や無月経をそのまま放置すれば将来的には不妊等の問題にもなりかねない。

本学では2020年度より運動部に所属する女子大学生を支援する女子アスリート支援部門が設置され、運動部に所属する女子大学生の健康相談と健康教育を看護学科母性看護学領域の教員を中心に担当することになった。月経が女性アスリートに及ぼす影響が大きいことは広く知られている^{6)~9)}ため、月経に関連した健康講座を開催し、講座受講後、リアクションペーパーに感想や講義への要望等を記載してもらい回収した。そこで、本研究は運動部に所属する女子大学生の健康講座受講後のリアクションペーパーを分析し、女性アスリート支援に向けた今後の課題を明らかにすることを目的とする。

II. 健康講座の内容

1. 女性アスリートのパフォーマンスには月経が影響することが広く明らかになっているため、1回目2020年7月21日「月経痛の対処方法」、2回目2021年7月12日「月経周期とコンディショニング」をテーマとした。具体的な内容は以下の通りである。

1) 1回目「月経痛の対処方法」

(1) 月経痛はなぜ起きるかのメカニズムの説明

(2) 月経痛の対処方法紹介

①お腹や腰を温める②楽な姿勢をとる③軽い運動や体操④温かい飲み物を飲む⑤ツボをじんわり温める⑥好きな香りでリラックス⑦良質な睡眠をとる⑧必要時薬を飲む

(3) 女性アスリートを支援しているホームページ等の紹介

2) 2回目「月経周期とコンディショニング」

(1) 女性ホルモンの働きと月経

(2) 月経周期と基礎体温

(3) 女性アスリートと月経トラブル

(4) コンディショニングに影響を与える婦人科の問題

(5) 月経周期とコンディショニングの変化を把握する方法

(6) 練習や試合日程を考慮した月経周期の調整方法

2. 各講座の流れ

講座の主旨説明、テーマに沿った資料を配布し、女子アスリート支援部門担当者紹介、女子アスリート健康相談窓口紹介、学習会、質疑応答、最後にリアクションペーパーに感想や要望を記載する時間を設け、各講座とも40分~50分で終了とした。

III. 研究方法

1. 研究対象

八戸学院大学および短期大学部の運動部に所属している女子大学生

2. データ収集期間

健康講座が開催された2020年7月21日と2021年7月12日に行った。

3. データ収集方法

健康教育講座受講の感想や要望などをリアクションペーパーに無記名で自由に記述してもらい、その場で回収した。

4. データ分析方法

対象となった自由記述データをテキストマイニングの手法を用いて分析した。テキストマイニングとは、膨大なテキスト（文書）情報の中から有益な情報を掘り出すことで定型化されていないテキストデータを一定のルールにしたがって定型化し整理しデータマイニングの手法を用いながら、相関関係などの定量分析を行う手法である。分析ソフトはText Mining Studio Ver6. 1 (NTTデータ数理システム) を用いた。テキストマイニング分析を行った後、質的帰納的分析を行った。原文を繰り返し確認し文脈を理解した。分析の全過程を通して、解釈が先入観にとらわれていないか、内容の妥当性を欠いていないかについて研究者間で確認・照合して分析の緻密性の確保に努めながら研究を進めた。

5. 倫理的配慮

対象学生には、以下の内容を説明している。

1) 研究対象の人権に関する配慮

研究の賛同を得られた対象者とする事、無記名としプライバシーは保護されること、研究の内容としてのデータの保護に十分配慮し個人が特定されないこと。また、対象者が学生であるが研究協力を得られなくても成績等には関係ないこと、研究責任者は回収されたリアクションペーパーは鍵のかかる場所で保管することの以上である。

2) 研究対象者の理解、同意を得る方法

研究の趣旨、調査への協力が任意であること、調査への協力の有無にかかわらず利益や不利益が生じないことを説明し同意を得ている。

また、結果の公表に関して匿名性を保持すること、得られたデータは、本調査の目的のみに使用すること、提出された自由記述は、個人が特定できないため撤回できないこと、研究に使用する自由記述は、研究以外には使用せず、得られた資料やデータを施錠できる場所で厳重に管理・保管し、一定期間経過後破棄すること、研究資料およびUSBメモリの保存期間は、本研究の成果発表後も日本学術会議が提言した基準に則り10年間保存すること、論文発表の予定であること、無記名のため全体の傾向として発表すること、有害事象が発生したと通視されたときは、速やかに必要な対応を行い、当該有事および不具合等を倫理委員会に報告し、その意見を聞き当該研究機関内における必要な措置を講じることを合わせて説明している。

3) 本調査に関する問い合わせや苦情申し立て、相談窓口として、研究者が所属している大学の学務課の連絡先を提示した。

4) 研究者全員の所属大学の倫理審査委員会の承認を得て実施している。(研究倫理審査番号 21-09)

5) この研究に関しての開示すべき利益相反はない。

IV. 結果

リアクションペーパーを記載した学生は第 1 回健康講座「月経痛の対処方法」が 36 名，第 2 回健康講座「月経周期とコンディショニング」は 41 名であった。

1. 基本情報

基本統計量は，データ行 77 行，文章数 189 個，語数（のべ）1552 個であった。

2. テキストマイニング分析の結果

頻度が多く出てきた単語を上位 20 位までを表 1 に示し，係り受け分析の結果上位 20 位を表 2 に示す。

表 1：頻出単語

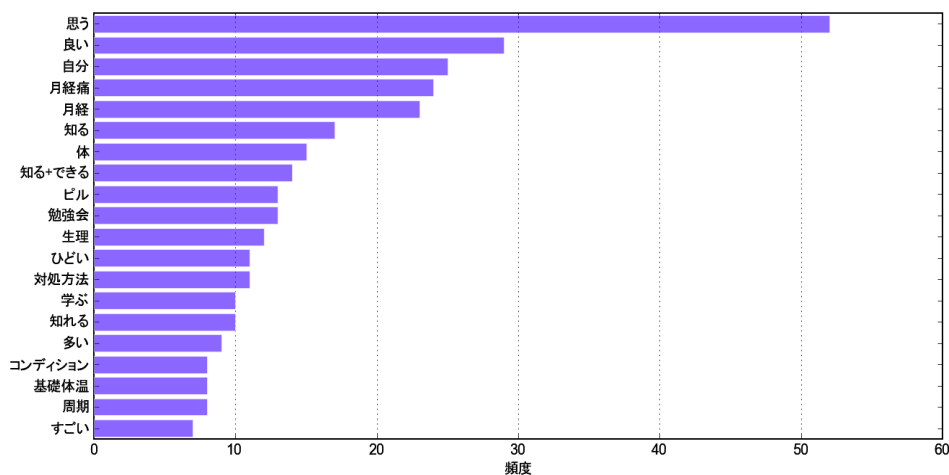
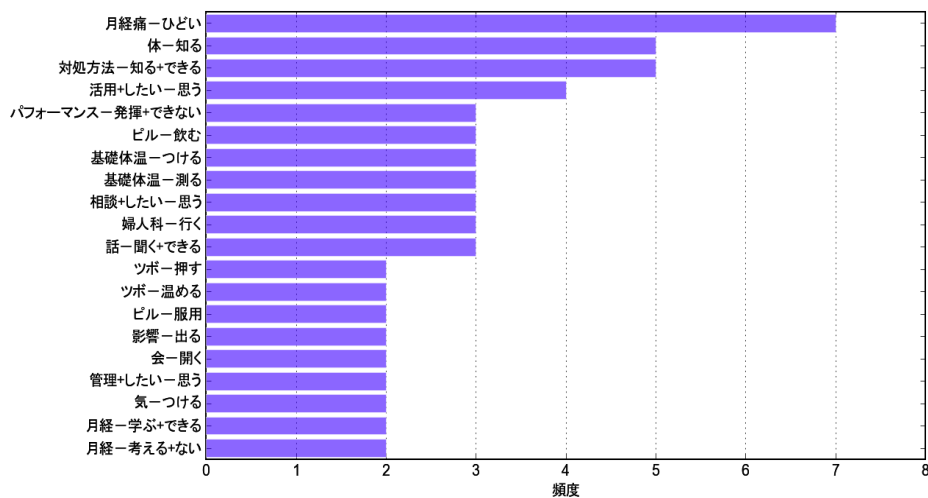


表 2：係り受け分析の結果



3. 原文から導き出されたテーマ

頻度が多く出てきた単語と係り受け分析の結果から原文に立ち返り、文脈から【女性としての自己の身体を理解】【月経痛への具体的な対処方法の活用】【相談窓口の認知による安心感】【今後に向けた自己の取り組み】というテーマ（表3）が導き出された。

V. 考察

1. 導き出されたテーマについての考察

1) 【女性としての自己の身体を理解】

「健康講座の内容である月経がなぜ起こるかのメカニズムがわかった」、「ホルモン動態、月経痛がなぜ起こるか、月経痛の対処方法がわかった」という記述から、女性としての身体の変化を理解できたと考えられる。性に関して大学生までに受けてきた内容の中で「月経の仕組み」を受講したものは98.5%という報告¹⁰⁾があるが、大学入学以前に性教育を受けた段階では実際に自分の身体に起こる変化として実感がわかず、理解できていなかったことが考えられる。月経のメカニズムであるホルモン動態や基礎体温等を自分の身体に起こる周期的な変化として理解できたことで、運動部の活動に臨むことは競技に前向きに取り組む一助となると考えられる。そのためには、大学生となった早い時期に、今回のような健康講座を開催し、女性としての自己の身体を理解を促すことが重要であると考えられる。

また、運動部に所属する割合が44.8%である女子高校生の99.3%が女性アスリートの三主徴を知らないという報告¹¹⁾もあり、スポーツを日頃から行う女子大学生にはスポーツを行っているが故の健康問題である女性アスリートの三主徴も教育啓蒙していく必要があると考えられる。

2) 【月経痛への具体的な対処方法の活用】

「月経痛への対処方法がわかり実践しようと思う」という記述や、「友人知人チームメイトが苦しんでいる様子から知識を教えてあげたい」等の記述がみられた。健康講座を受講する前には、「我慢する」や「横になる」などの方法の実行であったが、今回の健康講座を受講することで特別な道具も必要なく手軽にできる知識を得ることで、実行可能になると予想される。

大学女子陸上選手を対象にした研究では、選手たちの半数は月経直後と月経と月経の間のコンディションが良いと回答し、選手たちの半数は月経中のコンディションが最も悪い時期だと回答している。しかし、コンディションの認識は本人の主観によるものが大きく、パフォーマンス発揮の程度に差は見られなかったともしている¹²⁾。また、女性アスリートは月経中であっても、チーム内の秩序に従おうとする¹³⁾、女性アスリートの心理的な特徴には仲間と頑張ることが大事で、周囲の不満が出ないような配慮をすることを重要視する傾向がある¹⁴⁾とされている。これらのことから、女性アスリートは月経随伴症状である月経痛を感じても、それを理由に練習を休むことをせず、我慢して試合

表3

女性としての自己の身体の理解	<p>以前までの月経についての講話で、基礎体温や試合日程を考慮したビルの服用方法などの新しい知識を今回学ぶことができた。今後の参考にしよう、月経において積極的になれた。</p> <p>今回の勉強会を通して、女子は男子と違って月経があるため、毎回同じレベルでプレーをすることは少し難しい部分があると改めて思った。月経のメカニズムをしっかり理解して、良いコンディションでトレーニングや試合に挑めるようにしたいと思う。</p> <p>今回の勉強会で、月経について詳しく学ぶことができた。周期の数え方やビルの使い方など初めて知った。</p> <p>自分の体について再度確認できた。また参考となる本の紹介や調整方法が知れてよかった。生理の周期や排卵が大切だということが再度分かったのできちんと理解していきたい。</p> <p>自分の体調管理の大切さを知る良い機会となった。コンディションを整える時に、自分の体のことを知らなければならぬのだなと思った。運動をしている限り、自分の体調と上手くつきあっていかなければならぬので、体に不調があったら、誰かに相談してコンディションをたもっていける体づくりを心がけていきたいと思う。</p> <p>本日の女子アスリート健康相談会では、月経の詳しい仕組みや月経前の症状や原因などについて知ることができた。月経前のイライラがよくあるのだが、プロゲステロンの分泌というちゃんとした理由があることが分かった。また月経の周期の数え方は今まで分からずにいたので、本日の勉強会で知ることができた。</p> <p>プロスタグランジンというようなものが子宮を収縮させているということを知ることができた。</p> <p>女性として、アスリートとして改めて知ることがたくさんあった。</p> <p>基礎体温を測ったりすることは一度もなかったが、今回の講座を受けて自分の体を知ることの大切さを理解した。</p> <p>女子として月経のメカニズムやトラブルについて勉強ができてよかった。</p> <p>周期を把握したり基礎体温を測ったりして病院へ行きたいと思った。</p> <p>今回の集会・勉強会で自分の体のことをしっかり理解しなければいけないと思った。この知識を活用してスポーツでよい成績をおさめられるようにしたい。</p> <p>月経についてのことを詳しく学ぶことができ、とてもためになった。</p> <p>いつも定期的にくる頭痛いらいら怒りっぽくなる症状に悩んでいたが、今回の勉強会で月経困難症や月経前症候群などがあることを知り、安心できた。本当につらくなら受診してみようと思った。</p>		
	月経痛の具体的な対処方法の活用	<p>月経痛はあまりひどい方ではないのだが、たまに痛くなる時があるので、対処方法などが知れて実際に試してみようと思う。また、特に特別なことをしなくても、簡単にできることが多くて、参考になった。</p> <p>今回は、月経痛の対処方法を学んで、軽い運動等で骨盤周りの血流を促すことも一つであると知って、納得した。月経痛がひどいと寝ただけだったので、軽くも体を動かして、血流を促していきたい。</p> <p>自分の中で調べて、生理があまりこない時や、生理前にはツボを押ししたりしていたので、実は正しかったのだなと思った。私は、あまり薬を服用しないので、本当に痛かったり、辛い時には、薬に頼るのも一つ的手段だと思った。</p> <p>実際にツボを押ししてみて、少し楽になった気がした。また、この8つの対処方法で体が楽になるのならやってみようと思った。</p> <p>月経痛の対処法を、今後実施していきたい。</p> <p>月経痛がひどい方なので、対処方法を知ることができてよかった。</p> <p>月経痛の対処方法が8つもあることを知らなかった。</p> <p>月経痛はこない方なので、きた時はツボをおしたりしてみたい。</p> <p>月経痛の対処方法が知ることができた。</p> <p>月経痛の対処方法など詳しく知れたので開けてよかった。</p> <p>月経痛の対処方法を試してみようと思った。</p> <p>三陰交や血海といったツボをおすことで温めることができることを学べた。</p> <p>私は月経痛がひどかった所以对処方法が知ることができてよかった。</p> <p>私はいつも月経痛がひどくて、1日中何もできない時があるので、今回学んだツボを温めることなどを実践したいと思った。</p> <p>月経痛の対処方法を新しく知ることができて、とても勉強になった。実践してみようと思う。</p> <p>今日、話を聞いて月経痛について知ることができてよかった。これから参考にしていきたい。</p> <p>月経痛がひどい時があるので、様々な対処方法を知ることができて、よかったと思う。</p> <p>私は月経痛があり、どのように対処すれば良いか知ることができたので良かった。</p> <p>月経痛に悩んでいる子に、教えられるように知識を得ることができて良かった。</p> <p>とても相談しやすい先生達だなと思ったので、たくさん活用したいと思った。</p> <p>悩みがあったら積極的に相談していきたいと思う。</p> <p>さまざまな知識をもった先生方がいることをわかったので、困ったことがあったら相談したいと思った。</p> <p>私は今、健康に関する悩みはないが、今後悩み事がた際にはメールなどで相談していきたい。</p> <p>今は特に悩んでいないが、相談できる場所があるのは安心なので、何かあったら活用したい。</p> <p>貴重な話をたくさん聞けて、とても有意義な時間になった。この相談窓口で、困ったことがあったら何でも相談しに行きたい。</p> <p>自分だけでなく他の人も悩んでいるのだなと少し安心した。なかなかコーチや監督に話せないことも相談窓口などを活用しながら競技を続けていきたい。</p> <p>こういう相談窓口があるとうりだけで少し気持ちにゆとりができた。</p> <p>学内でこのような相談窓口や女子アスリート健康講座を行っていただき、とても心強く、学ぶ事も多くあった。</p> <p>男性の先生が部活の顧問なので、メールなどを積極的に活用していきたいと思った。</p> <p>これから、困ったことがあったら、相談したい。</p>	
		今後に向けた自己の取り組み	<p>基礎体温を測定する婦人体温計は持っているが、しっかりと測定法を理解してなかったり重要性がよくわかったので、これから基礎体温をつけて月経周期を把握しこれから役立てていきたい。</p> <p>基礎体温計などをうまく活用して自分の排卵日や月経周期を知っておくことにより月経前症候群があるのかなどが分かるようになって、自分でも心の準備ができるようになると思う。しっかりと自分のためだと思ってやっていた。</p> <p>改めて月経のことを学んでこれからの健康チェックに役立てていきたい。女子アスリートと月経はとても重要な関わりを担っている自分の体を大切に守り、試合の時など素晴らしいパフォーマンスができるように努めたい。</p> <p>月経対策をしておくことで症状とうまく付き合うことができると分かったので、自分のこともや将来教師になった時に生徒たちに今日学んだことを伝えていきたいと思った。</p> <p>これから、今日理解したことを生かしてよい成績をおさめられるようにしたい。</p> <p>将来健康にスポーツを継続するために、婦人科を一度受診しようと思った。</p> <p>月経について真剣に考えたことがなかったので、今日の講座を機会に自分自身の身体と向き合っていきたいと思った。産婦人科を受診することや、基礎体温をつけることで、よいパフォーマンスを発揮したい。</p> <p>月経のことで知らないことばかりだったので、自分のためにもっと知ることからはじめようと思った。</p> <p>自分の体調管理をしていくために、食事だけでなく生理や体温についてもじっくり注目していきたい。</p> <p>自分も基礎体温をつけようと思った。</p> <p>陸上競技の大会などでユニフォームを着る時、他のスポーツよりも服の面積が少なく月経が来るとそれだけでモチベーションが下がったり、血液がもれていたらどうしようかと不安になってしまうことがあった。ビルの服用も視野に入れていきたい。</p> <p>最近生理不順がひどくて困っていたのでこのすくたになりまし。まずは基礎体温計を買って3ヶ月測ってみようと思います。</p> <p>自分も基礎体温をつけようと思った。PMSは肌が荒れたり食欲のコントロールがしづらくなるので、その時期も体温で知ることができたらいいなと思った。</p> <p>月経のことで悩んでいる友達がいいたら、婦人科受診をすすめてあげたい。</p>

に臨んでいるということが想像できる。また、アスリート自身が自己の月経随伴症状の特徴を理解し、それを軽減するための自己スキルを高めることでスポーツのパフォーマンスの向上が期待できる¹⁵⁾ともされている。今回の健康講座で月経痛に対する具体的で手軽な対処方法を知り実践することにより、月経中はコンディションが悪いという認識が軽減され、スポーツのパフォーマンスへ良い影響が期待できると考えられる。

3) 【相談窓口の認知による安心感】

「相談窓口が開設されたことにより相談しようと思う」、「相談窓口があることで安心できた」という記述がみられた。また、「なかなかコーチや監督に言い出せないこともある」や「男性の先生が部活の顧問なので相談窓口を活用したい」という記述もみられた。

土肥らによると、指導者の属性別内訳は男性が54%、女性が46%であり、依然として男性が指導者である割合が過半数以上を占めている¹⁶⁾。また、本学でも強化指定部の監督コーチ15名のうち女性は2名である。女子バスケットボール部の監督、女子サッカー部の監督、女子ラグビーの監督・コーチともに男性であり¹⁷⁾、女性特有の健康問題に関して相談しやすい体制を充実する必要がある。

男性コーチは、女性アスリートの月経随伴症状に関連する情報を学びたいと感じているが、学ぶ機会がないのが現状であるという報告¹⁸⁾もある。男性指導者は、女性アスリートを支援するため月経に関する知識や情報を得たいと考えているが、前述のように女子大学生にとっては相談しにくい存在でもある。また、男性指導者の対応によってはセクシャルハラスメントと受け取られるリスクもある。今回の健康講座開催時に部活動の男性監督も数名出席していた。このように、同じ時間・空間で共に学ぶ機会は、情報を共有することで話題にしやすい効果と相互理解に役立つ効果があると考えられる。今後も女子大学生への支援とともに男性指導者への支援も必要であると考えられる。

4) 【今後に向けての自己の取り組み】

「基礎体温を測定して月経周期を把握しようと思った」「これからも健康にスポーツを続けていくために婦人科を受診しようと思った」「知識を活かして自己の体調管理に努めたい」等の記述がみられた。また、「第1回目の健康講座を踏まえて婦人科を受診し、低用量ピルの服用をはじめたことにより部活動に全力で取り組むことができている」という記述もみられた。健康講座を開催することにより、対象者が自己の身体と向き合うことができたと考えられる。今後、スポーツを継続していくために健康な身体を持ち、月経周期を把握できれば、本人の最適なコンディションで試合に臨むことができると考えられる。そのために、婦人科受診時の注意点や受診時に行われる検査等を具体的に伝え、婦人科受診の心理的なハードルを下げるとともに、低用量ピルの知識についても啓蒙していく必要がある。しかし、女性アスリートは、月経随伴症状への薬物治療に対して薬への抵抗感を示すアスリートも少なくない¹⁹⁾。

また、女性アスリートが抱える問題の1位は身体面、2位は金銭面、3位は心理面で

ある²⁰⁾ともされている。そのため、深町は月経随伴症状には心理療法である認知行動療法も有効である可能性に言及している²¹⁾。今後、女性アスリートのメンタルヘルスへの支援も必要であると考ええる。

VI. おわりに

女性アスリートを対象に健康講座を実施し、リアクションペーパーを分析したことで今後の課題が明らかになった。女性アスリートたちが身近な健康支援を通じて知識を増やし健康管理を実行することは、メンタルヘルスの向上にもつながる。今後も定期的な健康支援として健康講座の開催、対面・電話等での個別相談を実施し、コロナ禍により集団や対面での相談や講座開催が難しい時は、ZOOMやMEET等のオンラインを活用した健康講座や健康相談、講座を録画してオンデマンドによる対応なども活用し継続をしていく。さらに、コーチ・監督への情報提供・情報交換を重視することで健康支援体制を強化し、母性看護学の教員としてはプレコンセプションケアの一環として関わっていきたいと考える。

謝辞

健康講座受講後に貴重なご意見をくださった女子大学生の皆様、健康講座開催にご協力くださいましたスピードスケート部船場亜希監督をはじめとする強化指定部の監督・コーチの皆様、ご尽力くださいました関係者の方々に深く感謝申し上げます。

〈参考文献, 引用文献〉

- 1) De Souza MJ, Nattiv A, Joy E et al: 2014 Female Athlete Triad Coalition Consensus Statement on Treatment and Return to Play of the Female Athlete Triad: 1st international Conference held in San Francisco, California, May 2012 and 2nd International Conference held in Indianapolis, Indiana, May 2013. Br J sports Med. 2014. 48. 289.
- 2) 女性スポーツ促進に向けたスポーツ指導者ハンドブックー健やかに、美しく、そして生活を楽しむー。公益財団法人日本スポーツ協会。スポーツ庁委託事業（平成30年度「女性スポーツ推進事業（女性コーチの育成）」）。
- 3) 中村真理子：女性アスリートのコンディション評価。スポーツ傷害。2013. 18. 71-72.
- 4) 能瀬さやか, 土肥美智子, 川原貴：女性アスリートのヘルスケア。理学療法学。2015. 42 (8). 838-839.
- 5) 土肥美智子：女性アスリートの特徴と課題。女性心身医学。2017. 22 (2). 141-44.
- 6) 須永美歌子, 涌井佐和子, 佐藤慧他：月経周期が女性アスリートの生理的・心理的コンディションに与える影響。Journal of high performance sport. 2019. 4. 36-41.

- 7) 門馬怜子, 棚橋嵩一郎, 栃木悠里子他：女子陸上競技選手における月経前症候群とジャンプパフォーマンスの関係. 体力科学. 2021. 70(1). 101-1098.
- 8) 高見和至, 麓沙恵：大学女子陸上選手における月経がパフォーマンスに及ぼす影響. 身体行動研究. 2019. 8.
- 9) 前森桃子, 藤邊祐子, 坂本保子他：月経が女子アスリートに及ぼす影響に関する文献検討. 八戸学院大学紀要. 2021. 63. 49-57.
- 10) 見城梨佳, 小尾栄子：大学生が性に関する指導で受講してきた内容と受講しなかった内容の認識. 2020. 3 (1). 81-88.
- 11) 宮地美帆, 山崎朱音, 鎌塚優子：女子高校生を対象とした女性アスリートの三主徴の実態と認知. 東海学校保健研究. 2019. 43(1). 151-160.
- 12) 8) 再掲.
- 13) 申恩真：女性アスリートの痛みをめぐるエスノグラフィーーサッカー選手の月経をめぐる対応からー. スポーツとジェンダー研究. 2018. 16. 6-19.
- 14) 須永美歌子：女性アスリートの教科書, 2021年第5刷 東京, 株式会社主婦の友社
- 15) 6) 再掲.
- 16) 土肥美智子, 村上祥子, 山岸佐和子他：実態に即した女性アスリート支援のための調査研究, 国立スポーツ科学センター, 8, 2016
- 17) 八戸学院大学 CANPUS GUIDE BOOK 2022.
- 18) 深町花子：女性アスリートを取り巻く心身医学的問題ー月経随伴症状への認知行動療法を中心にー. 2019. 59. 30-35.
- 19) 18) 再掲.
- 20) 16) 再掲.
- 21) 18) 再掲.
- 22) 早川和江, 加藤陽治：地域住民を対象とした「食育・健康講座」に関する調査結果の概要と今後の課題. 弘前大学教育学部紀要. 2018. 119. 47-54.
- 23) 外千夏, 葛西敦子：月経痛による婦人科受診に対する女子高校生と母親の意識. 学校保健研究. 2020. 62. 314-323.
- 24) 煙山千尋：女性アスリートのストレス. ストレス科学研究. 2019. 34. 3-8.
- 25) 室伏由佳：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. 2019. 69(3). 166-175.
- 26) 高山明莉, 荒井沙織, 浅田菜穂他：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ー男女学生の違いに着目してー. 了徳寺大学研究紀要. 2020. 15. 175-182.
- 27) 寅嶋静香：「女性アスリートの三主徴」を組み込んだ性教育・人権教育の一提案ー地域連携におけるエビデンスフィードバック教育からの事例報告ー. 北海道教育大学紀要「人文科学・社会科学編」. 2021. 71(2). 161-167.

- 28) 山下修平：我が国における女性アスリートの国際競技力向上のための施策の変遷.
Journal of high performance sport . 2021. 8. 35-48.
- 29) 實宝希祥, 奥野真由, 井上絵梨子他：女性アスリートが抱える心理的課題の抽出ー女性エリート選手への心理サポートプログラム開発に向けた取り組みー. Journal of high performance sport . 2019. 4. 42-49.
- 30) 四宮美佐恵, 安田陽子, 百田由希子他：大学生がうけてきた性教育の現状と課題ー性教育の内容ー. 2018. 39. 65-70.

執筆者紹介 (所属)

藤邊	祐子	八戸学院大学	看護学科	講師
前森	桃子	八戸学院大学	看護学科	助手
坂本	保子	八戸学院大学	看護学科	准教授
高橋	雪子	八戸学院大学	看護学科	教授
堺	香奈子	八戸学院大学	看護学科	助手