令和４年度　日本大学スポーツ科学部　個人研究費　研究実績報告書

所属： スポーツ科学部　競技スポーツ学科
資格： 准教授
氏名： 松尾　絵梨子

研究課題名	大学生アスリートにおけるコンディション調整および大学生における健康支援の手法開発と支援体制の構築に関する研究
研究目的及び研究概要	研究目的 　本研究では、生活習慣や身体活動の状況、アンチ・ドーピングも含めたコンディションに関する意識、健康に対する意識、愁訴、心理的状況などのアンケート調査の実施と、コンディション調整および健康支援に関連した測定や実験を実施し、コンディションおよび健康上の課題を明らかにすることを目的とした。特に今年度は、女性アスリートを対象とし、コンディション調整の一要素として重要なアンチ・ドーピングに対する意識や情報収集の現状および、月経周期に伴うパフォーマンスについて考察した。なお、対象者は大学生に限定せず、広範な世代の知見やデータを得ることとした。 研究概要 　今年度は高校生から社会人までの女性トップアスリートを対象に服薬時の意識および（処方薬やOTC服薬時の配慮など）、アンチ・ドーピングに関する情報収集の方法などに関するアンケート調査を実施した。また、月経周期に伴うコンディショニングとパフォーマンスについての測定を実施し、周期ごとに解析を行った。
研究実績の概要 研究の進捗状況・得られた成果・今後の課題・研究実績等	・我々は先の研究で、強化指定経験者で講習会受講経験のある者は、アンチ・ドーピングに関する基礎的知識のみならず、専門用語に関する知識も習得していた。この対象者においてはアンチ・ドーピングに対する知識の習得が十分であるためその意識も高いことが推測されるが、実態は不明であり、アンチ・ドーピングに関する情報収集の手段等についても明らかではない。本研究では、強化指定経験のある女性アスリートを対象にアンチ・ドーピングに対する意識および情報収集の方法に関する現状把握を目的とした。その結果、定期的に服薬している処方薬のみドーピング禁止薬の確認を行っている者の割合が高く、OTCについては多くの者がその確認を行っていなかった。情報収集の現状は、講習会、指導者、テレビ、SNSの順に多く、情報収集の方法として便利だと思う方法はSNS、テレビ、講習会、指導者の順に多いことが示された。また、ドーピングに関する相談者は、家族、指導者の割合が高く、次いで友人、医師、スポーツファーマシスト、薬剤師であった。強化指定経験のある女性アスリートでは、アンチ・ドーピングに関する知識の習得は十分であるが、それが意識の高さには繋がっていないことが示唆された。アンチ・ドーピングに関する情報収集の方法としては、SNSの活用が望まれる。さらに、情報収集の方法とドーピングに関する相談者に「指導者」が高い割合で選択されたことから、指導者へのアンチ・ドーピング講習会の重要性が示唆された。なお、本研究の成果は日本薬学会第143年会にて発表した。 ・敏捷性やジャンプ力は、月経痛といった身体症状の有無が影響すると示唆されている。また、月経の随伴症状にはストレス・憂うつといった心理的症状もあり、運動パフォーマンスにおける月経の影響は両症状を含めて検討する必要がある。本研究は、ジャンプが動作の中心となるバレーボール選手を対象に、月経周期による身体および心理的な随伴症状とジャンプパフォーマンスに及ぼす影響を検討した。正常月経周期を有する某大学女子バレーボール部員12名を対象とし、月経周期を月経期・卵胞期・黄体期の3つの期間に分け、体組成、唾液アミラーゼ、心拍変動、ジャンプテスト（スクワット、ドロップ、連続リバウンドジャンプ）測定を行った。その結果、黄体期に比較して卵胞期においてリバウンドジャンプの平均接地時間が有意な低値を示し、スクワットジャンプの跳躍高が有意な高値を示した。随伴症状との関連は認められていないものの、月経周期の違いがジャンプパフォーマンスに影響を及ぼす可能性が示唆された。なお、本研究の成果は日本アプライドスポーツ科学会第2回大会にて発表した。 　以上の成果から、今後は、指導者や家族などアスリートを支える者のアンチ・ドーピングに関する知識の習得状況を調査し、アンチ・ドーピングの知識も含めたコンディション調整に寄与する教育や講習内容について検討していく。また、女性アスリートのコンディショニングやパフォーマンスに関する知見は男性に比べて少ないことから、月経周期に伴うさまざまな生理学的変化について、今後も検討していく。