

女性アスリートならではの体調管理

近年の女性アスリートの活躍は目覚ましいものですが、健康を損なうことなく競技能力を発揮し、女性としてもアスリートとしても輝くためには「女性として健康な身体を保つこと」が重要です。改めて、女性の身体の特性を理解し、コンディションを整えて競技力の向上を目指していきましょう。

1. 女性アスリートと男性アスリートの違い

男性と女性は思春期を境に、性ホルモンの分泌量の違いから筋肉量や脂肪量、月経や妊娠・出産といった性周期に影響がみられるようになります。女性の身体は男性に比べて、体重に占める脂肪の割合が大きく、筋肉や骨といった脂肪以外の割合は小さいのが一般的です。男女で比較した場合では、女性の上半身の筋肉量は男性のおよそ半分、下半身でも男性の 7 割程度といわれ、トップアスリートであっても筋肉の厚みは女性の方が 1~2 割少ないことが明らかとなっています。もともと男性よりも筋肉量が少ないのが女性の身体の特性です¹⁾。一方、女性の身体組成の中で男性よりも多いのが脂肪です。この脂肪は「脂のかたまり」ではなく、酸素と栄養をもらって生理活性物質を供給する大切な細胞です。生理機能を維持するのに最低限必要な脂肪を「必須脂肪」といいますが、その量は男性で体重の 3%、女性は 12% 必要です。一般的に女性は体脂肪率が 20~30% 程度がよいとされており、脂肪が多すぎると生理活性物質の分泌が乱れ、深刻な病気の原因になったり、少なすぎても女性ホルモンの分泌量が減ったり食欲調節のホルモンの働きが低下するなど不健全な状態を招きます。

男性と女性の最大の違いは、妊娠・出産ができるかどうか、というところにあります。「産む、産まない」を選択するのは個人の問題ですが、その選択をするためには女性としての健全さが土台になくってはなりません。妊娠・出産の準備段階である月経の重要性も併せて考えておかなければなりません。

2. 月経周期とスポーツの関係

皆さんは、ご自身の月経周期を把握されているでしょうか？月経は排卵を境に、卵胞期と黄体期に分かれますが、卵胞期は「エストロゲン」、黄体期は「プロゲステロン」という 2 つの女性

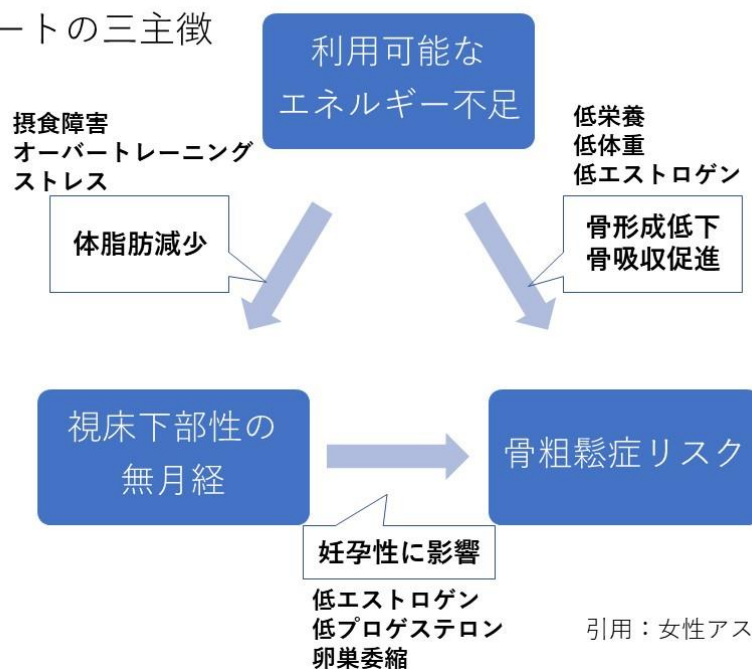
ホルモンの影響を受けており、ホルモンの変動によって身体だけでなく心にもさまざまな変化が現一トのコンディションを整えるうえで重要です。

国立スポーツ科学センターの調査などの調査によると、スポーツをする8割以上の女性が月経周期によるコンディションの変化を実感しており、その多くが月経中または月経前に不調を感じていることが明らかとなっています。月経中の不調は「下腹部痛」「吐き気」「頭痛」が多く、月経前（黄体期）では「食欲の増加」「イライラする」「体重の増加」などが挙げられています。一方、月経があることは健康な女性である証拠でもあるので、自分の月経周期と正しく向き合い、不調や体重の変化との関係を把握することで、パフォーマンスの向上やコンディションの維持に役立てましょう。

3. 女性アスリート特有の健康障害について

本来、健康的であるスポーツの実施によって、健康がむしろ損なわれている状況がみられます。2007年にアメリカスポーツ医学会は女性特有の健康障害として、①利用可能エネルギー不足、②視床下部性無月経、③骨粗鬆症を定義しました。この3つは横並びに存在しているのではなく、互いに影響し合い、長期間かけて身体を「健康な状態」から「治療が必要な状態」に変化させるものです。発端となるのは『利用可能エネルギー不足』で、その影響を受ける形で『視床下部性無月経』や『骨粗鬆症』が深刻化していきます。病気やケガの前にこれら三主徴を予防することが大切です。

女性アスリートの三主徴



引用：女性アスリートの教科書¹⁾

ボールルームダンスを始め、新体操やフィギュアスケートのように、技の技術だけでなくその芸術性も評価する採点競技においては、体重を必要以上に気にすることで瘦身願望が強くなる場合があります。しかし、ハードな練習を行っていくためには運動で消費する以上のエネルギーを食事から摂取する必要があります。運動量が多いにもかかわらず十分な食事がとれていない状態が続くと身体の健全な発達や代謝機能、心臓や血管の働き、骨の成長や代謝、さらには精神面への悪影響をもたらしてパフォーマンスの低下を招きます。また、運動で消費されるエネルギーに対して、食事から得られるエネルギーが少ないと体脂肪が燃やされてエネルギーとして利用されます。体脂肪が過剰に蓄積している場合は望ましいところですが体脂肪は必要以上に減らしてはいけないものであることを忘れてはいけません。体脂肪が極端に減ると、内分泌系をコントロールする視床下部の働きが乱れ、女性ホルモンの分泌が抑制され月経が停止します（視床下部性無月経）。また体脂肪から分泌されるレプチンは骨密度にも影響を与えているので、体脂肪が減少すると骨折リスクが高まる危険性もあります。さらに、無月経となってエストロゲンの分泌量が低下すると、骨代謝が悪くなり骨密度の低下を招いてしまいます。

性周期と合わせて考えると、卵胞期はエストロゲンの影響を受けて食欲がコントロールされ、体重減少がみられます。一方、黄体期は食欲が増加し摂取エネルギーも増える傾向にありますが、基礎代謝が増え身体がエネルギーを求めていることが要因です。また体重増加は体内の水分量の増加によって現れることが多いので、自分の性周期と体重の増減の関係を把握して必要なエネルギー量を摂取することを心掛けましょう³⁾。

4. コンディショニングについて考えましょう

コンディショニングの意味は、「ピークパフォーマンスに向けて心も身体もベストな状態に持っていくためにできるすべてのこと」であるといえます。体調管理、トレーニングの方法、食事内容、休息や睡眠など、あらゆることを指しています。女性はこれに加えて、月経周期と向き合うことも重要です。

女性アスリートのコンディショニングに必要な条件は、「栄養」・「休息」・「正常な月経周期」の3つが必要だと言われていています¹⁾。この3つのバランスを意識した生活を心掛け、技術向上や大会に向けた練習に「ベストな状態」で臨むことができるように自分のコンディションを把握するようにしていきましょう。

a) 栄養

- ・栄養についての正しい知識を持つ
- ・利用可能なエネルギーが不足しないように、十分なエネルギーを確保する
- ・骨粗鬆症や貧血など、女性の性周期と関連が深い症状や疾病を把握し、それらを防ぐ栄養素をしっかり摂取する

- ・1日3回の食事と必要に応じた補食をしっかり摂取する

b) 休息

- ・休息をとり、オーバートレーニング症候群を予防する
- ・適切な睡眠、休息の取り方についての情報を収集し、自分に合った休息方法を知る

c) 正常な月経周期

- ・自分の月経周期を把握して、練習やトレーニングのスケジュールを立てる
- ・月経痛、PMS、過多月経などを改善する
- ・無月経など月経周期に異常がみられる場合は、専門家に相談する

参考文献

- 1) 須永美歌子：「女性アスリートの教科書」(2018) 主婦の友社
- 2) 「ニュートン別冊 筋肉の科学知識」(2020) p.160-165 (株)ニュートンプレス
- 3) (独法)日本スポーツ振興センター：「女性アスリートのためのコンディショニングブック」(2013) p.12-16

女性アスリートならではの体調管理

近年の女性アスリートの活躍は目覚ましいものですが、健康を損なうことなく競技能力を発揮し、女性としてもアスリートとしても輝くためには「女性として健康な身体を保つこと」が重要です。