

# 女性アスリートリテラシー向上のための実践プログラム

アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン 第6章 2 392～404ページ

## 提言

- 女性アスリートリテラシーとは、アスリート自身が女性のスポーツ医・科学情報を理解し、活用する能力である。女性アスリートコンディショニングプログラムは、女性アスリートリテラシーの向上を目的とし、女性アスリートに必要なスポーツ医・科学情報について「知り」、さらにスポーツ外傷・障害予防やコンディショニングについて「学び」、それらによって自身のセルフコンディショニングの実践力を身につけることが期待できる。

## 課題 競技現場における課題

- ①女性アスリートのコンディショニングに対する意識では、月経はコンディションやパフォーマンスに影響すると感じている。
- ②女性アスリートの多くはコンディショニングに関する情報を入手できておらず、女性アスリートに必要なコンディショニングに関する教育を受けた経験も少ない現状である。

アスリート自身がコンディショニングや女性アスリートの健康課題、栄養摂取などに関するスポーツ医・科学情報にふれる機会や知見を活用するためのプログラムの実施が必要である。

## 実践方法 女性アスリートリテラシーと行動変容

- 女性アスリートリテラシーに関する行動には、女性アスリートのスポーツ医・科学に関するエビデンスにもとづき、「コンディショニング」、「月経状態」、「体重管理」、「食事・栄養バランス」、の4因子があげられる。
- 女性アスリートのコンディショニングに関心がなかった人の行動が変化する過程は、無関心期→関心期→準備期→実行期→維持期、という5つの行動変容ステージを通ると考えられる。女性アスリートリテラシーに関する行動変容ステージを評価することで、女性アスリートとしての意識の状態を把握できる。

## 実践方法 女性アスリートコンディショニングプログラム

### 【女性アスリートコンディショニングプログラム】

本プログラムは、女性アスリートリテラシーの向上を目的とし、主に2つの内容で構成されている。

- ①女性アスリート講義は、女性のからだの仕組みや月経周期とパフォーマンス、食事・栄養などが女性アスリートのコンディションにおよぼす影響について知識を深めるための機会である。
- ②女性アスリートコンディション評価は、女性アスリートのコンディション因子として、月経状態、身体組成（除脂肪体重、体脂肪率）、骨密度、貧血、エネルギーバランスなどを客観的に評価することにより、自身のコンディションを客観的に評価するための機会である。

### 【女性アスリートコンディショニングプログラムの期待される効果】

- 女性アスリートコンディショニングプログラムは、女性アスリート講義とコンディション評価を通して、「コンディショニング」、「月経状態」、「体重管理」、「食事・栄養バランス」に関する行動変容（行動の改善）が期待できる。
- 女性アスリートリテラシーの向上は、セルフコンディショニングの実践力を身につけるため必要な要素である。

## 実践方法 女性アスリートリテラシー向上のポイント

- ①女性アスリートコンディショニングプログラムの実践活用では、Plan（計画）、Do（実行）、Check（評価）、Action（改善）、によるPDCAサイクルの視点が重要である。競技特性やトレーニング環境に応じたプログラムを実践し、最終的には女性アスリートリテラシーを高めるための環境や風土をつくることが大切である。
- ②プログラム介入に先立ち、最初に実施することは、対象となるチームあるいはアスリートの現状や課題を把握することである。
  - 1) 女性アスリートのコンディショニングに対する関心や理解度、必要性の確認、2) スポーツ外傷・障害やコンディション不良などの課題の抽出、3) 実施環境の把握など、を分析評価する。また、女性アスリートリテラシーに関する行動変容ステージを評価し、各行動変容ステージに応じた支援・アプローチが必要と考えられる。
- ③女性のからだは、ライフステージ（思春期、性成熟期、更年期など）に応じて変化するため、女性アスリートは発育発達段階や性差を考慮したトレーニングやコンディショニングを実践する必要がある。