

補助事業番号 2020P-227

補助事業名 2020年度 女性のスポーツの機会の向上に係る研究事業 補助事業

補助事業者名 専修大学スポーツ研究所 教授 相澤勝治

1 研究の概要

東京2021オリンピック・パラリンピックを目前に控え、国民のスポーツやアスリートへの関心がこれまで以上に高まっている。その中、我が国の生活習慣病をはじめとした、健康課題が問題視されており、国や行政などにより様々な予防政策が実施されている。しかしながら、加齢や性差などの視点から、健康問題の解決へ向けた施策は十分でないのが現状である。

とりわけ女性は男性と異なり、思春期、成熟期、更年期、老年期と、その性ホルモン変動によって大きく心身の状態が変化する。加えて、結婚や育児などのライフイベントによる生活や環境が大きく変化する。女性の健康問題は、月経不順や月経痛、月経前症候群(PMS)、頭痛、不安、動悸やめまいや不眠、うつやイライラ、冷え、乳房痛や下腹痛、摂食障害などが特徴として挙げられる。QOL(生活の質)やウェルビーイングの低下、心身の失調、女性特有の健康課題に対して、各ステージに応じた健康プログラムの提供が必要と考える。

それゆえ、女性アスリートは競技生活を通して、パフォーマンス発揮のために、女性の健康問題を含めたコンディショニングに日々取り組んでいる。その方法としては、①自分のカラダを知る、②トレーニングの実施、③適切な食事を摂る、④適切な休養をとる、などである。このようにアスリートは、自分自身でコンディションをコントロールする力(コンディショニング)を培っている。一方、一般女性も日常生活で良いコンディションを保つことは、学校、仕事、家庭等など、それぞれの場所で最高のパフォーマンスを発揮することであり、アスリートと同様である。

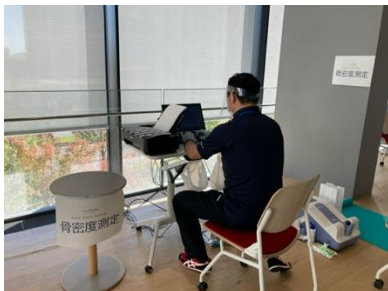
本研究では、アスリートのコンディショニングに関する知識やスキルをプログラム化し、一般の人々に応用するための実践プログラムを構築することが必要と考える。

2 研究の目的と背景

女性の健康づくりへの興味関心を高め、コンディショニングにおける行動変容を促し、女性の健康問題解決のきっかけにすることを目的とする。

3 研究内容

(1) コンディショニングプログラムの実施



① 女子アスリートのスポーツ(運動)指導

スポーツに対する苦手意識の改善、スポーツ実施への意欲を高める



② コンディション測定

身体組成、骨密度、ヘモグロビン値の測定により自分のコンディション状態を把握



③ 公認スポーツ栄養士と女子アスリートセミナー

スポーツと栄養と休養のセルフコンディショニング法と女性のカラダについて知る



(2) 日常生活におけるアンケート調査の実施

健康状態、コンディショニング、休養、運動、食生活についてのアンケート調査

(○主な項目:コンディショニングへの関心、運動習慣、食生活への意識、休養の必要性について、それぞれの項目についての5段階での行動変容段階など)

4 予想される事業実施効果

①各市町村地域、②小・中・高・大学校への部活や授業、③健康経営の観点から一般企業での研修、④現役アスリート支援などへのプログラム提供の展開が可能である。

また、データの蓄積により、女性ウェルネスビーイングアプリ(仮)への開発に繋げ、より広く、効率的な普及効果を見込んでいる。同時に、女性アスリートのセカンドキャリアとして、女性の健康づくり事業への発展にも繋がる。

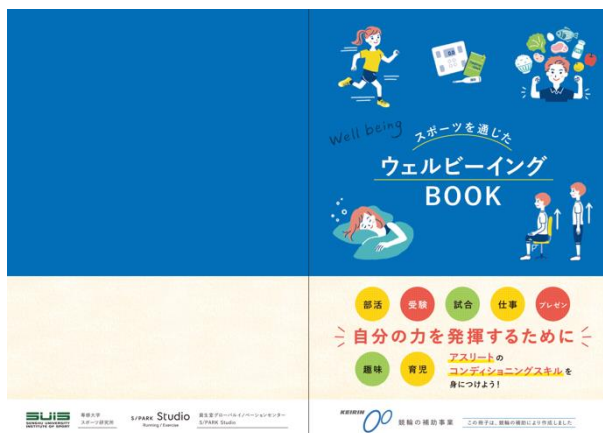
5 補助事業に係る成果物

(1)補助事業により作成したもの

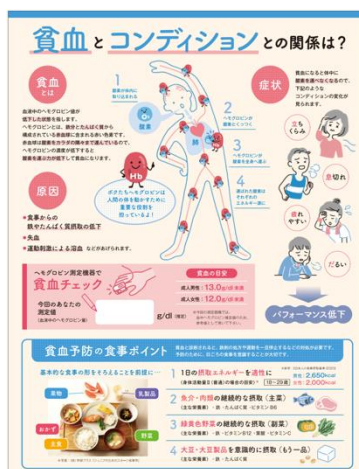
ウェルビーイングHP (<https://sportsliteracy.net/>)

(2)(1)以外で当事業において作成したもの

プログラムテキストブック



プログラム教材



プログラム紹介資料



6 事業内容についての問い合わせ先

所属機関名： 専修大学スポーツ研究所

住 所： 〒214-8580

神奈川県川崎市多摩区東三田2-1-1

担 当 者： 相澤勝治(アイザワ カツジ)教授

E - m a i l : katsuji.aizawa@gmail.com

U R L : <https://katsujiaizawa.wixsite.com/lovezawa>