

# 女性アスリートの健康

## 国スポ2024

# アンケート

# 結果



とまこヨッパ

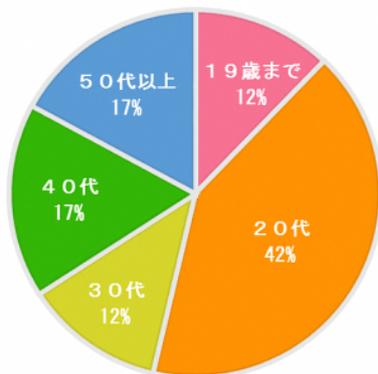
令和6年1月27日～3月2日に、国スポ2024苫小牧を開催。その期間に合わせて、生理用品の設置と女性アスリートの健康に関するアンケートを実施しました。  
アンケートでは、女性アスリートのおかれている状況のほか、現役選手の悩みや先輩の言葉も。  
ぜひ、ご覧ください！

### 【アンケートの内容】

実施期間 1/22～2/9  
回答数 41件  
回答方法 インターネットから

## 1 年代は？

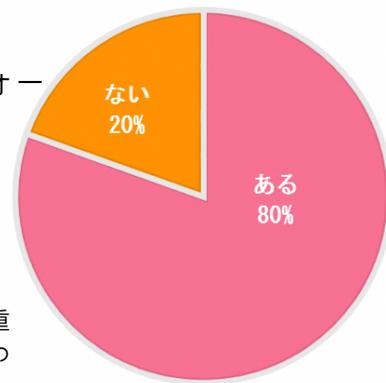
**20代** が42%と一番多く回答がありました。



## 2 生理中や生理前にパフォーマンスが下がった経験は？

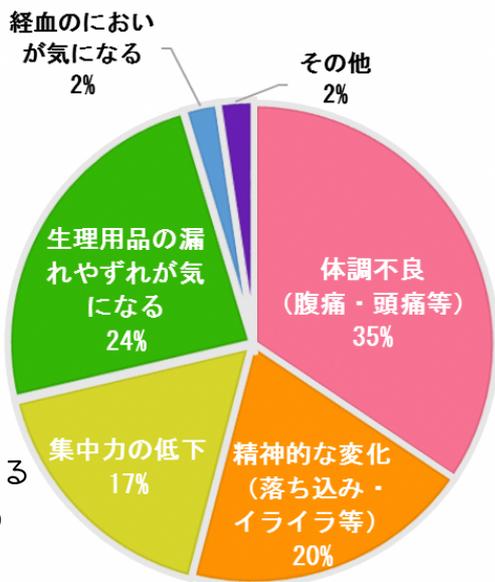
**80%**の方がパフォーマンスが下がった経験があると答えました。

アンケートの声：  
今回、国スポと生理が丁度重なってしまい、腹痛に見舞われました。(20代)



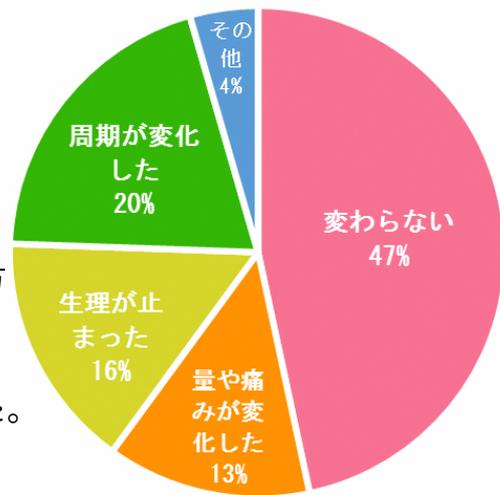
### 3 パフォーマンスが下がる原因は？

**体調不良**が一番多く35%で、次いで生理用品のトラブルが気になると答えた方が24%でした。



### 4 激しいトレーニングが生理に影響した経験は？

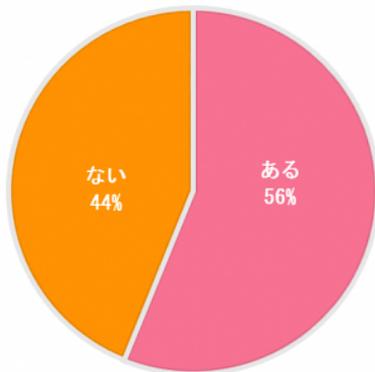
**約5割**の方が、生理に影響したと回答しました。



アンケートの声：  
過度なトレーニングや減量で健康を害しては絶対いけない。将来にむけて妊娠出産に影響してはならない。(50代以上)

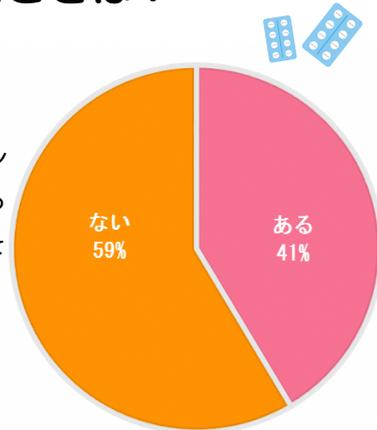
### 5 婦人科受診をしたことは？

受診したことがある方が**56%**と、ない方よりも多くいました。



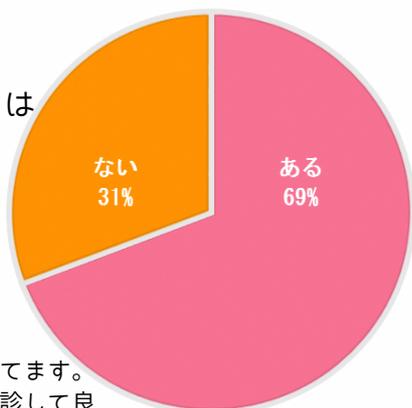
### 6 低用量ピルなどの薬を処方してもらったことは？

**約4割**の方がピルなどを処方してもらい、積極的に生理をコントロールしていました。



### 7 薬に効果は？

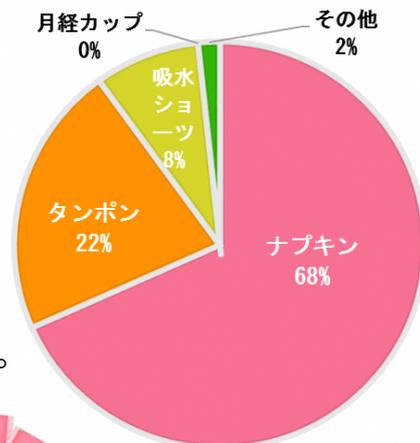
約70%の方が、薬には**効果があった**と答えました。



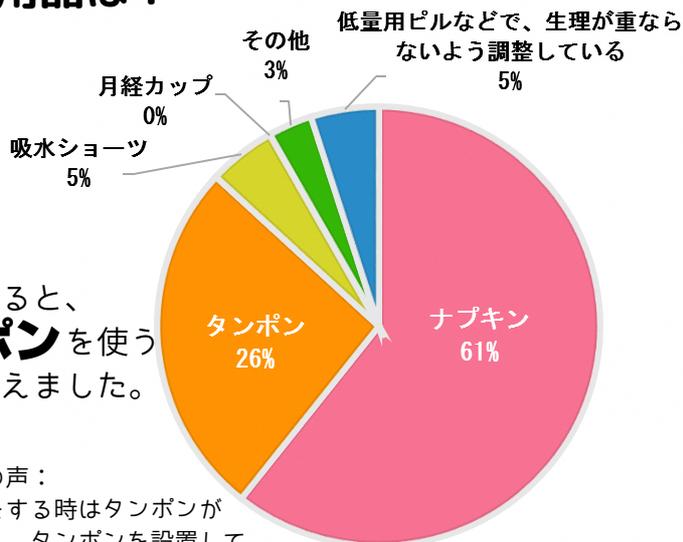
アンケートの声：  
PMSが酷くてピルを服用してます。私は薬が合い産婦人科に受診して良かったと思っています。(20代)

### 8 使っている生理用品は？

**ナプキン**を使っている方が約7割と一番多かったです。吸水ショーツを使う方もいます。



## 9 試合のとき、使っている生理用品は？

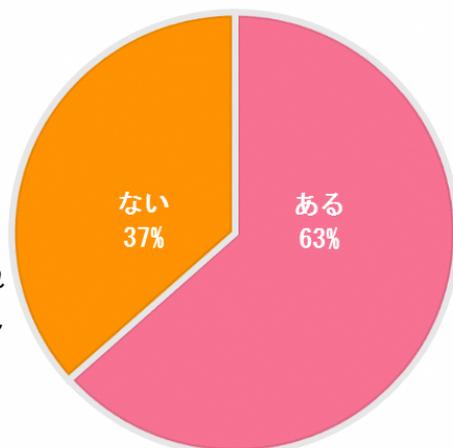


試合になると、**タンポン**を使う割合が増えました。

アンケートの声：  
激しい運動をする時はタンポンがかかせません。タンポンを設置してもらえるとありがたいです！（20代）

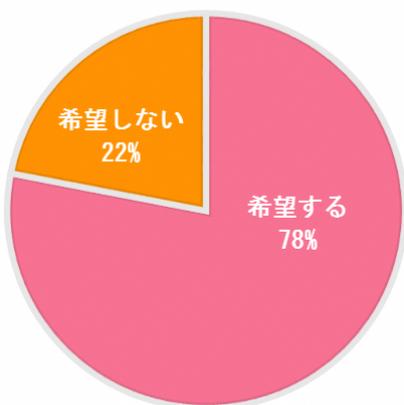
## 10 練習や試合中、経血漏れなどの経験は？

**63%**の方が経血漏れなどを経験しています。



## 11 生理に配慮したユニフォーム等を希望する？

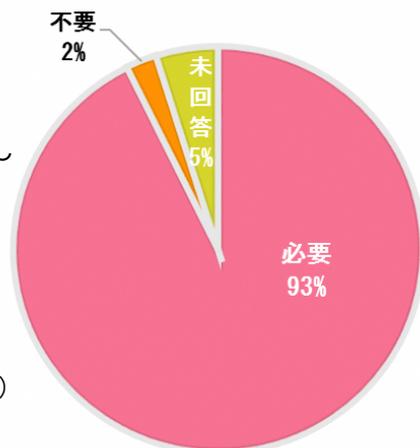
**約8割**の方が、生理に配慮したユニフォームを希望しています。



## 12 指導者は生理を理解する必要がある？

**93%**の方が、指導者の理解が必要だと答えました。

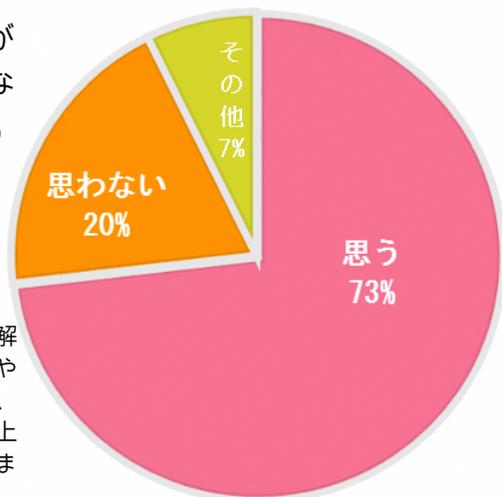
アンケートの声：  
試合に重なってしまう場合があるので、生理に理解ある人が増えると嬉しいです。（20代）



## 13 指導者が生理を理解すれば、技術は向上する？

指導者の理解が技術向上につながると**73%**の方が感じています。

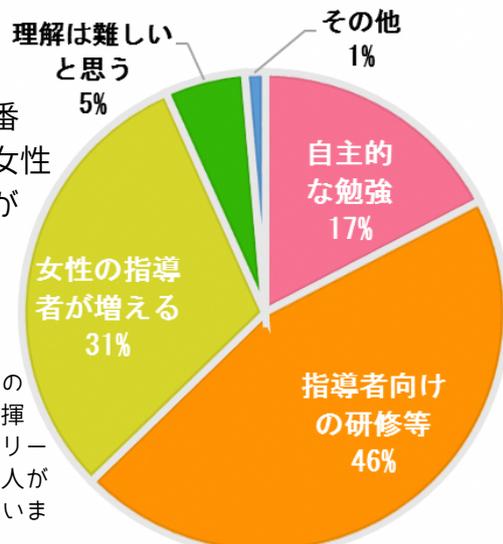
アンケートの声：  
指導者の生理への理解が深まると、活動しやすい環境が提供され、パフォーマンスの向上が期待できると思います。（40代）



## 14 指導者が生理を理解するためには、何が必要？

指導者向けの**研修**等が一番多く、次いで女性指導者の増加が必要と感じています。

アンケートの声：  
心は複雑です。最高のパフォーマンスを発揮出来るように、アスリートのまわりにいる大人が学ぶ必要があると思います。（50代以上）

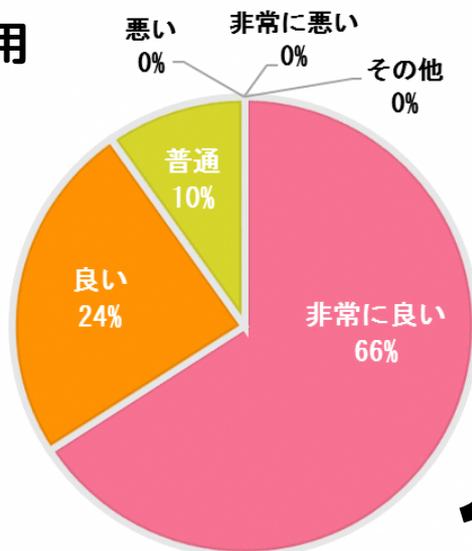


## 15 国スポ会場の生理用品設置は？

非常に良い、良いを合わせると**90%**となりました。

アンケートの声：

ショートトラックの会場になった、新ときわスケートセンターには、女性トイレに生理用品が置いてあり、大変助かりました。ありがとうございました。(20代)



ハイランドスポーツセンター 女子トイレ

期間中、国スポ会場のトイレにタンポンとナプキン合わせて

**1,564個** 提供しました。

## 16 みんなの言葉



体や心の不調を感じる時、専門家からのアドバイスを受けやすい環境があると良いですね。また、自分の競技種目とは違う方に相談すると、案外話しやすく良かったと記憶しています。(50代以上)

パフォーマンスを高めることと、自身の将来的な健康のための体づくりがイコールにならないので、難しさを感じます。(40代)



低容量ピルを飲んでいても生理期間のコントロールが難しい場合がある。生理を理解してほしい。(20代)

女性アスリートにとって、生理による精神的にストレスが少しでもなくなることに期待します。(40代)



寄り添ってもらえるだけで、気持ちも楽になりますし、相談しやすい環境があることが理想です。(40代)



大人が学び、支配ではなく、支えて、引き上げる技術を養う事が大切。(50代以上)

## 「生理をもっと多くの人に理解して欲しい」

生理のつらさや痛みは、共有できるものではありません。生理の経験がない男性だけではなく、女性同士でも。

今回は、女性アスリートの健康という内容でアンケートを実施。アスリートならではの悩みや苦勞を知ることができました。

もっと自分らしく、実力を発揮するためには、自分もまわりの人も生理に向き合う必要があります。

アンケートでは、「生理をもっと多くの人に理解して欲しい」という現役選手や先輩の声が多くありました。

その願いは、アスリートだけではないはず。互いに理解を深め思いやりを持ち、生き生きと暮らすことができる男女平等参画都市宣言のまち 苫小牧をこれからも目指します。



市協働・男女平等参画室HP