
運動部女子学生における スポーツ×月経実態調査結果



調査概要

調査方法

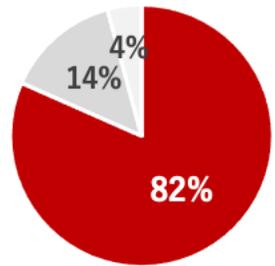
インターネットリサーチ

調査地域

全国

調査対象者
サンプル数 811ss

■現在の運動部・スポーツクラブ所属状況



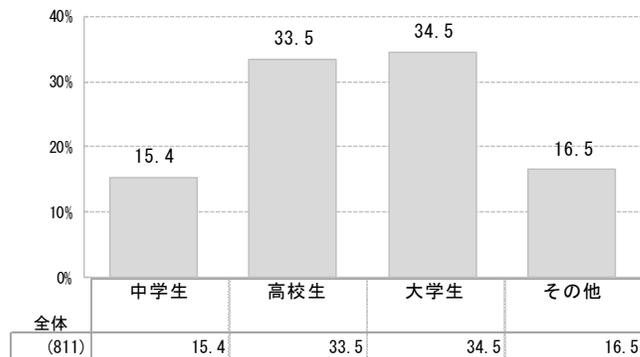
■ 現在運動部・スポーツクラブに所属している

→ 調査結果概要の対象者 (662ss)

■ 運動部・スポーツクラブに所属したことがあるが、現在はしていない

■ 運動部・スポーツクラブに所属したことはない

■ 学年構成比

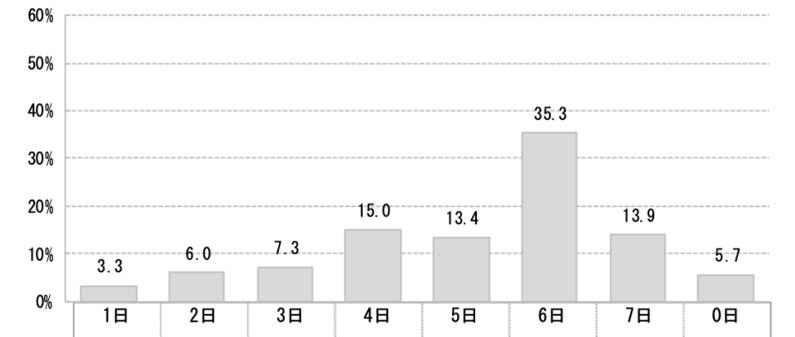


■ 1週間あたりの運動日数



n = 30 以上

		全体	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	0日
全体		(811)	3.3	6.0	7.3	15.0	13.4	35.3	13.9	5.7
学生区分	中学生	(125)	3.2	5.6	13.6	42.4	14.4	4.8	8.8	7.2
	高校生	(272)	3.7	6.3	6.3	14.3	15.1	34.2	15.8	4.4
	大学生	(280)	4.6	8.6	8.2	9.6	9.3	38.6	12.1	8.9
	全体	(811)	3.3	6.0	7.3	15.0	13.4	35.3	13.9	5.7



調査実施期間

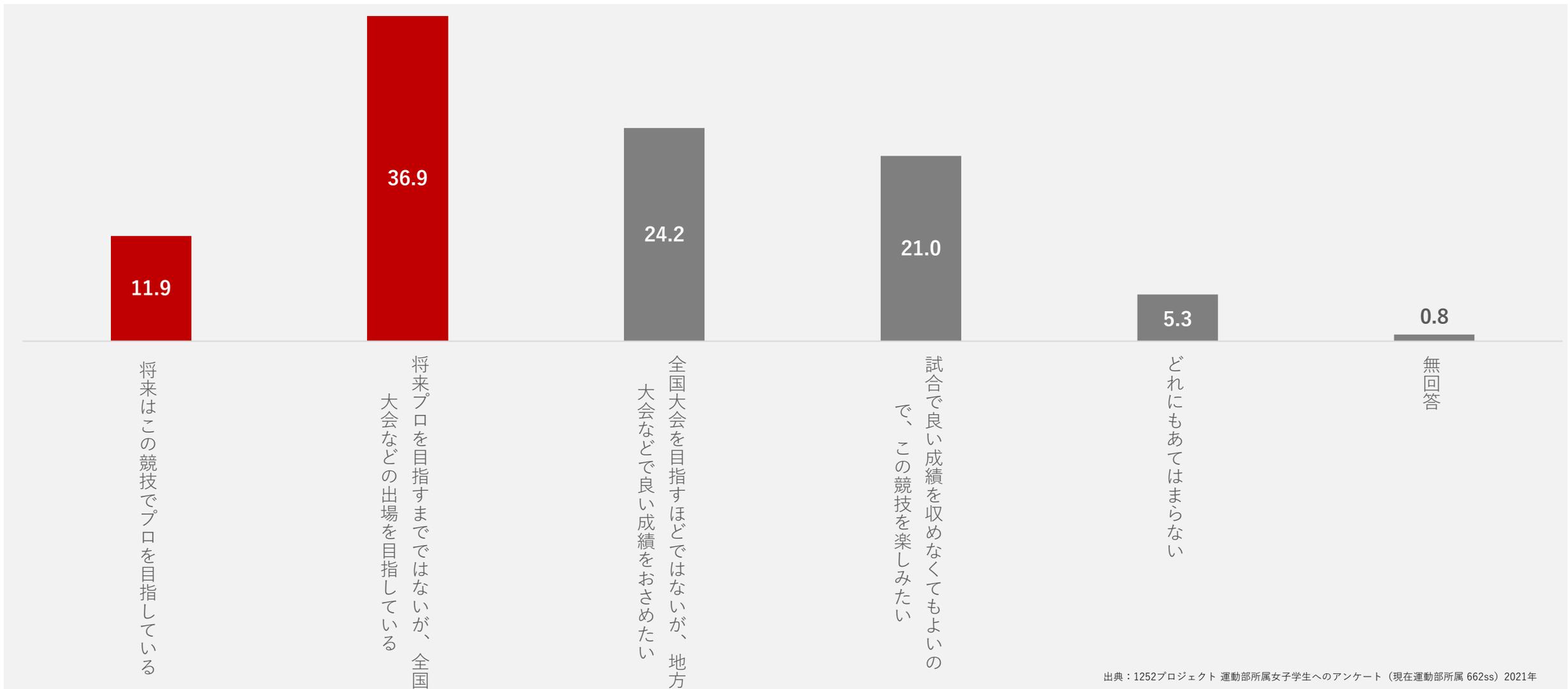
2021年6月12日 (土) ~12月20日 (月)

運動・スポーツ実施基本情報



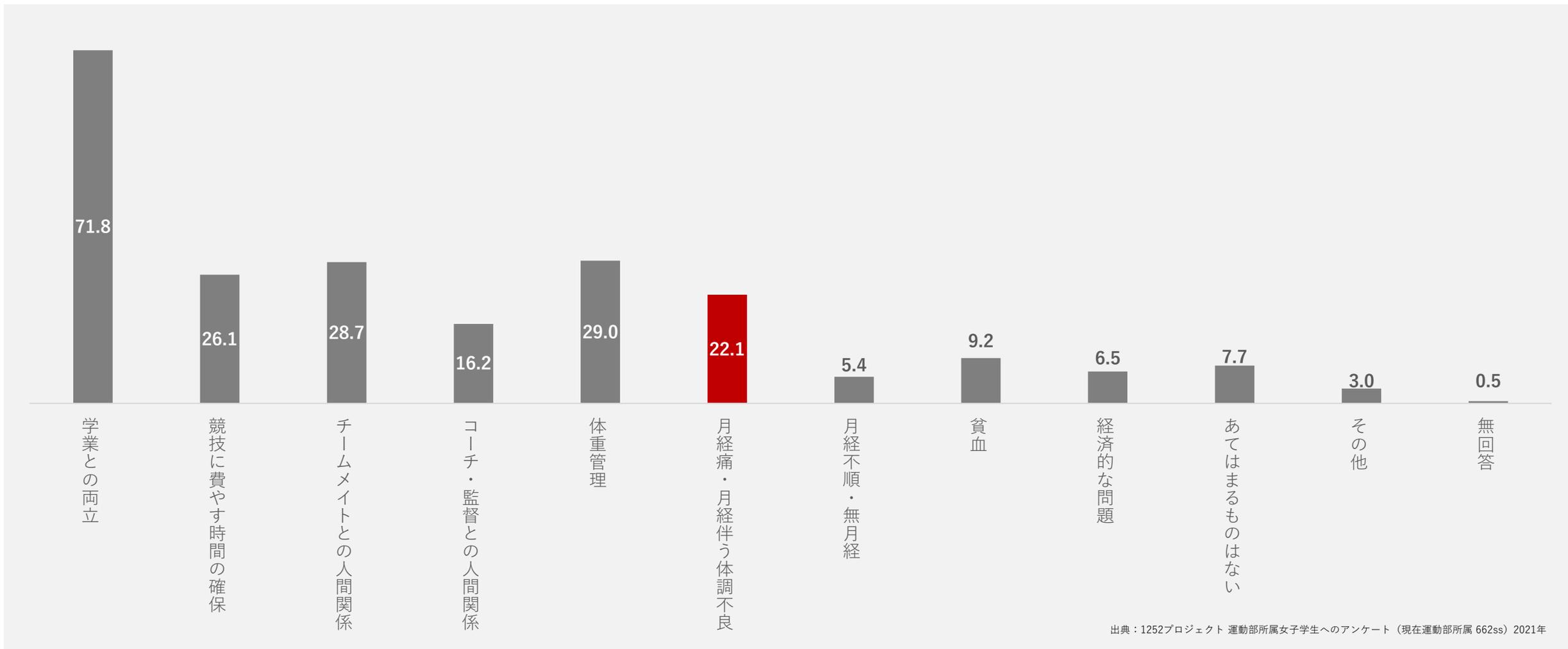
競技に対する意識・モチベーションレベル

運動部所属学生のうち、全国大会の出場を目指している学生は11.9%
全国大会などの出場を目指している学生は36.9%



競技をする上で課題と感じていること (MA)

運動部学生が課題と捉えているのは「学業との両立」71.8% 「体重管理」29.0%
「月経痛・月経伴う体調不良」は22.1%

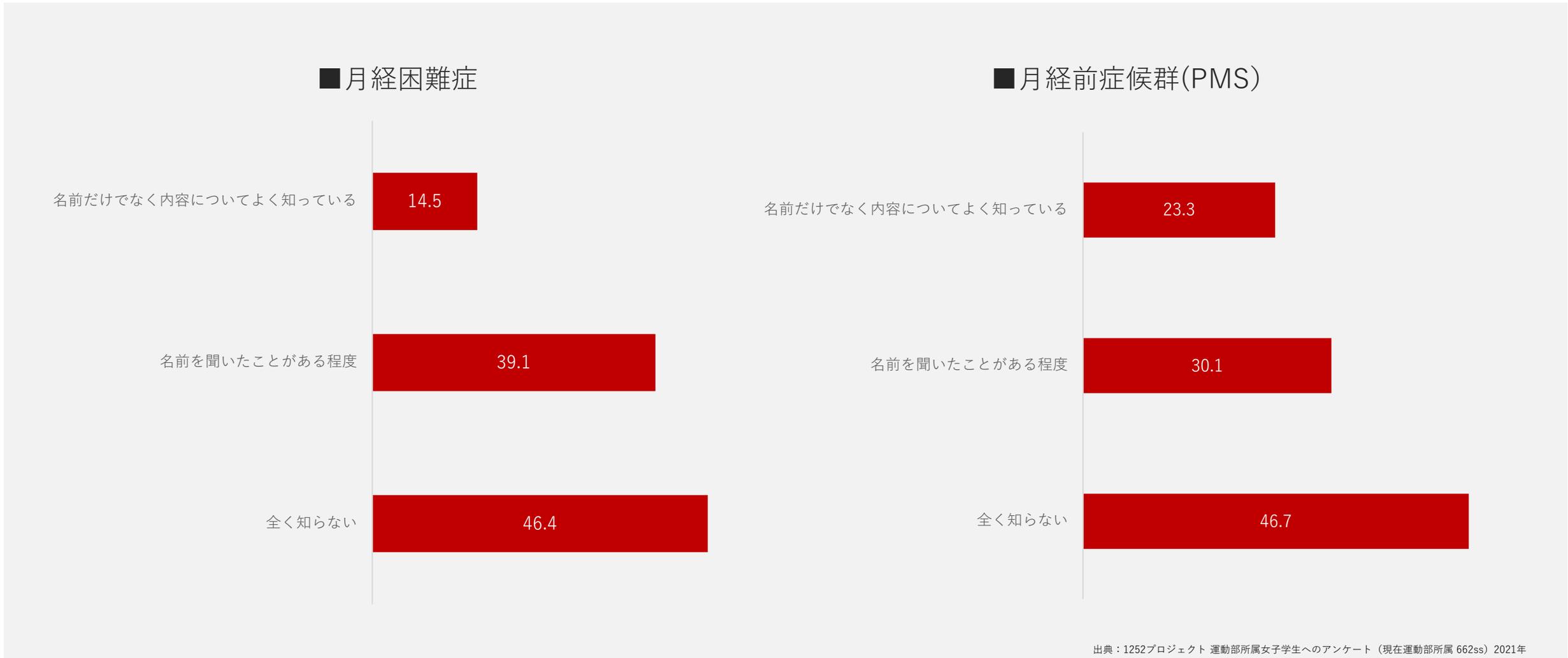


月経知識の浸透状況



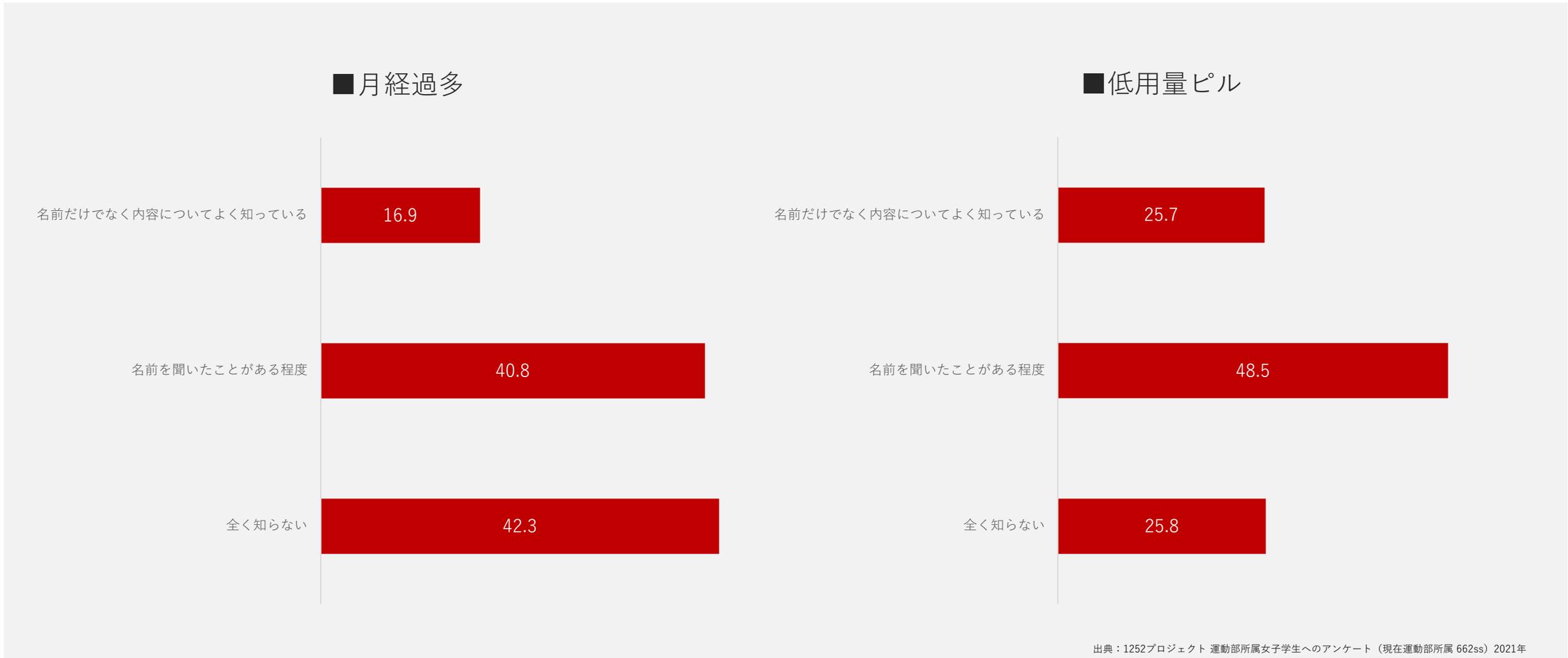
月経基礎知識の認知状況

「月経困難症」と「月経前症候群（PMS）」の認知状況は以下の通り



月経基礎知識の認知状況

「月経過多」と「低用量ピル」の認知状況は以下の通り



月経基礎知識の認知状況

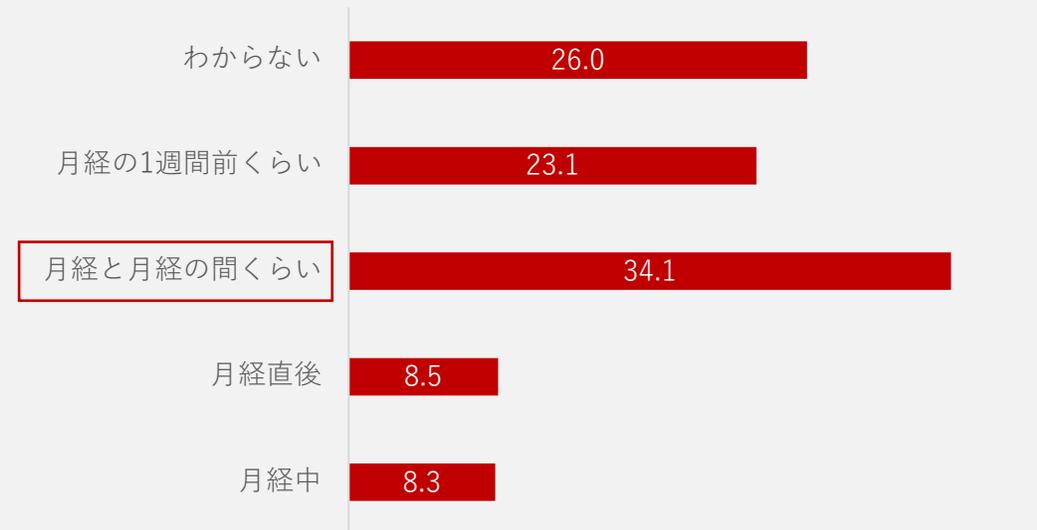
「正常な月経周期*」と「無月経」に関する理解状況は以下の通り

■ 「正常な月経周期*」は何日くらいか？

*医学的に正常な月経周期の範囲



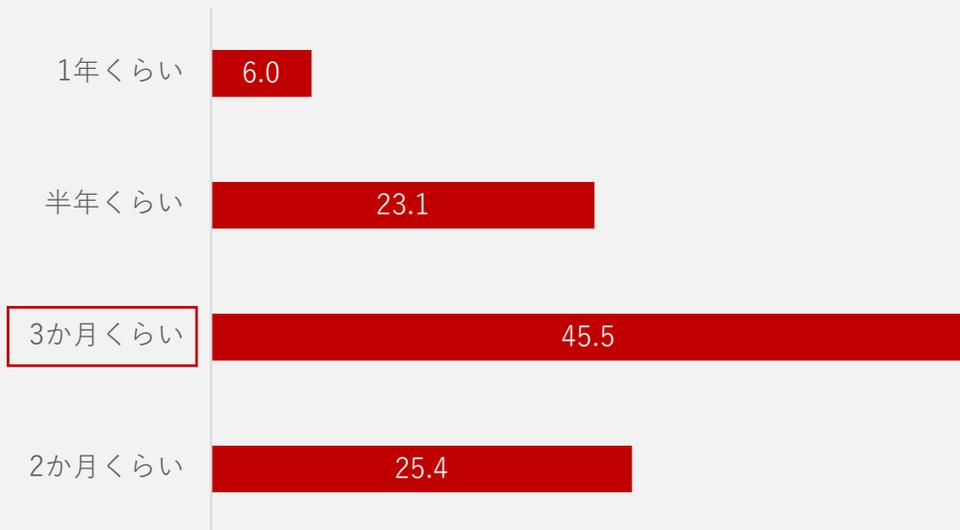
■ 正常な月経周期における排卵の時期はいつ頃か？



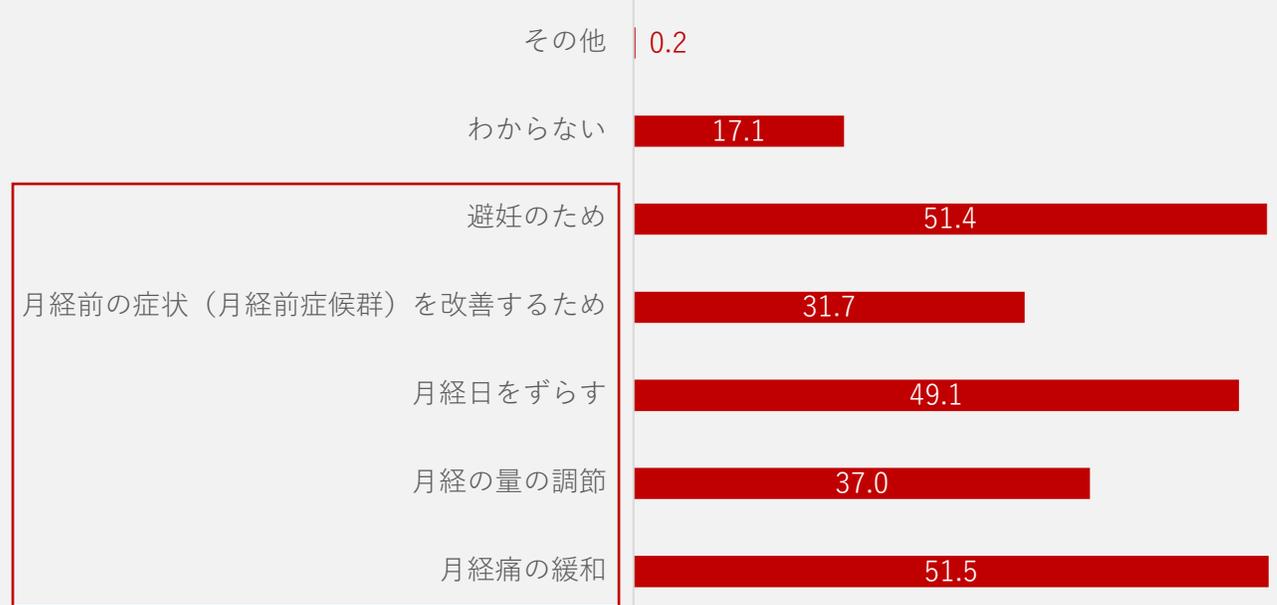
月経基礎知識の認知状況

「排卵時期」と「低用量ピルの使用目的」の理解状況は以下の通り

■無月経とはどれくらい月経が止まった状態か？



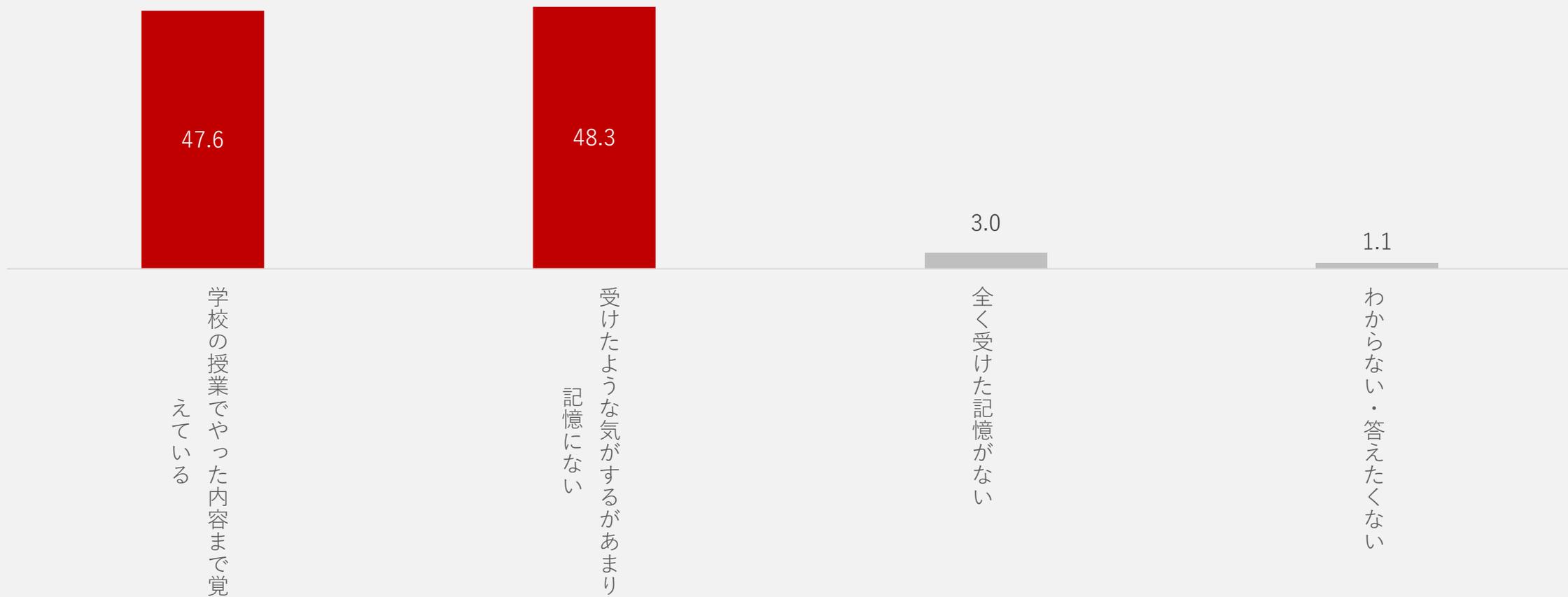
■低用量ピルの使用目的



月経教育経験および月経実態把握

月経に関する教育受講経験

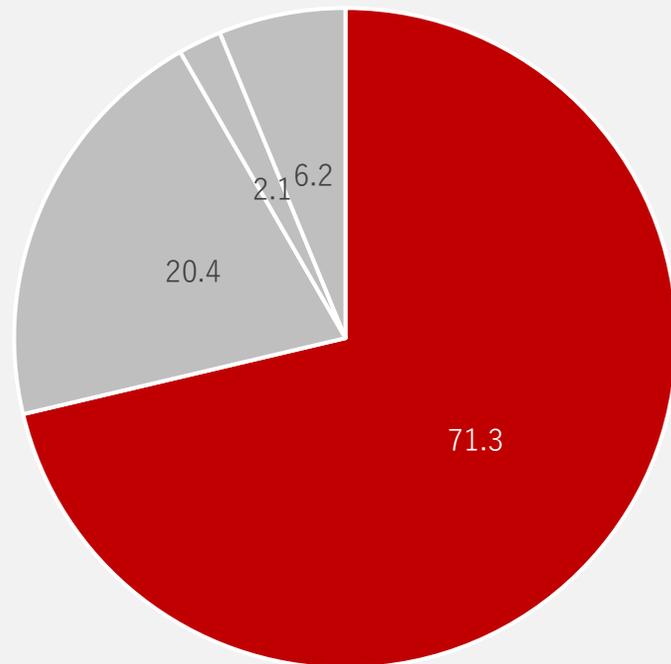
「授業でやった内容まで覚えている」と「受けたような気がするが記憶にない」が半数ずつ。



最近1年間の月経周期

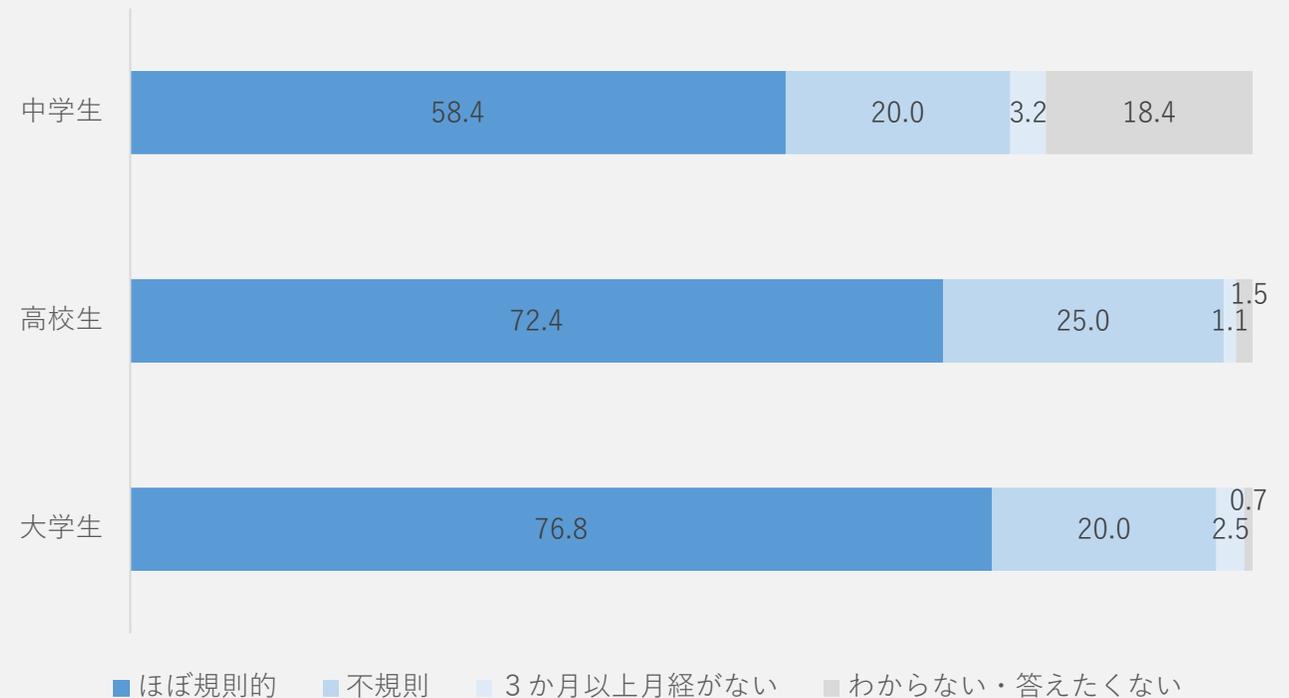
運動部学生の月経周期は、71.3%の学生がほぼ規則的にきている。
月経周期は学年が上がるにつれて、規則的になってきている傾向。

■ 運動部学生の月経周期



■ ほぼ規則的 ■ 不規則 ■ 3か月以上月経がない ■ わからない・答えたくない

■ 学年別の月経周期



■ ほぼ規則的 ■ 不規則 ■ 3か月以上月経がない ■ わからない・答えたくない

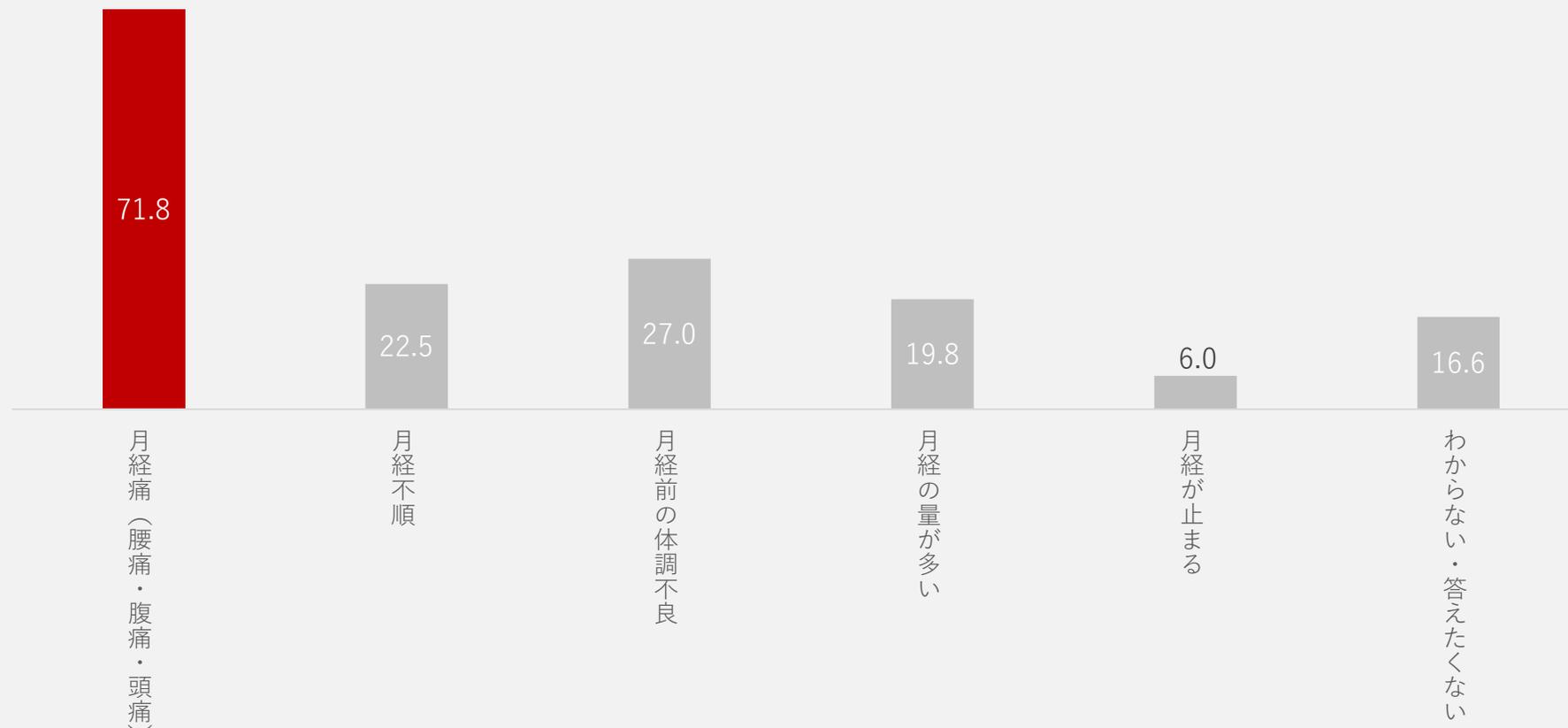
出典：1252プロジェクト 運動部所属女子学生へのアンケート（現在運動部所属 662ss）2021年

*全体傾向（過去運動部所属・運動部以外の女子学生を含む全数ベース 811ss）

■ 月経に伴う症状

月経に伴う症状のうち、月経痛は71.8%の学生が感じている。

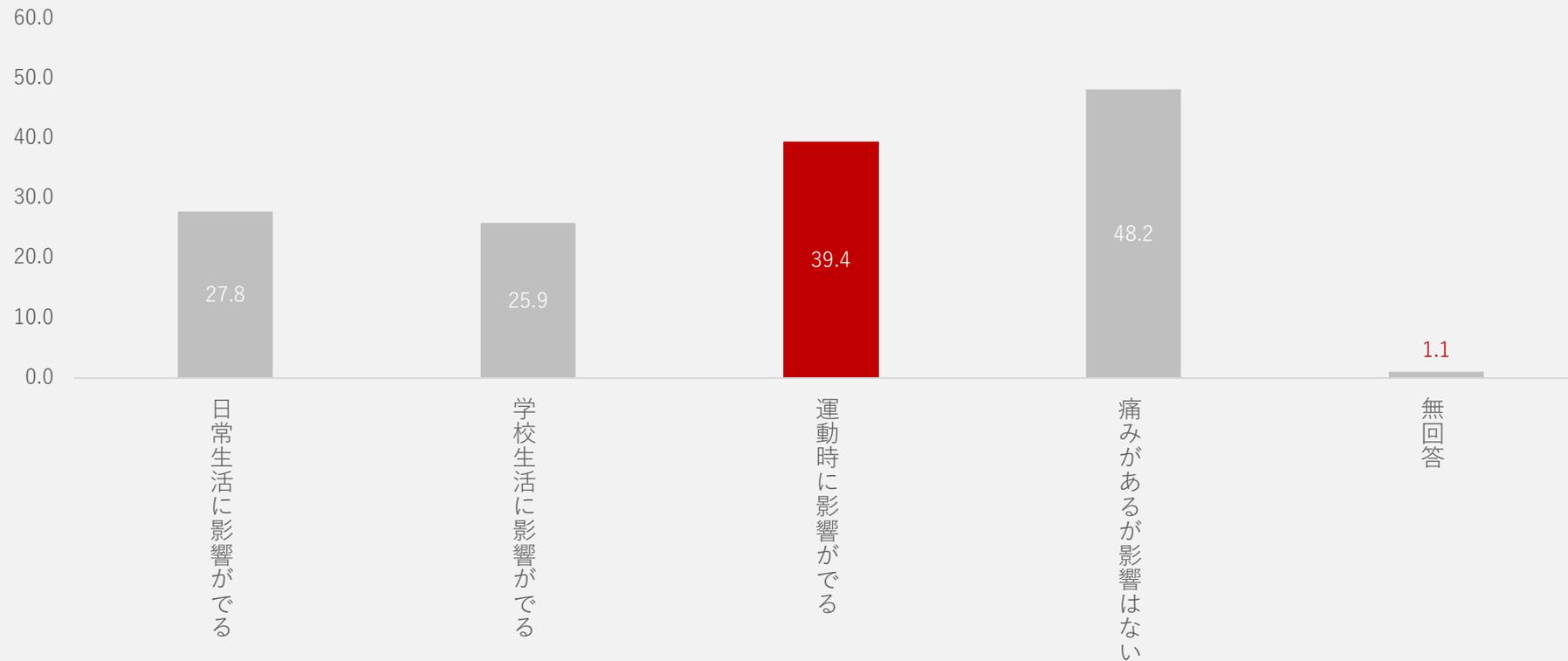
■ 月経に伴う症状の種類



出典：1252プロジェクト 運動部所属女子学生へのアンケート（現在運動部所属 662ss）2021年

月経痛の影響度 (MA)

月経痛がある学生のうち39.4%が運動時に影響が出ると感じている。



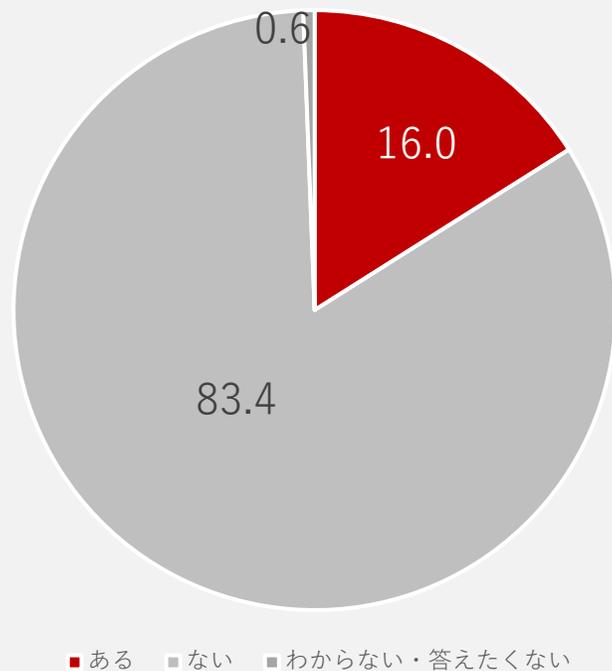
*月経痛ありと回答した学生 (475ss)

出典：1252プロジェクト 運動部所属女子学生へのアンケート (現在運動部所属 662ss) 2021年

婦人科or産婦人科受診経験

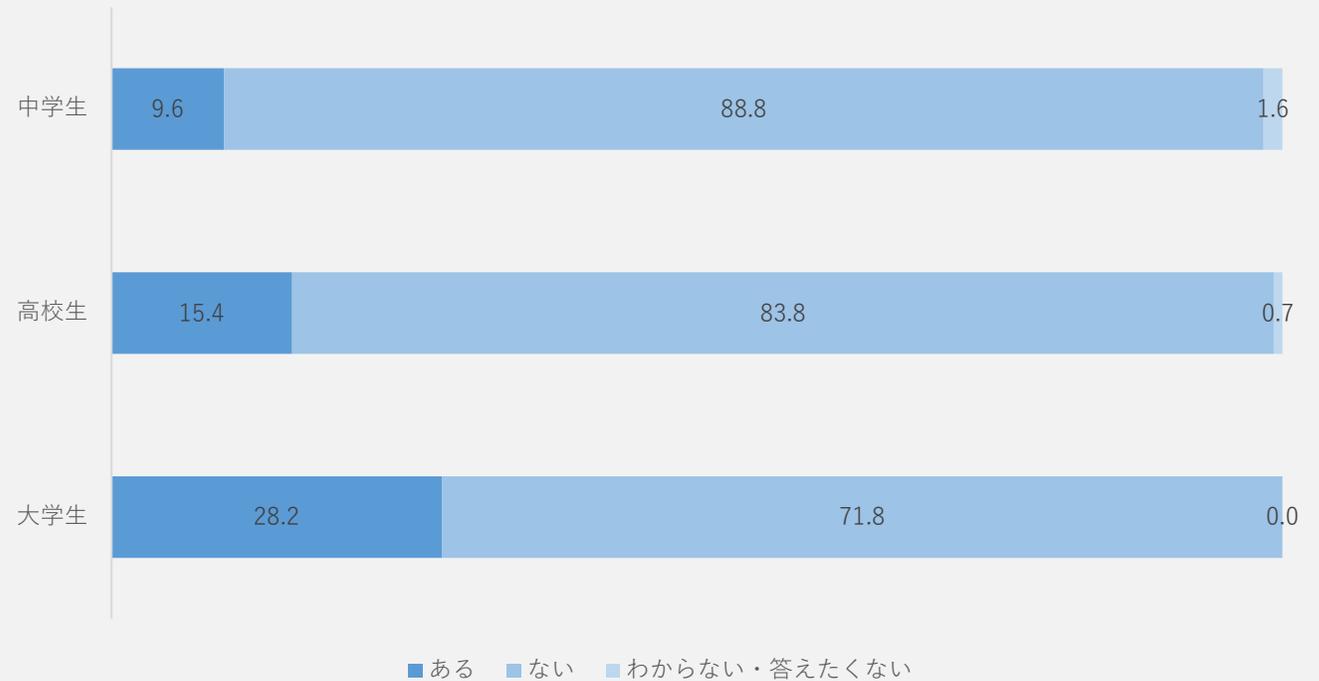
受診経験があるのは、16.0%
学年が上がるにつれて受診経験率が上がっていく傾向がある。

■ 運動部学生の受診経験



出典：1252プロジェクト 運動部所属女子学生へのアンケート（現在運動部所属 662ss）2021年

■ 学年別の受診経験



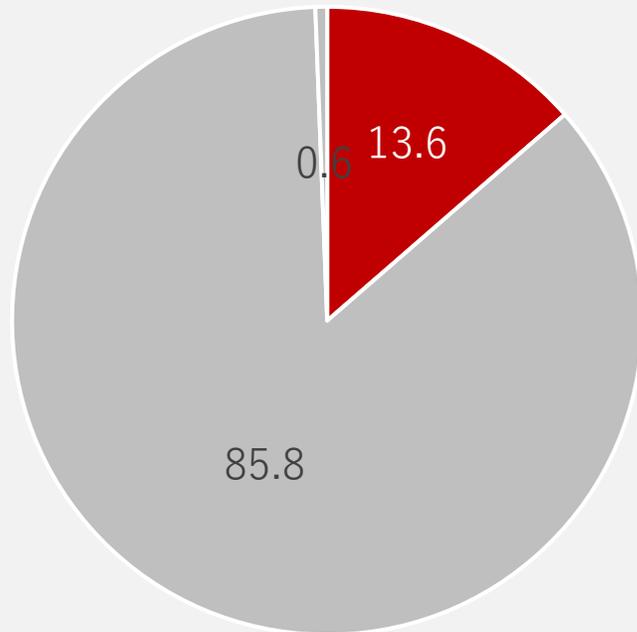
*全体傾向（過去運動部所属・運動部以外の女子学生を含む全数ベース 811ss）

運動による疲労骨折経験

運動による疲労骨折経験者は13.6%

運動時に月経が課題と回答している生徒の方が、月経に課題がない生徒よりも疲労骨折経験が高い。

■ 運動部における運動による疲労骨折経験



■ あり ■ ない ■ わからない・答えたくない

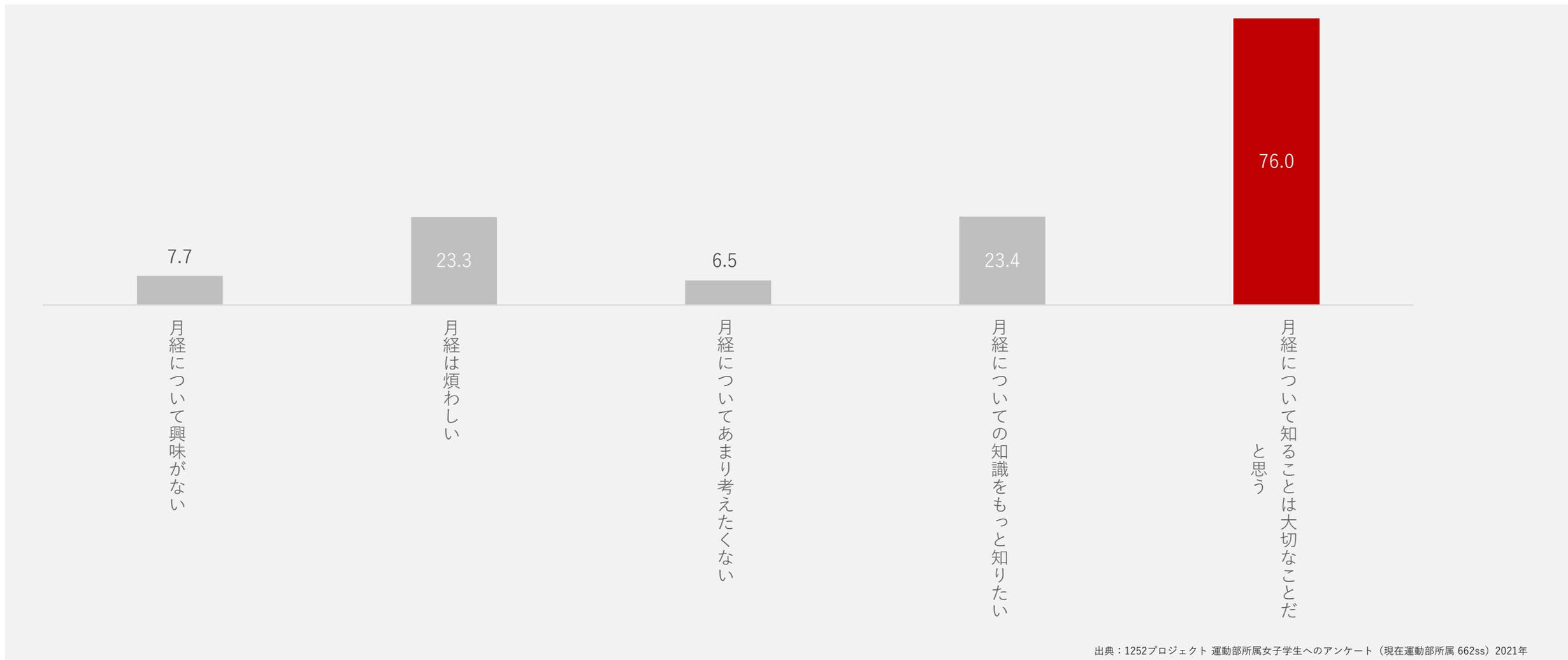
■ 運動時における月経が課題と感じている人の疲労骨折経験



■ あり ■ なし ■ わからない・答えたくない

月経に対する意識 (MA)

「月経について知ることは大切なことだと思う」が76.0%と最も高い。



月経に対する意識の理由 ※一部抜粋

知れば怖くない
月経について知ることで自分の体調管理とかしやすと思うし、他の人がなった時とか自分はこの人のため何が出来るかとか早く判断できると思うから。
自分の身に起きることだから。
生きていく上で大切な知識だから。
女性として自分に起こるものだからしっかり知る必要があると思うから。
これからの人生において大切だと思うから
お話ししていただきた時に言っていたように1ヶ月に一周生理くるなあって知ったからもっと深く知りたいし、知って欲しいと思いました。
私は生理痛がひどいほうで対処の方法とか知っておかないと自分が苦しい思いをすと思っているから。
月経が試合とよく重なり、一度生理痛が原因で棄権をしたことがあるから。
ある程度の知識は必要だと思うから。
スポーツをする上でパフォーマンスとかに関係してくるから。
子供が欲しいわけじゃないし女性の象徴と言われているけど辛いだけで体や自分の精神面まで影響が出て困るし、しんどいから
月経での症状が部活に影響したりひどい時があるから
この先もスポーツをしていくうえでしていたほうがいいと今回の授業で思ったから。
知っての方がなにかあったときに対処出来ると思うから。
自分の体のことだから知ることはとても大切だと思う。
月経についての知識を知っておきたいと思ったからです。
女性にとって長く付き合っていくと行かないといけなから。
人によって月経の症状だったりそれによる影響などが違うから、インターネットで調べても自分とほとんど一緒って人はあまりいなくて、だからこそ自分の月経についてちゃんとした情報でもっと知りたいから。
月経についての知識を知っておきたいと思ったからです。
知っての方がなにかあったときに対処出来ると思うから。
将来大事だから。
女性は必ずあるものだから自分の体調管理のためにも知っておくことは大切なことだと思うから。
月経痛や症状がもしかしたら大きな病気が関係しているかもしれないから
子供を作ることについても大切なことだから
付き合いがあるから。
女性として知っておくべきだと思うから。
知って損はないから
自分だけではなく周りの人のことだから。
なんでもいいから
少しめんどくさいけど、自分の体として知っておく事は大切だと思うから。
少し嫌なものなので
運動していると月経のせいでコンディションが変わるから
女性として月経が一生ついてまわるものだから。
一生付き合っていくもので、妊娠にも関わるものだから。また、普段の体調との関係性も知る必要があったから。
正常にきてため
自分の体を知るのに大切だと思う
月経の時憂鬱になるし、身体がだるいからよく知りたい。
女性にとって大切なことだから
女性にしかない生理現象だから自分自身でもっと理解しておきたいから。
女性は必ず来るものだから、来て欲しくなくても身体的に必要なことだし興味がない。
自分の身に起こることだから知っておいたほうがいいと思う。
私自身お腹が痛くなったりしないのでその人の気持ち分からないので知ることは大切だと思います。
女性にとって大切なことだから
自分自身の身体のことだから
自分の身体で起きることだから知っておくべきだと思ったからです。
考える必要がないから
最近生理痛がひどいから。
将来子供を産んだりするのに、今生理が来なかったり生理について知らないのはちょっと非常識だと思うから。
自分が月経痛があり、月経について詳しく知りたいとおもっていたから。
女性として重要なことだと思う。
将来子供を産むための準備だから
月経前、月経中はイライラする。周囲の雰囲気悪くするから。
ナプキン変えるのが面倒、気持ち悪い
あまり意識してないから
月経はめんどくさい。
生理現象として覚えとく必要があると思ったからです。また、女性が苦勞や不安、苦痛を抱えているということを男性は知る必要があると思いました。
知らないし相手のことを心配しあえないから
女性は月経は一生あるものだから。
あまり月経について知らないから
自分の体のことだから。

月経が長い間きてないことがあるから。
知っての方がなにかあったときに対処出来ると思うから。
将来のため
将来子供を産む時などに関係してくるから
高校の時から無月経に悩まされて、今も産婦人科に通っているから。
自分の体のことだから
ナプキン変えるのが面倒、気持ち悪い
身体にかなりの負担がかかる競技をしていて、さらにその中で体重管理もしなくてはならないから。
将来赤ちゃんを産むために大切だと思う
月経の症状は人それぞれであるし、もし、自分が女性アスリートを指導する立場になったら自分の経験談だけでなく知識も持っておかなければ指導は出来ないと感じたから。
毎回、腰とかお腹が痛くなるのは嫌だから。
自分の身に起こることだから知っておいたほうがいいと思う。
女性として知ることは大切だと思うから
月経とはこれから先も長く付き合うものだから
将来、スポーツに携わる仕事をしたいと思っているため、自分だけでは感じられない月経の大変さを知りたいと思うから。
考えると辛くなりそうだから
とくにない
自分が生理痛が酷くて練習に支障が出るから。
大切だと思うから
生きる上で必要だから
将来子供を産むかもしれないので正しい知識を身につけておきたいから
女性の生理とスポーツは大きく関わっていると思うから
自分の体だから
女性にとって付き物で大事なことだから。
その人の人生がかかっていることだから
症状は軽い方だ腹痛がひどい時があるため。
女性の生理とスポーツは大きく関わっていると思うから
大切だと思うから
将来子供を授かれなくなる可能性もあるから
いるんな問題があったり、自分の体に関することだから。
自分が生理不順のため
人に聞けるようなものではないから、自分で知識を身につけた方がよい
女性だから
女性は毎月向き合わなければいけないことだから
自分自身の身体を守るため知るために必要なことだと思ったから。
これまで問題が起きたことないため
自分の体について知るべきことであり、教員を目指す身としては子供のために知っておくべきだと思うから
月経と正しく付き合っていくことでもっと過ごしやすくなると思うから。
女性にとって月経は大切なものだと思うから
将来子供を産むためにも大切なことであるから。
自分の身体を守るため
女性として生きていく上で一生付き合っていくものであり、自分の体であるため
自分の身体を把握しておくこともできるため、生理に対しての扱え方も変わってくと思うから。
女性として知っておくべきだから。
妊娠にも関わってくるから
スポーツをするに関わらず女性は月経と付き合っていくかなければいけないから。
子供を産むことにも関わってくるから
スポーツをするうえで自分の状態を知ることは大切だから
定期的に月経もくるし、生理痛もないため、あまり自分自身に悪い影響がないため。
大人になるのに大事なことだから。
女性としては大切なものだから。スポーツをしている中ではナプキンとかが邪魔になるから。
運動に支障が出る
月経が気になって動きづらく感じることがある。腰痛もきつい
よくわからないから
自分の体調管理をきちんとしたいから
毎月3日ほど生理痛や吐き気で部活に行けない、イライラしている時期は何をしても駄目なため煩わしさを感じる。生理について考えるのは健働に感じるが、将来的には子供
自分の体に関わることだから
自分の体内で起こることだし、自分の体のことだから、何があってもすぐに対応できるから。

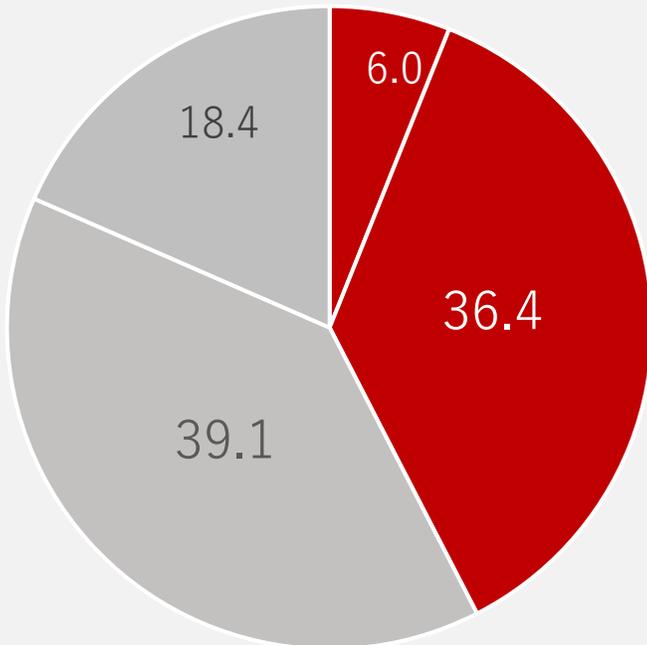
スポーツと月経周期の関連性把握



運動・スポーツをする上で自身の月経状況・月経周期で悩んだ経験

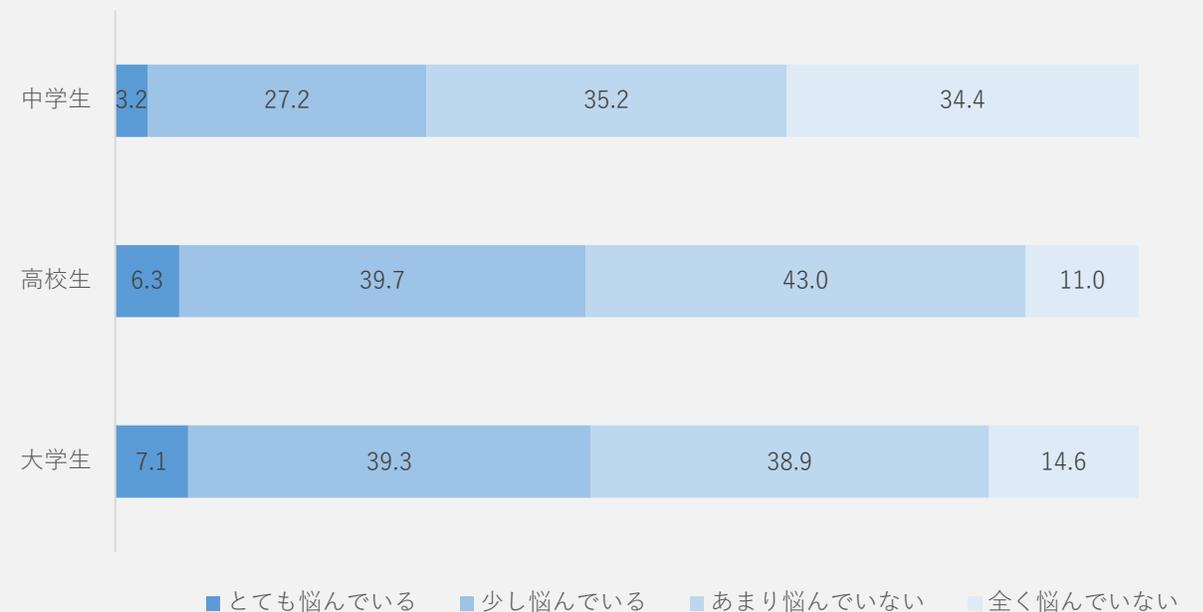
運動をする上で月経に対して悩みを抱えているのは42.4%
年齢が上がるにつれて「とても悩んでいる」割合は高くなる傾向がある。

■ 運動部学生の悩み度



- とても悩んでいる
- 少し悩んでいる
- あまり悩んでいない
- 全く悩んでいない

(参考) 学年別 悩み度

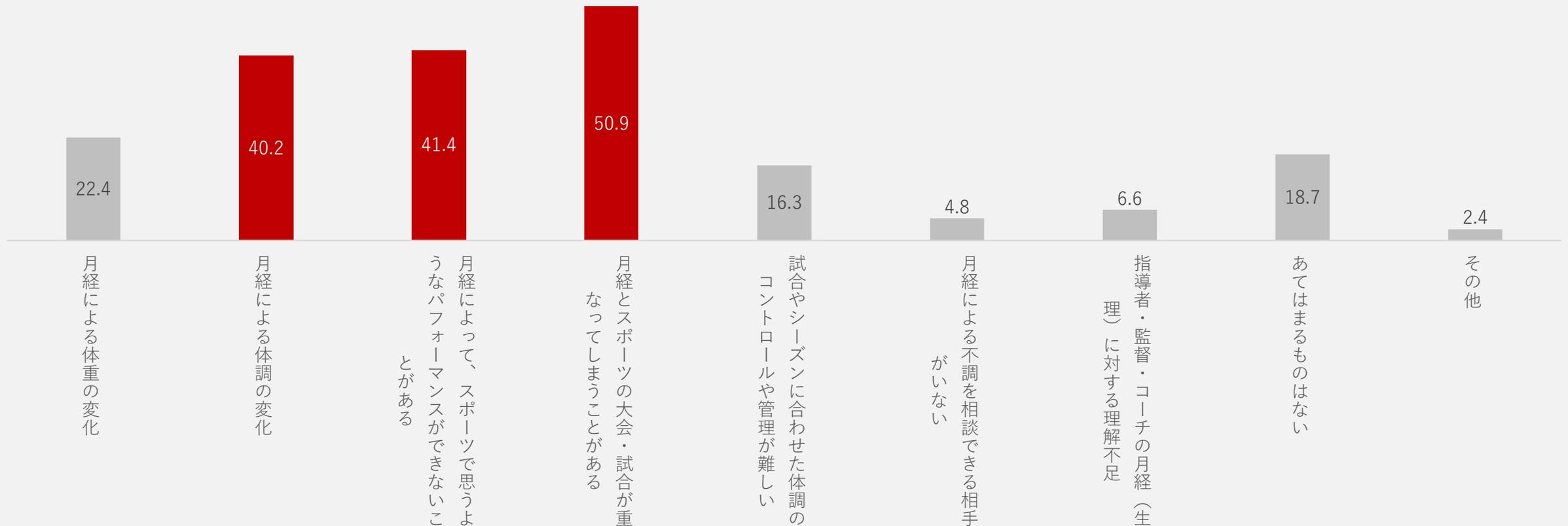


*全体傾向 (過去運動部所属・運動部以外の女子学生を含む全数ベース 811ss)

運動・スポーツをする上での月経にまつわる悩み

特に「月経とスポーツの大会・試合が重なってしまう」ことは50.9%が悩んでいる。
「思うようパフォーマンスができない」に41.4%「体調の変化」に40.2%の学生が悩んでいる。

■運動・スポーツをする上での月経及び月経周期にまつわる悩み (MA)

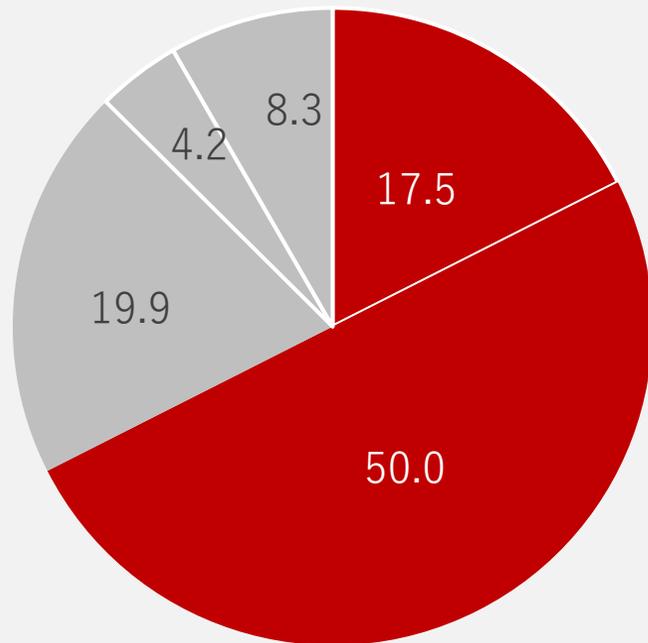


出典：1252プロジェクト 運動部所属女子学生へのアンケート（現在運動部所属 662ss）2021年

月経周期における身体のコンディションと運動パフォーマンスへの影響

月経周期とスポーツにおける身体のコンディションの関連は67.5%の学生が実感。
関連性は学年が上がるにつれて高くなっていく傾向がある。

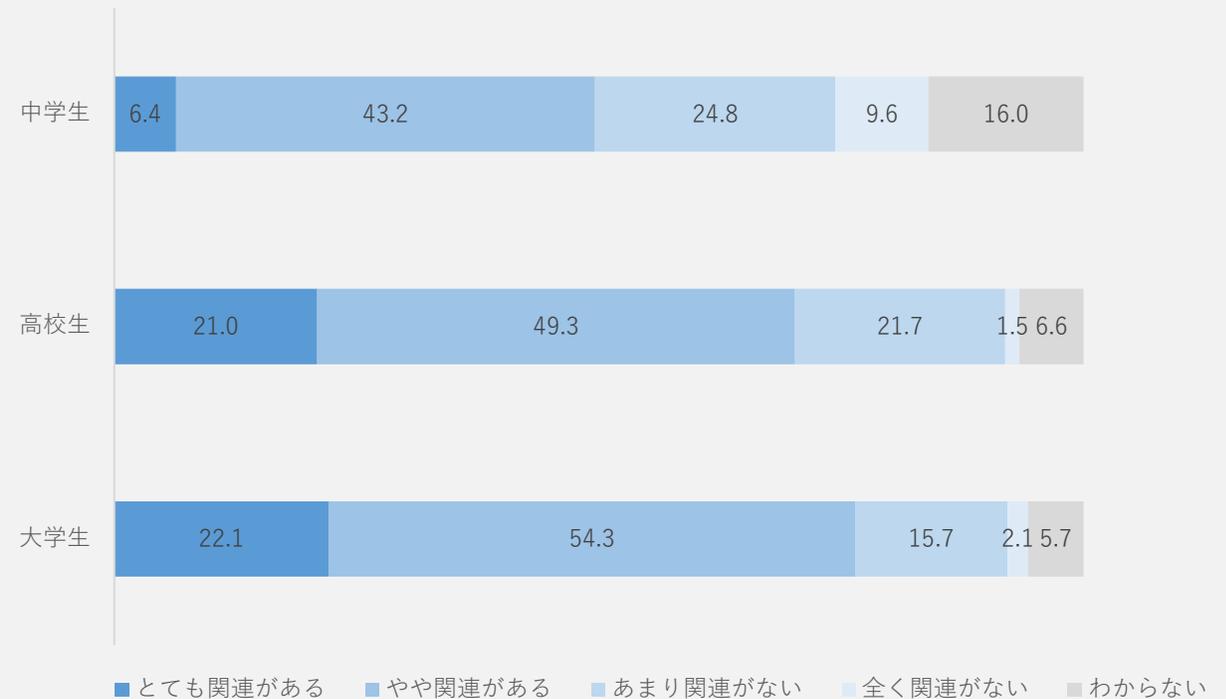
■月経周期は、あなたの運動・スポーツにおける身体のコンディションはパフォーマンスにどの程度影響しているか？



■とても関連がある ■やや関連がある ■あまり関連がない ■全く関連がない ■わからない

出典：1252プロジェクト 運動部所属女子学生へのアンケート（現在運動部所属 662ss）2021年

(参考) 学年別 関連度



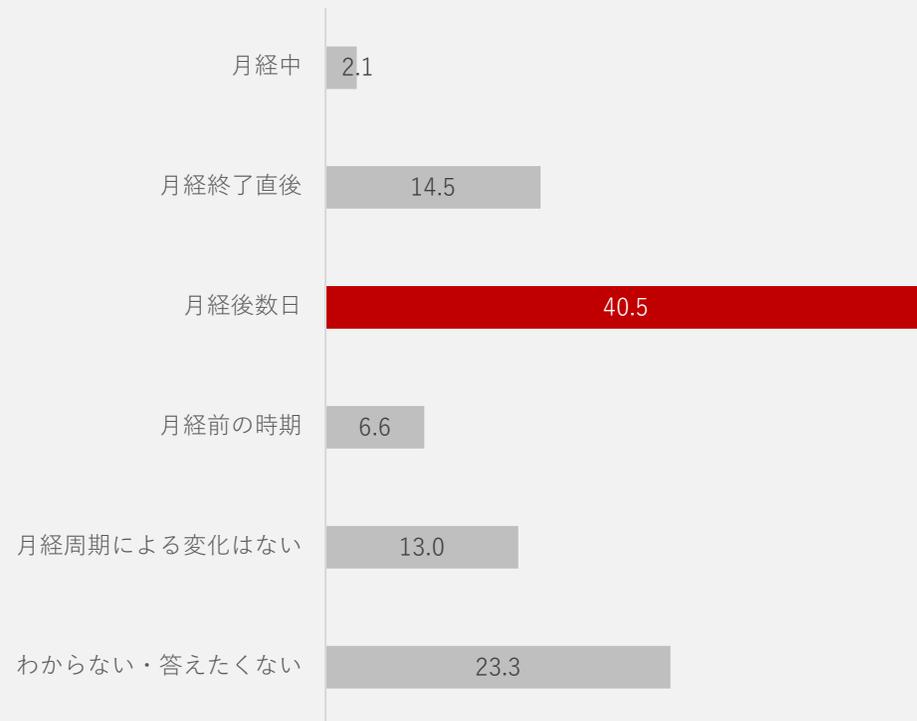
■とても関連がある ■やや関連がある ■あまり関連がない ■全く関連がない ■わからない

*全体傾向（過去運動部所属・運動部以外の女子学生を含む全数ベース 811ss）

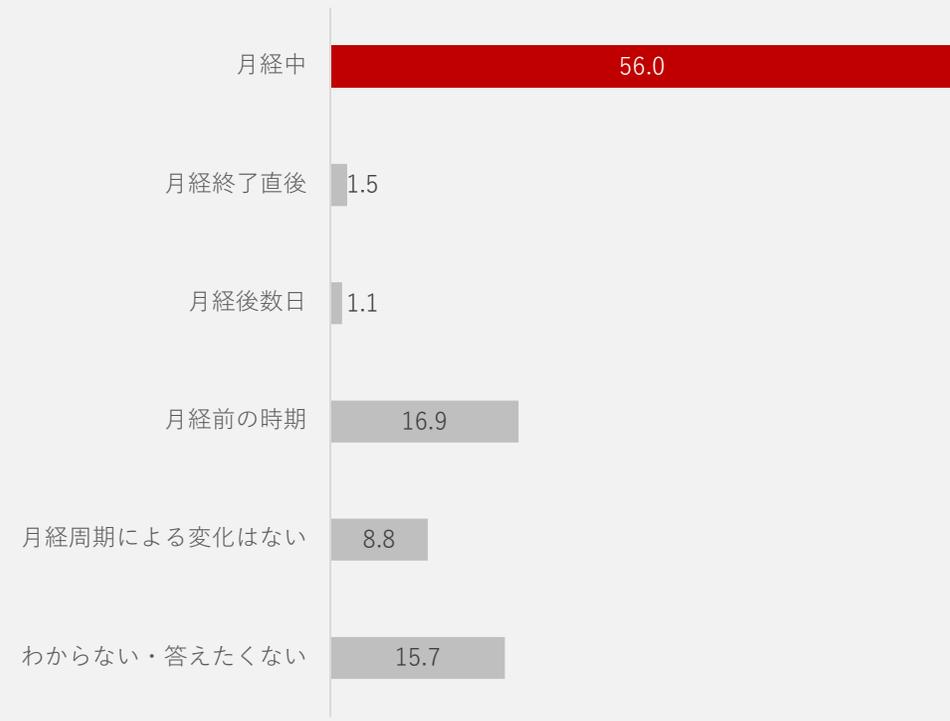
月経周期においてスポーツコンディションが最も良い時期/最も悪い時期

月経後数日がコンディションが良く、月経中はコンディションが思わしくない傾向がある。

■ コンディションが最も良い時期



■ コンディションが最も悪い時期

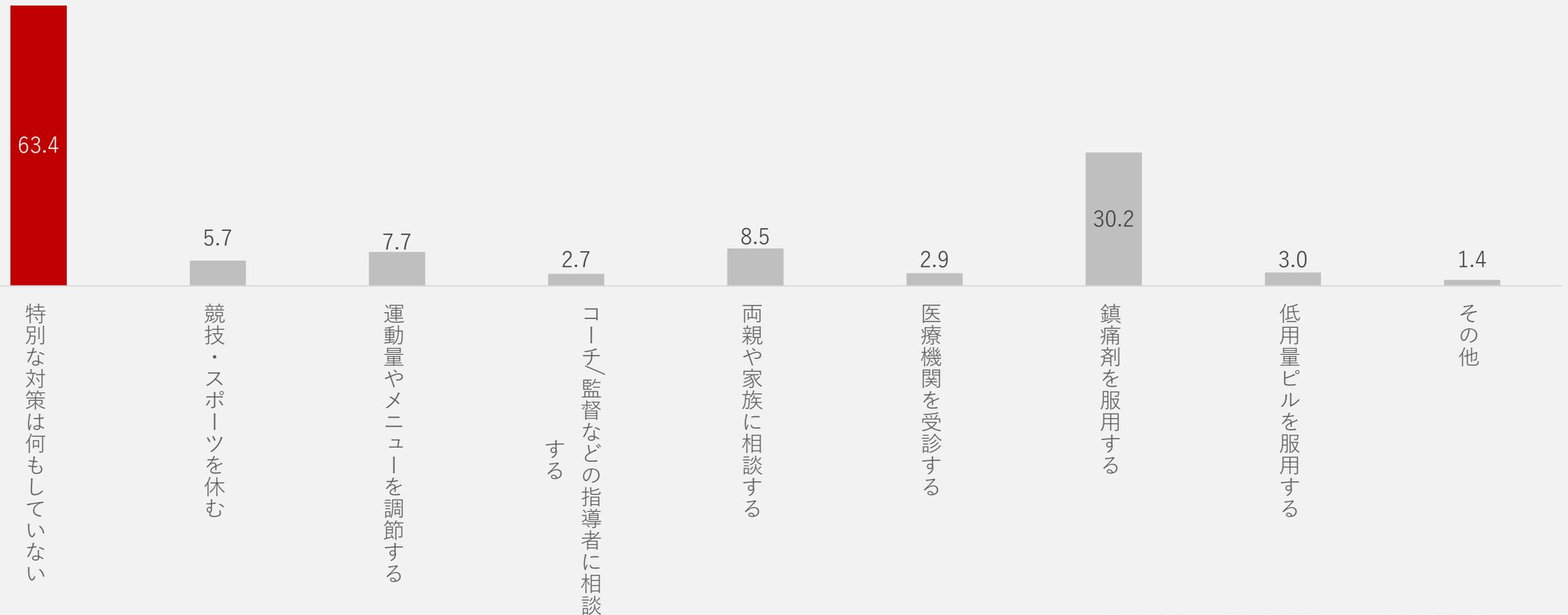


運動・スポーツをする上で月経にまつわる対策の実施内容（MA）

「特別な対策は何もしていない」が63.4%

「両親や家族への相談（8.5%）」や「コーチ/監督などの指導者に相談（2.7%）」は低い状況。

■ 月経と運動時の対処法（MA）

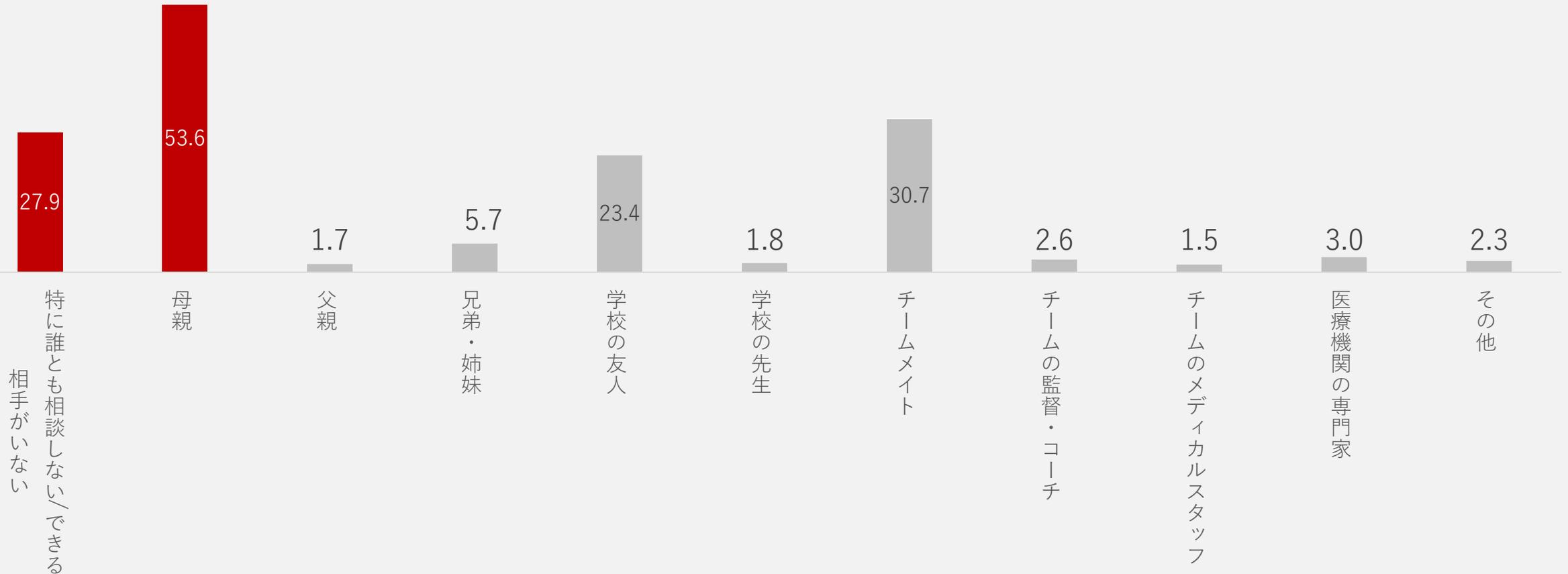


出典：1252プロジェクト 運動部所属女子学生へのアンケート（現在運動部所属 662ss）2021年

運動・スポーツをする上で月経にまつわる悩み・問題の相談相手

現状では、「母親」に相談する運動部生が半数程度。
一方で、「相談しない、できる相手がいない」運動部生が27.9%と一定数存在。

■運動時の月経や月経周期に関する悩みの相談

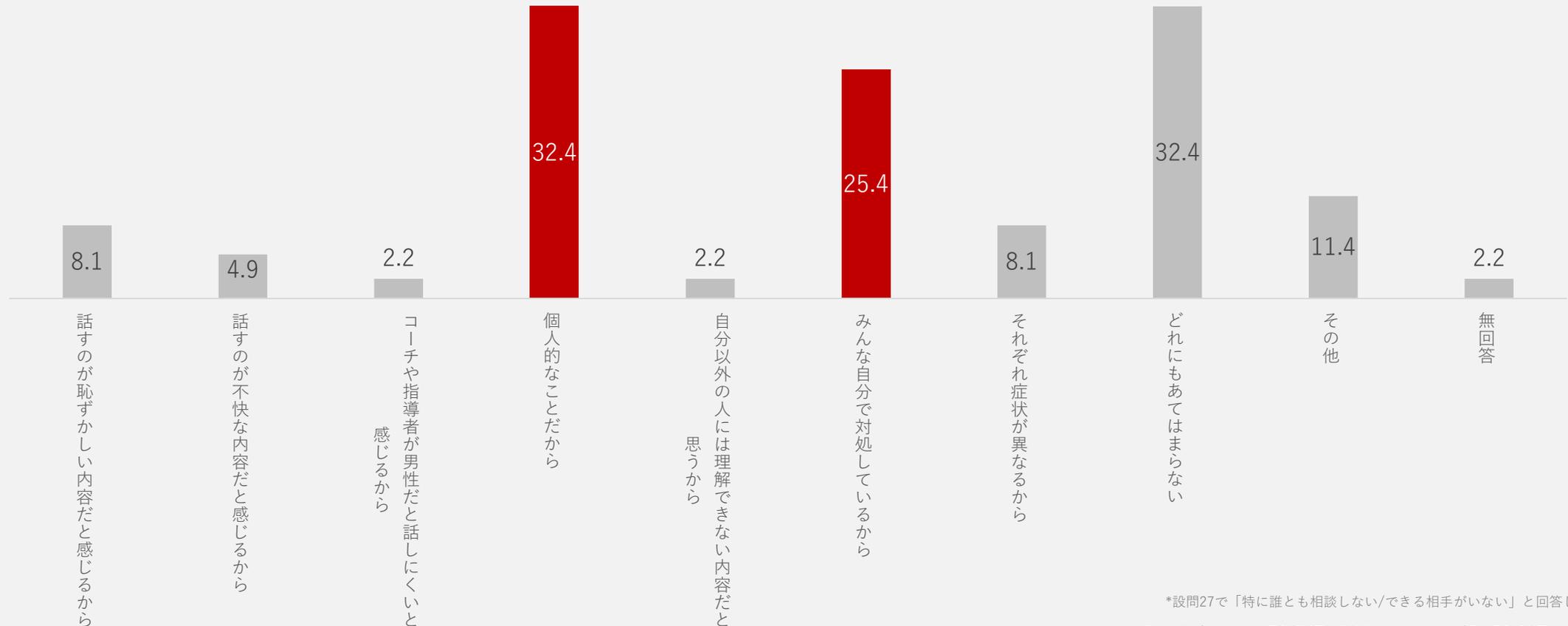


出典：1252プロジェクト 運動部所属女子学生へのアンケート（現在運動部所属 662ss）2021年

悩み・問題の相談相手がいない理由 (MA)

「個人的なことだから」「どれにもあてはまらない」「みんな自分で対処しているから」の回答が多数。

■月経について誰とも相談しない/できる相手がいない理由



*設問27で「特に誰とも相談しない/できる相手がいない」と回答した学生 185ss

出典：1252プロジェクト 運動部所属女子学生へのアンケート（現在運動部所属 662ss）2021年