

基礎体温測定により、約 6 割の女性アスリートが体調の変化に気づきやすくなったと回答！

7 割以上がコンディショニングに対する意識が変化



オムロン ヘルスケア株式会社（本社所在地：京都府向日市、代表取締役社長：岡田 歩、以下オムロンヘルスケア）と株式会社エムティーアイ（本社所在地：東京都新宿区、代表取締役社長：前多 俊宏、以下エムティーアイ）は、女性のプロアスリートを対象に、3 カ月間の基礎体温測定とアプリを活用した体調管理を行い、健康管理やコンディショニングに対する意識や行動の変化を調査しました。

本調査は、オムロンヘルスケアとエムティーアイが 2023 年 10 月より共同で実施している「基礎体温を活用した体調管理啓発プロジェクト*1」の一環です。

参加者は、調査開始前に女性の健康に関するセミナーを受講。その後、オムロン婦人体温計 MC-652LC で測定した毎日の基礎体温データを、エムティーアイの女性の健康情報サービス「ルナルナ」とスポーツチームをサポートするコンディショニングノート「Atleta（アトレタ）」に連携させ、日々の体調やパフォーマンス管理を行いました。

終了後に行った意識調査では、選手の約 75%が、月経が試合や練習に影響を与えていると感じていました。また、約 60%が基礎体温を測定することで、自身の体調変化に気づきやすくなったと回答しました。しかし体調変化に気づいた後にセルフケア対策を行った人は約 25%にとどまりました。

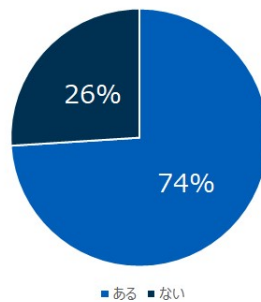
また、選手とコーチが月経によるパフォーマンスの影響についてコミュニケーションをとっているかを聞いたところ、選手の約 65%がとっていないと回答しました。その理由として「個人で解決する問題だから」、「理解がなさそうだから」などの声がありました。また、指導者とコーチの約 40%が、選手のパフォーマンスを発揮させるために、女性特有のコンディション（体調）管理に関わることは、困難であると回答し、その理由に「指導者・コーチとの間で、女性のカラダについて話せる雰囲気がない」などをあげています。選手・指導者共に、プライバシーの意識や過去からある聞いてはいけないという雰囲気などから、月経にまつわる体調管理に対してコミュニケーションをとることが難しいと感じていることがわかりました。

*1 基礎体温の変化からわかる身体の状態にあわせた健康管理を実践することで、女性アスリートの競技パフォーマンス向上と将来にわたる健康維持、増進をサポートするための取り組み。

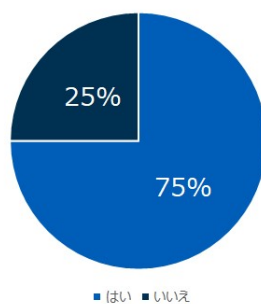
主な回答は以下の通りです。

1. 選手の約 75%が、月経が試合や練習に影響を与えていると感じていました。しかし、基礎体温に関する知識を持っても、本調査前に基礎体温測定を行っている人は約 40%と半数以下でした。

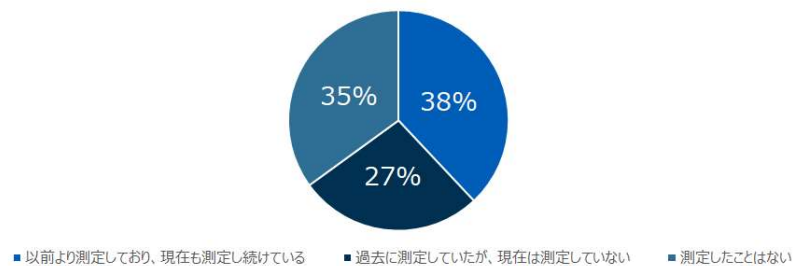
月経が試合や練習に影響を与えていると思ったことはありますか？



今回の取り組みに参加する前から「基礎体温」について知っていましたか？

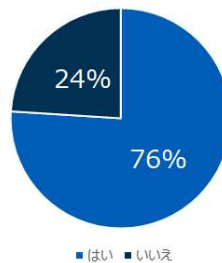


「はい」と答えた方にお聞きます。
今回の取り組みに参加する前から「基礎体温」を測定していましたか？

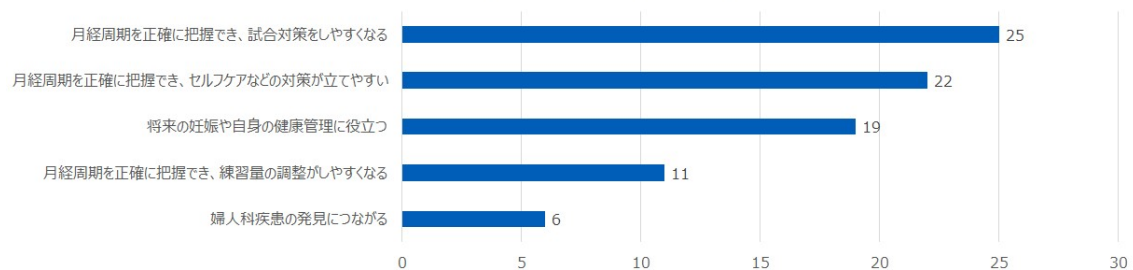


2. 調査開始時の啓発セミナーの受講を通じ、選手の 76%が基礎体温測定に興味を持ったと回答しました。主な理由に、「月経周期をより正確に把握することで、試合対策や練習量の調整がしやすくなった」「将来の妊娠や自身の健康管理に役立つと思った」など、セルフケアに役立つと感じていました。

啓発セミナーの内容から、「基礎体温を測定記録すること」に対して興味を持ちましたか？

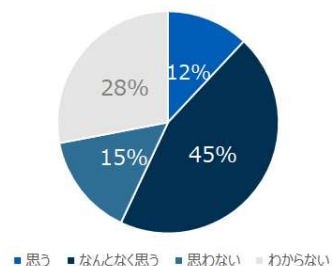


「はい」と答えた方にお聞きます。
その理由を教えてください。(いくつでも)

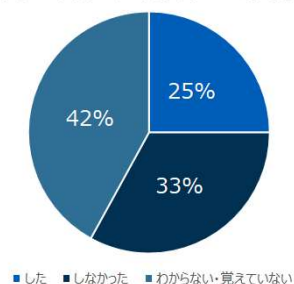


3. 3カ月間基礎体温を測定し続けた結果、約 60%の選手が月経周期ごとにおこる体調変化に気づきやすくなったと回答しました。しかし、気づきからセルフケアを行った人は約 25%にとどまりました。主なセルフケアは「体を温める、冷え対策」「睡眠をしっかりとる」「食事に気を付ける」でした。

今回、「基礎体温」を測定し続けた結果、周期ごとにおこる自身の体調の変化に気づきやすくなったと思いますか？

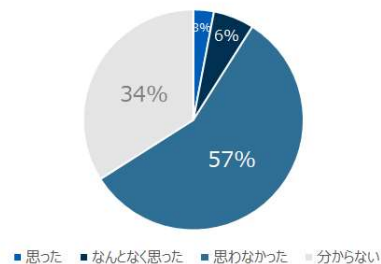


体調変化に気づいた際に、セルフケアによる対策を行いましたか？

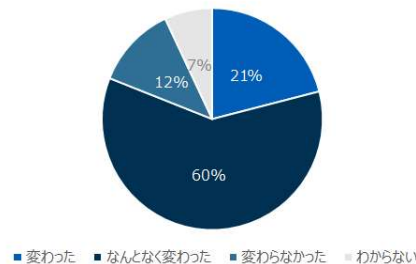


4. 今回の取り組みで、自身の練習方法や練習スケジュールに見直しが必要と感じた選手は、約10%にとどまりました。しかし、約80%がコンディショニング（体調管理）に対する意識が変化したと回答しました。変化の理由については、「客観的に自分の体と向き合えるようになった」「月経周期に連動したコンディショニングの良し悪しを把握できるようになった」など、自身での体調管理に関する意識変化が多く見られました。

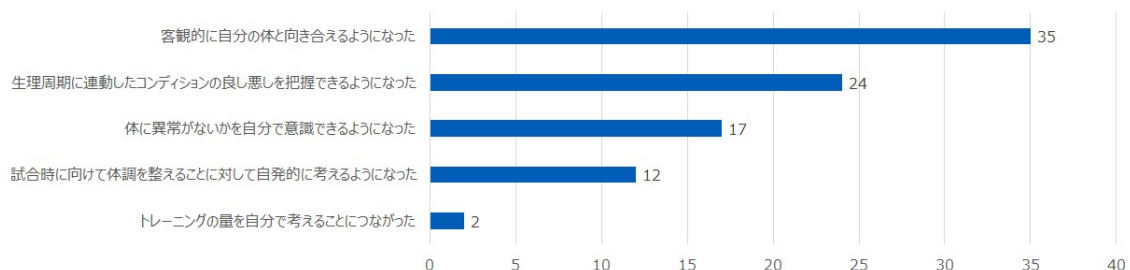
今回の取り組みに参加して、自身の練習方法や練習スケジュールに見直しが必要だと思いましたか？



今回の取り組みに参加して、コンディショニング（体調管理）に対する意識が変化しましたか？

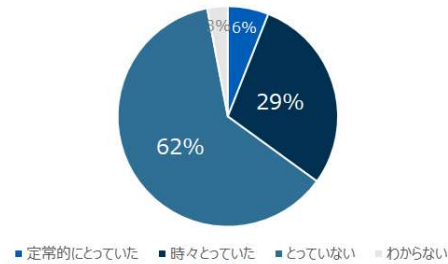


コンディショニング（体調管理）に対する意識が「変わった」「なんとなく変わった」と答えた方にお聞きます。その理由を教えてください（いくつでも）

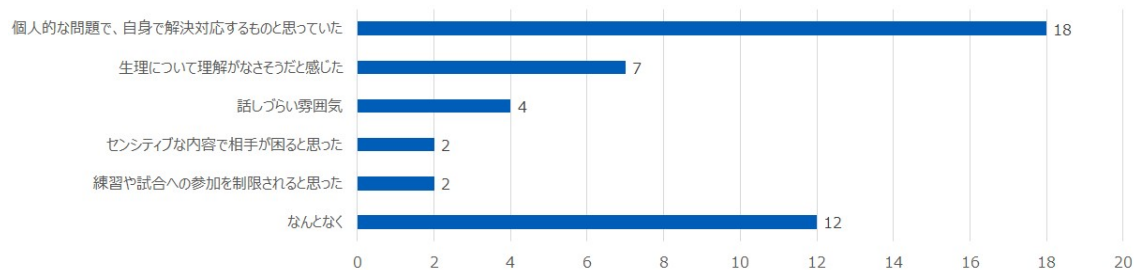


5. 選手に指導者やコーチと月経によるパフォーマンスの影響についてコミュニケーションをとっているかを聞いたところ、約65%がとっていないと回答し、その理由として「個人で解決する問題だから」「理解がなさそうだから」などの声がありました。

今回の取り組み以前に、指導者やコーチと「月経によるパフォーマンスへの影響」について
コミュニケーションをとっていましたか？



「とっていない」と答えた方にお聞きます。
その理由について教えてください。（いくつでも）



この結果を受け、選手の指導者やコーチへ、パフォーマンスを発揮させるために、女性特有のコンディション（体調）管理に関わることについて聞いたところ、困難であるとの回答が約 40%ありました。その理由に、「女性のカラダについて話せる雰囲気がない」などをあげています。選手・指導者共に、意識的・風土的な要素が強く、月経など体調管理に関するコミュニケーションを図ることが難しいと感じていることがわかりました。

アンケートでは、選手の約 90%が女性の健康に関してより知る機会が欲しいと回答がありました。当プロジェクトでは、これからも、「株式会社エムティーアイ（ルナルナ・Atleta）」のサービスと「オムロンヘルスケア株式会社」のデバイスやサービスの提供を通じて、選手が月経周期をより正確に把握し、自分自身の傾向をとらえられるようになるきっかけをつくり、女性アスリートのパフォーマンスアップと将来の健康に貢献していきます。

【調査概要】

参加者：68 名（ハンドボール 1 チーム、バレーボール 2 チーム、陸上競技 2 チーム）

スケジュール：2023 年 10 月 月経とコンディショニングに関する啓発セミナー

2023 年 10 月 20 日～2024 年 1 月 20 日 基礎体温測定およびアプリでの管理

2024 年 1 月 12 日～1 月 18 日 アンケート実施