

教員養成系大学における 水泳授業時の 月経の知識や対応に関する研究



愛知教育大学

村松 愛梨奈

erina-m@aecc.aichi-edu.ac.jp

背景

- ✓ 小学生～中学2年生まで体育/保健体育で **「水泳」必修**
- ✓ 初経は10～15歳（平均12歳前後）に開始する者が多い
- ✓ 女子児童・生徒の実態調査（安藤,1985；青木,1985；目崎,1990）
 - 月経が水泳授業と重なる場合：約8-9割が見学・欠席
- ✓ 中学生：水泳の見学理由の30.9%は月経によるもの
（他種目：3.9～9.0%）（橋本ら, 2022）
- ✓ 月経と運動に関する正しい知識を身につけ、
水泳授業参加の機会を確保する必要がある

「月経＝欠席・見学」という認識ではなく、
諸症状により、個々に“適否を判断”する必要がある

水泳×月経に関する先行研究

(藤原ら, 2002) 大学生 (女, n=1113)

(南ら, 2002) 教員養成系/体育系大学生 (男女, n=896)

(藤原ら, 2006) 大学生 (男女, n=128)

(藤原ら, 2013a) 中学生 (女, n=61, 介入)

(藤原ら, 2013b) スイミングに通う9-18歳 (女, n=86)

- ✓ 上記の研究で、月経に関する知識・考えの実態を明らかにしている
- ✓ 月経中の水泳に関する指導を受けた経験と知識の裏付け→指導自信

目的

- ✓ コロナ禍等により体育授業の実施方法が多様化している現在において、教員を目指す大学生男女の認識や知識の現状はどうだろうか？
→ **月経×水泳**に関する知識・行動の実態を示し、**指導すべき内容を提示**する
- ✓ 月経中の児童・生徒への対応方法について、学生の考えをもとに議論する

方法

対象者

✓2021～22年度にA大学の水泳授業を履修した**763**名のうち
本研究でのデータ提供に賛同した学生**743**名（回答率97.4%）

*対象者は、小学校教員・保健体育教員を目指す大学生

✓性別で無回答を選択した1名を除く**742**名を分析

調査方法

✓ Google フォームを用いたオンラインアンケート調査

*二次利用の承諾は自由意志であり、承諾しなくても不利益が生じる
ことは一切ないことを説明し、賛同の可否を確認した

調査内容

月経×水泳に関する質問内容

① 月経期間中に、水泳を行うことはできると思いますか？

A. できる、できない、わからない

② ①で月経中に水泳を行うことが「できない」と回答した人のみ、「できない」と考える理由について**自由に記述**してください。

③ 月経と水泳授業が重なった経験はありますか？（女性のみ）

A. ある、ない

④ 過去に月経と水泳授業が重なった場合の行動について教えてください。（女性のみ）

A. 泳いだ、泳がなかった、その時々により判断した

⑤ 水泳の授業時に生理（月経）期間中の児童・生徒に対して、どのような指導・対処をしますか？ **自由に記述**してください。

調査内容

クイズ式の質問内容

A. 正しいと思う、間違っていると思う、

設問は理解できたが、わからない/設問が理解できない

- ① プールの水は不衛生であり、月経中の女性は入水できない **(誤)**
- ② 月経期間中に水泳をすることは体に良くない **(誤)**
- ③ 月経中の水泳では必ずタンポンを使用しなくてはならない **(誤)**
- ④ 月経中にプールに入っても水圧があるので経血は出ない **(正)**
- ⑤ プールサイドに上がると、経血が出る可能性がある **(正)**
- ⑥ 月経痛がきつなくても、癖になるので月経薬（痛み止め）は飲まない方がよい **(誤)**

分析方法

選択式回答

性別の回答を対象に、 **χ^2 検定**を用い、性差を検討した。これらの分析は、統計解析ソフトSPSS ver.27.0を用い、統計的有意水準は5%未満に設定した。効果量は **Cramer's V** を算出し、目安は0.1<をsmall、0.3<をmedium、0.5<をLargeとした。

自由記述回答

月経中の水泳の可否や月経中の水泳指導に関する自由記述はKH Coder ver.3.0を用いた**計量テキスト分析**（樋口, 2020）を行った。性別に抽出語の関係性を描画した。

互いに強く結びついている語のまとまりを示すサブグラフ検出（modularity法）機能を用いてサブグラフを作成した。**サブグラフ**に含まれる語の特性を検討し、意味のまとまりごとにグループに整理し、**グループ名を命名**した。

結果・考察

月経と授業が重なった経験は？ (n=448)

✓ 「ある」 411名 (91.7%)

9割の女性が月経と水泳授業の重複経験あり

月経が授業に重なった際の行動は？ (n=411)

✓ 「泳いだ」 23名 (5.6%)

「泳がなかった」 317名 (77.1%)

「その時々により判断した」 71名 (17.3%)

8割弱の女性が「泳がない」を選択

「月経 = 水泳授業の欠席・見学」の傾向が強い

結果・考察 ～性差の検討～

科学的根拠に基づき、月経期間中の水泳は可能である（目崎, 2011）

✓月経期間中に水泳を行うことはできると思いますか？



できる 31名 (10.5%) できない 125名 (42.5%)
わからない 138名 (46.9%)



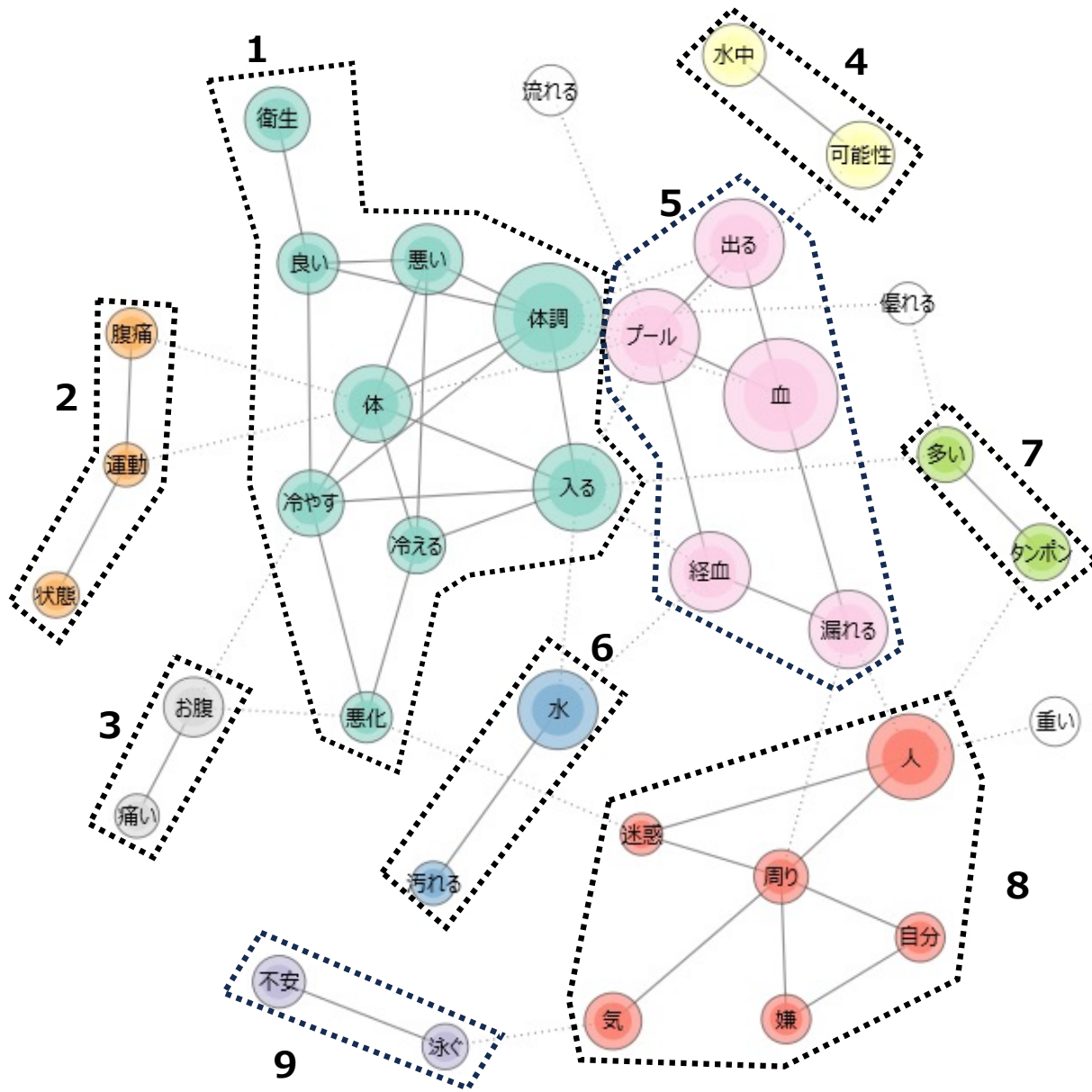
できる 118名 (26.3%) できない 259名 (57.8%)
わからない 71名 (15.8%)

男性 半数近く「わからない」、1割のみ正答を選択

女性 「わからない」は少なく、誤った判断が6割弱

判断理由によっては、誤った判断ではないかも？

結果・考察 「女性、入水できないと考える理由」



サブグラフ No.	主な関連語	グループ
1	衛生, 体調, 悪い 冷やす, 悪化	体調不良 体調悪化
2	腹痛, 運動	
3	お腹, 痛い	
4	水中, 可能性	
5	血, 経血, 漏れる 出る, プール	水中での経血の漏れ 水の汚れ
6	水, 汚れる	
7	多い, タンポン	水泳中の生理用品
8	周り, 迷惑, 嫌, 気	周りの人や運動に対する不安
9	不安, 泳ぐ	

図1a. 入水できない理由に関する抽出語の関係性（共起ネットワーク）

結果・考察 「男性、入水できないと考える理由」

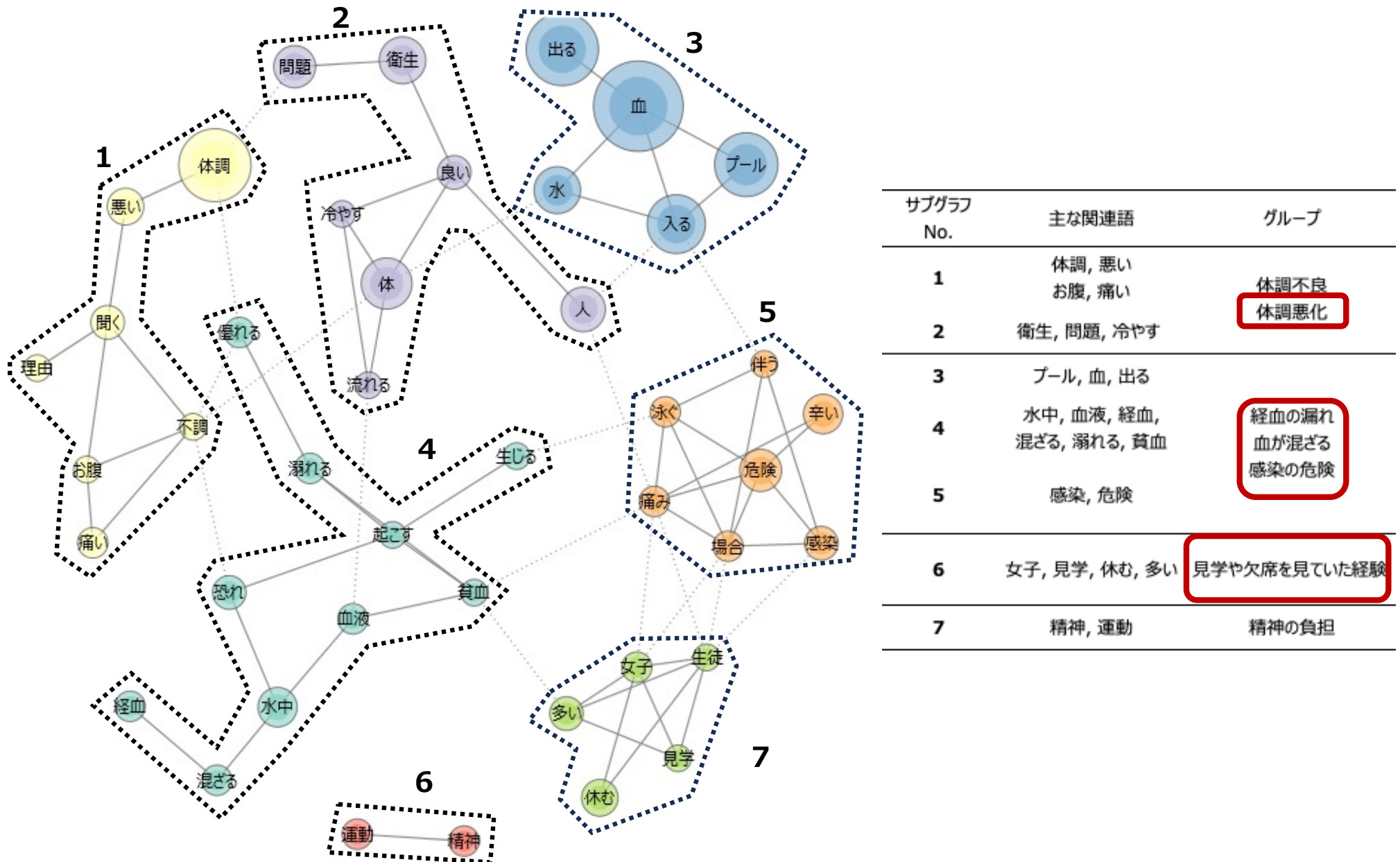


図1b. 入水できない理由に関する抽出語の関係性（共起ネットワーク）

結果・考察 ～性差の検討～

表1. 月経に関する各設問の正解率と男女の比較

設問	回答	男	女	全体	p,ES	南ら, 2002		全体
		n=294	n=448	n=742		男, n=347	女, n=548	n=895
プールの水は不衛生であり 月経中の女性は入水できない	正解	73 (24.8%)	193 (43.1%)	266 (35.8%)	p<0.01 ES=0.192 (Small)	97 (28.0%)	214 (39.1%)	311 (34.8%)
	不正解	85 (28.9%)	113 (25.2%)	198 (26.7%)		76 (22.0%)	179 (32.7%)	255 (28.5%)
	わからない	136 (46.3%)	142 (31.7%)	278 (37.5%)		173 (50.0%)	155 (28.3%)	328 (36.7%)
月経期間中に水泳をすることは体に良くない	正解	47 (16.0%)	148 (33.0%)	195 (26.3%)	p<0.01 ES=0.197 (Small)	132 (38.3%)	214 (39.1%)	346 (38.8%)
	不正解	150 (51.0%)	200 (44.6%)	350 (47.2%)		67 (19.4%)	160 (29.3%)	227 (25.4%)
	わからない	97 (33.0%)	100 (22.3%)	197 (26.5%)		146 (42.3%)	173 (31.6%)	319 (35.8%)
月経中の水泳では必ずタンポンを使用しなくてはならない	正解	47 (16.0%)	206 (46.0%)	253 (34.1%)	p<0.01 ES=0.453 (Medium)	89 (25.7%)	195 (35.7%)	284 (31.8%)
	不正解	35 (11.9%)	125 (27.9%)	160 (21.6%)		43 (12.4%)	115 (21.1%)	158 (17.7%)
	わからない	212 (72.1%)	117 (26.1%)	329 (44.3%)		214 (61.8%)	236 (43.2%)	450 (50.4%)

正解割合 女性 > 男性、正解率は“半分以下”
「月経中の水泳は体に良くない」と誤認識する割合が高い

結果・考察 ～性差の検討～

表1. 月経に関する各設問の正解率と男女の比較 (つづき)

設問	回答	男	女	全体	p,ES	南ら, 2002		全体
		n=294	n=448	n=742		男 (n=347)	女 (n=548)	n=895
月経中にプールに入っても 水圧があるので経血はでない	正解	24 (8.2%)	144 (32.1%)	168 (22.6%)	p<0.01 ES=0.360 (Medium)	101 (29.1%)	207 (37.8%)	308 (34.5%)
	不正解	128 (43.5%)	219 (48.9%)	347 (46.8%)		95 (27.4%)	201 (36.7%)	296 (33.1%)
	わからない	142 (48.3%)	85 (19.0%)	227 (30.6%)		151 (43.5%)	139 (25.4%)	290 (32.4%)
プールサイドに上がると、 経血が出る可能性がある	正解	139 (47.3%)	429 (95.8%)	568 (76.5%)	p<0.01 ES=0.560 (Large)	-	-	-
	不正解	8 (2.7%)	2 (0.4%)	10 (1.3%)		-	-	-
	わからない	147 (50.0%)	17 (3.8%)	164 (22.1%)		-	-	-
月経痛がきつくても、癖にな るので月経薬 (痛み止め) は 飲まない方がよい	正解	140 (47.6%)	380 (84.8%)	520 (70.1%)	p<0.01 ES=0.412 (Medium)	-	-	-
	不正解	20 (6.8%)	21 (4.7%)	41 (5.5%)		-	-	-
	わからない	134 (45.6%)	47 (10.5%)	181 (24.4%)		-	-	-

**水中の経血に対する誤った認識, 性差なく"4~5割" 誤答
プールサイドの経血や月経痛対策、女性は"8~9割" 正答**

これらの結果から

- ✓ 大学授業を通して、月経×水泳の知識を補足することが必要

大学授業で、とくに取り扱いが必要だと考えられる内容

- ✓ **月経中に、プールに入っても良い（“個々”の体調等により、判断）**
→ 月経の症状は“個人差が大きい”ことを理解（×月経困難症）
- ✓ **月経中に水泳（運動）を行うことは、場合により良い影響を与える**
→ 血管収縮とその後の拡張による月経痛の緩和に繋がることもある
- ✓ **水中で経血が漏れることはなく、プールを介した感染の危険はない**
→ プールサイドでは経血が流出する可能性があることも伝える
（濃い色のバスタオル、水で素早く流すなどの対応策も伝える）
- ✓ **水中で使用可能な生理用品の紹介、水中ではタンポンは必須ではない**

今後の課題

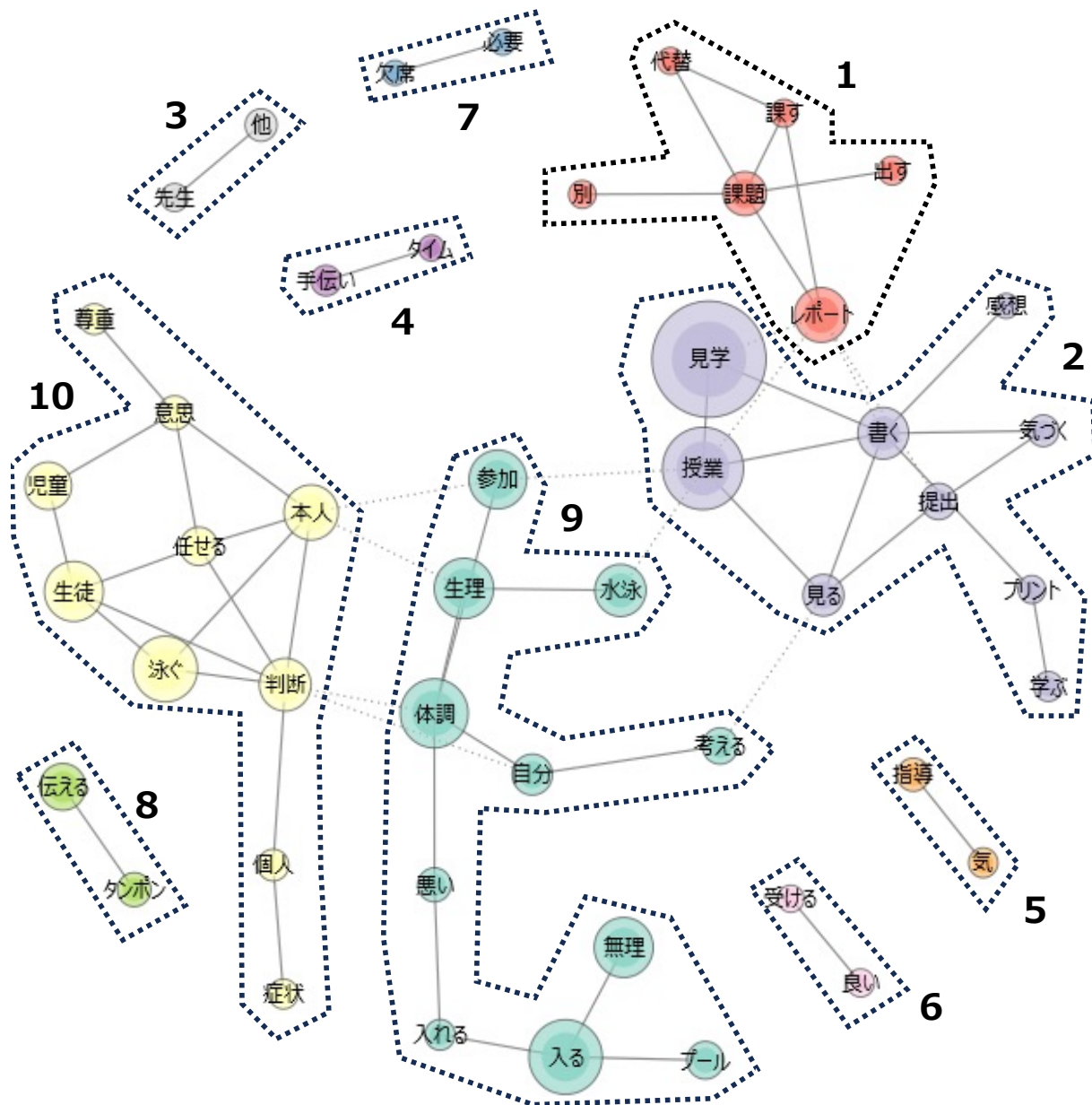
- ✓ 大学の水泳授業では、十分な時間や内容の確保が難しい
→水泳授業だけでなく、学校保健や体育科教育（保健領域）としての“月経教育”の取り扱いも重要：**教科横断的な視点**
- ✓ 児童・生徒への月経×運動に関して、保健教育と連携する必要

国際セクシュアリティ教育ガイダンス：9～12歳の学習目標

- * 月経周期や、女子が経験する可能性のある様々な身体症状および感情について説明できる
- * 月経用品の使用法、月経中に快適に過ごす方法を示せる

**これらを学生が理解し、児童・生徒に教育した上で、
月経期間中の児童・生徒に対して、どう指導・対処すべきか？**

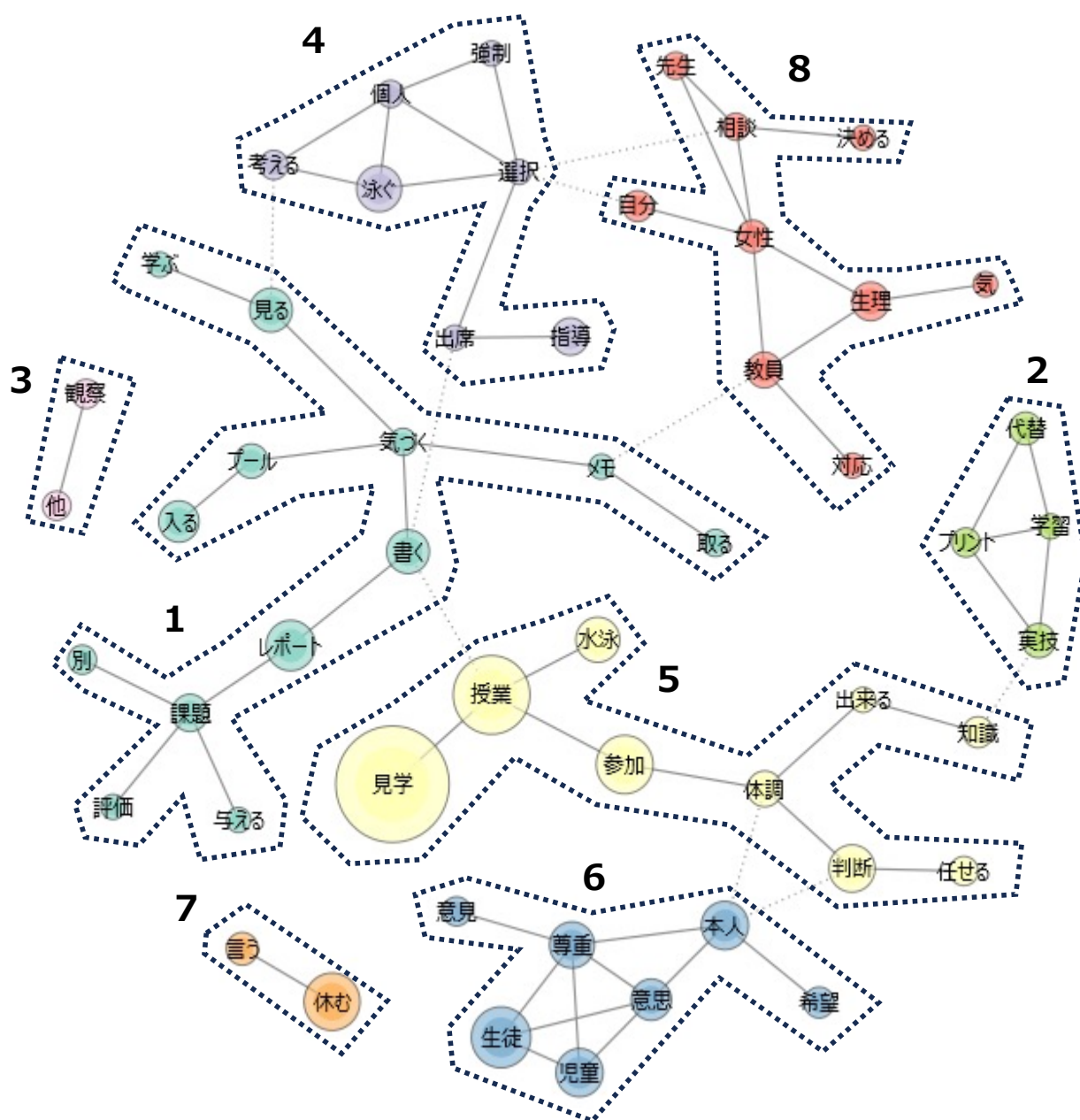
月経期間中の児童・生徒に対してどう指導・対処すべきか？



サブグラフ No.	主な関連語	グループ
1	代替, 課題, レポート	見学時の学習活動
2	見学, 感想, 気づく, 見る	
3	他, 先生	見学時の補助活動
4	手伝い, タイム	
5	気, 指導	指導での配慮
6	受ける, 良い	実技参加に対する助言
7	欠席, 必要	
8	タンポン, 伝える	
9	体調, 自分, 考える, 入る, 無理, 参加	実技参加に対する自己判断
10	本人, 意思, 判断, 症状	

図2a. 月経期間中の指導・対処に関する抽出語の関係性（共起ネットワーク）

月経期間中の児童・生徒に対してどう指導・対処すべきか？



サブグラフ No.	主な関連語	グループ
1	課題, レポート, 見る, 気づく, メモ	見学時の学習活動
2	代替, プリント	
3	観察, 他	
4	強制, 選択, 個人	
5	見学, 体調, 判断, 知識	実技参加に対する自己判断
6	本人, 意思, 尊重, 希望	
7	休む, 言う	実技参加に対する助言
8	女性, 教員, 相談, 対応	女性教員のサポート

図2b. 月経期間中の指導・対処に関する抽出語の関係性（共起ネットワーク）

指導・対応に関する討議

- ✓ 先生方の考えや経験について、議論させていただきたい
 - どのように指導、対応すべきか？
 - * コロナ禍や授業委託、座学など水泳授業の多様化
 - 見学時の水泳学習を、どのように確保しているか？
 - * 安全の確保や練習に対する協力者として参加？
(補助活動、学習活動など)
- ✓ 今後は、学校現場での対応に関して把握するとともに、現場に有益な情報提供ができるよう、継続して検討したい

ぜひご意見をお聞かせください！！