

# 女子レスリング選手の入浴法とコンディショニングに関する実態調査

相澤 勝治 (文学部講師)

アスリートの入浴は、練習前後や就寝前の浴槽浴やシャワーなど日常生活の中で習慣化している。一般的に、浴槽浴は保温効果や疲労回復、温熱による女性の月経症状の改善など報告されているが、女性アスリートにおける入浴の実態については明らかにされていない。そこで本研究では、女子レスリング選手を対象に、入浴とコンディショニングに関する実態調査を行った。

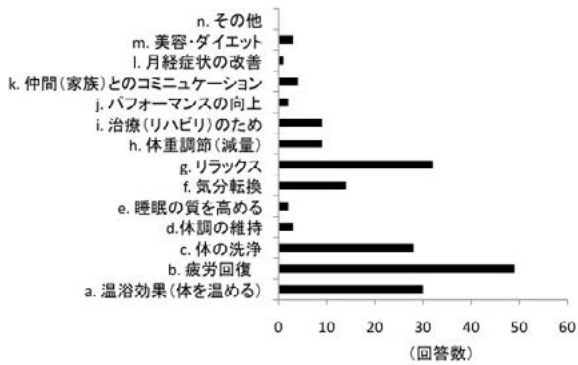
女子レスリング選手 54 名を対象に、入浴およびコンディショニングに関するアンケート調

査を行った。入浴方法は、浴槽浴とシャワーを併用し、午後練習後から就寝まではシャワーのみが大部分を占めていた。浴槽浴の目的は疲労回復やリラックス、温浴に対し、シャワーは体の洗浄が最も多く、入浴方法の目的に違いが認められた (図1)。また、入浴剤を利用しているアスリートは、浴槽浴の目的に加え気分転換や美容効果を期待していた。月経時の入浴は、シャワーのみを用いていることが多く、女性アスリートの月経時における入浴時コンディショニングの特徴がみられた。

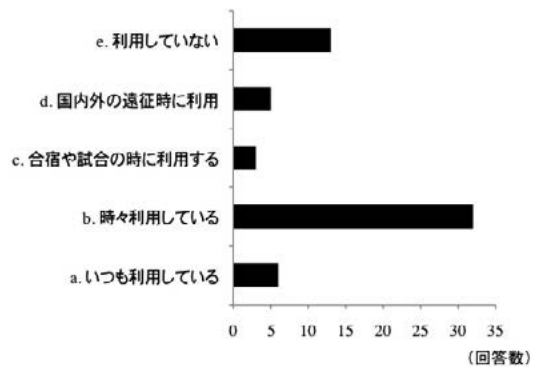
女子レスリング選手は、日々の入浴習慣の中で、疲労回復や月経状態など状況に合わせて入浴時コンディショニングを行っていることが明らかとなった。

本研究は専修大学研究助成「株式会社バスクリンとの共同研究」の一部であり、第 23 回日本臨床スポーツ医学会学術集会にて発表されたものである。

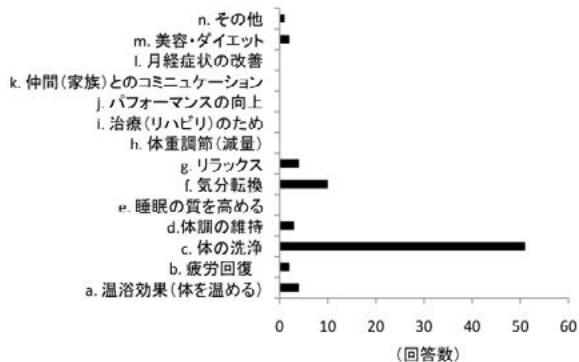
a. お風呂(浴槽浴)の場合



a. あなたは、お風呂(浴槽浴)の時、入浴剤を利用していますか?



b. シャワーの場合



b. あなたは、お風呂(浴槽浴)の時、入浴剤を利用していますか?

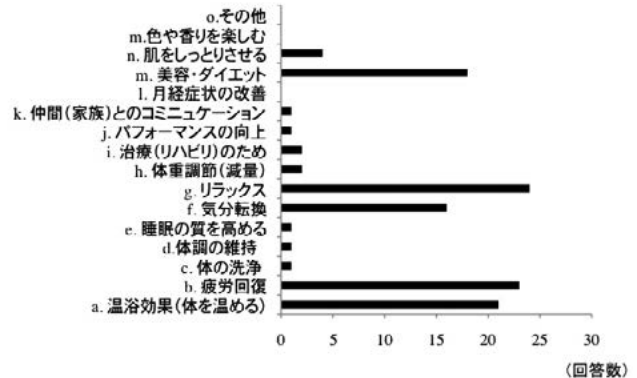


図1: 女子レスラーにおける入浴の目的

図2: 入浴剤の利用とその目的