

スポーツ界における女性の立場改善を目指して
～奈良女子大学での研究と奈良での生活～

- 01 自己紹介
- 02 研究を始めるきっかけ
- 03 スポーツチームでの活動
- 04 これまでに進めてきた研究
- 05 奈良女子大学での研究・今後の目標

01

自己紹介

新潟医療福祉大学大学院
医療福祉学研究科
健康科学専攻
修士(健康科学)

医療福祉学専攻
博士(保健学)

新潟県新潟市出身

1998年

2017年3月

新潟医療福祉大学へ進学

2021年3月

2022年3月

2024年3月

新潟県立新潟南高等学校 卒業

学部卒業

修士号取得
(早期修了)

博士号取得
(早期修了)

大学院を合計3年間で修了

2023年1月
大学女性協会 ホームズ賞受賞

2023年1月

大学女性協会 ホームズ賞受賞

大学女性協会の方々から、

「大学名がどうこう言われているのは日本だけ。外へ出たら日本の〇〇大学です、と言ってもみんな特に気にしないわ。世界は実力勝負よ」

「女性のための研究をこれからも続けていってね。必ず、今よりも女性が生きやすい社会へ変えていけるはずよ。」

という言葉をかけて頂き、このまま進んで良いんだ、と背中を押してもらいました。



01 自己紹介



2021年4月

2022年4月

2024年4月

2025年4月

大学院修士課程

大学院博士課程

ローイング競技
日本代表チーム
管理栄養士

新潟医療福祉大学
健康科学部健康栄養学科
助手

新潟医療福祉大学
健康科学部健康栄養学科
助教

奈良女子大学大学院
生活環境科学系
助教(現在に至る)



初めて新潟県外で生活することに。

奈良での暮らしに不安もありつつ、
多くの学生の皆さんや先生方に
助けられながら
毎日充実した生活を送っています

創作ダンスに 打ち込んでいた高校時代

高校時代、創作ダンス部に所属し、全国大会上位入賞を目標に、ハードなトレーニングを行っていた。

休みはほとんどなく、土日も毎週1日or半日練習。

部活内での人間関係(主に先輩との上下関係)やオーディションに対する緊張・不安はかなり大きかった。

勉強に関しても、こなすべき課題に追われ常に余裕のない毎日を過ごしていた。

創作ダンス

コンテンポラリーダンス、モダンダンス、バレエ、新体操、ヒップホップなど、様々なジャンルの踊りや技を組み合わせた動きを取り入れる

テーマに合わせて、振り、構成、衣装、小道具、照明、音響などの要素を全て自由に決めて作品を作る



ダンスを踊る上で日々考えていたこと



体が重くなると、ジャンプを高く跳べない

体重が増えると、
リフトの土台に迷惑をかけてしまう

脚を上げた時により美しく見せたい

スリムな見た目の方が、
綺麗に美しく見えるのでは



常に大きな精神的なストレス・不安を抱えていた

02 研究を始めるきっかけ

高校1年時の夏頃、突然生理が止まってしまった。
→無月経の状態で競技を継続していた。

無月経の原因は、はっきりとはわからない。
栄養不足が原因かもしれないし
精神的なストレスが原因かもしれない。
競技を辞めるしか方法がないかもしれない……



婦人科の医師

02 研究を始めるきっかけ

どうにか生理を起こさなければ・・・と
色々な方法を試すも、うまくいかなかった

薬を服用するも
副作用が強く、練習ができない

食べる量を増やして
体重が増えるのが怖い

練習を休むと周りとの差がついてしまう、
踊るシーンが少なくなってしまうという不安

02 研究を始めるきっかけ

結局、月経が再開したのは・・・

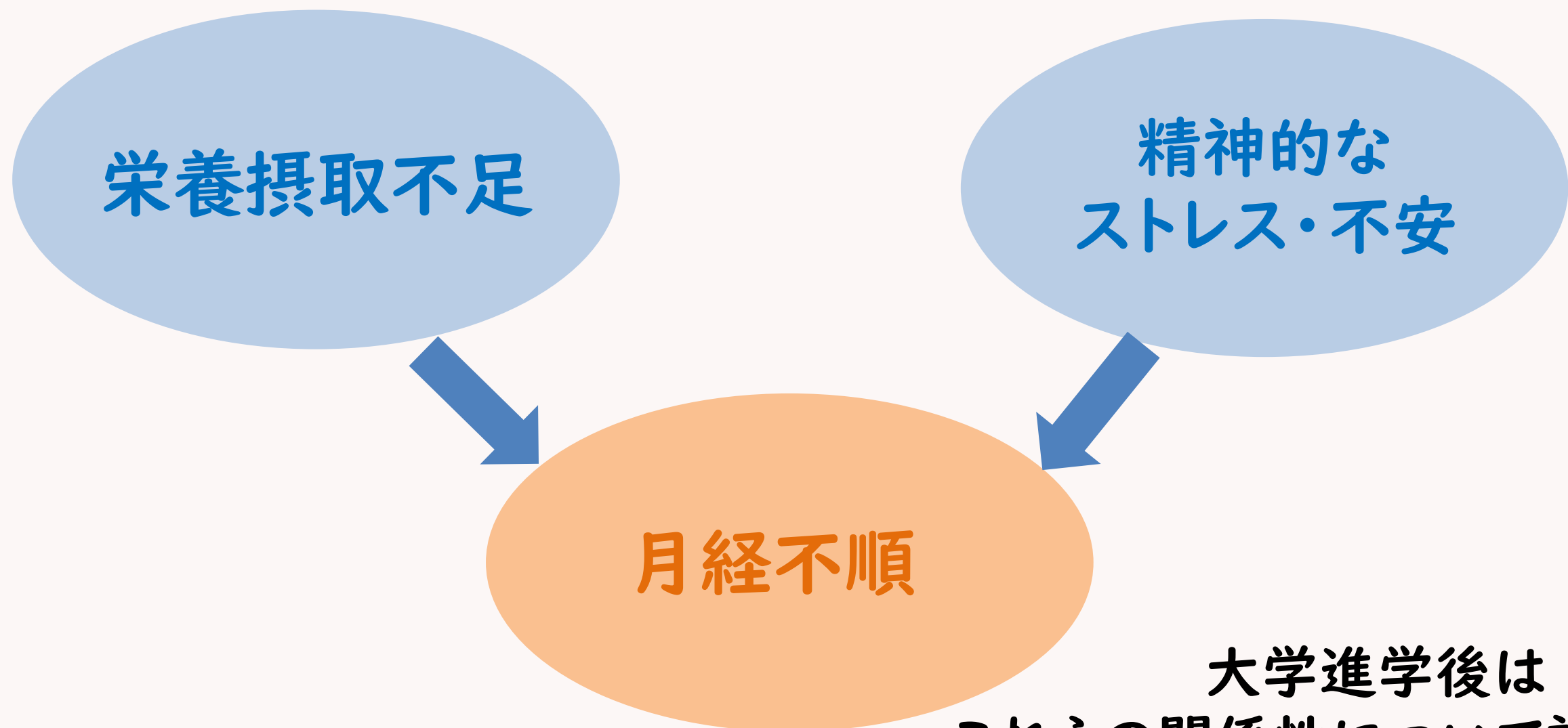
大学共通テストの翌日の朝。

部活引退後も実技試験に向けて運動は継続していた。

食事量は現役の頃よりも圧倒的に増えていた。体重も増えていた。

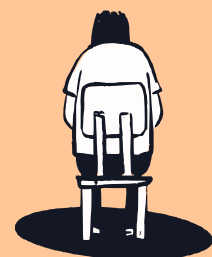
それでも再開していなかったのに・・・

これはやはり精神的なストレスの影響が大きいのではないか・・・？



大学進学後は
これらの関係性について調べたい！

大学受験では、第一志望校に二度挑戦するも、
どちらも失敗・・・



月経不順の原因を
明らかにしたい

創作ダンスを続けたい



実家から通うことのできる大学へ
進学することに決める

高校卒業時に、ある先生から、
「自分のやりたいことの軸を曲げずに、向き合い続けること。自分はどうしたいんだ、と周りの人に伝え続けること。そうすれば必ず誰かが手を差し伸べてくれる。だから下を向かずに前へ進んでね。」と言って頂いた。

入学後、何名かの先生に相談するが
「スポーツに関わるためには現場経験が必要」と言われる。

ある授業の担当教員が、実はローイング競技日本代表チームの
強化スタッフであることを知る。



この先生に相談するしかない!と思い、勇気を出して研究室を訪問。

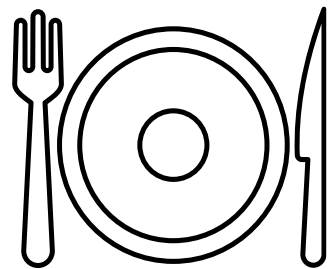
(ダンス部公演のチラシをお渡ししたいという口実でアポをとっていました:
2018年3月、当時は学部1年生)

03 スポーツチームでの活動

当時、ローイング競技日本代表チームでは無月経が大きな問題となっていた

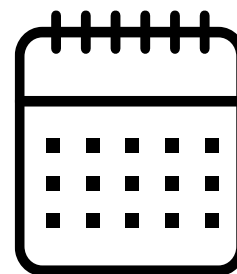
2018年4月～ローイング競技日本代表チームにて調査実施

栄養摂取量調査



3日間の食事記録から
栄養価計算を行い、
習慣的な栄養摂取量を
算出

月経状況調査



調査用紙にて、
月経周期を記載してもらう

心的不安調査



STAI(State and Trait
Anxiety Inventory)を
用いて、状態不安・特性不
安レベルを算出

03 スポーツチームでの活動

ローイング競技日本代表チームの管理栄養士さんから、
スポーツ現場での栄養スタッフの役割や選手と関わる上で重要なこと等、たくさんのことを教えて頂いた

専門的な栄養学の知識
だけではなく、
幅広い視野を持つこと

相手が自分に求めていること
を瞬時に判断して接すること

自分の考えを押し付けず、
選択肢を準備して相手に
合わせて話すこと

誰とでもフラットに話すこと



福井県美浜合宿や埼玉県戸田合宿時に選手へ個別相談を実施



オーストラリア合宿での食事提供

選手に、自分の必要量を知ってもらい、体感してもらう機会となった

指導教員から言われた言葉

ファーストペンギンになりな。

何か大きなことを成し遂げて、日本一になりな。

いつチャンスが巡ってくるかはわからない。

でも淡々と、今やるべきことに優先順位をつけて集中することが大事。



周りの方から何を言われようと、決して諦めることなく、ひたすら前へ進もうと思いつけることができたと思っています。応援してくださる先生や友人を大切に、励ましてもらいながら、今現在もなんとか目標に向かって走り続けていることができています。

多くのスポーツ選手が抱えている健康問題

相対的エネルギー不足

(Relative Energy Deficiency in Sports: REDs)

利用可能エネルギー(Energy Availability: EA)不足によって、
身体機能・パフォーマンスに悪影響を及ぼしている状態のこと



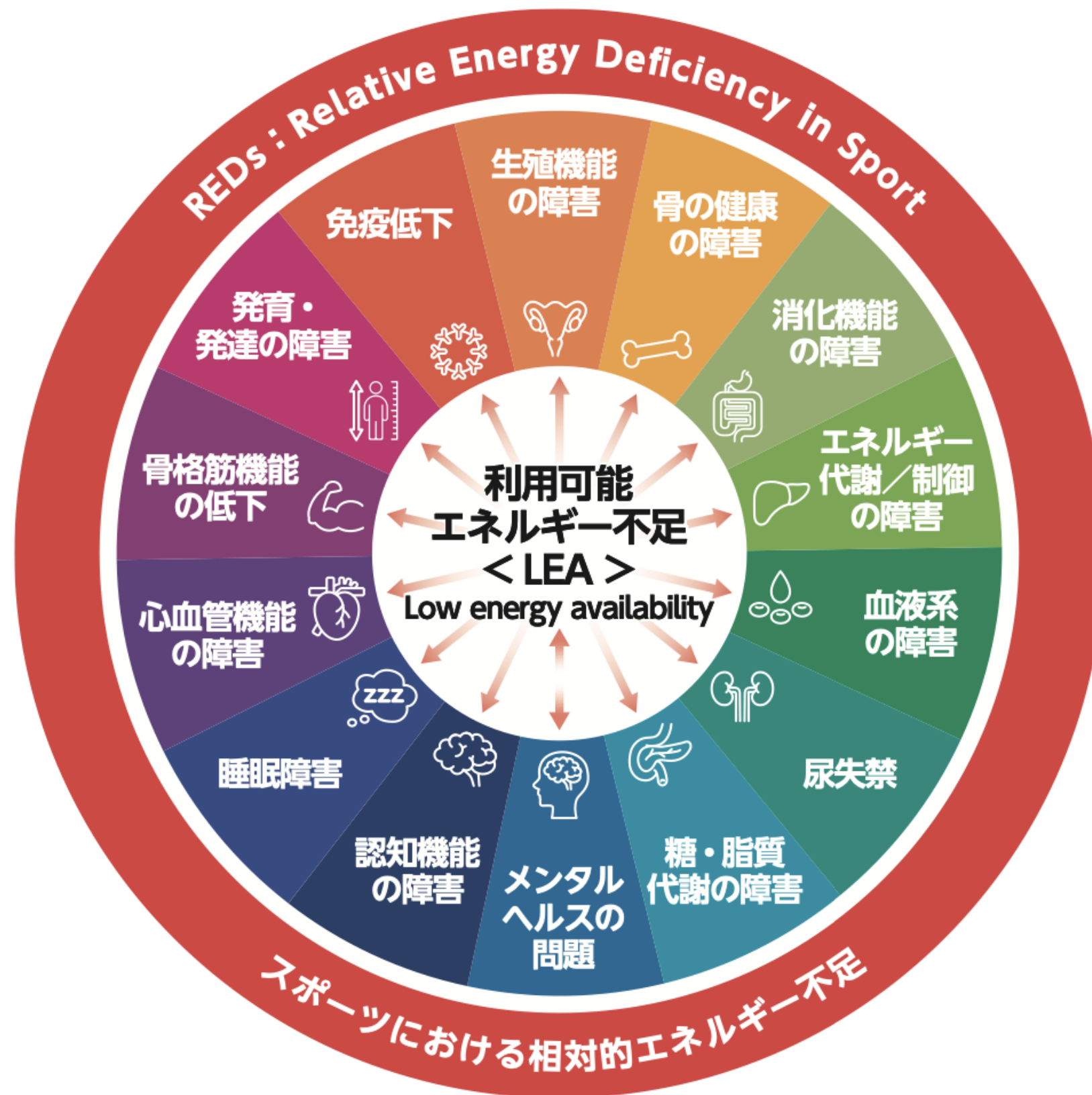
運動で消費するエネルギーに対して、食事が足りていない状態

利用可能エネルギー(EA)の計算方法

$$\frac{\text{エネルギー摂取量 (kcal)} - \text{運動によって消費したエネルギー量 (kcal)}}{\text{除脂肪体重 (FFM kg)}}$$

利用可能エネルギー不足 < 30kcal/FFM kg/day

相対的エネルギー不足によって引き起こされる問題



あらゆる健康問題が引き起こされる

メンタルヘルス



Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Journal of Science and Medicine in Sport

journal homepage: www.elsevier.com/locate/jsams



Original research

The mental health of Australian elite athletes

Amelia Gulliver^{a,*}, Kathleen M. Griffiths^a, Andrew Mackinnon^b,
Philip J. Batterham^a, Rosanna Stanimirovic^c

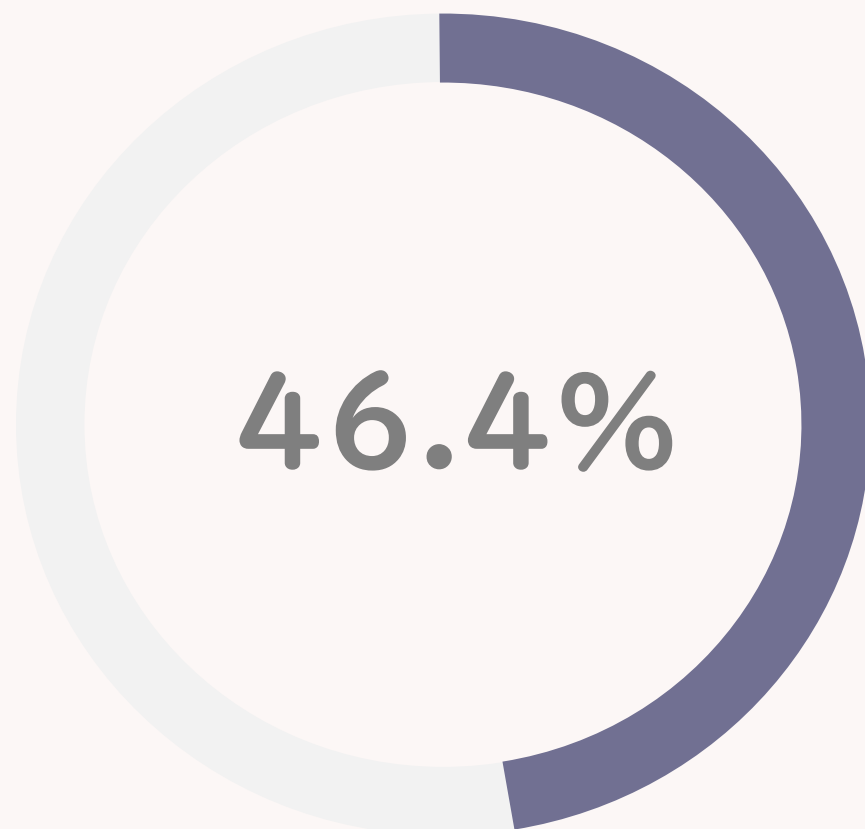
^a Centre for Mental Health Research, The Australian National University, Australia

^b Orygen Youth Health Research Centre, University of Melbourne, Australia

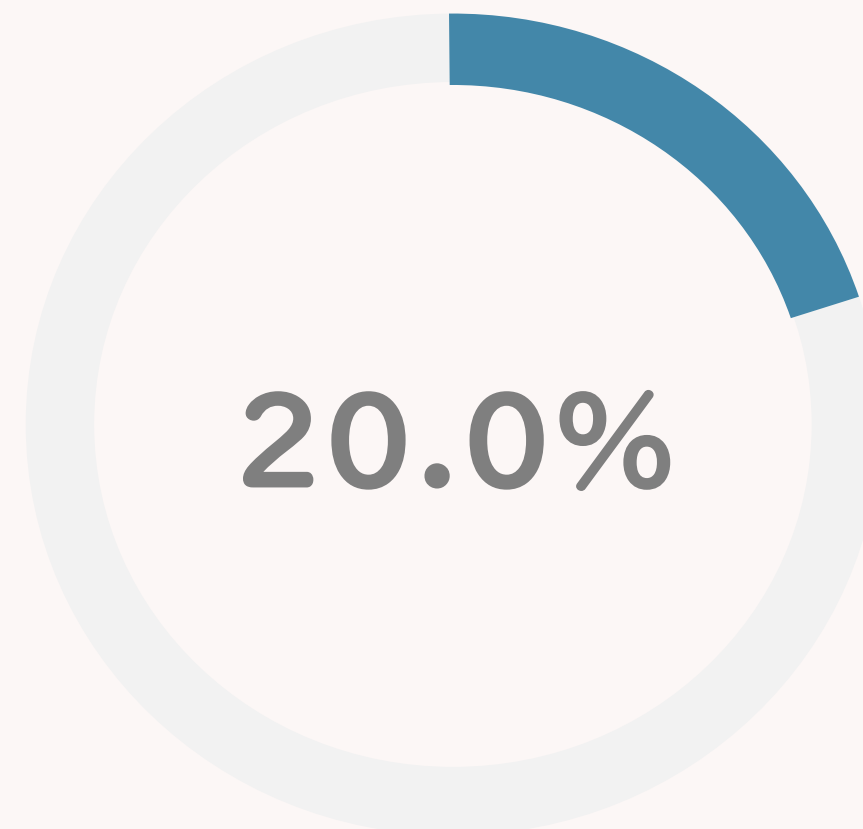
^c Mental Edge Consulting, Australia



エリート選手（オーストラリア）



精神的問題

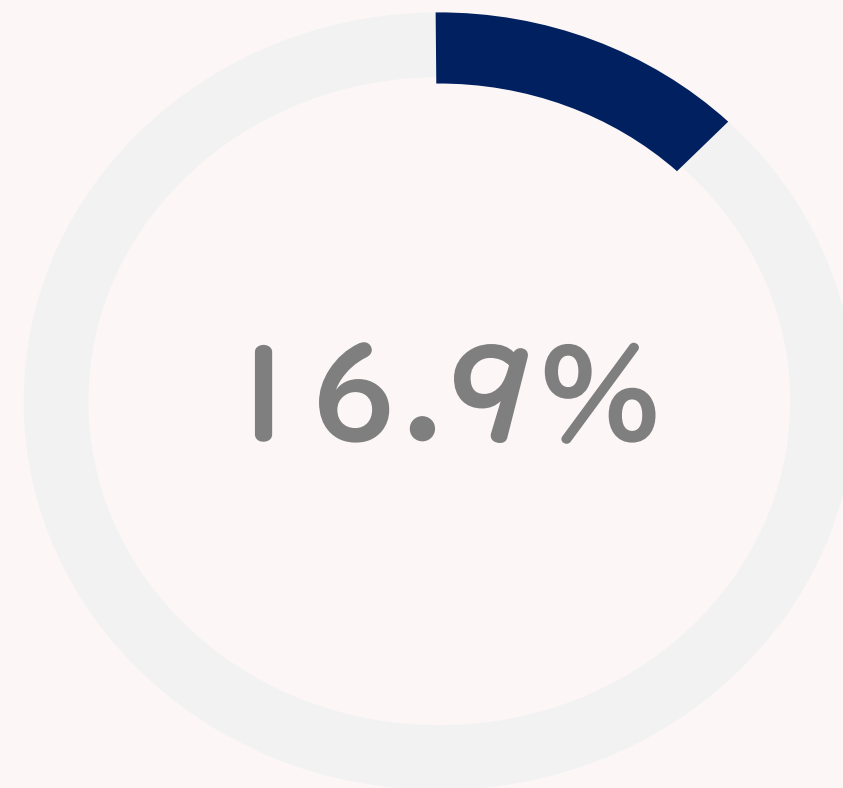


うつ傾向

Psychological Balance in High Level Athletes: Gender-Based Differences and Sport-Specific Patterns

Karine Schaal^{1*}, Muriel Tafflet^{1,2}, Hala Nassif^{1,3}, Valérie Thibault¹, Capucine Pichard^{1,4,5}, Mathieu Alcotte¹, Thibaut Guillet¹, Nour El Helou^{1,3}, Geoffroy Berthelot¹, Serge Simon⁴, Jean-François Toussaint^{1,3,6}

エリート選手 (フランス)



精神疾患
(不安障害・うつ・薬物依存など)

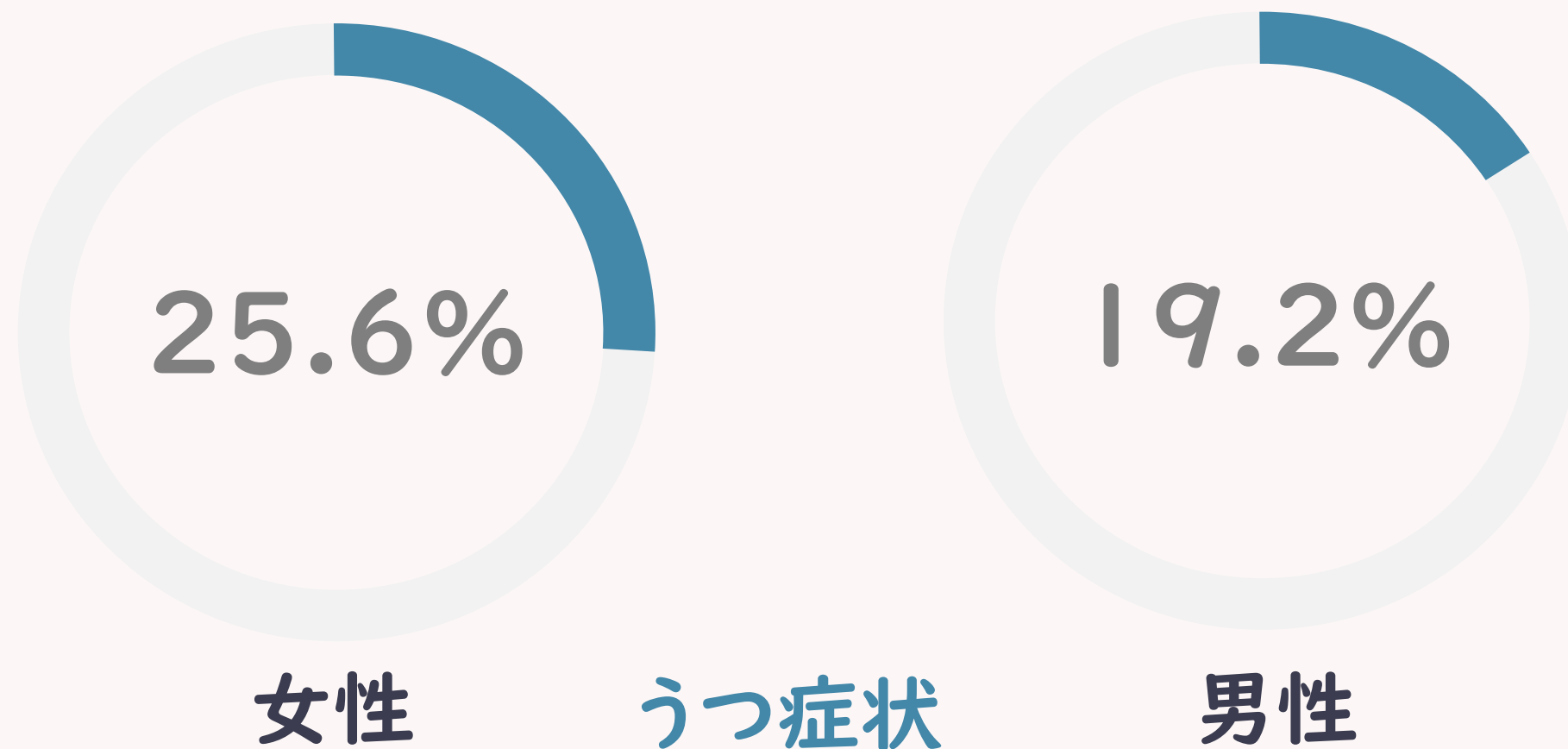
メンタルヘルス

ORIGINAL RESEARCH

Prevalence of and Risk Factors Associated With Symptoms of Depression in Competitive Collegiate Student Athletes

Jingzhen Yang, PhD, MPH,† Corinne Peek-Asa, PhD, MPH,*‡ Jill D. Corlette, MS, ATC,§
Gang Cheng, MS,*¶ Danny T. Foster, PhD, ATC,|| and John Albright, MD***

大学レベルのアスリート(アメリカ)



アスリートにおけるメンタルヘルス問題は深刻である

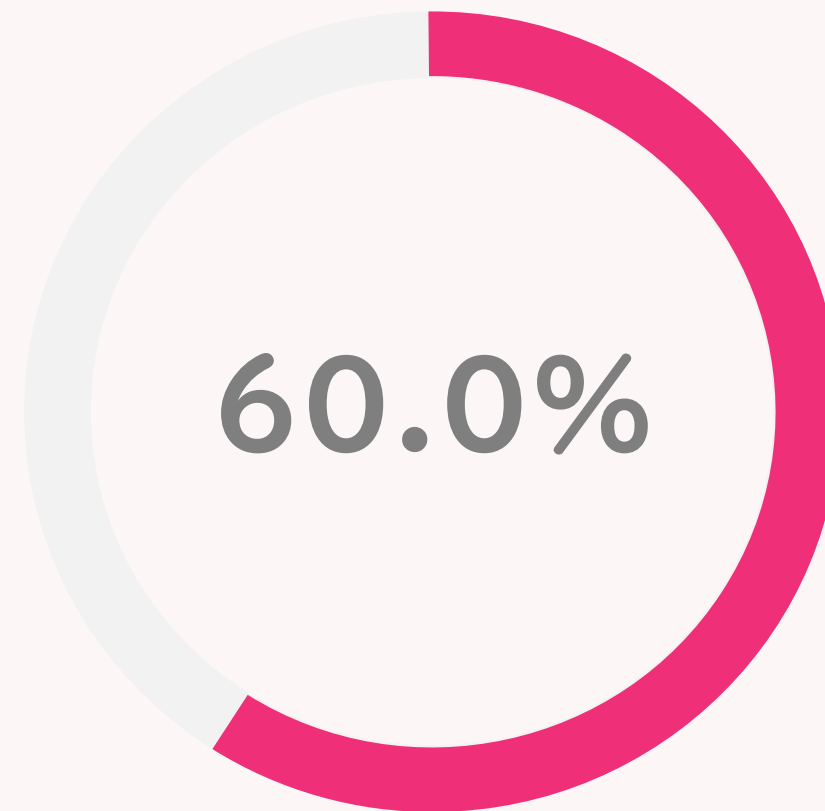
月経障害

Prevalence of Individual and Combined Components of the Female Athlete Triad

JENNA C. GIBBS, NANCY I. WILLIAMS, and MARY JANE DE SOUZA

Women's Health and Exercise Laboratory, Noll Laboratory, Department of Kinesiology, Pennsylvania State University, University Park, PA

アスリート(アメリカ)



重度の月経障害を経験

Case Report

Dietary Intake, Body Composition, and Menstrual Cycle Changes during Competition Preparation and Recovery in a Drug-Free Figure Competitor: A Case Study

Tanya M. Halliday ^{1,2,*}, Jeremy P. Loenneke ³ and Brenda M. Davy ¹

フィギュアスケート選手

EAレベル30kcal/FFM kg/day以下 20週間

↓
無月経

↓
一度無月経になると、無月経の状態は71週間続く

ORIGINAL ARTICLE
EPIDEMIOLOGY AND CLINICAL MEDICINE

Dietary intake and menstrual cycle changes in international level young athletes

Mana MIYAMOTO ¹*, Yuko HANATANI ², Kenichi SHIBUYA ^{1, 2}

¹Department of Health and Nutrition, Niigata University of Health and Welfare, Niigata, Japan; ²Japan Rowing Association, Tokyo, Japan

*Corresponding author: Mana Miyamoto, Department of Health and Nutrition, Niigata University of Health and Welfare, 1398 Shimami-cho, 950-3198 Niigata, Japan. E-mail: wha17039@nuhw.ac.jp

トップレベルの女性選手(日本)

栄養摂取量不足(エネルギー・炭水化物摂取不足)



月経不順のリスクが上昇する

Brief Report

Relationship among Nutritional Intake, Anxiety, and Menstrual Irregularity in Elite Rowers

Mana Miyamoto ^{1,2,*}, Yuko Hanatani ² and Kenichi Shibuya ^{1,3}

¹ Graduate School of Health and Welfare, Niigata University of Health and Welfare, Niigata 950-3198, Japan; shibuya@nuhw.ac.jp

² Japan Rowing Association, 4-2 Kasumigaoka-machi, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0013, Japan; yu-ko1027@nifty.com

³ Department of Health and Welfare, Niigata University of Health and Welfare, Niigata 950-3198, Japan

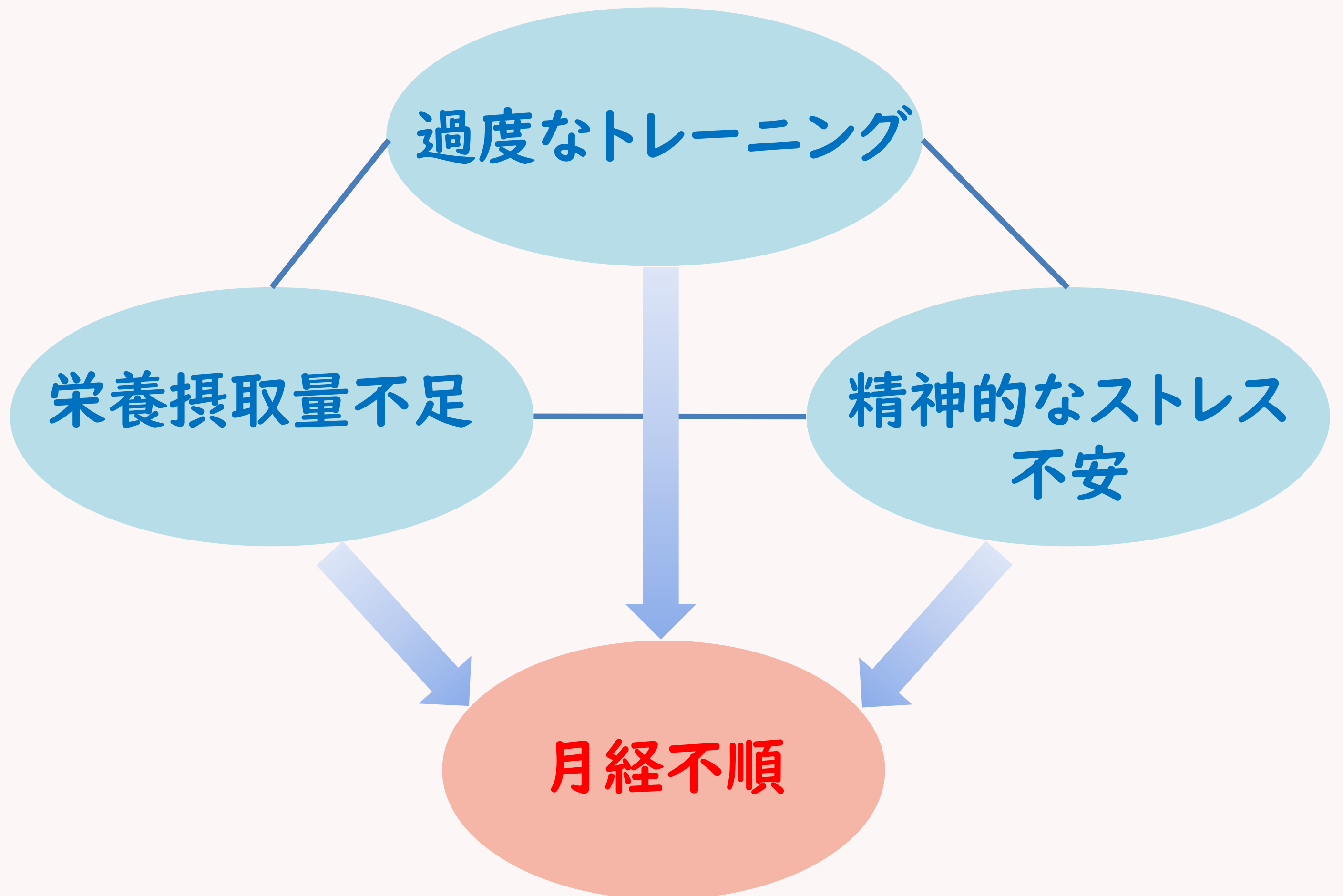
* Correspondence: whm21004@nuhw.ac.jp; Tel.: +81-25-257-4479

トップレベルの女性選手(日本)

心的不安の増加



月経不順のリスクが上昇する



月経不順を引き起こすメカニズムの解明・食事療法の確立を目指したい

Increased vitamin D intake may reduce psychological anxiety and the incidence of menstrual irregularities in female athletes

Mana Miyamoto^{1,2,3}, Yuko Hanatani¹ and Kenichi Shibuya^{1,2,3}

¹ Japan Rowing Association, Tokyo, Japan

² Graduate School of Health and Welfare, Niigata University of Health and Welfare, Niigata, Japan

³ Department of Health and Nutrition, Niigata University of Health and Welfare, Niigata, Japan

トップレベルの女性選手(日本)

ビタミンD摂取不足



心的不安の増加



月経不順のリスクが上昇する

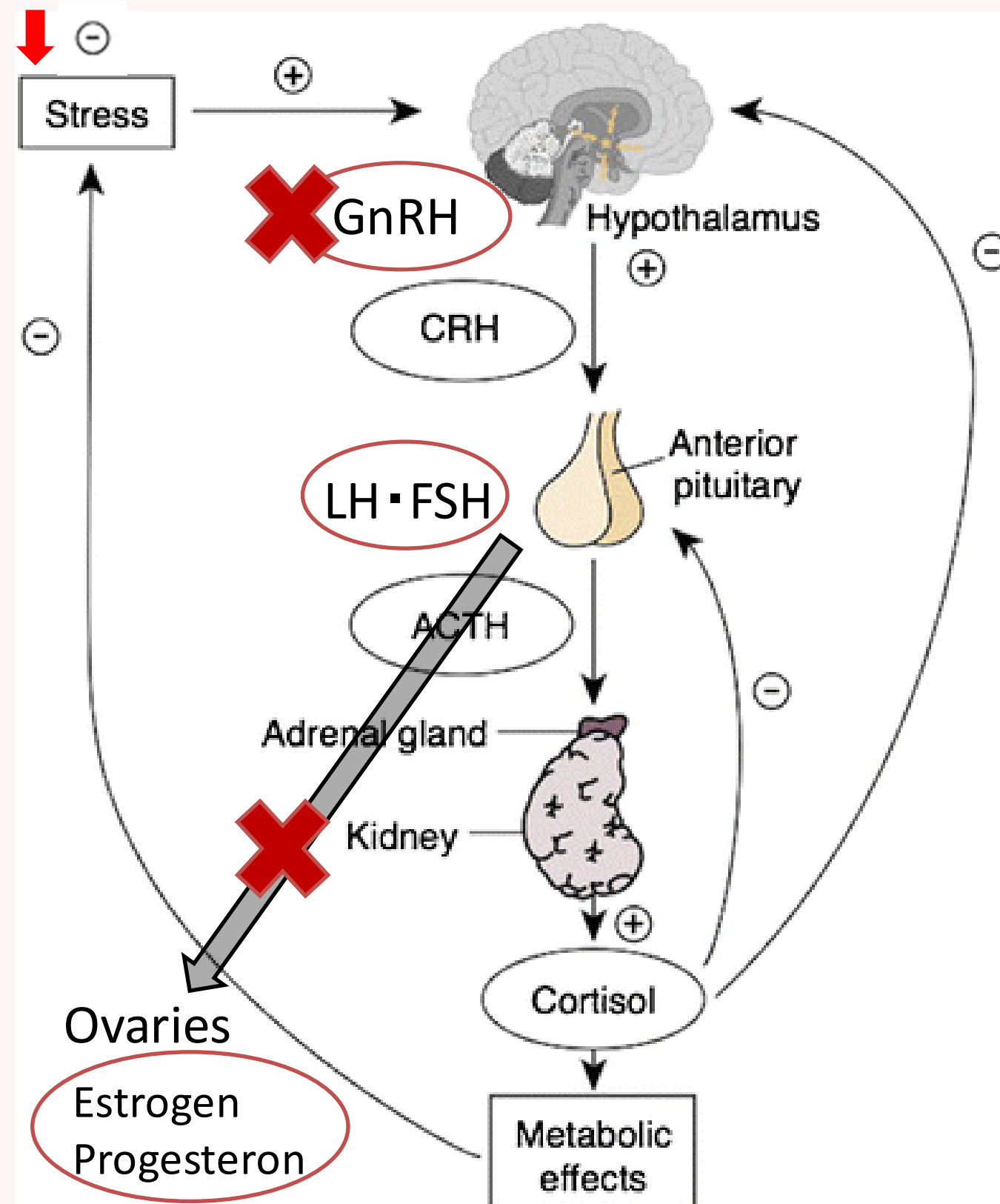
06 奈良女子大学での研究・今後の目標

ビタミンD&鉄に関する研究

女性アスリートが抱える問題を解決できる可能性がある

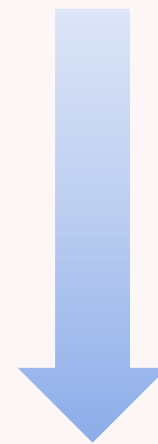
ビタミンD×ストレス(心理的・身体的)×月経

Vitamin D



ビタミンDとストレス(心理的・身体的)

過度なストレス
(心理的・身体的)



コルチゾール濃度 ↑
酸化ストレス ↑

IL-6(炎症性サイトカイン) ↑

- 全身性炎症の中心因子
- 慢性炎症などに関与している
- ヘプシジンを活性化し、鉄吸収を阻害する

ビタミンD

ビタミンDとストレス(心理的・身体的)

ビタミンD

- IL-6(炎症性サイトカイン)抑制
- 抗酸化系機能を活性化
- 酸化ストレスを低下させる

- 神経新生や神経調節にも関わっている
→抑うつ、不安、睡眠状態と関連

つまり、ビタミンD不足は、

- 炎症作用の悪化
- 鉄代謝不全
- 神経伝達バランスが乱れることによりメンタル不調 等を引き起こす

ビタミンD摂取不足×抑うつ・不安×睡眠障害

 Check for updates

OPEN ACCESS

EDITED BY

Nafisa M. Jadavji,
Midwestern University, United States

REVIEWED BY

Dina Keumala Sari,
Universitas Sumatera Utara, Indonesia
Rachel V. Gow,
University of Surrey, United Kingdom

*CORRESPONDENCE

Alireza Milajerdi
✉ amkhv@yahoo.com

Association between dietary intake of vitamin D and risk of depression, anxiety, and sleep disorders among physically active adults: a cross-sectional study

Vajiheh Arabshahi¹, Mehrad Khoddami², Maryam Milajerdi³,
Mahdi Moabedi⁴ and Alireza Milajerdi^{2*}

ビタミンD摂取不足×抑うつ・不安×睡眠障害

Methods: This cross-sectional study was conducted among 690 healthy athletes (18–50 years, mean BMI between 20 and 30) in Kashan, Iran. The usual dietary intake of participants was assessed by a 147-item FFQ. Depression was assessed by the Beck Depression Inventory-II (21-item), anxiety by the Beck Anxiety Inventory (21-item), and sleep disorders by the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaires. Statistical analyses were done by using SPSS version 18. p values < 0.05 were considered significant.

対象: 運動習慣のある健康な成人690名

評価項目:

食物摂取頻度調査(FFQ)によるビタミンD摂取量

BDI-IIによる抑うつスコア

BAIによる不安スコア

PSQIによる睡眠の質スコア

ビタミンD摂取不足×抑うつ・不安×睡眠障害

Results: No significant association was found between vitamin D dietary intake and risk of depression in the full-adjusted model (OR: 0.96, 95% CI: 0.62, 1.51). In contrast, participants at the highest tertile of vitamin D consumption had a 49% lower risk of anxiety than those at the lowest tertile (OR: 0.51, 95% CI: 0.29, 0.87). Moreover, a significant 46% lower risk of sleep disorders was found among those with the highest intake of vitamin D in comparison to participants with the lowest intake (OR: 0.54, 95% CI: 0.37, 0.78).

Conclusion: We found a significant association between dietary vitamin D intake and reduced risk of anxiety and sleep disorders, but not with depression, in this study. Further prospective studies are recommended for future investigations.

結果

抑うつ ✖

不安 約49%リスク低下

睡眠障害 約46%リスク低下

ビタミンD
摂取量

ストレスと貧血

 **frontiers** | Frontiers in *Psychiatry*

TYPE Perspective

PUBLISHED 03 November 2025

DOI 10.3389/fpsy.2025.1701625

 Check for updates

OPEN ACCESS


EDITED BY

Parsa Ravanfar,
Boston Children's Hospital and Harvard
Medical School, United States

REVIEWED BY

Liu Yueying,
Affiliated Hospital of Jiangnan University,
China

*CORRESPONDENCE

Simone Hauck
 shauck@hcpa.edu.br

Functional iron blockade in chronic stress and neurodivergence: a perspective on adaptive stress physiology

Simone Hauck^{1,2*}

¹Graduate Program in Psychiatry and Behavioral Sciences, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brazil, ²Psychodynamic Psychiatry Lab, Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre, Brazil

ストレスと貧血

慢性ストレス



IL-6 ↑



ヘプシジン ↑



フェロポルチン ↓



鉄が細胞内に閉じ込められる



機能的鉄欠乏 (Functional iron deficiency) となる可能性がある

ストレスと貧血

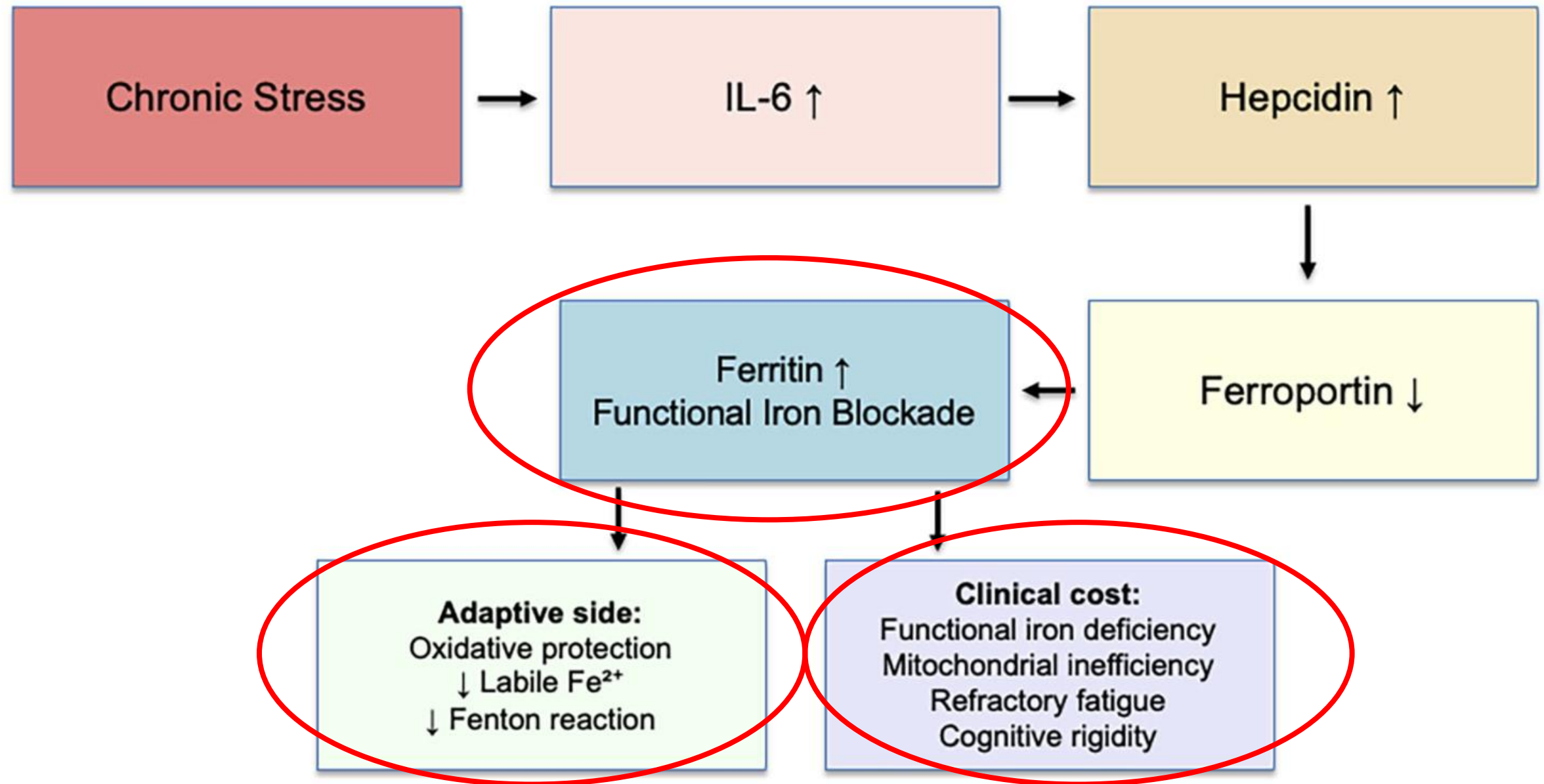
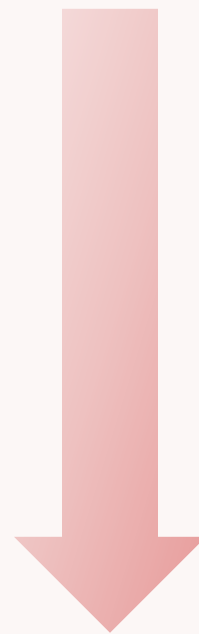


FIGURE 1
Functional iron blockade mechanism.

ストレスと貧血

多くの女性アスリートにおいて、
鉄不足ではないのに、貧血のような症状が続き、
パフォーマンスが低下してしまうケースが発生している



慢性ストレス・ビタミンD不足状態により
鉄代謝阻害が起こっている可能性がある。

今後の研究について

トレーニング負荷大
心理的ストレス大



ストレス応答システム



ビタミンD

作用機序の解明、
アスリートに必要な摂取量の
検討を行う

月経機能

鉄代謝(貧血)

スポーツ界が抱えている様々な問題
～女性の割合・栄養面でのサポート～

日本のスポーツ現場における女性理事の割合

JSPO
全129加盟団体

29.4%

JSPO加盟団体における女性役員数に関する調査
(2025年10月1日付)より

中央競技団体

34.7%

日本オリンピック
委員会

約 40%

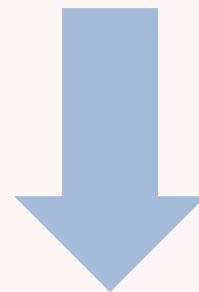
JOC女性役員一覧(2025年9月11日)より

★IOCにおける国際基準: 40%以上

日本のスポーツ現場における女性指導者の割合

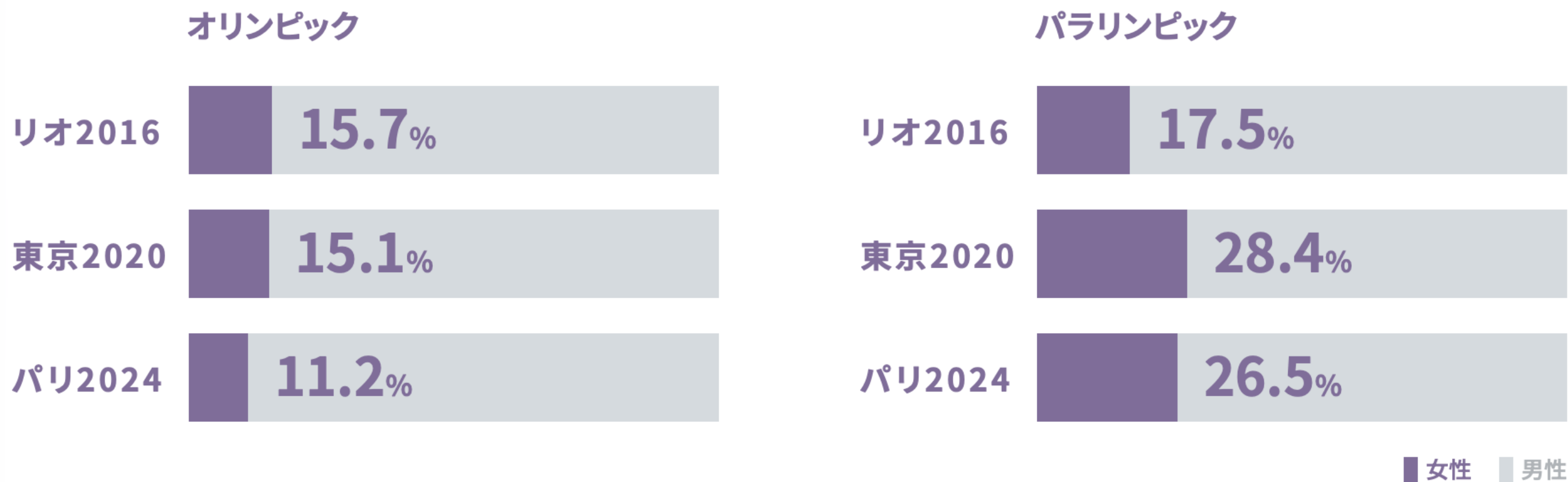


理事層(約30%)よりもさらに低い水準
特にトップレベルのチームにおいては女性指導者の割合は低い傾向にある。



女性アスリートの競技環境や支援体制に影響を与える可能性がある。

夏季オリンピック・パラリンピックにおける日本選手団の女性コーチングスタッフ比率



※コーチングスタッフとは、チームリーダー、監督、コーチ(サポートスタッフは含まない)
(JOC, JPCの日本選手団名簿を基にJCRWSが作図, 2025)

順天堂大学女性スポーツ研究センターHP掲載情報より

スポーツ界における現状と考えられる課題

現状

考えられる課題の例

意思決定の場で女性が少ない

- ・女性の意思が尊重されにくい

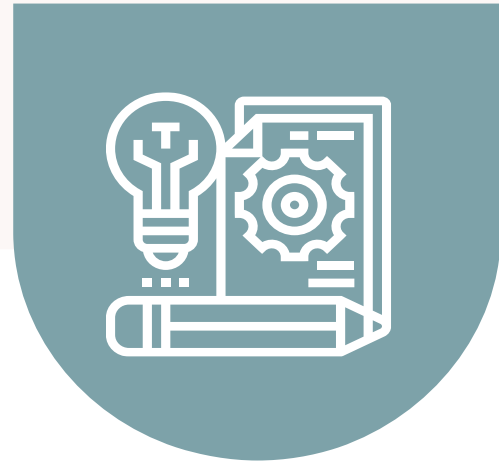
女性指導者の割合が低い

- ・選手が月経に関する悩みを打ち明けにくい、月経不順のまま放置してしまう可能性がある
- ・同性が少ないことへの心理的不安が高まる

チームに専属の栄養の専門家がないことが多い

- ・選手個人の栄養摂取状態を正しく評価できない→エネルギー不足の状態を放置した結果、健康な身体を維持できず、パフォーマンスが低下する可能性が高い

スポーツ界における女性の立場改善を目指して



意思決定の場では
男女比率を同等に

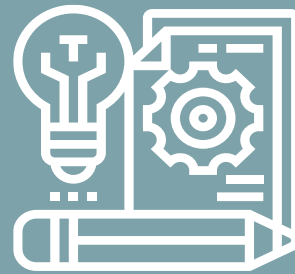


女子チームには
女性スタッフ配置
月経・栄養・精神面の
サポートシステムを構築



スポーツ栄養学分野の
確立





意思決定の場では
男女比率を同等に

議論を行う際、男性と女性の人数を平等に

女性が抱える特有の問題について、
男性にも共有し、知ってもらうことが重要



女子チームには
女性スタッフ配置
月経・栄養・精神面の
サポートシステムを構築

同性のスタッフだからこそ話せること、
悩みを相談しやすい環境を作る必要がある。
チーム内の仲間や男性スタッフに
話しづらいことは存在するはず

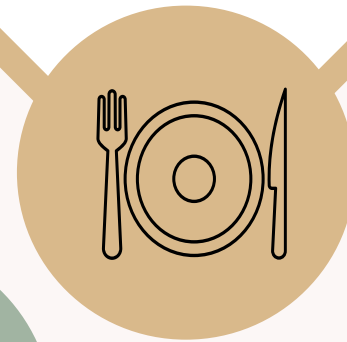


スポーツ現場のスタッフとして在り続け、 調査を継続する



スポーツ栄養学分野の 確立

栄養摂取量調査



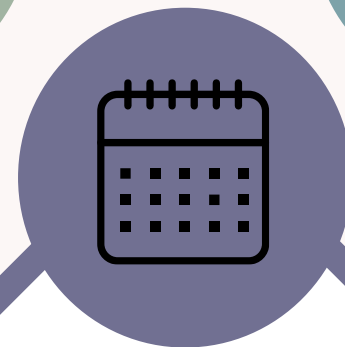
血液データ測定



心的不安調査



月経状況調査



スポーツ界における女性の立場改善を目指して



意思決定の場では
男女比率を同等に



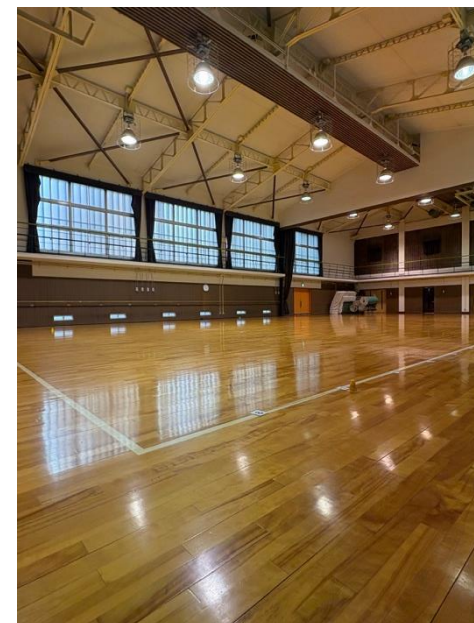
女子チームには
女性スタッフ配置
月経・栄養・精神面の
サポートシステムを構築



スポーツ栄養学分野の
確立

スポーツ現場における栄養スタッフ兼女性研究者としての
ロールモデルになればと思っています

ご清聴ありがとうございました!!!



奈良での暮らしをととても気に入っています。
時間がゆっくりと流れている気がして、穏やかな気持ちで過ごせる場所だなと感じています。