

原 著

月経期間中の水泳に関する指導 —中学生を対象として—

藤原有子*1 藤塚千秋*2 米谷正造*1 木村一彦*3

要 約

本調査では、月経期間中の水泳は可能であるという事実に基づき、女子中学生61名を対象とした知識提供の介入指導を行った。知識、意識、行動の変容の3点について検討することを目的とした。先ず、1学期の水泳授業終了後に事前調査として、知識調査と月経期間中の水泳についての考えと水泳授業時の行動を調査した。次に2学期の水泳授業開始前に直接介入指導を行い、その直後に自由記述による感想を求めた。最後に2学期の水泳授業終了後に再度、知識調査と月経期間中の水泳についての考えと水泳授業時の行動を調査した。結果を要約すると以下のものであった。

1. 介入指導前後の知識は、設問に対する正解率が29.5%から94.1%と有意に高くなった。
2. 介入指導直後の意識は、自由記述感想から80.3%が月経期間中の水泳について肯定的な考えを記入した。
3. 月経期間中の水泳についての肯定的な考えは、介入前に14.7%だったのが介入後37.2%と有意に増加した。
4. 介入指導前後の行動について、月経期間中に水泳授業へ参加した者の割合で比較したが、有意な差は得られなかった。

これらのことから、介入指導は知識や意識への肯定的働きかけとして寄与したが、行動変容を促すことはできなかった。

1. 緒言

現行の学習指導要領は、小学1年生から中学2年生までの8年間を水泳必修としている。水泳は子どもたちにとって「泳ぐ」だけでなく、「浮く」「沈む」といった陸上では得ることのできない感覚を養うことのできる場である。また、水辺活動、着衣泳、応急手当とも関連付けられ^{1,2)}、身を守る命の教育の場でもある。しかしながらプール設置状況、天候、水温などの環境条件によっては水泳授業が実施できない、あるいは実施されない場合もある。さらに本論の対象である思春期女子生徒に関しては、月経と重なった場合8割以上が欠席・見学するとこれまでに報告されている^{3,4)}。

月経期間中の運動・水泳は可能であるとする考え方を決定付けたのは1989年に日本産婦人科学会思春

期・小児問題委員会から出された『思春期少女の月経期間中のスポーツ活動に対する対応の指針』である⁵⁾。しかし2000年実施の著者らによる調査において、月経と水泳が重なった場合、以前と同様に多くが欠席・見学することが確認された⁶⁾。児童・生徒へ科学的事実や指針が浸透せず、授業参加の機会を逃す生徒が多数存在し続けているということである。このように長く変化の見られない内容だけに、その指導についての検討が必要であると考えた。これまで月経期間中の水泳に関する実態調査の報告はみられるが、介入指導による意識や行動の変容についての調査は1989年から1991年に行われた安藤ら⁷⁾の調査以外確認できない。介入指導による行動変容の目標は「月経期間中の水泳について中止する必要はなく、体調が優れない者は他の疾患と

*1 川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科 *2 熊本学園大学 社会福祉学部 ライフ・ウェルネス学科

*3 國學院大學 人間開発学部 健康体育学科

(連絡先) 藤原有子 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学
E-Mail: f-ari@mw.kawasaki-m.ac.jp

同様に自己判断を下せるようになる。」である。この課題をGreen⁸⁾によって提唱されたPRECEDE-PROCEED MODELに当てはめてみる。PRECEDE-PROCEED MODELはQOL向上の実現を図る為に作製されたもので、当事者への教育的働きかけを行うのみならず環境づくり（政策的、法規的、組織的要因の整備）によるアプローチ、実施から評価に至る過程を含むものである。モデルでは行動変容に至る要因を3つに分け、準備（predisposing）・強化（reinforcing）・実現（enabling）の各因子群で論じている。準備要因は知識、態度、信念、価値観、認識への働きかけによる動機づけで、別に前提要因ともいわれる。強化要因は保健専門職や友人の態度や行動、その行動を行った後の自らが感じる爽快感からの動機付けである。実現要因は資料入手の可能性、近くにある施設紹介や技術を身につけるといった要因を含む。過去の調査結果から、月経期間中の水泳に関する科学的事実を含む指導が学校で十分に行わなかったことが指摘されている⁹⁾。このことから、知識提供による「準備要因」により介入を開始することが必要である。

そこで本研究は女子中学生を対象に、月経期間中の水泳に関する科学的事実、具体的な対処法を指導する知識提供の介入指導を行い、知識、意識、行動の変容について検討することを目的とした。

2. 方法

2.1 対象と特徴

対象は東北地方にあるS中学校女子生徒61人（1年生18人、2年生24人、3年生19人）であった。S中学校は男性保健体育教諭一名で、男女一斉の水泳授業を始めて3年目である。水泳が開始された1年目は女子生徒の欠席が多く授業が成り立たない状況であった。2年目は全教諭が声掛けを行い、授業が成り立たないということは無くなった。

2.2 調査の流れと介入指導内容

2005年7月に事前調査として月経期間中の運動・水泳に関する知識調査、1学期の水泳授業での出欠

について実態調査を実施した。夏休みを経て8月末の2学期開始時に介入指導を実施し、その直後の感想を自由記述で求め意識の調査を行った。9月に事後調査として介入前に行った物と同様の知識調査、介入指導後となる2学期の水泳授業での出欠状況について実態調査を実施した。調査の流れを表1に示す。

8月の介入指導では、事前調査による結果をスライドに示しながら指導を行った。指導の流れを資料1に示す。また、月経期間中の水泳に関する科学的事実を基に作成したリーフレットを配布した。リーフレットの構成内容は資料2に示す。指導内容とリーフレットについては前もって保健体育教諭と養護教諭に承諾を得た。また、この介入指導は月経期間中でも水泳を行いなさいという強制的な指導ではなく、あくまでも禁止する必要はないということを知り、自己判断できるようにという趣旨をもった指導であることを、何度か保健体育教諭と連絡を取り合いながら共通認識として深めた。

2.3 統計分析

調査は川崎医療福祉大学倫理委員会の承認を得た方法に従った（2005年7月14日承認）。調査の目的と内容・データの管理と破棄・研究調査として発表することについて説明し、承諾の意志のある生徒のみ無記名回答をお願いした。

2.4 倫理的考慮

分析には χ^2 乗検定を用い、統計ソフトはSPSS13.0 for Windowsを使用した。有意水準は5%とした。

3. 結果

有効回答数（率）は事前調査で61人（100%）、事後調査51人（83.6%）であった。

3.1 事前の実態調査

事前の実態調査によると初経経験者は55人（90.2%）だった。月経について知りたい内容を求めた結果（複数回答）、「プールに入っているか」21人（34.4%）、「生理用品の種類・選び方・

表1 調査の流れ

7月：事前調査	→	8月	→	9月：事後調査
1学期水泳授業		介入指導（50分）		2学期水泳授業
・介入前知識・実態調査 （自己記入式質問）		・介入指導直後の感想 意識調査（自由記述）		・介入後知識・実態調査 （自己記入式質問）
・介入前出欠状況調査				・介入後出欠状況調査

資料1 介入指導の内容

題材名 月経期間中の水泳			
ねらい		<ul style="list-style-type: none"> 生徒の中では月経期間中の水泳は見学という意識が強い。そこで月経期間中の水泳について言われる事実や対処法を知ることにより、その日の経血量や月経痛の程度により自己判断をするのが望ましいということを理解させる。 事前調査により月経痛がきついと感じている生徒が多いことから、月経痛の起こる原因を知り月経痛解消体操をすることで積極的な捉え方とセルフケアを実践できるよう働きかけをする。 	
日時 2005年8月24日 (50分授業)		対象 S中学校 女子生徒	
準備 パソコン、プロジェクター、配布用資料			
時間	学習内容	指導上の留意点	備考
私たちの結果はどうだったろうか。			
10分 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> 一学期の水泳授業での結果を振り返る 1)一学期の水泳授業で月経日と重なった人がどのくらいいたのかを知る。 2)重なった人は水泳授業をどうしていたのかを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> 体の成長が一人一人違うように初経を迎える日も違うこと、生理は正式には月経と言うので月経という言葉を使うことを伝える。 	プロジェクター
泳がなかったという人はどんな理由で泳がなかったのだろうか。			
30分 (40分)	<ul style="list-style-type: none"> その理由は本当かどうかクイズを解きながら考え、正しい答えを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> プールに入らない理由には何となくという理由以外に具体的には次の4つがあったことを伝える。 1)経血の問題 2)プールの水を汚す 3)プールの水が汚い、病気になりそう 4)月経痛がきつい 	プロジェクター・しおり
	経血について事前クイズを含めて考える。 ・「プールサイドでは水圧が無いので経血が出ることがある」、「水中では水圧があるので、月経中に泳いでも経血は出ない」、「月経期間中に泳ぐにはタンポンを使用しないと泳げない」、「腹式呼吸をしてお腹に力を入れることで、膣内に溜まっている経血を出すことができる」	<ul style="list-style-type: none"> 事前調査での正解率が高かった設問から順に行い、正解とその理由をわからせる。 経血は水中では出ないが、プールサイドでは出る可能性がある。しかしタンポンを必ずしも使わなくてはならないわけではない。排尿を行うことで水泳授業程度は可能であることを伝える。 	
	プールを汚してしまいそうという理由について考える。 ・「月経血は不衛生で汚いものである」	<ul style="list-style-type: none"> 経血は本来胎児が成長するために準備された子宮内の血の膜で40%は血液である。大変清潔であり、経血は汚い物ではないことを伝える。 	
	月経痛について考える。 ・「月経の1週間前頃から体が重くなったりイライラしたり体調が悪くなることがある」、「月経痛がきつくと癖になるので薬は飲まない方がよい」	<ul style="list-style-type: none"> プールの水は塩素消毒しており、きちんと管理されている。女性の体の膣は水をはじく力がある。出産後で膣がゆるんでいる状態であっても水が入ることはないことから病気になることはないことを伝える。 月経痛の起こる仕組みを理解させ、運動することは解消方法になることを伝える。水泳についても毛細血管の収縮後の拡張が期待できることを伝える。 	
10分 (50分)	<ul style="list-style-type: none"> 月経期間中の水泳は可能であることと、それには自己判断が必要であることを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> 月経期間中の水泳は可能であることと、可能ではあるが中には月経痛がひどい人もいるため自己判断をする必要があることを伝える。 	感想記入用紙
	<ul style="list-style-type: none"> 質問する。 感想、考えや新たな疑問を記入しまとめとする。 		

資料2 リーフレットの構成

- ◆リーフレット「成長するからだど運動（水泳）のおはなし」の構成内容
 - ・月経期間中は特に体を清潔に保つために入浴が必要。
 - ・月経期間中もプールに入って大丈夫だろうか？
 - ・同年代の中学1年生の月経期間中の水泳授業の出欠状態と欠席の理由。
 - ・間違った欠席理由を正すため、4つの点に分けて科学的事実を解説した。
 - ～経血が流れることへの不安について。
 - ～経血でプールを汚すことへの不安について。
 - ～プールの水が汚いことへの不安について。
 - ～月経痛がきついという理由について。
 - ・月経期間中も水泳はできるが、月経痛や経血量によっては自己判断も必要。
 - ・月経自体についての説明と末尾に周期を記入するカレンダーを添付。

使い方」16人（25.2%）、「運動していいか」12人（19.7%）、「月経痛について」12人（19.7%）であった（図1）。

3.2 介入指導直後の調査

介入指導の直後の感想（自由記述）では、「今後の水泳授業・部活に活かしたい」といった「肯定的・今後の行動について具体的に示した感想」が29人（47.5%）、「入ると聞いてびっくりした、勉強になった」といった「授業については肯定的な感想」が20人（32.8%）、「やっぱり不安」という「不安が残る感想」が11人（18.0%）であった（図2）。自由記述の詳細な内容については表2に示した。

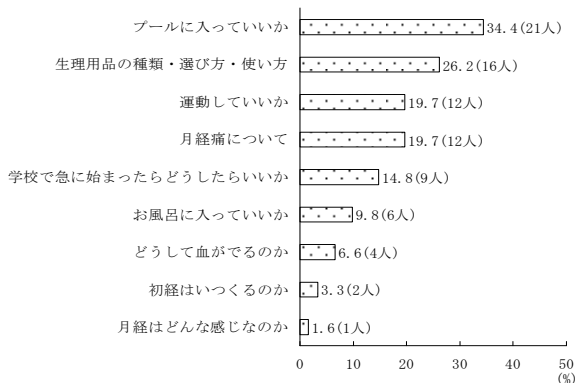
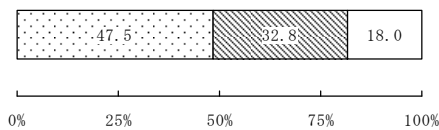


図1 月経に関して知りたいと思う内容（複数回答）



□ 肯定的・今後の行動について具体的な感想
 ■ 授業について肯定的な感想
 □ 不安が残る感想

図2 介入指導直後の感想

3.3 介入指導前後で比較した月経期間中の水泳に関する知識（設問への正解率）

月経期間中の水泳に関する9設問を提示し、それについて正誤判断を求めた。全体の平均正解率は介入前40.1%、介入後76.7%と有意に高くなった。各設問での正解率を介入指導前後で比較すると「水中では水圧があるので、月経中に泳いでも経血は出ない（正）」の設問において介入前29.5%、介入後94.1%、「腹式呼吸をしてお腹に力を入れることで、臍内に溜まっている経血を出すことができる（正）」の設問において介入前26.2%、介入後84.3%と事後調査での正解率が有意に高かった。全9設問中、上記の設問を含む6設問において事後調査の正解率が有意に高くなった（表3）。

3.4 介入指導前後で比較した月経期間中に泳ぐことについての意識

月経期間中に泳ぐことについて肯定的、否定的な考えに分け、結果を図3に示した。

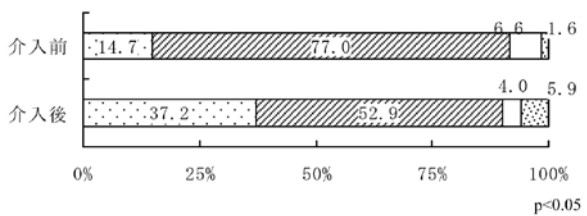


図3 介入指導前後の月経期間中の水泳についての考え（1つ選択）

まず「経血量の少ないときは問題無い・多いときはやめた方が良い」、「別に問題は無い・泳いで良い」といった肯定的な考えは介入前9人（14.7%）

表2 介入直後の感想（自由記述の詳細）

記述内容	(人)
肯定的・今後の行動について具体的な感想	のべ22
今後の水泳授業・部活に生かしたい	6
入れるときにはプールに入り、運動したい	7
気をつけて入ってみたいと思う	6
体調を考えながら入るか決めたい	3
入れると分かって嬉しい、プールサイドでは今回の説明のようにしたい	3
心配しないで水泳ができる	1
授業について肯定的な感想	のべ22
入れると聞いてびっくりした、勉強になった	15
不要がなくなった・安心した	3
月経への考えが変わった	3
どうすればいいか分からなかったので説明を聞いて良かった	1
不安が残る感想	のべ11
やっぱり不安	8
どうやって先生に伝えたらいいのか不安	1
経血が多くて月経痛もひどいからプールに入るのは無理	1
ほとんど知っていた。でもプールの水が汚いのが心配	1

表3 介入指導前後で比較した月経に関する設問の正解率

設問	正誤	介入前 (%)	介入後 (%)	比較
月経の1週間前頃から体が重くなる、イライラする等心身に変化が起こることがある	正	62.3	80.4	n. s.
プールサイドでは水圧が無いので経血が出る可能性がある	正	57.4	80.4	n. s.
月経血は不衛生で汚いものである	誤	54.1	84.3	**
月経期間中に泳ぐにはタンポンを使用しなくてはならない	誤	41.0	84.3	**
月経痛がきつなくてもくせになるので薬は飲まない方がよい	誤	39.3	58.8	n. s.
プールの水は汚いので月経中の人は入れない	誤	36.1	80.4	**
水中では水圧があるので泳いでも経血は出ない	正	29.5	94.1	**
腹式呼吸をしてお腹に力をいれることで膣内の経血を出すことができる	正	26.2	84.3	**
適度な運動は血液循環を良くし、月経痛を軽減することができる	正	14.8	43.1	**

**<0.01

介入後19人(37.2%)だった。「月経中は泳ぎたくない・休ませてほしい」、「抵抗感がある、不安だ、気分的に嫌だ」といった否定的な考えは介入前47人(77.0%)、介入後27人(52.9%)で介入前後に有意な差が認められた(p<0.05)。図には示していないが、これを学年別でみると1年生で有意な差が認められ、介入前の肯定的考えが2人(11.8%)で介入後は9人(53.3%)と有意に増加していた。2、3年生では有意な差が認められなかった。

3.5 介入前後で比較した月経期間中の水泳授業出席状況

水泳授業と月経が重なった場合、授業を見学・欠席した者の割合を介入前後で学年別にみた。1年生では介入前は83.3%、介入後は全員(100.0%)であった。2年生介入前57.1%、介入後54.5%、3年生介

入前80.0%、介入後75.0%とどの学年においても介入前後で有意な差は認められなかった(表4)。

4. 考察

『思春期少女の月経期間中のスポーツ活動に対する対応の指針』⁵⁾では、「画一的な強制には問題があるが月経期間中というだけで絶対に運動を行わないことにも問題があり、健康管理の面からもむしろ行う方が望ましい。」と月経期間中の運動・水泳が可能であることが示されている。この指針は、月経期間中の運動を強制するのではなく、また禁止するのではないという意味を持っている。すなわち、その日の自己の体調を考え、運動を行うかやめておくかの自己判断をするよう求めている。本調査では、水泳授業が成り立たない状況にあった一中学校の女

表4 学年別、介入前後での月経期間中の水泳授業への出欠状況

学年		月経と重なった	見学・欠席者数	出席者数	対処法
		人(人)	(人・%)	(人・%)	
1年生	前	6	5(83.3)	1(16.7)	タンポン(1)
	後	5	5(100.0)	0(0.0)	-
2年生	前	14	8(57.1)	6(42.9)	無処置(3), 排血(1),
	後	11	6(54.5)	5(55.5)	無処置(1)
3年生	前	5	4(80.0)	1(20.0)	タンポン(1)
	後	8	6(75.0)	2(15.0)	ナプキン(1), 無回答(1)

子生徒を対象として、知識提供による介入指導を行った。

4.1 介入指導による知識の変化

好ましいとされる健康行動がとれるようになるには、前提的に対象に注意を向ける、意識する、気づくといった受け入れが必要となる。本調査では事前に生徒が月経について知りたいと思う内容を調査した。約35%の生徒が「月経期間中にプールに入ってよいのか」を知りたい内容として挙げていた。他に生徒が知りたいと求めた内容は、すべて実生活を送る上で重要となるものであった。月経痛、生理用品の種類・選び方・使い方、月経時の入浴にわたる。初経を迎えていない生徒にとっては、初経はいつくるのか、どんな感じなのか、学校で急になった場合どうしたらよいのか等が挙げられた。介入ではすべての内容に触れることはできなかったが、生徒のニーズを把握することができ、また生徒への前提的な動機づけとなったと考える。同時に月経に関する知識調査も実施した。知識調査は、月経についての文章について正誤を判断してもらう方法をとった。結果、介入後に高値となった。特に「水中では水圧があるので泳いでも経血はでない」という設問で介入後高い正解率が得られた。行動変容へ至る前提的段階である、基礎的な理解は得られたと考えられる。また、2学期の水泳授業実施期間中に、保健体育教員、養護教諭から生徒へ内容が繰り返し伝えられた。これらは強化要因として働き、正解率の変化に関与したと考える。

4.2 介入指導による意識の変化

次に、介入指導が生徒の意識へどの程度働きかけることができたのか検討する。知識と行動の間には情意が介在しており、この情意によって行動が左右されることが多い。これは行動変容理論のKAP (Knowledge-Attitude-Practice) モデルからいわれる。例えば、喫煙が身体によくないとわかってい

ても吸ってしまう、運動が必要だとわかっていても始められない、といった「わかっちゃいるけれど」という状態である。生徒の情意への働きについて介入直後の感想と月経期間中の水泳への考えから検討する。介入直後の感想では約8割に月経期間中の水泳について肯定的な意識を持たせることができていた。その詳細は「体調を考えながら入るか決めたい」という禁止的態度ではなく、自己判断してみようとする感想や、対処法の説明を知って「入れるとわかって嬉しい、今回の説明のようにしてみたい」という感想が得られた。試案的ではあるが、知識提供が月経期間中に水泳を行うことに肯定的な影響を与えたといえる。一方、「やはり不安」という感想が18.0%あった。月経期間中の水泳が可能であるという科学的事実を知り、自分の日頃の月経状態と照らし合わせ、「やはり不安である」という感想が得られたとすれば、生徒の意識を向けさせるきっかけになったと考えることができる。また、介入指導前後で月経期間中の水泳についての考えを比較した結果、「別に問題無い・泳いで良い」という肯定的考えが介入前と比較して増加し否定的な考えが減少した。

4.3 介入指導による行動の変化

最後に行動の変化についてである。月経と水泳授業が重なった場合の行動を介入前後で検討する。学年別でその行動をみると、2年生、3年生では変化がなかった。1年生では2学期の水泳で月経と重なった生徒はすべて見学・欠席をしていた。知識、意識への働きかけは効果ありと評価できるが、行動への移行をみることはできなかった。過去の調査では知識が適切な行動を導いた例がある。高校生を対象に行った安藤³⁾の調査によると、同じ学校内でも看護科のクラスでは月経時の水泳実施率が8割以上あり、他のクラスに比べ非常に高かった。安藤^ら³⁾は「このクラスは看護学科で人体の生理に対して関心

が高く、偏見よりも科学的な知識を基盤として、判断し対処しているからと考えられる。」と考察している。対象の年齢と特性が行動の受け入れに影響していることを本調査と安藤らの報告から推察することができる。また、月経に対する心理的成長過程について、高村¹⁰⁾は以下のように論じている。「女性は全年齢を通すと月経について積極的に肯定しようとしているが、13～16歳にある女性はその割合が最も低く、12歳～18歳にかけては「アンビバレントつまり肯定・否定の感情が混在している二律背反」が高く、さらに11歳～14歳にかけては「否定」の感情が最も高くなる」。本調査では月経自体のとらえ方を生徒に質問してはいないが、11歳、12歳に該当する中学1年生で見学・欠席が多かったのは、この月経へのとらえ方も関係があるといえる。また、初経を迎えてからの月経経験の浅さ、月経痛、あるいは経血量が多いという生徒が重なった可能性もある。しかしながら、本研究の介入指導の評価として、月経期間中の水泳を約8割が見学しているという前例から考えると、S中学校の2年生で50%前後の見学・欠席率を維持したことは進歩だと考える。結果に掲載していないが、「過去に月経期間中の水泳を行ったことがあるか」という質問では、2年生の約3割がその経験を持っており、多くは昨年度の学校水泳授業であった。このことは、一度月経期間中の水泳を経験し、入れる、あるいは入れたという確信が得られた場合、それが強化要因となり、その後

の行動を後押しする事例となるものであった。複雑な心理身体状態を伴う行動選択であることから、より詳細に行動を分析する必要がある。なぜなら、本調査では月経期間中の水泳授業への出席率のみで行動変容を評価しようとしたが、自己判断し欠席を選択できることも指針と言われる目標にそぐわないとは言えない。今後の検討課題である。

1900年代には女性が月経期間中に運動を行うこと自体、禁止的な考えだった。現在では一定のプロセスを経て普及一般化し、陸上での運動は多くの者が月経期間中も実施するようになった。月経期間中の水泳についても同様に進めることができると考える。月経期間中の水泳は可能であるという事実と対処法を継続的に提示し、成功経験を重ねさせることが、行動変容プロセスを前進させると考える。

5. まとめ

本調査は月経期間中の水泳は可能であるという事実に基づき、女子中学生を対象とした知識提供の介入指導を行った。中学生では知識、意識への介入効果を評価することができたが、行動変容については有意な効果として評価することはできなかった。

謝 辞

本調査にご協力くださいましたS中学校の女子生徒さん、保健体育教諭、養護教諭の先生方をはじめ、S中学校教職員の方々に深く感謝いたします。

文 献

- 1) 文部科学省：小学校学習指導要領解説体育編。4版，東洋館出版社，東京，71-72，2011。
- 2) 文部科学省：中学校学習指導要領解説保健体育編。初版，東山書房，京都，8-13，2008。
- 3) 安藤幸，福田公子，舟橋明男：月経時における水泳について－水に対する生徒・学生の意識とその対応－。教育学研究紀要，**31**，487-490，1985。
- 4) 目崎登，本部正樹，佐々木純一：月経時とスポーツ。産婦人科治療，**60**，171-174，1990。
- 5) 玉田太郎，目崎登，今村定臣，楠原浩二，三宅侃：小児・思春期問題委員会報告書（月経期間中のスポーツ活動に関する指針）。日本産科婦人科学会雑誌，**41(5)**，633-634，1989。
- 6) 藤原有子，藤塚千秋，石田博也，米谷正造，木村一彦：児童・生徒における水泳授業時の月経指導について。川崎医療福祉学会誌，**12(2)**，321-330，2003。
- 7) 安藤幸，船橋明男，福田公子：月経時における水泳指導－3年間の授業指導の効果と地域性－。鳴門教育大学実技教育研究，53-72，1992。
- 8) Green LW：Health Promotion Planning。Mayfield Publishing Co，TX，178-401，1999。
- 9) 藤原有子，藤塚千秋，石田博也，米谷正造，木村一彦：小・中学校における水泳授業時の月経指導の実態。第12回日本健康教育学会誌，第11巻特別号，236-237，2003。
- 10) 高村寿子：これからの月経教育。思春期学，**9**，387-395，1991。

（平成24年10月31日受理）

Intervening Instruction for Swimming Class during Menstruation to Junior High School's Girls

Yuko FUJIWARA, Chiaki FUJITSUKA, Syouzou YONETANI and Kazuhiko KIMURA

(Accepted Oct. 31, 2012)

Key words : menstruation, swimming, intervention

Abstract

In this study, we gave intervening knowledge about swimming during menstruation to girls (n=61) at a junior high school. The purpose of this study was to investigate the changes of their knowledge, consciousness, and actions through intervention. First, we conducted a questionnaire survey of their knowledge about menstruation and their thinking about it after the end of a swimming class of the 1st semester. Second, we intervened directly about swimming during menstruation to the girls before starting the swimming class of the 2nd semester. After the intervention, the girls reported their comments about it using free descriptions. Finally, after the end of a swimming class of the 2nd semester, we conducted a questionnaire survey again. In addition, we added another questionnaire about actions in the swimming class during menstruation.

1. The correct answer to the question about the rate of knowledge was significantly increased after the intervention (from 29.5% to 94.1%).
2. 80.3% girls described positive ideas about swimming during menstruation after the intervention.
3. The positive ideas about swimming during menstruation were significantly higher after the intervention (from 14.7% to 37.2%).
4. The absence rate of the swimming class during menstruation was not significantly decreased.

These results suggest that the intervention of knowledge about swimming during menstruation was effective for their knowledge and consciousness, but not for a change in action for the girls.

Correspondence to : Yuko FUJIWARA

Department of Health and Sports Science
Faculty of Health Science and Technology
Kawasaki University of Medical Welfare
Kurashiki, 701-0193, Japan
E-Mail : f-ari@mw.kawasaki-m.ac.jp

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.22, No.2, 2013 186 – 193)