川崎医療福祉学会誌　Vol. 15　No. 2　2006　445–453

原　著

月経時の水泳に関する保健体育教科書の記載と大学新入生の理解

藤原有子[*1]　橋本昌栄[*2]　藤原禎子[*2]　和氣綾美[*2]　米谷正造[*3]　木村一彦[*3]

要　　約

水泳授業は小学校１年生から中学１年生まで体育の必修科目とされている．しかし思春期をむかえた女子児童・生徒は月経によってその参加の機会を減らしているという実態がある．

本研究は月経期間中の水泳について今後の指導の方向性を検討することを目的とし，体育・養護教諭志望の一大学新入生が月経時の水泳に関してどのくらい理解しているのかという実態調査を行った．

まず，小中高等学校で使用されている保健体育の教科書23冊，生理用品等を取り扱う企業が作成したリーフレット３冊に月経時の水泳について記載があるかどうか読み取り調査を行った．中学と高校の教科書各１冊に「月経と運動」に関する記載があったが，水泳についてはどの教科書にも記載は無かった．企業からのリーフレットでは２冊に教諭に相談するよう記載されていたが具体的内容は無かった．

次にＫ大学の養護教諭・保健体育教諭養成コースのある健康体育学科の2003年2004年度新入生128名を対象に，計30の設問について正誤を判断する質問紙法調査を実施した．質問内容は教科書に「記載有り・性」,「記載有り・性以外」,「記載無し・月経」,「記載無し・月経と水泳」の４分類だった．平均正解率は「記載有り・性」79.0%,「記載有り・性以外」71.4%,「記載無し・月経」57.1%,「記載無し・月経と水泳」30.7%であった．「記載無し・月経と水泳」についての理解は有意に低く性差も認められた．

これらの結果から，月経期間中の水泳について科学的事実を含む内容を保健体育の教科書に記載することが望ましい．また将来学校で水泳指導・月経指導を行う立場にある者は月経期間中の水泳についても理解しておく必要があり，教員養成大学での指導が必要となる．

緒　　言

１．背景

水泳は小学校１年生から中学１年生まで体育の必修授業として位置づけられている．しかし思春期の女子児童・生徒は月経を迎えることで水泳授業参加の機会を減らしているという実態がある．

月経期間中の水泳について過去の報告をさかのぼると，1961年（昭和36年）発行の東京都教育委員会による『純潔教育への道』では「月経時の水泳は常識には行わないのが普通である」とし，女子の水泳参加は非常識なこととして捉えられていた[1)]．その後1986年（昭和61年）には「月経中の水泳は女性のからだに特に悪い影響を与えることはない」の記述がみられ[2)]，1989年（平成１年）には「月経中の女の子あるいは女性を水泳から遠ざけるべきではない」[3)]と記した本がある．このように月経中であっても女性が水泳を行うことは受容されるようになってきた．

しかし1980年代以降に安藤[4)]，青木[5)]，目崎[6)]が女子児童・生徒を対象に行った実態調査では，月経と水泳授業が重なった場合約８，９割の者が見学・欠席をしていた．さらに1991年の大井の調査では陸上で実施される種目には月経期間中でも89.2%が参加するのに対して，水泳では10.0%しか参加しないことが報告された[7)]．2000年著者らによる女子大学生を対象に行った回顧的調査[8)]でも，過去に月経期間中の水泳を実施してきた者は11.0%とわずかであった．水泳を見学・欠席した経験を持つ者は，そ

*1 川崎医療福祉大学大学院　医療技術学研究科　健康科学専攻　*2 川崎医療福祉大学大学院　医療技術学研究科　健康体育学専攻
*3 川崎医療福祉大学　医療技術学部　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: w6301008@mw.kawasaki-m.ac.jp

の理由として「経血がプール内やプールサイドで漏れるのではないか」という経血に対する過大な不安や「なんとなく嫌だ」という心理的な理由を主に挙げていた．しかしこのような理由の中には「婦人科的病気にかかる」,「何かに感染しそう」等の科学的事実に反する内容もあり，誤った知識・認識と固定観念が出席率の低下に影響していると考えられる．そこで本研究は月経中の水泳についての知識に着目し，調査を行った．

2．目的

学校で使用する保健の教科書や学校で配布される資料に，月経と水泳・月経と運動の内容について実生活に活かされる情報が記載されていることは，女子児童・生徒が知識を得る機会として有効であると考える．そこでまず保健の教科書と生理用品会社から学校へ初経指導用に配布されるリーフレットにこのような記載があるか否か，さらにその内容が科学的根拠に基づいた内容であるか否かの実態を把握することにした．

二つめに保健体育・養護教諭養成課程のあるK大学健康体育学科の新入生に対して，高等学校保健の教科書に記載されている内容の設問と記載されていない月経と水泳，あるいは月経についての設問についての正解率を比較しながら，月経と水泳についてはどの程度の理解があるのか実態を把握し今後の指導の方向性を検討した．

方　　法

1．調査1

平成14年時に岡山県で使用された小学校の保健の教科書，中学・高等学校の保健体育の教科書すべて（小学校3・4年生用6冊，小学校5・6年生用6冊，中学校用3冊，高等学校用8冊，計23冊）について月経と水泳に関する記載の有無と，記載のある場合はその内容について読み取り調査を行った．

また生理用品会社が作成したリーフレットは会社へ問い合わせ，新たに発行されている場合には最新のリーフレットを送付してもらった．2005年7月までに入手できた計3冊のリーフレットについて読み取り調査を行った．

2．調査2

岡山に所在するK大学健康体育学科の新入生を対象に，平成15年（2003年），平成16年（2004年）の2回，必修の開講科目である運動学実技「水泳」の実技開始前に質問紙法調査を行った．

質問は高等学校保健体育の教科書に記載の有る内容と記載の無い内容について『教科書記載有・性以外』について12問,『教科書記載有・性』について6問,『教科書記載無・月経』について6問,『教科書記載無・月経と水泳』について6問の計30問の4分類とした．質問内容は表3の左列に示した．各質問の文末,（　）内に正誤を記入した．それぞれの設問に対して「正しいと思う」,「間違っていると思う」,「設問は理解できたが分からない」,「設問が理解できない」の四択式にて回答を求めた．統計処理ではその回答が「正解だった者」と「それ以外の者」の2群に分けて行った．

その他性別，月経期間中に水泳が行えないとする理由について質問した．

調査は，川崎医療福祉学会倫理委員会の承諾を得た方法に従った．実技開始前に著者が調査の目的，内容，集計方法，発表・公表場所，データの管理と破棄について説明を行い，承諾の意志のある者のみ署名後に質問に回答してほしいこと，提出後の用紙は無記名の為撤回することは出来ない事を文書と口頭で示し協力を依頼した．

集計分析には素集計及びクロス集計を行い，検定は χ^2 検定を行い有意確率は5％とした．これらにはすべてSPSS 13.0 for Windowsを用いた．

結　　果

1．各学校の保健体育教科書における月経と水泳・運動に関する記載

保健体育教科書における月経と水泳・運動について小・中・高等学校別に表1に示した．

1．1．小学校用教科書

小学校用の計12冊では，小学校5・6年生用の4冊に「病気の予防」の中で「エイズはプールやおふろでは感染しない.」と記載されていたが，月経と水泳についての記載は無かった．

1．2．中学校用教科書

中学校用の3冊では「感染症の予防」で「感染症はふろやプールではうつらない.」の記載が1冊に，「月経周期には栄養，運動，休養のバランスが重要」という記載が他の1冊にあったが月経と水泳についての記載は無かった．

1．3．高等学校用教科書

高等学校用の8冊では1冊に「生涯を通じる健康」の中で月経と運動についての記載があった．その内容は表1に示した．他7冊にはこの様な記載は無く,「エ

表１　保健体育教科書の月経と水泳・運動に関する記載

出版社名	月経と水泳(運動)に関する事柄
三・四年生	
光村図書	無し
東京書籍	無し
文教堂	無し
光文書院	無し
大日本図書	無し
学研	無し
五・六年生	
光村図書	「病原体で起こる病気の予防」エイズはプールやふろではうつらない.（イラスト）
東京書籍	無し
文教堂	「病原体と病気」HIV はふろ・プールでは感染しない.（イラスト）
光文書院	「病気の予防」エイズはプールやお風呂ではうつりません.（イラスト）
大日本図書	「病気の予防」ふろやプールではうつらない.（イラスト）
学研	無し
中学校	
大日本図書	「感染症の予防」ふろやプールではうつらない.（イラスト）
東京書籍	無し
学研	「性機能の成熟」Q&A 「わたしは月経が何か月もなかったり，月に２度あったりするので，心配です」－「初経後の数年間はまだホルモンの分泌が安定していないので・・・(中略)月経には体調や心の状態も影響するので，栄養，運動，休養のバランスをとって，心身ともに健康な生活を送るように心がけましょう.」
高等学校	
一橋出版(保体 510)	無し
一橋出版(保体 509)	「集団の健康　AIDS」おふろやプールではうつりません(イラスト)
一橋出版(保体 506)	無し
一橋出版(保体 504)	「生涯を通じる健康」月経と運動 月経中に運動した運動選手を調べてみると，持続日数，それにともなう症状・周期・出血量などに影響があると答えた人は半数に満たない.(中略)月経中の運動への影響は個人差が大きく，かえって記録を伸ばす人もいるが，反面，影響が強く現れる人もいる．影響が現れる人は，運動の方法や量を自分の体調に応じて調節したり，休んだりしたほうがよい．また，運動中の出血量はかえって少なくなるが，休憩中や運動終了後には通常より増えることも多いので注意が必要である.
大修館書店(保体 502)	無し
大修館書店(保体 508)	無し
大修館書店(保体 503)	無し
東京書籍	無し

イズはおふろやプールでは感染しない」の記載が１冊にのみあった．月経と水泳についての記載は無かった．

２．企業で作成されたリーフレットの月経と水泳・運動に関する記載

企業が学校での初経指導用に作成したリーフレットについて，結果を表２に示した．３冊のリーフレット中２冊で月経期間中の水泳については禁止してはいないが学校や保護者へ相談するよう記載されていた．他１冊ではタンポンの使用により水泳が可能であることが記載されていた．

３．K 大学健康体育学科新入生への知識調査

３．１．対象は2003年度生（男性34名，女性30名，計64名），2004年度生（男性39名，女性25名，計64名）で男性73名，女性55名，計128名だった．承諾の得られた有効回答数は128人（100.0％）だった．

表2　企業から初経指導用として作成されたリーフレットにおける月経と水泳・運動に関する記載

企業名	発行年	リーフレット名(監修・その他)	月経期間中の水泳に関する内容
A	無記入	もうすぐあなたも，ステキなおとな　女の子ブック (虎の門病院産婦人科／堀口雅子監修・静岡県養護教諭有志)	「月経の始まったあなた　毎日の生活，どうしていますか」水泳は先生と相談してネ！ 水泳はとくいなので休みたくないんだけれど，月経のときは，休まなくてはいけないのでしょ？ ー水泳を休みたくない，というあなたの気持ち，よ～くわかります．でもプールというのは，おおぜいの人が泳ぐところだし，学校で決めたルールもありますよネ．プールの日に月経になったら，担任の先生か養護の先生に相談してみましょう．泳いでいいとしたら，どんなことに気をつけたらいいのかを聞いて，泳ぐようにしてください．
B	2005	はじめてからだ　BOOK (井上レディースクリニック院長／井尾裕子)	記載無し．ただし月経中もお風呂には入れるという記載有り．羽つきのナプキンなら体育もできるがマラソンなどハードな運動の日には無理をせず，見学する事タンポンを使用すればプールに入れる事が記載されている．
C	2004	おとなになるということ　からだのノート(2004年版) (河野産婦人科クリニック／河野美代子)	月経のときは，どんなことに気をつけたらいいですか？ー月経は病気ではありませんから，ふだんと同じように元気にすごしてくださいね．(中略)プールのときは，おうちの人や担任の先生，保健室の先生に相談しましょう．

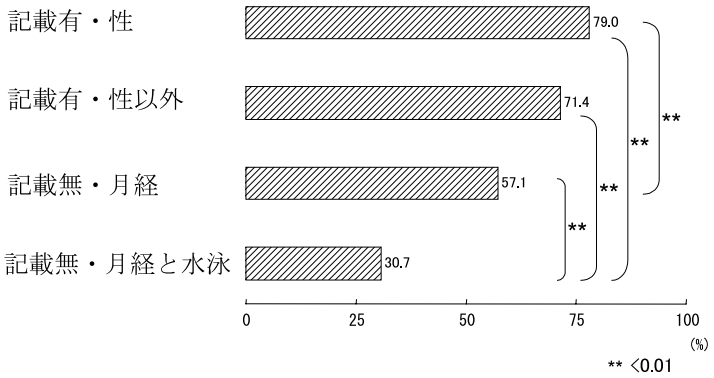

図1　4つの分類別正解率

3.2．4つの分類別正解率の比較

4つの分類別平均正解率（図1）は高い順に「記載有・性」79.0%,「記載有・性以外」71.4%,「記載無・月経」57.1%,「記載無・月経と水泳」30.7%だった.「記載有・性」の正解率は他の3つと比較して有意に高率だった．また「記載無・月経」は「記載有・性」より有意に低率だった．4つの分類別，設問の正解率が30%未満だった設問数は表3に示した通り「記載無・月経と水泳」に4設問,「記載無・月経」で1設問,「記載有・性」で1設問だった.

3.3．男女別分類別平均正解率の比較

まず全ての設問の平均正解率は，男性52.7%，女性62.8%と5%水準で女性の方が有意に高かった.

男女別，分類別正解率では「記載有・性」で男性75.6%，女性80.9%,「記載有・性以外」男性72.2%，女性68.7%,「記載無・月経」男性39.7%，女性61.5%,「記載無・月経と水泳」男性23.4%，女性40.2%だった.「記載無・月経」と「記載無・月経と水泳」の2つの分類では有意に女性の正解率が高かった.

3.4．男女別，設問別にみた平均正解率の比較

男女に有意な差が見られた7設問すべてで女性の正解率が有意に高かった．表3に示す通り「記載無・月経と水泳」で3設問,「記載無・月経」で3設問,「掲載有・性」で1設問だった.

3.5．水泳部・スイミング所属別，設問別にみた平均正解率の比較

水泳部・スイミング所属経験の有無とそれぞれの設

表３　４分類別各設問の正解率と男女の正解率比較

(%)	男 正解	男 不正解	女 正解	女 不正解	全体 正解	全体 不正解	男女別正解率の比較
記載無・月経と水泳							
水泳授業の際，水中では水圧があるので月経中であっても経血が体外へ出ることは無い(正)	11.0	89.0	38.2	61.8	22.7	77.3	**
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排出することができる.(正)	19.2	80.8	20.0	80.0	19.5	80.5	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）	27.4	72.6	83.6	16.4	51.6	48.4	**
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）	49.3	50.7	70.9	29.1	58.6	41.4	*
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）	20.5	79.5	10.9	89.1	16.4	83.6	N.S.
日本産婦人科学会という組織では，中学生以下にはタンポンを使用すべきでないとしている.（正）	12.7	87.3	17.8	82.2	15.6	84.4	N.S.
記載無・月経							
成人女性は月経の1週間前くらいから，体が重くなったりイライラしたり等，体調が悪くなることがある.（正）	64.4	35.6	85.5	14.5	73.4	26.6	**
月経痛がきつくても，癖になるので月経薬は飲まない方が良い.（誤）	16.4	83.6	25.5	74.5	20.3	79.7	N.S.
月経中は身体活動を避けるべきである.（誤）	20.5	79.5	78.2	21.8	45.3	54.7	**
適度な運動やスポーツは血液の循環を良くするので，月経痛を解消する効果がある.（正）	52.1	47.9	63.6	36.4	57.0	43.0	N.S.
月経血は不衛生なものである.（誤）	47.9	52.1	56.4	43.6	51.6	48.4	N.S.
月経日を早めたり，遅くしたりする方法がある.（正）	37.0	63.0	60.0	40.0	46.9	53.1	**
記載有・性							
男性ホルモン・女性ホルモンの分泌の違いにより思春期の頃から表れる男女の違いを二次性徴という(正)	65.8	34.2	81.8	18.2	72.7	27.3	*
避妊法としてコンドームは100%安全な方法である.（誤）	95.9	4.1	94.5	5.5	95.3	4.7	N.S.
精液が尿道を通って体外へ放出される現象を射精という.（正）	94.5	5.5	87.3	12.7	91.4	8.6	N.S.
月に約1回，子宮内膜の一部が崩れ，血液とともに体外へ排出される現象を月経という.（正）	89.0	11.0	94.5	5.5	91.4	8.6	N.S.
卵子は排卵後5日間は受精可能である.（誤）	24.7	75.3	30.9	69.1	27.3	72.7	N.S.
次の月経日がいつなのかは，基礎体温を測定することである程度把握することができる.（正）	83.6	16.4	96.4	3.6	89.1	10.9	N.S.
記載有・性以外							
循環器が発達すると脈拍数が増加し，心拍出量が減少する.（誤）	41.1	58.9	35.2	64.8	38.3	61.7	N.S.
呼吸器が発達すると呼吸数が減少し，肺活量が増大する.（正）	71.2	28.8	70.9	29.1	71.1	28.9	N.S.
中学生期に多い死亡原因は不慮の事故が最も多く，その状態は火災によるものが多い.（誤）	78.1	21.9	70.9	29.1	75.0	25.0	N.S.
ガーゼをあてて傷口を圧迫する止血法は間接圧迫止血法という.（誤）	60.3	39.7	56.4	43.6	58.6	41.4	N.S.
患者が0型の場合，B型の血液を輸血することは可能である.（誤）	78.1	21.9	67.3	32.7	73.4	26.6	N.S.
適応とは，環境が変化した時，体の諸器官を働かせて変化に対応することである.（正）	78.1	21.9	78.2	21.8	78.1	21.9	N.S.
日射病の時は，患者の頭の位置を低くして寝かせる.（誤）	38.4	61.6	40.0	60.0	39.1	60.9	N.S.
応急手当では，患者の意識が無い時は，まず気道の確保を行う.（正）	86.3	13.7	67.3	32.7	86.7	13.3	N.S.
生命維持に必要な最小限のエネルギーを基礎代謝という.（正）	72.6	27.4	65.6	34.4	69.5	30.5	N.S.
欲求を持ち続けていながら，それが満たされない状態を欲求不満(フラストレーション)という.（正）	94.5	5.5	92.7	7.3	93.8	6.2	N.S.
主流煙よりも副流煙の方が毒性が強い.（正）	90.4	9.6	92.7	7.3	91.4	8.6	N.S.
成人に多く（中高年）悪性新生物，心臓病，脳卒中などの病気は，生活習慣病といわれている.（正）	76.7	23.3	87.3	12.7	81.3	18.7	N.S.

*<0.05，**<0.01，N.S.有意差無し

問の平均正解率の間に有意な差は認められず，さらにそれを男女別でもみたが有意な差はみられなかった.

３.６．男女別，月経中の水泳が行えないとする理由

月経期間中に水泳が行えないと考える理由（複数回答）について男女別に比較したところ（図２）「プールを汚しそう」,「何となく嫌だ」,「経血がプールで流出する」では女性の回答が有意に多く,「止めておいた方が良い」では男性の回答が有意に多かった.

考　　察

１．小中高等学校の保健体育の教科書，企業作成のリーフレットについて

小中高等学校の保健の教科書23冊中，月経と運動について記載があったのは中学，高等学校で各１冊であり，月経と水泳については全ての教科書で記載が無かった.

小学校から高等学校までの学習指導要領[9−11]によると月経に関する内容の取り扱いは，小学校４年生の指導内容「体の発育・発達について理解できる

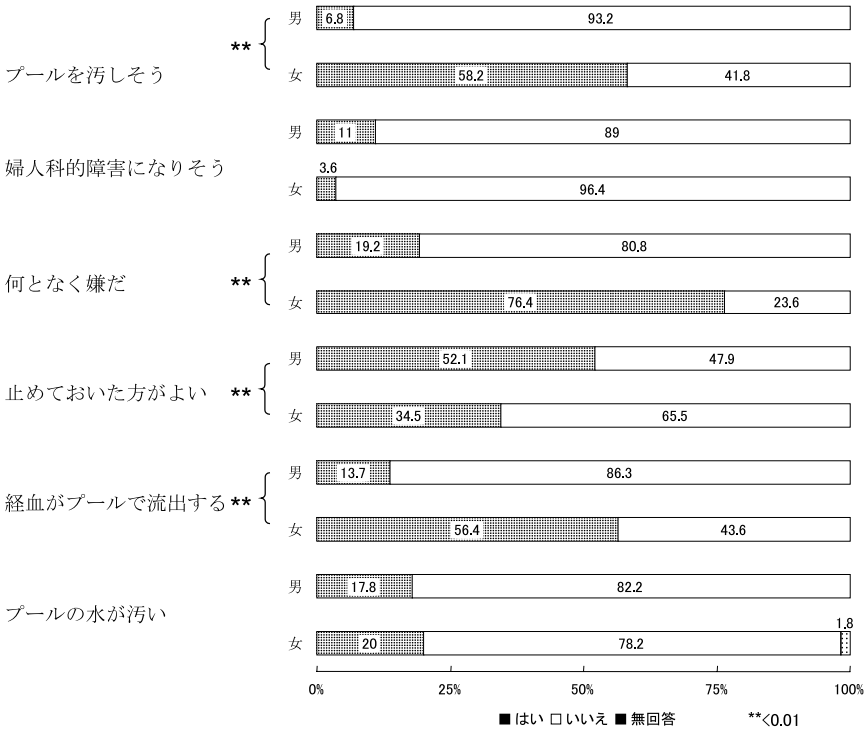

図2　月経中に水泳を行うことへの考え別，男女の比較

ようにする」の単元の「イ」で「体は思春期になると次第に大人の体に近づき，体つきが変わったり，初経，精通などがおこったりすること．また，異性への関心が芽生えること.」とある．その後中学では受精と妊娠，感染症についての取り扱いのみであり，高校では月経に関する取り扱いは無い．

小澤らは高校生の月経に関する知識不足と調査対象者の1／3の者が，受けた月経教育に満足していなかったことを指摘し，小学校高学年で行われる初経教育だけでは不十分として継続的な具体案を示している[12]．その案では小学4年生で初経の仕組みについて，小学5年生でナプキンなどの正しい使い方について，その後小学校6年生で月経時の生活の仕方（入浴・運動など）について段階的に指導を行い，日々の生活での実践に繋がるような指導が提案されている．月経時の生活について指導をする中で，入浴と関連づけて月経期間中の水泳についての指導を行うことにより，一層水泳授業の充実が計られると考える．

このことは著者らが中学生を対象に行った調査で，月経についてどのようなことを指導してほしいかという質問を行ったところ「月経中に水泳をしてもよいのか」が最も多く挙げられたことからも指導の必要性は明らかである[13]．

企業が作成したリーフレット3冊については「月経は病気ではないので，普段と同じように過ごせること，先生に相談してみよう」という学校の方針に任せる内容の記述が2冊にあり，1冊にはタンポンを使用することでプールに入れることが記載されていた．

月経は女性なら必ずあり，それによって生活行動を制御する必要は全くないのだという意識を児童・生徒へ伝えることは重要である．しかし，著者らが2002年に女子中学生267人を対象に月経中の水泳に関する学校での指導について行った調査結果では約6割が「受けたことが無い」と回答しており小学校での指導はあまり行われていないことが認められている[14]．また，タンポンの使用については日本産科婦人科学会が提唱する指針の中で高校生以上を原則としている．初経を迎えて間もない者にとってはタンポンの使用は困難である．それだけに企業からのしおりが児童・生徒へ配布されたとしても自ら出欠の判断を下す知識材料になることは難しいと推察される．

2．K大学健康体育学科新入生の知識と教科書掲載との関連について

一つ目の調査により小中高等学校の保健体育教科書には，月経中の水泳に関する記載は無いことが明らかになった．しかし学校での水泳授業あるいは部活やスイミングスクールでの活動を通して，教科書上に記載の無い事柄についても学んでいるとも考えられる．そこで，新入生を対象に教科書に記載されている事柄と記載の無い月経中の水泳・運動や月経に関する内容についての知識調査を行った．

2.1．月経と水泳・運動に関する正解率が低い

高校生を対象に行った新田の月経に関する知識調査によると「月経の意味」,「月経発来の機序」,「月経時の手当の方法」等の知識は，受講して理解していたが「月経中の生活」,「月経に伴う症状」等実践に繋がる知識に関しては教育された割合が低い事が報告されている[15]．また，森の性知識に関する調査でも二次性徴に関する基本的な知識は経験が加わって多くの生徒が理解していたのに対し「月経中はスポーツを避けた方が良い（誤）」という設問に対しては3，4割の者しか正しく回答できていなかった[16]．本調査の結果でも上記2つの調査結果と同様に「記載有・性」や「記載有・性以外」についての設問に比べ「記載無・月経」や「記載無・月経と水泳」についての正解率は有意に低く，特に男性の正解率が低かった．

近年の平均初経年齢が12歳前後であり[17,18] 小学校から中学1年生まで水泳授業が必修として位置づけられていることを考えると，将来養護教諭や保健体育教諭を志望する者は月経中の水泳や運動等の知識を身につけていることは重要だと考える．知識に関して教員養成系大学生を対象に行った南らの調査では，月経中の水泳について指導を受けた経験と知識の裏付けのある人ほど，指導を行う自信が高いことが報告されている[19]．現在の中学・高等学校に占める女性教員の割合は増加してはいるが，保健体育を担当する女性教諭の割合は低率なままである[20]．その為男性が女子生徒の水泳指導を行うことも十分考えられる．男性教諭も十分に指導できるだけの知識が必要であり，教員養成課程大学での指導も必要である．

ま と め

月経期間中の水泳については二つめの調査で設問としてあげた事柄のように科学的事実が明らかになり，泳いでも問題は無いことが言われてきた．文部科学省発行の『水泳指導の手引』[21] では「月経は女子の生理的な現象であり不安を抱く必要は無いこと」,「月経に伴う症状には個人によって違いがあり，中には月経困難症など水泳の実施を個別に考慮しなければならない場合もある．したがって，月経中の水泳指導については全面的な禁止ではなく，心理的要素等も含めて諸症状によって個々に適否を判断することが必要である」と記している．すなわち,「月経＝欠席・見学」ではなく個々が月経痛や経血量などの症状により出欠の適否を判断する必要があるということである．その為には判断できるだけの知識を身につけている必要がある．しかし本研究により小中高等学校の教科書に月経中の水泳についての記載は無いこと，さらにK大学健康体育学科の新入生を対象にした調査でも記載の無い内容では知識が低いことが明らかとなった．さまざまな指針がある中で困惑を期している問題だけに，今後小学校の保健の教科書，中学高等学校の保健体育の教科書に月経中の水泳についての科学的根拠を含む事実が記載され，月経が水泳授業の阻害要因とならぬよう児童・生徒が自己判断できる材料提示がなされる必要がある．さらにその指導が行えるよう，教員養成課程大学での取り組みが必要である．

文　　献

1）東京都教育委員会：純潔教育への道．初版，杉田屋印刷株式会社，東京，18–25，1961．
2）(財)日本体育協会編：女子スポーツ・ハンドブック．初版，ぎょうせい，東京，96–97，104–105，1986．
3）Christine L．Wells 宮下充正監訳：女性のスポーツ生理学．再版，大修館書店，東京，85–89，1990．
4）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，中国四国教育学会，1985．
5）青木邦男：初経・月経と体育スポーツ活動に関する一考察　—その2，月経と体育・スポーツ活動について—．保健の科学，**27**(11)，787–791，1985．
6）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．
7）大井伸子，吐山ムツコ，皆木里加，大井治明：月経に関する調査（2）（月経時のセルフケア）．思春期学，261–268．1991．
8）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．
9）文部省：小学校学習指導要領．大蔵省印刷局，東京，80–89，1998．
10）文部科学省：中学校学習指導要領．改訂版，国立印刷局，東京，72–81，2003．
11）文部科学省：高等学校学習指導要領．改訂版，国立印刷局，東京，96–103，2003．

12）小澤範子，久米美代子：月経痛とそれに対するセルフケアの実態調査　—月経教育と関連させて—．WHS，**3**，87–96，2004．
13）藤原有子，藤塚千秋，石田博也，米谷正造，木村一彦：性教育の一環としての「月経と水泳」指導のあり方．第53回日本体育学会抄録集，560，2002．
14）藤原有子，藤塚千秋，米谷正造，木村一彦：中学１・３年生を比較した水泳時の月経指導の方向性．第50回日本学校保健学会抄録集，604–605，2003．
15）新田真弓：現代女子高校生の健康に対する知識と行動に関する研究　—1992年と2000年の調査から—．日本赤十字看護大学紀要，**15**，60–69，2001．
16）森菜穂子，太田誠耕：高等学校性教育におけるマルチメディア教材の利用と性知識に関する学習効果．学校保健研究，**47**，145–161，2005．
17）菊地潤，中村泉，山川純：最近の初経年齢の推移と初経時の体格．学校保健研究，**34**(12)，557–562，1992．
18）野田艶子，竹下生子：思春期女子の初経発来と月経状態の検討．相模女子大学紀要Ｂ自然系，**66**，１–10，2003．
19）南隆尚，藤原有子，木村一彦，安藤幸，松井敦典，上田憲嗣，大庭昌昭，下永田修二，椿本昇三，稲垣裕美，合屋十四秋：教員養成系大学生における月経時の水泳に対する意識調査について．鳴門教育大学実技教育研究，**13**，111–119，2003．
20）井谷恵子，田原淳子，來田享子：女性スポーツ白書．初版，大修館書店，東京，210–213，2001．
21）文部科学省：学校体育実技指導資料 第４集 水泳指導の手引．第二版，大阪書籍株式会社，大阪，2004．

（平成17年12月10日受理）

The Lack of Understanding about Menstruation by University Freshmen is Because in Textbooks Written for Elementary, Junior and High School Classes the Subject of Menstruation was Never Addressed

Yuko FUJIWARA, Masae HASHIMOTO, Sachiko FUJIWARA, Ayami WAKE,
Syozo YONETANI and Kazuhiko KIMURA

(Accepted Dec. 10, 2005)

Key words : Swimming class, menstruation, freshman

Abstract

Although girls must participate in a required swim class from elementary to 1st junior high school, many schoolgirls do not because of menstruation. The purpose of this study was to investigate freshmen ' s actual understanding about menstruation and swimming and to consider the guides of swimming during menstruation in future. College freshmen who belonged to nursing school and physical education departments in one university were surveyed. First, we investigated 23 physical education textbooks used in an elementary, middle and high schools and 3 pamphlets made out by a sanitary company for evidence describing "swimming during menstruation". One textbook from each middle and high school has information about menstruation and exercise. And 2 pamphlets described what contact with the teacher about "swimming during menstruation". However, all textbooks and pamphlets didn ' t describe scientific content about swimming during menstruation. Furthermore, we investigated through a questionnaire, 128 freshmen in 2003 and 2004 about the students ' understanding of these textbooks: sex education, 79.0%, health excepting sex education, 71.4%, no information menstruation, 57.1%, and no information swimming during menstruation, 30.7%. The understanding about swimming during menstruation was very low. These results suggest that the poor understanding of "swimming during menstruation" might be because of a lack of scientific description in P.E. textbooks. Future textbooks need to describe "swimming during menstruation" with concrete examples including scientific facts. In addition, it is necessary for the student who is training to be a school nurse and a physical education teacher to understand "swimming during menstruation", and to be able to act as a guidance course for about it in the teacher training university.

Correspondence to : Yuko FUJIWARA

Doctoral Program in Health Science, Graduate School of Health Science and Technology, Kawasaki University of Medical Welfare
Kurashiki, 701-0193, Japan
E-Mail: w6301008@mw.kawasaki-m.ac.jp
(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.15, No.2, 2006 445–453)