

学生ハンドボール選手の疲労に対する内科的コンディショニング
The fatigue to internal conditioning of university female handball players
1K03A156-9 中村 亜耶
指導教員 主査 坂本静男 先生 副査 赤間高雄 先生

＜要旨本文＞

I. 緒言

研究目的

競技スポーツ選手の日々のコンディションについて、疲労と競技力向上、競技力発揮の關係に着目し調査を行い、今後の学生選手の競技生活につなげ、改善していく必要があると考え、この研究を行うことにした。

実態

学生選手は、実家を離れて下宿生活をしている者が多く、また、今回の研究対象となった女子ハンドボール部は、専任監督や専属トレーナーがついておらず、さまざまな面から自己管理が必要となってくる。平日の練習は選手のみで行い、常に高いモチベーションを各人が意識をして維持しなければ、トレーニング効果は上がらない。学生スポーツにおいてはリーグ戦期間になると、毎週末に試合があり、シーズン中は常にコンディションを整えておかねばならない。試合間、5～6 日間という短期間でコンディションを整え高めて、ベストな状態で次の試合に臨むことが要求される。

オーバートレーニングについて

オーバートレーニング症候群とは、「過重なトレーニングによって過労状態となり、その結果パフォーマンスの低下をきたし、短期間の休息やトレーニング量の減少によっても疲労が容易に回復しなくなった状態」と定義されている。

調査目的

日々のトレーニングと、試合でのパフォーマンス発揮の關係について調査するだけでなく、上記のような状態に陥っている選手はいないか、あるいはこれに進展していきそうな選手はいないかを調べるために、日々のセルフチェックと、週末には、POMS(Profile of Mood States)検査を行った。これらから、チームトレーニングに於ける今後の改善点や課題の克服、また個々人のコンディショニング能力を高める方法を見出すなど、よりいっそうの競技力の向上に役立てることを目的とした。

II. 方法

A.対象

女子ハンドボール部員 1～4 学年の 18 名。

B.調査項目、および調査方法

2006 年、8 月 10 日から 10 月 20 日までの期間にセルフチェックとして、毎日の起床時心拍数、起床排尿後体重、疲労度・食欲・練習意欲を 5 段階評価(MAX5)で記録。また POMS(Profile of Mood States)検査を、東日本インカレの前(8 月 14 日)と後(8 月 18 日)、夏季オフ明け直後の強度トレーニング後(8 月 26 日)、秋季リーグ戦の前(9 月 2 日)・中盤(9 月 16 日)・後(10 月 19 日)にそれぞれ行った。

POMS 検査結果と日々のセルフチェック記録との比較を行い、精神的疲労と選手が自覚している身体の疲労、数値から分かる体調の変化の關係を調べる。そこから、調査期間中のトレーニングや、選手個人のコンディション管理が、適切に行われていたか、あるいは何らかの問題は無かったかなど、個人とチームの両面から調査していく。

III. 結果 及び IV. 考察

全体平均で比較すると、体調と自覚症状と POMS 検査結果は、“高強度トレーニングが続くと脈拍は上昇し、自覚症状の疲労度も高まり、練習意欲は低くなり、POMS 検査でも疲労のスコアが高くなる”といったように、同じような変動をしていることがわかる。

しかしながら、個人ごとに細かくチェックしてみると、他の選手には見られない体調の変化や、精神状態を表す POMS 検査にも他とは異なった変化が見られる場合があった。また、全体の平均値からみるとわからないことも個々にみると注目すべき点があった。コンディションチェックは、チーム全体としてではなく、個人ごとに細かく診査しなければ、コンディショニングに役立つ結果は得られない。

今回の調査から、女子ハンドボール部のトレーニングは特に問題となるような点は見受けられない。先行研究にもあるように、ベストコンディションを維持するために、日々のセルフチェックと POMS 検査の両面から比較・診査を行うことで、常に自身のコンディションを把握し、トレーニングは適切かどうか、あるいは自己管理はできているかどうかを調査することができた。また、選手それぞれが自身のことを把握することができた良い機会であった。