

# 早稲田大学スポーツ科学部の学生の運動を行うにあたっての体調管理

## The physical condition management on exercising of the students of the department of sports science in Waseda University

1K05A502

奥澤 理史

指導教員

主査 広瀬統一先生

副査 堀野博幸先生

### 【緒言】

現代の我が国ではスポーツや運動に対する関心が年々増加するとともに、人々の価値観やライフスタイルの多様化によってスポーツや運動を行う機会も様々になった。その結果、自分自身の身体や体調管理について考える機会も多くなり、さらにスポーツ医・科学の進歩により、正しい知識と方法が人々の日常生活に伝わり、実践され出している。

そのなかで 2003 年度から学部として独立したのが早稲田大学スポーツ科学部である。本学部では色々な視点からスポーツや人間の身体について学ぶ機会がある。多彩かつきめ細やかにカリキュラムが生まれ、大学院への道もつながっている。また、スポーツに対して様々なスタンスの学生が所属し、各々のスポーツライフを支える環境も十分整っている。

さて、スポーツや運動の発展、健康への意識向上などが現代社会に影響を与えているなか、スポーツを学ぶ者として早稲田大学スポーツ科学部の学生は学部や周囲の環境からどのような影響を受け、特にスポーツシーンにおいては学生自身に何らかの意識変化などは起きているのだろうか。

運動を行うにあたっての体調管理およびその意識の現状を探り、今後に向けて学生および学部全体への提言・提案を検討することが本研究の目的である。

### 【研究方法】

早稲田大学スポーツ科学部に所属する学生

163 名に対してアンケート調査を行った。運動を行うにあたって体調管理の面で留意している事柄について質問し、評価ポイントの平均値を学年別、学科別、生活形態別、所属別、運動状況別などで比較した。

### 【結果・考察】

全体では「水分」に対する意識が高かった。特に「運動中の水分補給」の結果から、水分補給を禁じていた頃とは明らかに現状は異なっている。健康管理に対する意識では、年齢別と学年別では両者に対応があり、「休養」において「19 歳以下」と「1 年生」がそれぞれ「21 歳」と「3 年生」および「4 年生」よりも有意にポイントが高かった。3 年生以上になると就職活動が始まる時期とも重なり、休む時間が取れていないことが結果に影響したものであろう。一方でこの結果は年齢や学年が上がっても意識は向上していないことを示唆するものとも考えられる。また、学科別ではほとんどの項目で「スポーツ文化学科」の方が優れ、スポーツ医科学科の特性は学生の行動および意識に反映されていない。生活形態別と所属別では「寮生活」と「体育会」が好結果を示した。体育会に所属する者同士が身近で生活する環境にあるため、自ずとお互いに生活態度をチェックする機会が多くなり、それが「寮生活」全体の意識の高さにつながっているのではないかと考えられる。また、「体育会」の高いレベルで切磋琢磨する環境により、所属者それぞれがアスリートとしての高い自己管理意識を育てていることが「体育会以外」との明確な差に表れたと考える。運動頻度別では「週 4 回以上」

が多くの項目でトップであり、特に「整理運動」の結果から、運動頻度が高いほど次回の運動に向けての体調管理を意識していることがわかった。運動時間別では「準備運動」、「運動前の水分摂取」などにおいて運動時間が長くなるにつれてポイントが高くなり、運動時間が長いほど事前の準備を入念に行っていると示唆された。

### 【結論】

年齢、学年、学科による体調管理への意識の差はみられなかった一方、生活形態別および所

属別でそれぞれ「寮生活」と「体育会」が意識の高さを示し、また運動状況に比例して体調管理を入念に行っていることがわかった。コメントからは各自が様々に体調管理を行っている現状が窺えた。これより、改善すべき部分においては、学生には恵まれた環境を活かして学びを深める努力と実践の意識向上を求め、学部には学生のより良いスポーツライフを実現するためのさらなるサポートと、より学科の特性を強める環境作りを期待する。