

ハンドボール選手におけるオーバートレーニング症候群の指標とコンディショニング

The signs of overtraining syndrome and conditioning in hand ball players

1K05B046

岡 浩平

指導教員

主査 坂本静男先生

副査 赤間高雄先生

緒言:

ハンドボールとは総合球技といわれ、「走」、「跳」、「投」の3要素が重要とされる非常にハードなスポーツであり、その競技特性上オーバートレーニング症候群に陥りやすいと考えられる。特に、夏季シーズンになると、それ以前の時期と比べると練習量が大幅に増加し、気温も湿度も高い環境で運動することはオーバートレーニング症候群に陥らせる可能性が高い。

オーバートレーニング症候群の指標はこれまでの研究で多数報告されているが、学生選手が普段の練習で日常的に使用するために、簡便な検査で行われるものが望ましい。今回の研究では、簡便な指標を利用してオーバートレーニング症候群状態であることをいち早く察知し、その結果によって選手のコンディションを把握し、パフォーマンス向上に繋げることはできないかということテーマとした。

方法:

早稲田大学男子ハンドボール部の選手16名(21±1.4歳)を対象に、8月6日～10日、8月16日～20日、8月26日～28日の12日間、起床時心拍数・起床時体温・起床時体重の3項目を起床してすぐに毎朝同じタイミングで測定させ、練習前と練習後に対象者全員にPOMS検査を参考にした筆者独自のPOMS検査変法を行い、それぞれの気分の状態を調べた。

また、実験期間中のうち8月8日～8月10日、8月16日、8月17日は、午前午後のともに練習を行う二部練習である。

結果:

平常練習、二部練習ともにその練習前後で「疲労」の得点に有意差が認められた($p < 0.05$)。また、平常練習、二部練習の練習前後の「疲労」の得点の差を比較したところ、二部練習の方が練習の前後とも高い傾向が認められた。起床時心拍数が前日より10拍/分以上増えた対象者が二名おり、心拍が増えた当日、増える前日における練習前後のPOMS検査結果では両名とも「疲労」の得点が有意に増加するなどのコンディションの悪化が認められた。体重がもっとも減少していた日の前日の練習前後のPOMS検査結果を比べたところ、二部練習の期間に減少した被験者が大半であり、各々の練習前後での「疲労」の得点は有意に増加していた($p < 0.05$)。

考察:

今回の研究でオーバートレーニング症候群の指標と選手の体調変化の間で興味深いデータがいくつか確認された。二部練習の方が平常練習よりも疲労の蓄積が有意に高く、過剰な練習内容であることがわかった。よって二部練習は日程を組みやすい春季、夏季休暇期間に1、2回にすることが望ましい。

他に、起床時心拍数が上昇した2名では、練習前後での「疲労」の得点の有意な増加のほかにも、他の被験者に比べて体力が低いということも認められ、起床時心拍数は前日の負荷の高いトレーニングによって変化する可能性があること示唆された。起床時体重に関しても同様に、前日の

POMS検査結果では、疲労が蓄積していた。したがって、これらの項目がオーバートレーニング症候群の予防や体調管理に有用であるということがわかった。また、二部練習期間に体重が減少する傾向があるなど、二部練習の負荷の高さと、体重減少が体調管理の指標として有用であることも確認された。今回の研究で体調管理やコンデ

ィション維持のための有用な結果が得られたと思う。

シーズンを通して長い期間データを取り続けていく努力をし、自主的に選手達がコンディション維持に努めることができれば、競技パフォーマンスの向上につながるのではないだろうか。