

スポーツにおけるアロマセラピーの有用性

The utility of aromatherapy in sports

1K07A055-9 梶 希衣

指導教員 主査 正木宏明 先生 副査 山崎勝男 先生

【第1章 序論】

昨今の日本において、アロマセラピー：芳香療法のもたらす様々な効能について、一般的に広く知られつつある。その中には、リラックス効果や消炎、鎮痛、興奮作用など、スポーツにおいても有効に働くと予想される作用についても示されている。しかしながら、競技スポーツへの具体的な取り入れ方については、未だ明らかになっていない部分が多い。本論文では、精油を用いた研究結果や、スポーツにおける様々な状況を想定し、各状況におけるスポーツとアロマセラピーとの有効性について検討した。

【第2章 アロマセラピーとは】

アロマセラピーの歴史は古く、その起源は紀元前 4000 年とも言われている。アロマセラピーで用いられる精油の示す作用は、その精油に含まれている有機化合物の種類に応じて、生理作用、心理作用、抗菌作用、生体リズム調整作用、薬理作用の 5 つに大きく分けられる。精油を取り入れるメカニズムとしては、鼻から大脳新皮質を通り吸収される経路、鼻や口から肺、そして全身へ作用される経路、皮膚から血管、そして全身血流へと作用する経路がある。それを踏まえて、精油の取り入れ方法を変化させることで、より理想的な効果が得られると言える。

【第3章 アロマセラピーの実践法】

精油に含まれる芳香成分や芳香分子の違いから、大きく 10 のカテゴリーに分類することができる。また、精油の取り入れ方としては、芳香浴や吸入、アロマバス、内服、マッサージなど多岐に渡っている。またその取り入れ方によって、期待される効果や、付随する効果も異なっていることから、使用する精油の種類のみならず、その取り入れ方の検討も非常に重要であると言える。また、使用する精油の選び方としては、意図する効果をもたらす成分を含む精油を選ぶことも重要であるが、自身の香りに対する嗜好の差が、もたらされる効果に影響を与えることから、自らの嗜好の高い香りを利用することが優先である。

【第4章 スポーツと心理】

現在競技スポーツにおいて、競技力の高度化に伴いスポーツ選手の心理的問題が多く見受けられており、これらの問題が競技

成績の向上を妨げる要因となると考えられている。競技者の心理状態を知るひとつの指標として、心理的競技能力が挙げられ、この能力を高めることは、競技パフォーマンス向上に直結することからも、重要な課題である。試合当日に十分なパフォーマンスをするためには、十分な睡眠や、メンタルトレーニングを実施などが有効であると考えられる。

【第5章 覚醒水準とパフォーマンス】

生活体が適切な行動をするためには活動のレベルが一定水準以上に保たれている必要があり、この活動レベルを示す段階が覚醒水準である。また、覚醒水準とパフォーマンスとの間には逆 U 字理論が成り立っており、覚醒水準が高すぎる場合には「あがり」と呼ばれる状況に、覚醒水準が低すぎる場合には「のまれ」という状況になり、どちらの状況もベストパフォーマンスの遂行を阻害する。

【第6章 アロマとスポーツマッサージ】

マッサージの可能性については明らかになっていない部分が多いが、マッサージによって血中乳酸濃度が低下することや、筋疲労の回復が促進されたことなどから、激しい運動の後のマッサージ施術は有効であると示唆される。

【第7章 結論】

スポーツにおけるアロマセラピーの具体的な取り入れ方を提案する。試合前夜には、ラベンダーの精油を用いた足浴が推奨される。試合前は、覚醒水準が高く「あがり」状態の場合には、ラベンダーやイランイランの精油の吸入を、覚醒水準が低く「のまれ」状態の場合には、胡椒やフェネル、ペパーミント、ローズマリーの精油の吸入が推奨される。そして、試合後のマッサージの際には、強い消炎、鎮痛作用を持つバジル、ジャスミン、ゲラニウム、ペパーミント及びローズウッドなどが推奨される。

しかしながら、香りというものは感じ方に個人差が非常に大きく、またその香りに対する嗜好の違いが、もたらされる効果に大きく影響を与えるため、明確な導入案を提示することは難しい。今後の課題としては、実際のスポーツ現場でアロマセラピーを試験的に導入することによって、その心理的作用や生理学的作用を明らかにし、より具体的な導入法を示していきたい。