

大学生体操競技選手における練習リズムとコンディション、気分との関係についての研究
A study of relationships between practice rhythm and condition, mood in college gymnasts

1K07A063-6 川田 修平

指導教員 主査 内田 直 先生 副査 土屋 純 先生

【目的】

体操競技は、2006年のルール改正によって10点満点が廃止され、高得点を狙う選手にとっては以前よりも身体的に負担が大きい演技構成を組む必要が出てきている。現在の早稲田大学体操部は2部練習を取り入れている。曜日毎に練習内容が決められており、月曜日はオフ、木曜日は朝の軽練習のみで、残りの曜日は2部練習である。その中で曜日によって調子の良し悪しがあったり、気分の乗る曜日や乗らない曜日があったりということを経験している。

このような曜日（練習リズム）と心身の状態の関係を明らかにすることによって、練習に臨むにあたっての心構えやコンディションの調整に役に立てられればと考えている。さらに、練習をより効率的に進めていくことや、体操競技の現状を踏まえた上でよりよい練習のあり方を構築することを目的とする。

【方法】

本調査は、心身ともに健康状態が良好な現役の早稲田大学体操部の男女部員13名(平均年齢20.15±1.23歳、平均競技歴12.23±2.72年、平均身長163.85±5.70cm、平均体重58.15±6.28kg)を対象に2010年7月26日(月曜日)から8月1日(日曜日)の1週間に行った。2種類の質問紙をこの1週間、毎日同じような時間にチェックしてもらった。1枚目はオリジナルに作成したセルフチェックシートであり、起床時の体調や練習の調子などコンディションに関する全15項目を、一部項目はVASを用いて調査した。2枚目はPOMS (Profile of Mood States : 気分プロフィール検査) 試験紙を実施し、気分を調査した。そして、セルフチェック・POMSの調査項目ごと、曜日毎に分散分析(ANOVA)を行い、多重比較検定(Tukey法)を行った。さらに、選手各々が満足いく練習とは何が決定要因になるのか、練習の内容によって選手の気分になどのどのような影響があるのか、という2点を調査するにあたって、私の今までの経験からいくつかの項目を選定し、相関を調べた。

【結果】

セルフチェックで有意な差があったのは主に以下の通りである。朝練後・練習前の全体的な体調(疲労感)の項目では、

分散分析・多重比較検定にて、7/30(金)は8/1(日)より有意に($p<0.05$)得点が高かった。練習量の項目では、分散分析・多重比較検定において、8/1(日)は7/28(水)・7/30(金)・7/31(土)それぞれに対して有意に($p<0.05$)練習量が少なかった。POMSでは、活気(V)の尺度で7/26(月)が7/31(土)・8/1(日)のそれぞれより有意に高得点であり、7/29(木)は8/1(日)よりも有意に得点が高い($p<0.05$)ことが認められた。疲労(F)の尺度では7/26(月)は7/28(水)・8/1(日)それぞれよりも有意に($p<0.05$)得点が低かった。相関の調査では、多くのもので有意な相関が見られたが、最も相関が強かったのが、調子×練習満足度で、相関係数0.60、有意に($p<0.01$)中程度の正の相関が見られた。

【考察】

調査項目では休み・軽練習(月・木曜日)の前後で数値が上昇するものや低下する項目が多く見られた。POMSの緊張・不安(T-A)や抑うつ・落ち込み(D)、怒り(A-H)、疲労(F)は月・木曜日で数値が低下し、活気(F)では月・木曜日で数値が上昇しているようなグラフの形となった。また、セルフチェックでは3度の全体的な体調の調査項目や、通し成功率で月・木曜日の前後で傾向におおむね差があった。選手にとって休み・軽練習の日には有意なものとなっているということが明らかになった。ここから、練習によってコンディション(身体)もそうだが、気分(心)の面に変化が出やすいという結果が表れた。特に、活気(V)と疲労(F)では曜日の間での有意な差が見られるほどの顕著な差があった。選手が効率的に、満足いく練習を実施していくには、適度な休みや軽い練習の日を取り入れ、体だけでなく気分(心)の部分でも良い方向へ回復させることが必要だということが本調査で示された。また、少々体が疲れたような状況下でもある程度のパフォーマンスを發揮できることも求められる。その中で練習量を確保させるためには、2部練習や週1日の休みと軽練習の日を設けるのは有意なものであると考えられる。2部練習を連続して行うのは3日連続まで、日曜日は適度な体の疲労の中で練習を実施する日、そして体と心がリフレッシュする日も設けられている。本調査の結果をベースとして、調査期間の延長や客観的な調査項目を増設すると信頼性が増し、選手に有効な情報を提供できるようになるであろう。