

スキー競技者のオフシーズントレーニング内容と状態不安・特性不安の変化について

The relationship between the off-season conditioning program and changing of state
and trait anxiety level on ski athletes

1K07A068-4

北村 耕平

指導教員 主査 菊地 真也 先生

副査 宮内 孝知 先生

【緒言】 冬季スキー競技とは、降雪のあるシーズン1月～3月の約5ヶ月間の間で行われるスポーツ競技である。スキー競技とひとくくりに言っても、種目数は非常に多く種目によって全く違う特性を持っている。大きく分類するとアルペンスキーとノルディックスキーの2つに分類する事ができ、その中でも様々な種目に分かれている。冬季スキー競技は種目数が多く、種目によってその特性が全く違う。しかし、スキー競技は、原則として屋外競技であるため天候や気温などの気象状況の影響を大きく受けるという点で共通している。氷点下の中で競技することは頻繁にあり、時には吹雪や強風の中でも競技を行うこともある。そのような過酷な条件下で競技を行うことは、心理面での負担が非常に高い事が予測できる。冬季シーズン以外の4月～10月の7ヶ月間はオフシーズンと位置づけることができ次の冬季シーズンに向けトレーニングを計画し実施していく期間である。オフシーズンでの充実したトレーニングが実施されなくては、冬季シーズンにおいて好成績を収めることは困難であると言える。そのことから、オフシーズン中のトレーニングの重要性に注目し「STAI」を用いて一定の合宿期間（7日～10日程度）を利用し調査を行う事にした。心理的な調査を実施し、その結果を踏まえて調査期間の対象とした合宿中に実施したトレーニングメニューを見直し検討することでより効率がよく効果的なトレーニングメニュープランの作成につなげることができると考え調査を実施した。

【方法】 2010年度現在、早稲田大学スキー部に所属している部員を対象とした。実施前には本研究の主旨を説明し同意の得られた部員にSTAIによるアンケート調査を依頼した。又、スキー部には3種目（ノルディックコンバインド、クロスカントリー、アルペン）に別れて選手が在籍しており、今回の調査では全種目の選手を対象とした。

調査への協力に関しては個人の意志を最優先に尊重し、本研究への参加はあくまで任意であり、調査への協力を得られなかったとしても不利益を受けることは何一つない旨を伝え実施した。又、調査期間に関しては2010年9月17日～9月24日の合宿期間に調査を行った。

【結果および考察】 今回の調査の結果を受け、調査対象とした合宿において行われたトレーニングメニューの改善が必要であるというよりは、各種目ごと、特に同一の種目の男女間でのトレーニングメニューに関して見直しが必要であると考えられる結果が出た。スキー部全体の合宿前後での比較、種目ごとの比較での合宿前後、それぞれで生じている差に関し特有の傾向はなく、その都度変化するものであるということが言えた。同種目の男女間の比較を、行ったところ同種目のほとんどの男女間の間で有意差が認められた。AL男子の状態不安値に関しては、合宿後で大きく上昇していることから合宿中のなんらかの理由によって一過性のストレスを大きく感じるようになったと考えられた。CCに関しては、女子選手の方が合宿やトレーニングによって不安感を抱き、ストレスに感じている傾向にあると考えることができた。そのことから同種目の男女間においては有意差が認められそれらをトレーニングメニューと比較すると、そこには一定の傾向があるのではないかと予測することができた。それは、男女間でのトレーニング内容の見直しという点である。まずは、選手本人が自分の競技レベルなどから適切なトレーニング強度を見極められるような意識付けをしなくてはならないと考えられるのだが、男女間での有意差があったことから、男女でのトレーニング内容を分け、男子選手との合同トレーニングのタイミングや頻度をしっかりと考慮しトレーニングプランを作成していく必要があると考えられる一つの可能性を示す結果となった。