

ボート選手の大学選手権前におけるコンディショニング Conditioning of the oarsman before the University Championships

1K09A247-7

指導教員 主査 正木宏明先生

吉原 至

副査 倉石 平先生

【目的】

ボート競技というスポーツは、有酸素系と無酸素系の両方が必要であり、非常に過酷なスポーツである。著者は、中学生から大学までボート競技に携わってきた。また大学時代では、チームの主将として学生日本一を目指してきた。その中で、ボート競技の多くの選手がオーバートレーニング症候群やステイルネスになってしまうのを目の当たりにし、いかに過酷なスポーツかということが知りたく、本調査を実施した。そこで、現役の大学ボート選手に協力を得て、日々のトレーニングの気分状態を調査する質問紙を使って、ボート選手のコンディショニングを分析することでボート選手がオーバートレーニングに陥る原因を見つけることができるのではないかと思い、本調査を実施した。

【方法】

W 大学漕艇部部員 43 名を対象にして、POMS (Profile of Mood States) 用紙を用意し、全日本大学選手権の一か月前から大会終了から二週間後までの計 5 回の回答を求め、その数値を集計し、統計処理を行った。

また、クルー別、全日本大学選手権の大会結果別、学年別の 3 つでそれぞれを比較し評価を行った。その中で、男子選手と女子選手は別々に比較した。クルー別では、男子選手、女子選手共に全日本大学選手権に出場した選手、各 4 クルーずつ、計 8 クルーの選手を比較した。大会結果別では、「優勝」「決勝進出」「入賞」「予選敗退」の 4 つに分けて比較を行った。学年別では、1 年、2 年、3 年、4 年と区別して評価を行った。

【結果】

クルー別比較の男子選手では、全日本大学選手権 1 か月前では、「緊張・不安」を示す T-A 得点、及び「抑うつ」を示す D 得点は、どのクルーにおいても非常に高い傾向を示した。大会の 2 週間前では、クルー 4 の選手だけ「緊張・不安」と「抑うつ」が非常に高く出た。残りのクルーは、「活気」を示す V 得点が徐々に上がってきていて、氷山型の傾向になりつつある。大会直前では、全クルーが綺麗な氷山型を示した。更に仮説で示した通り、「疲労」が急激に下降傾向になっていた。

大会結果別では、男子選手はレース二週間前では、予選敗退した選手だけが「抑うつ」が非常に高い数値を示し、他の選手は「活気」が高く、「緊張・不安」、「混乱」が低い数値を示した。

学年別では、男子選手の 3 年生、4 年生の選手が大会一か月前では非常に「緊張・不安」「抑うつ」が高い傾向であり、逆に 1、2 年生の下級生は一か月前から二週間前にかけて

「緊張・不安」「抑うつ」は低く、「混乱」「怒り」も低い傾向であった。また、この項目では、3、4 年生の上級生の選手と、1、2 年生の下級生の選手を二つに分けて統計をかけた処、「活気」において有意差な差が認められた、下級生の方が上級生に比べ「活気」が有意に高かった。

【考察】

クルー別比較では、男子選手、女子選手においてもほぼ同じ傾向が見られた。それは、レースへの緊張や不安は、競技レベルが高い選手と低い選手では違う度合でレースに挑んでいたと考えられる。しかし、「活気」の数値はほぼクルー間での差は見られなかったため、練習でのモチベーションやレースへの意気込みは同じであったと考えられる。男子選手のレース直前では、上位クルーに比べて下位クルーは「緊張・不安」や、「怒り・敵意」に有意に高い数値を示すと推察されたがほとんど差が無く全クルーの選手が「活気」が高い数値を示した。レース前での気分状態には、どの選手も非常に良いモチベーションでレースに挑めていることが考えられる。

大会結果別比較では、男子選手の予選敗退の選手のレース二週間前と、レース直前では「緊張・不安」「抑うつ」が非常に高い数値を示した。レースに対して過度な緊張をしてしまい、本来の持っている力を最大限に活かせなかったことが分かる。結果が良い選手は、緊張や不安をコントロールし、レースに向けて精神的にコントロールできる選手が多いことや、レースに対して緊張を感じないようなポジティブに考えられる選手がいるが考えられる。そのような選手が対校クルーや上位のクルーに選出されて良い結果を残すことができるという常に良い方向になっている。

学年別の男子選手では、「活気」では、下級生が上級生よりも高い数値を示し、有意差が認められた。この結果はボート競技に長く携わることで、いかに抑うつが強まるかということが分かる。

【結論】

全選手、レースが近づくに連れて活気が上がり、モチベーションが高くなっていく傾向が見つかった。その中で、やはり学年間、クルー間、大会結果別でも多少ではあるが、差が出てきた。そして、著者がボートを長年経験してきて疑問に思ったオーバートレーニングについては、明確な原因というものは見つけられなかったが、やはり過度なトレーニングを積み、それを長く継続していくと「抑うつ」や「混乱」「疲労」が強まってしまう。それが、ボート競技におけるオーバートレーニング症候群に繋がるのではないかと著者は考える。