

# オーバートレーニング症候群における競技差および男女差 Overtraining Syndrome: sports and gender differences

1K09B179-9

細井 史織

指導教員 主査 内田直先生

副査 坂本静男 先生

## 【目的】

オーバートレーニング症候群とは、疲労状態にあるにもかかわらずトレーニングを続けた結果現れる症状で、短期間の休息やトレーニング量を減らしても簡単には疲労状態から抜け出すことができない生理的状态を指す。症状の徴候として、(1)原因不明の記録低下、(2)不眠症といった睡眠障害、(3)食欲不振、(4)異常な発汗や寝汗、(5)集中力の欠如、(6)女性で多くみられる拒食症がある。初期ではジョギングなどの軽運動では特に問題がないが、ペースがあがったり運動の負荷があがったりするとついていけないといった症状が現われ、中期では軽運動であっても辛くなり、症状が深刻化してくると日常生活にまで症状が現われ影響が出てしまう。また、心に生じる症状としてはうつ症状、無感動や自己嫌悪、集中力の低下や細かいことに過敏に反応したり、怒りっぽくなったりするといった症状もあげられる。アスリートは日頃の激しい練習から肉体の疲労状態も強いことは予想される。疲労状態に陥っていることも多いが、その疲労状態は個人差も多く数値化したり視覚化したりすることは出来ないため、苦しんでいるアスリートも多いだろう。オーバートレーニング症候群は発症してしまうと、休養が欠かせない。練習の継続が必要なアスリートには大変辛いものである。加えて、オーバートレーニング症候群が重症化してしまうと、競技に対しての意欲が著しく低下してしまうので、そのまま復帰することなく競技から離れてしまうことも多い。

そこで本研究では、オーバートレーニング症候群に対して男女差、競技種目による差、発症しやすい時期、練習時間、性格などについて調査することで、その発症メカニズムなどについて明らかにしたい。また、もうひとつの目的として発症のしやすい環境や条件を調査することから、発症しないために気をつけるべきことを知り、それを活かし疲労状態を上手く対処していく方法について考えていきたい。

## 【方法】

現在または過去に習慣的にスポーツを行ったことのある男女を対象とし、今回は早稲田大学スポーツ科学部「スポーツカウンセリング」の授業内で2012年10月18日に無記名のアンケート調査を実施した。なお、運動強度に関してはメッツ表を参考にした。練習時間、競技レベル、競技についてポジションや専門種目、睡眠時間について尋ねた。また、オーバートレーニング症候群に陥ることで考えられる症状について質問すると共に、その時期についても尋ねた。

## 【結果】

80名に配り80名から回収が出来、そのうち有効回答は69名であった。男性は39名、女性は30名であった。回答が得られたスポーツは水泳、陸上競技、アーチェリー、バスケットボール、サッカー、野球、ラグビー、バレー、ソフトボール、フットサル、硬式テニス、軟式テニス、フィールドホッケー、空手、ウエイトリフティング、弓道、ボート競技、ハンドボール、スキー、水球、自転車競技、ホッケー、ライフセービングであった。オーバートレーニング症候群の症状や発症しやすい性格について当てはまるか尋ねたところ、ひとつも経験が全くないと答えた人はいなかった。高校生、大学1年生では「経験がある」と答えた人が共に46人と最も多く、大学2年生では38名、大学3年生では9名、大学4年生では2名と学年を追うごとに減る傾向があった。男女差、競技レベルに有意な差はなかった。持久性競技また瞬発系の競技で分類すると、「練習に対して集中できない」(0.044<p0.05)、質問9「安定時心拍数が上昇する」(0.028<p0.05)、質問10「安定時血圧が上昇する」(0.001<p0.01)、質問12「立ちくらみや動悸を感じる」(0.013<p0.05)の4項目のみ有意差が出た。

## 【考察】

上記以外の項目では、今回の調査では男女差および競技差は出なかった。これは対象人数の少なさやPOMSなどを利用したより細かい調査、また明確な競技の分類といった問題があったと考えられる。今回の調査で気になった点は、練習をしているにもかかわらず競技成績の低下を感じる人が多いにもかかわらず、その原因がわかっていると回答する人が少なかったことである。(はいと答えた人数13人)疲労状態が深刻化する前に大切であるのは日頃から練習だけでなく食事、睡眠、体重、意欲などを確認することであると感じた。今回高校生、大学1年生が多く結果に出たということから、慣れが生じていない時期に疲労状態に陥るのであれば、練習量や質共気をつけるようにしなければならない。また、上級生であっても夏合宿など練習量が増えるときには休養などのバランスも意識する必要があるだろう。また、競技レベルには特に差もないとのことなので、トップアスリートから運動愛好者まで休養・食事・練習のバランスは大切にしていかなければならない。