

体育・スポーツ専攻学生のセルフコンディショニングに対する意識と行動の実態について

新潟医療福祉大学健康スポーツ学科・柵木聖也,
石川知志, 高橋和将
同 理学療法学科・大西秀明, 亀尾徹, 地神裕史

【背景】

現代の競技スポーツにおいてコンディショニングは、設定された目標を達成するための全ての準備プロセスと解釈される。なかでも、選手自身が行うセルフコンディショニング（以下、SC）は、競技現場で行われるコンディショニングの中心となるものである。SCについては、その実施方法の検討、あるいは実態の調査報告は多く行われてきた。しかし、競技選手のSCに対する意識あるいは実施状況と、SC行動に影響を与えると推察されるスポーツ傷害の受傷歴との関連、あるいは競技レベルとの関連についての報告はみられない。

そこで本研究は、SCのうちストレッチング、アイシング、筋力トレーニングについて、競技選手がどのような意識を持ち、また実施しているかという点についての調査を行い、それぞれのSCに対する意識と行動の実態と、スポーツ傷害の受傷歴などとの関連について検討したので報告する。

【方法】

調査対象は、国内の六大学にて体育・スポーツを専攻する学生813名である。調査は、質問紙を用いた集合調査法にて実施した。調査期間は、2009年7月から10月とした。調査内容は次の通りである。

1. 性別、年齢、専門とする競技・種目とその経験年数；
2. スポーツ傷害の経験の有無とその重傷度（四段階）；
3. 競技レベル（県内ブロック大会～国際大会の五段階）；
4. SC（ストレッチング、アイシング、筋力トレーニング）に対する意識と行動の実態（四点満点）。

上記について、① 回答者全体の各SCにおける意識と行動の各スコアの比較、② スポーツ傷害経験者群の各SCにおける意識と行動の各スコアの比較、③ スポーツ傷害非経験者群の各SCにおける意識と行動の各スコアの比較、④ 各SCの意識および行動スコアのスポーツ傷害経験者－非経験者間での比較、⑤ 各SCの意識および行動スコアと競技成績の相関、⑥ 各SCの意識および行動スコアと過去に経験したスポーツ傷害の重傷度との相関、について検討した。統計分析は、①②③は対応のあるt検定、④はstudentのt検定、⑤⑥はスピアマンの順位相関係数を用いて行った。

【結果】

本研究における有効回答率は、71.46%であった。

回答者全体の、各SCにおける意識と行動の各スコアの比較では、全てのSCで意識スコアが行動スコアに比して有意

に高い値を示した。スポーツ傷害経験者群、および非経験者群においても同様の結果であった。

各SCの意識および行動スコアのスポーツ傷害経験者－非経験者間での比較では、ストレッチングの意識および行動スコア、アイシングの行動スコアにて傷害経験者が非経験者に比して有意に高い値を示した（表1）。

表1 各SCに対する意識スコアと行動スコア

		All	Injured	Non-Injured
Stretching	H	3.40±0.685	3.43±0.666	3.20±0.776
	C	3.58±0.426*	3.60±0.420*	3.49±0.465*
Icing	H	2.19±0.976	2.23±0.961	1.96±0.985
	C	3.11±0.770*	3.13±0.728*	2.98±0.182*
W.Training	H	2.36±0.711	2.37±0.693	2.38±0.757
	C	3.31±0.536	3.32±0.530	3.22±0.570

(H : habit, C : consciousness, * : p<0.05)

各SCの意識および行動スコアと競技成績の相関を検討したところ、アイシングの行動スコア、筋力トレーニングの行動スコアで有意な正の相関が見られた。

各SCの意識および行動スコアと過去に経験したスポーツ傷害の重傷度との相関を検討したところ、ストレッチングの意識スコア、アイシングの行動スコア、筋力トレーニングの意識スコアで有意な正の相関があった（表2）。

表2 各SCの意識および行動スコアと競技レベル、重傷度との相関係数

	Stretching		Icing		W.Training	
	H	C	H	C	H	C
Level	0.048	-0.011	0.106 *	0.068	0.175 *	0.088
Severity	0.079	0.103 *	0.141 *	0.123	0.020	0.089 *

(H : habit, C : consciousness, * : p<0.05)

【考察】

学生競技者はSCの代表的な手段であるストレッチング、アイシング、筋力トレーニングに対してその有用性を認め、高い意識を有してはいるものの、実際にこれら全てのSCの手段を習慣的に実施しているとは言い難い実態が明らかとなった。また、傷害経験者は非経験者に比して、SCに関する高い意識を有しつつ実践していることが示唆された。加えて、競技レベルや過去に受傷した傷害の重傷度が、SCに対する意識および行動に影響を与える可能性が示唆された。今後は、指導者による啓蒙活動の徹底や環境の整備を行い、競技者自身によるSCの習慣化を図る必要があるものと思われる。

【結論】

過去のスポーツ傷害の経験の有無、その重傷度、また競技レベルがセルフコンディショニングに対する意識と行動に影響を与える可能性が示唆された。