

## 学生アスリート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

柵木聖也<sup>1)</sup>、熊崎昌<sup>1)</sup>、中島郁子<sup>1)</sup>、川又稜平<sup>2)</sup>

- 1) 新潟医療福祉大学 健康スポーツ学科
- 2) (株) ワイズ・スポーツ&エンターテイメント

【背景・目的】近年の競技スポーツにおいては、コンディショニングは競技成績に大きい影響を与えるものと認識されており、アスリートおよびコーチ、スタッフはピークパフォーマンス発揮のために様々な手段を用いてコンディショニングを行っている。それらのうち、選手自身によるセルフコンディショニング（以下SC）は、一連のコンディショニング行動の基盤をなす重要な要素であるとされる<sup>1)</sup>。アスリートがSCの重要性を認め、正しい方法によって遂行してゆくためには、多くの専門家によるコンディショニング教育が必要であると思われる。また、そこで教育対象となるアスリートがSCをどのように意識し、また実施しているかという点について把握することは、的確なコンディショニング教育を実現するために有用であると思われる。

しかしながら、アスリートのSCに対する意識や行動の実態について明らかにした報告は見られない。また、競技特性がこれらに対してどのように影響を与えるのかという点について言及した報告も見られない。

そこで本研究では、学生アスリートを対象としてアンケート調査を実施し、学生アスリートのSCに対する意識と行動の実態を明らかにしつつ、競技特性がこれらに対してどのような影響を与えるのかを検討することで、アスリートに対する効果的なコンディショニング教育を実現するための基礎的情報を得ることを目的とした。

【方法】対象と方法：N 大学に在学する学生アスリート 276名（男性 162名、女性 112名）を対象とし、集合自記式質問紙調査を実施した。対象者は、個人競技（陸上競技・水泳）群 95名と団体競技群（バスケットボール・サッカー・バレーボール・硬式野球）群 181名に分類された。質問紙はSCに対する意識に関する質問 25問、SCに対する行動に関する質問 25問の計 50問で構成され、各質問項目はSCで多用される手段のアイシング・ストレッチング・筋力トレーニングに関する項目群に分類される。対象者には各質問項目に対して5段階で回答させ、その結果をスコア化した。

分析方法：SCの各手段に対する意識および行動スコアについて、個人競技群と団体競技群との間でマン・ホイットニ検定により比較した。有意水準は5%とした。

【結果】個人競技群と団体競技群を比較した結果、SCに対する意識に関する質問では全てのSC手段において両群に有意な差は認められなかった。SCに対する行動に関

する質問では、ストレッチングおよび筋力トレーニングにおいては個人競技群が団体競技群に比して有意に高いスコアを示し、アイシングに関する質問においては個人競技群が団体競技群に比してスコアが高い傾向を示した。

表1 各SC手段別の意識および行動スコアの比較

	アイシング		ストレッチング		筋力トレーニング	
	意識	行動	意識	行動	意識	行動
個人競技	4.2±.91	3.9±1.06	4.1±1.03	4.1±1.01	4.1±1.01	3.8±1.13
団体競技	4.2±.90	3.8±1.11	4.1±1.05	3.9±1.00	4.2±.85	3.7±1.01
p値	0.91	0.06	0.86	0.00	0.39	0.00

【考察】今回対象とした学生アスリートの多くは体育・スポーツ系の学科に所属しており、SCに関するスポーツ医学関連科目の学習を通じてSCの基礎的な知識を修得しその重要性を認識していると思われるため、個人競技群および団体競技群の間でSC手段に対する意識スコアに差が見られなかったものと思われる。しかしながら行動スコアの結果からは、個人競技群が団体競技群に比して積極的にSCを実行していることが示唆された。これは、両群の気質の違いによるものと思われる。

Butt は、個人競技を専門とするアスリートには内向・安定タイプが多く、団体競技を専門とするアスリートには外向・安定タイプが多いことを報告している<sup>2)</sup>。またEysenk は、内向性の人は外向性の人に比して各種の刺激に対する中枢神経系の反応が鋭いと報告している<sup>3)</sup>。今村らによれば、個人競技者は常に自分に対して強い関心を持ち、自らの身体能力の向上を優先的に考える傾向にあると報告している<sup>4)</sup>。これらより、個人競技を専門とするアスリートは自己のコンディションの変化により敏感であることが推察され、コンディションを向上させるためにSCをより積極的に実施しているものと思われる。

【結論】個人競技および団体競技を専門とする学生アスリートに対してSCに関するアンケート調査を行ったところ、SCに対する意識は両群で差異は認められなかったが、SCの実施状況では個人競技群が団体競技群に比して高いスコアを示した。これは、両群の気質の相違によるものと示唆された。

### 【文献】

- 1) 和久貴洋, 齋藤実: 予防とコンディショニング, 日本体育協会, 東京, 2007.
- 2) Butt DS: Psychology of sport: The behavior, motivation, personality, and performance of athletes, Van Nostrand Reinhold, United States, 1987.
- 3) Eysenck HJ: The biological basis of personality, Transaction Publishers, United States, 2006.
- 4) 今村浩明, 宮内考知, 武笠康男: わが国競技者の価値意識に関する調査研究, 千葉大学教育学部研究紀要, 31(2): 37-56, 1982.