



Tokyo Gakugei University Repository

東京学芸大学リポジトリ

<http://ir.u-gakugei.ac.jp/>

Title	大学競泳選手の健康・生活習慣が心理的コンディショニングと実力発揮に及ぼす影響(fulltext)
Author(s)	川上, 哲
Citation	東京学芸大学紀要. 芸術・スポーツ科学系, 66: 45-50
Issue Date	2014-10-31
URL	http://hdl.handle.net/2309/137031
Publisher	東京学芸大学学術情報委員会
Rights	

大学競泳選手の健康・生活習慣が心理的コンディショニングと 実力発揮に及ぼす影響

川 上 哲 *

保健体育科

(2014年6月27日受理)

KAWAKAMI, S.: Effects of health and lifestyle of college competitive swimmers on their psychological conditioning and demonstration of their abilities. Bull. Tokyo Gakugei Univ. Division of Arts and Sports Sciences., 66: 45-50. (2014) ISSN 1880-4349

Abstract

The purpose of this study is to reveal the condition of health and lifestyle of college competitive swimmers and consider the relationship between the mental conditioning before major events and demonstration of their abilities so that we can obtain the basic data that leads to the improvement of life management of the swimmers. Thus, we conducted the POMS and Development of Health and Life Habit Inventory (DIHAL.2), and investigated the degree of ability to exhibit their skill for consideration.

We obtained the following results: When we investigated the relationship between the ability to exhibit their skill and health and lifestyle factors, a significant correlation has not been confirmed. Therefore, it is assumed that the ability to exhibit their true skill in the competition has been interfered with by various other factors.

We examined the relationship between health and lifestyle factors and psychological conditioning. A significant negative correlation was observed in the level of the following categories in each scale: Tension - Anxiety scale - physical health, psychological health and sufficiency of sleep; Depression - Dejection scale - physical health and social health; Fatigue scale - physical health, psychological health, social health, rest and stress avoidance; Confusion scale - physical health and psychological health. Furthermore, in the Vigor scale, a significant positive correlation was observed in physical health, social health, rest, sufficiency of sleep and stress avoidance.

Therefore, in the life management of competitive swimmers, it is useful to deal with the factors, including physical health, psychological health, social health, rest, quality of sleep and stress avoidance when conditioning the swimmers mentally.

Keywords: POMS, College competitive swimmers, Life management, Health and Life Habit Inventory

Department of Health and Physical Education, Tokyo Gakugei University, 4-1-1 Nukukita-machi, Koganei-shi, Tokyo 184-8501, Japan

要旨: 本研究の目的は、大学競泳選手の健康や生活習慣の実態を明らかにし、主要競技大会前の心理的コンディショニングと競技大会における実力発揮にどのような関係性があるかを検討することによって、競泳選手のライフマネジメント向上に繋がる基礎的資料を得ることであった。そのため、POMS、健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL.2)、実力発揮度の調査を行い、検討を試みた。その結果以下のような結論を得た。

実力発揮度と健康度・生活習慣要因の関係性について検討したところ、有意な相関関係が確認できなかった。この

* 東京学芸大学 (184-8501 小金井市貫井北町 4-1-1)

ことから、競技場面における実力発揮には、他の様々な要因が影響していることが考えられる。

心理的コンディショニングと健康度・生活習慣要因の関係性について検討したところ、緊張-不安尺度は、身体的健康度、精神的健康度、睡眠の充足度、抑うつ-落込み尺度は、身体的健康度、社会的健康度、疲労尺度は、身体的健康度、精神的健康度、社会的健康度、休息、ストレス回避、混乱尺度は、身体的健康度、精神的健康度でそれぞれ有意な負の相関が見られた。また、活気尺度においては、身体的健康度、社会的健康度、休息、睡眠の充足度、ストレス回避で有意な正の相関が見られた。

したがって、競泳選手のライフマネジメントにおいて、身体的健康度、精神的健康度、社会的健康度、休息、睡眠の充足度、ストレス回避等を意識した生活習慣の取り組み方が、選手自身の心理的コンディショニングを整えていくうえで有用であると考えられた。

1. 緒言

競技場面において心身のコンディショニングは、競技成績に大きな影響を及ぼす大きな要因であり、選手がもつ競技力を最大限発揮させる為には、より良い心身のコンディショニングが必要となる¹⁾。コンディショニング作りのうえで重要なことは、トレーニング、休養、栄養サポートの三要素とされており、これらの三要素を如何に日常生活の中での、意識的な取り組みが求められる²⁾。

競泳競技におけるコンディショニングの考え方は、水泳指導教本³⁾によると、主要大会で最大限のパフォーマンスを発揮する為の調整も重要であると同時に、日常でのコンディショニングを図ることが重要であるとされており、その際の適切な栄養摂取や十分な休養の確保が重要であるとしている。また、水泳コーチ教本⁴⁾では、競泳での競技会前のコンディショニングを行う以前の問題として、コンディショニングを良くしていくための一日の生活の流れを身につけておく必要性を指摘している。この点について、村上ら⁵⁾は、「試合で実力を発揮するためには、普段の生活を整えるライフマネジメントが重要である」と述べ、競技レベルの高い選手ほど、充実した生活習慣を身につけていることを明らかにしている。

以上のことから、競泳競技で競技力向上や実力発揮には、計画的なトレーニングだけではなく、日常生活や生活習慣等のライフマネジメントが大きく関与していると考えられる。すなわち、実力発揮の為に欠かさない心身のコンディショニングの面においても、ライフマネジメントが大きく関与していると考えられることができる。しかしながら、選手個人が適切に心身のコンディショニングを自己管理し、指導者がそれを把握し、モニタリングすることは非常に困難である。

そこで、本研究は、大学競泳選手の健康や生活習慣の実態を明らかにし、主要競技大会前の心理的コン

ディショニングと競技大会における実力発揮にどのような関係性があるかを検討することによって、競泳選手のライフマネジメント向上に繋がる基礎的資料を得ることを目的とした。

2. 方法

2. 1 調査対象

調査対象者は、大学水泳部に所属する競泳選手19名（男子12名、女子7名、平均年齢19.26±1.37歳）を対象とした。

2. 2 調査時期

調査時期は、競泳主要競技大会前日である平成25年8月2日と大会期間中である平成25年8月3～5日に実施した。

2. 3 倫理的配慮

調査を実施するにあたり、調査対象者全員に回答した内容の匿名性は担保されること、調査参加の任意性について十分に説明をし、同意を得た上で調査を実施した。

2. 4 調査方法

調査対象者に対し、主要競技大会前日の最終調整練習前に集合してもらい、まず、フェイスシートの記入をしてもらった。その際フェイスシートには、氏名、学年、年齢、性別以外に、実力発揮度を調査する目的で、出場種目の過去のベスト記録を記入してもらった。その後POMS短縮版と健康度・生活習慣診断検査(DIHAL.2)を基に作成した、9因子37項目からなる質問紙調査を実施した。その後、大会期間中である平成25年8月3～5日に競技会場において、調査対象者に対し、出場種目の記録の聞き取り調査を実施した。

2. 5 調査内容

2. 5. 1 心理的コンディショニング調査

心理的コンディショニングを評価する質問紙として、POMS短縮版⁶⁾を用いた。POMS短縮版は、一時的な気分、感情の状態を測定できると特徴を持ち、これまでも多くの研究で心理的コンディショニングチェック法として広く利用されてきている。また、調査対象者の心理的負担を考慮し、比較的短時間実施でき、かつ信頼性が高いことからPOMS短縮版を採用した。POMS短縮版は、緊張 - 不安 (以下T-Aと略す)、抑うつ - 落ち込み (以下Dと略す)、怒り - 敵意 (以下A-Hと略す)、活気 (以下Vと略す)、疲労 (以下Fと略す)、混乱 (以下Cと略す) の6尺度30項目から構成され、「まったくなかった」「少しあった」「まあまああった」「かなりあった」「非常に多くあった」の5件法で回答を求められるものである。

2. 5. 2 健康と生活習慣の調査

健康と生活習慣の調査として、健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL.2)⁷⁾を採用した。健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL.2) は、広範囲の生活習慣に関する意識や行動が同時に測定でき、過去一ヶ月以内の生活について回答することを条件として作成されていることから、選手自身のライフマネジメントの現状を測定できるものとして採用した。本研究では、前述の健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL.2) を基に、9因子 (身体的健康度、精神的健康度、社会的健康度、食事のバランス、食事の規則性、休息、睡眠の規則性、睡眠の充足度、ストレス回避) 37項目からなる質問紙を作成し、「よくあてはまる」「かなりあてはまる」「どちらともいえない」「あまりあてはまらない」「あてはまらない」の5件法で回答してもらった。

2. 5. 3 実力発揮度調査

実力発揮度の調査は、フェイスシートに調査対象者自身が記入した出場種目のベスト記録と競技会当日の出場種目における記録の聞き取り調査を基に、徳永

ら⁸⁾によって示されている「ベスト記録÷当日の記録×100」を用いて、実力発揮度の評価を行った。

2. 6 統計処理

POMS各尺度得点と健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL.2) と実力発揮度について、平均値と標準偏差を算出した。また、健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL.2) とPOMS各尺度得点および実力発揮度との関係性を検討するためにPearsonの相関係数を用いた。

3. 結果

3. 1 競技会前日の心理的コンディショニング

心理的コンディショニングを評価する質問紙として、POMS短縮版⁶⁾を用い測定を行った。その結果 (図1参照) 各尺度のT得点は、T-A48.16 (±10.62) 点、D46.47 (±7.93) 点、A-H44.11 (±9.80) 点、V48.21 (±11.70) 点、F49.74 (±10.67) 点、C51.63 (±11.56) 点であった。

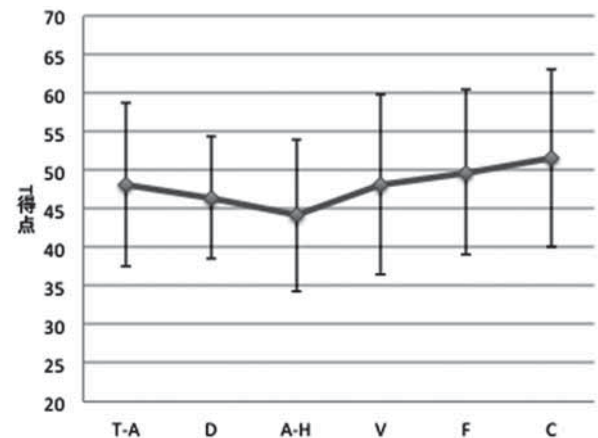


図1 POMS各尺度T得点平均値

3. 2 大学競泳選手の健康度・生活習慣の実態

大学競泳選手の競技会前一ヶ月間の健康度・生活習慣を調査したところ表1に示すように、身体的健康度20点満点中14.50 (±4.36) 点、精神的健康度20点満

表1 健康度・生活習慣診断検査各因子得点の平均値・標準偏差

	身体的健康度	精神的健康度	社会的健康度	食事のバランス	食事の規則性
平均値	14.50	15.39	14.00	21.50	12.33
標準偏差	±4.36	±4.51	±4.13	±7.98	±5.09
	休息	睡眠の規則性	睡眠の充足度	ストレス回避	
平均値	9.11	7.83	12.17	14.39	
標準偏差	±3.70	±2.95	±4.18	±4.36	

点中15.39 (±4.51) 点, 社会的健康度20点満点中14.00 (±4.13) 点, 食事のバランス35点満点中21.50 (±7.98) 点, 食事の規則性20点満点中12.33 (±5.09) 点, 休息15点満点中9.11 (±3.70) 点, 睡眠の規則性15点満点中7.83 (±2.95) 点, 睡眠の充足度20点満点中12.17 (±4.18) 点, ストレス回避20点満点中14.39 (±4.36) 点であった。

3. 3 実力発揮度

徳永ら⁸⁾によって示されている「ベスト記録÷当日の記録×100」を用いて, 実力発揮度の評価を行った結果, 自己ベストを出した者は, 2名であった。実力発揮度の平均値と標準偏差は, 97.61±2.74であった。

3. 4 実力発揮度と健康度・生活習慣要因の関係性

まず, 健康度・生活習慣の9因子(身体的健康度, 精神的健康度, 社会的健康度, 食事のバランス, 食事の規則性, 休息, 睡眠の規則性, 睡眠の充足度, ストレス回避)と実力発揮度の相互関係を明らかにするため, Pearsonの相関係数を算出した。その結果表2に示

表2 実力発揮度と健康度・生活習慣要因との相関関係

	実力発揮度
身体的健康度	.148
精神的健康度	.218
社会的健康度	.391
食事のバランス	-.042
食事の規則性	-.141
休息	.118
睡眠の規則性	.124
睡眠の充足度	.173
ストレス回避	.029

*p<.05

表3 POMS各尺度と健康度・生活習慣要因との相関関係

	T-A	D	A-H	V	F	C
身体的健康度	-.618**	-.722**	-.342	.494*	-.761**	-.537*
精神的健康度	-.667**	-.439	-.258	.190	-.505*	-.486*
社会的健康度	-.398	-.561*	-.203	.572*	-.519*	-.427
食事のバランス	-.034	-.173	-.011	.223	-.251	-.096
食事の規則性	-.247	-.182	-.120	.220	-.326	-.099
休息	-.377	-.428	-.170	.678**	-.480*	-.426
睡眠の規則性	-.252	-.269	.205	.216	-.291	-.085
睡眠の充足度	-.499*	-.391	-.197	.605**	-.423	-.398
ストレス回避	-.307	-.330	-.229	.686**	-.456*	-.236

*p<.05 ** p<.01

すように, どの要因に対しても有意な相関は確認できなかった。

3. 5 心理的コンディショニングと健康度・生活習慣要因の関係性

健康度, 生活習慣の9因子(身体的健康度, 精神的健康度, 社会的健康度, 食事のバランス, 食事の規則性, 休息, 睡眠の規則性, 睡眠の充足度, ストレス回避)と心理的コンディショニングの指標として用いたPOMS短縮版の各尺度との相互関係を明らかにするため, Pearsonの相関係数を算出した。その結果表3に示すように, T-Aは, 身体的健康度, 精神的健康度, 睡眠の充足度, Dは, 身体的健康度, 社会的健康度, Fは, 身体的健康度, 精神的健康度, 社会的健康度, 休息, ストレス回避, Cは身体的健康度, 精神的健康度でそれぞれ有意な負の相関が見られた。また, Vにおいては, 身体的健康度, 社会的健康度, 休息, 睡眠の充足度, ストレス回避で有意な正の相関が見られた。

4. 考察

大学競泳選手の健康や生活習慣の実態を明らかにし, 主要競技大会前の心理的コンディショニングと競技大会における実力発揮にどのような関係性があるかを検討することであった。

4. 1 大学競泳選手の健康や生活習慣の実態

大学競泳選手の競技大会前一ヶ月間の健康度・生活習慣の調査を実施し今回得られた結果を, 徳永ら⁷⁾が示す5段階の評価基準に照らし合わせたところ, 身体的健康度は, 精神的健康度, 社会的健康度, 食事のバランス, 食事の規則性, 休息, 睡眠の規則性, 睡眠の充足度, ストレス回避すべてにおいて評価3におさ

まっていた。このことから、競技会前一ヶ月間の生活習慣や健康度としては、チーム全体の特徴として、意識的にライフマネジメントに取り組みコンディショニングに繋げていこうとする考え方が浸透していない事が推測される。ライフマネジメントは、村上ら⁵⁾が指摘しているように、競技力向上や実力発揮において非常に大きな要因であることから、今回の結果から推測される選手の実態を考えると選手に対するライフマネジメント教育が必要になるものと考えられる。

4. 2 実力発揮度と健康度・生活習慣要因の関係性

実力発揮度と健康度・生活習慣要因の相互関係を明らかにするために相関分析 (Pearson) を行ったところ有意な相関は確認できなかった。このことは、競技場面における実力発揮には、他の様々な要因が影響していると考えられる。この点について杉原⁹⁾は、パフォーマンスを発揮する際に、物理的、生理的、心理的な要因のパフォーマンス変数が関与していると述べている。したがって、健康度・生活習慣要因が直接実力発揮に影響を及ぼさなかったと考えられる。

4. 3 心理的コンディショニングと健康度・生活習慣要因の関係性

心理的コンディショニングの指標として代表的な POMS 短縮版を使用し、健康度・生活習慣要因の相互関係を明らかにするために相関分析 (Pearson) を行った。T-A は、身体的健康度、精神的健康度、睡眠の充足度、D は、身体的健康度、社会的健康度、F は、身体的健康度、精神的健康度社会的健康度、休息、ストレス回避、C は身体的健康度、精神的健康度でそれぞれ有意な負の相関が見られた。また、V においては、身体的健康度、社会的健康度、休息、睡眠の充足度、ストレス回避で有意な正の相関が見られた。したがって、競泳選手のコーチングにおいて、身体的健康度、精神的健康度、社会的健康度、休息、睡眠の充足度、ストレス回避等をより意識的に配慮したコーチングのあり方が、選手のより良い心理的コンディショニングを整えていく事ができると考えられる。また、選手自身においても、上述の要因を意識した日常生活の取り組みが、心理的コンディションを良好な状態にしてくれると考えられる。

5. まとめ

本研究の目的は、大学競泳選手の健康や生活習慣の実態を明らかにし、主要競技大会前の心理的コンディ

ショニングと競技大会における実力発揮にどのような関係性があるかを検討することによって、競泳選手のライフマネジメント向上に繋がる基礎的資料を得ることであった。そのため、POMS、健康度・生活習慣診断検査 (DIHAL.2)、実力発揮度の調査を行い、検討を試みた。その結果以下のような結論を得た。

大学競泳選手の健康度・生活習慣の実態は、意識的にライフマネジメントに取り組みコンディショニングに繋げていこうとする考え方が浸透していない事が推測される結果が得られた。

実力発揮度と健康度・生活習慣要因の関係性について検討したところ、有意な相関関係が確認できなかった。このことから、競技場面における実力発揮には、他の様々な要因が影響していることが考えられる。

心理的コンディショニングと健康度・生活習慣要因の関係性について検討したところ、緊張 - 不安尺度は、身体的健康度、精神的健康度、睡眠の充足度、抑うつ - 落込み尺度は、身体的健康度、社会的健康度、疲労尺度は、身体的健康度、精神的健康度、社会的健康度、休息、ストレス回避、混乱尺度は、身体的健康度、精神的健康度でそれぞれ有意な負の相関が見られた。また、活気尺度においては、身体的健康度、社会的健康度、休息、睡眠の充足度、ストレス回避で有意な正の相関が見られた。

したがって、競泳選手のライフマネジメントにおいて、身体的健康度、精神的健康度、社会的健康度、休息、睡眠の充足度、ストレス回避等を意識した生活習慣の取り組み方が、選手自身の心理的コンディショニングをより良く整えていくうえで有用であると考えられた。

引用・参考文献

- 1) 和久貴洋：国立スポーツ科学センター年報2004, Vol.4, p66-67, 2004
- 2) 原田隆, 加藤恵子高：校男女水泳選手の生活習慣（日常生活、健康・運動、食生活）に関する意識調査, 名古屋文理大学紀要, 第14号, pp.9-18, 2014
- 3) (公財)日本水泳連盟(編)：水泳指導教本改訂第二版, 大修館書店, 2012.
- 4) (財)日本水泳連盟(編)：水泳コーチ教本第二版, 大修館書店, 2005.
- 5) 村上貴聡：スポーツ選手のメンタルヘルス, 徳永幹雄(編), 健康と競技のスポーツ心理, 初版, pp.144-155, 不味堂, 2002.
- 6) 横山和仁：日本語版POMS™短縮版検査用紙, 金子書房,

2005。

- 7) 徳永幹雄：健康度・生活習慣診断検査用紙 (DIHAL.2, 中学生～社会人), トーヨーフィジカル, 2003.
- 8) 徳永幹雄 (編)：教養としてのスポーツ心理学, 初版, 大修館書店, 2005.
- 9) 杉原隆 (著)：新版運動指導の心理学, 新版, pp.16-17, 大修館書店, 2008.