

研究課題名 体重別階級制競技選手用の減量時の蓄積的疲労尺度の開発

研究代表者 藤本 太陽

緒言

柔道は競技としての公平化を図るために体重別階級制度が採用され、体力や体重差から生じる不利を少なくし、より技術の優劣によって勝敗を決定することが可能となった。そして、軽量級の者も優勝する機会が増え、ひいては柔道の未発達国や体力水準の低い国の競技人口の増加をもたらした。柔道を普及させることとなった。このように体重別階級制度が採用されたことにより多くの恩恵がある一方で、多くの選手は試合に向けた減量が余儀なくされた。藤本(2015)の大学男子柔道選手を対象とした減量の実態調査の研究では、調査対象者 276 名の約半数が減量を行っており、その減量方法は 2 週間以内に体重あたり約 6%の減量率であったことから、短期間で大幅な減量を行っていることが示唆された。さらにその中でも、約 8 割の者が減量によって心身に悪影響を感じていることが報告されている。このことから、減量時の心身への負担を軽減する方法を検討するためにも、減量時には心身への負担の程度を的確に評価し、測定できる評価尺度が必要であると考えられる。そこで、本研究では減量時の蓄積的疲労を測定することが可能な尺度を開発することを目的とした。

本研究は予備調査、本調査により構成された。

予備調査: 減量時の心身への悪影響に関する項目を収集し、それらをもとに尺度の質問項目を作成する。

本調査: 減量時の蓄積的疲労尺度に関する評価尺度の作成およびその信頼性・妥当性の検討を目的とする。

予備調査の要約

実際に減量を行っている柔道選手 35 名(男子 19 名, 女子 16 名, 平均年齢 19.74 歳, SD=1.29)に対し、減量時が心身へ及ぼす悪影響について、半構造化インタビューを用いて回答を求めた。得られた回答からスポーツ心理学を専門とする教員、大学院生 4 名の合議した結果、減量時の蓄積的疲労尺度として妥当であると判断した合計 110 項目を選定した。

本調査の要約

1. 減量時の蓄積的疲労尺度に関する 110 項目について因子分析を行った結果、「日常生活での心身機能低下」因子 18 項目、「競技場面での心身機能低下」因子 8 項目、「競技パフォーマンスの低下」因子 5 項目の 3 因子 31 項目の評価尺度となった。

2. 信頼性は、内的整合性の Cronbach の α 係数、折半法を用いた Pearson の相関係数、Spearman-Brown 係数、いずれも高い信頼性を示した。

3. 妥当性は、内容的妥当性と基準関連妥当性において確認された。しかし、構成概念妥当性は確認されなかった。