

# 論文の和文要旨

氏 名 藤本 太陽

## (博士論文の題目)

大学男子柔道選手の減量時における心理的サポートの有効性に関する研究  
—自律訓練法を用いて—

## (博士論文の要旨)

柔道において体重別階級制度が採用されて以来、多くの選手が高い競技成績を残すことを目的として減量が行われている。しかし、中には過酷な減量を行っている選手も多く、そのような減量は心身に悪影響を及ぼし、競技成績の向上が期待できない。減量が身体面、心理面に及ぼす影響についてこれまで研究がなされており、減量が心身に及ぼす影響について多くの知見が得られてきた。しかし、減量に関する研究は身体面と比べると心理面からの検討は少ないのが現状である。さらに、柳沢（2012）は「減量に取り組む場合は、メンタル面のサポートが必要なケースが多いと感じられる」と述べていることから、減量が心理面にどの程度悪影響を及ぼすのかについて把握することや、減量時の心理的負担を軽減することを目的とした心理的サポートの有効性について明らかにすることは、今後の減量時の指導を行う際には有益な知見になるものと考えられる。このことから、本研究では減量時における心理的サポートの有効性について明らかにすることを目的として、以下のような検討を行った。

まず、第2章では、現在の大学男子柔道選手の減量の実態を把握することと併せて、減量が心身にどの程度影響を及ぼしているのかについて検討を行った。その結果、以下の知見を得た。

1. 減量期間は2週間以内であり、減量率は体重あたり約6%であった。
2. 減量を行っている約8割の者が減量によって心身に悪影響を及ぼしており、特に身体面よりも心理面に及ぼす影響が大きいことが明らかとなった。

以上のことから、短期間に大幅な減量を行っていることが示された。また、減量時には心理面へのサポートが求められていることが示唆された。

次に、第3章では、減量時における自律訓練法（Autogenic Training：以下「AT」と略す）を用いた心理的サポートの有効性について、実験1ではATの練習効果を心理・生理的指標を用いて検討、実験2では実験1に参加した者を対象に心理的サポートとしてATを導入し、試合に向けた減量時における心理的コンディションに対するATの臨床効果の検討を行った。その結果、以下の知見を得た。

1. ATの練習効果として心理面では気分の改善がみられ、生理面では交感神経優位状態から副交感神経優位状態へと導かれた。
2. ATの臨床効果としてコーチとの関係を良好にし、試合では実力を発揮しやすくなることが明らかとなった。さらに、減量から生じる不機嫌を抑制する傾向がみられたことから、減量が及ぼす心理的負担の軽減に寄与する可能性が示唆された。

以上のことから、減量時におけるATを用いた心理的サポートは心理的コンディションを整える方法として有効であることが示された。しかし、第3章では、試合に向けて減量を行っている実験参加者に対して、多くの質問紙に加えて生理的指標である心拍変動の測定を行うことは、測定自体が負担になりうると考えられたため、生理的な変化までは明らかにすることができなかったため、課題が残るものとなった。

そこで、第4章では、減量時におけるATを用いた心理的サポートが心身のコンディションに及ぼす影響について心理・生理的指標を用いて検討を行った。その結果、以下の知見を得た。

1. 心理面では、減量から生じる怒り、疲労の上昇の抑制や活気の低下の緩和、並びに試合中の心理状態の向上がみられたことから、心理的コンディションを整えることが示唆された。
2. 身体面では、減量群は副交感神経の抑制、交感神経の亢進がみられたことから、減量により生理的コンディションが崩れることが示唆された。一方、減量AT介入群では減量により生じる副交感神経の抑制、交感神経の亢進がみられず、ATにより身体的コンディションを整えることが示唆された。

以上のことから、減量時におけるATを用いた心理的サポートは心身のコンディションを整える方法として有効であることが明らかとなった。