

氏 名（本籍）	藤 本 太 陽（兵庫県）
学 位 の 種 類	博士（体育科学）
学 位 記 番 号	甲第67号
学位授与年月日	平成29年3月10日
学位授与の要件	日本体育大学学位規程第5条の学位は、大学院学則第29条の規定により、 大学院研究科博士後期課程（博士課程）を修了した者に授与する。
学 位 論 文 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 —
審 査 員	主査 教授 西 條 修 光 副査 教授 船 渡 和 男 副査 教授 平 沼 憲 治 副査 教授 楠 本 恭 久

論 文 審 査 結 果 の 要 旨

本博士論文は、大学柔道選手の減量時における自律訓練法（以下ATと略）を用いた心理的サポートの有効性について検討したものである。

第2章では、減量の実態と心身への悪影響をみた。その結果、約半数のものが減量を行っており、減量期間は2週間以内が多く、減量率は約6%で、全体の約8割の者が減量によって心身、とくに心理面への悪影響が大きく、減量時での心理的サポートが求められていた。

第3章では、減量時における自律訓練法を用いた心理的サポートの有効性について、実験1ではその練習効果、実験2では臨床効果の検討を行った。実験1の結果、ATの練習効果として気分の改善や、交感神経優位状態から副交感神経優位状態へと導かれ、実験2の結果、ATの臨床効果としてコーチとの関係や不機嫌を改善し、心理的コンディションを整える方法として有効なことが示された。しかしながら、第3章では心理的な指標の検討を主としたため、生理的な指標での検討が不十分であった。

第4章では、ATの有効性が何故かについて心理、生理的指標を用いて検討した。その結果、減量群では減量で生じる怒り、疲労感の上昇、交感神経の亢進、副交感神経の抑制がみられ、心理、生理的なコンディションが崩れていた。AT群では怒り、疲労感の抑制、生理面では副交感神経の抑制、交感神経の亢進がみられず、試合での実力発揮についての心理面の向上もみられ、ATは心理、生理的なコンディションを整えることが示唆された。

以上のように、本博士論文は試合での競技力発揮にとって、自律訓練法を用いた減量時における心理的サポートは、心身のコンディションを整える方法として有効なことを明らかにしたものである。今後は女子での有効性と減量についての教育的側面の検討が期待される。

最 終 試 験 結 果 の 概 要

本博士論文は、大学柔道選手の減量時における自律訓練法を用いた心理的サポートの有効性を検討したものである。①減量の実態と心身への影響をみたところ、約半数の者が2週間以内の減量期間をもうけ、減量による心理的な面への悪影響が大きかった。②自律訓練法の練習及び臨床効果について、主として心理的な指標をみたところ、気分の改善、コーチとの関係、不機嫌の改善がみられた。③自律訓練法の有効性を検討するために心理的、生理的指標の変化をみたところ、怒りや疲労感の抑制、交感神経優位状態から副交感神経優位状態へと導かれ、試合での心理的側面への向上がみられた。以上の結果から、自律訓練法を用いた減量時における心理的サポートは、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結論づけられた。

論文の内容には大きな疑義はなかったが、字句や文章表現についての修正の必要なことが指摘された。口述試験では、研究の動機と意義、男子選手だけでなく女子選手でも検討の必要がある等の本研究の意義と限界についての質問とアドバイスがあった。そして、減量による悪影響を防ぐための手立て、とくに減量についての教育的側面を含めた啓蒙活動の内容についての質問もあった。これらの質問に対して、的確な応答があり、博士の学位に相応しい学力のあることが確認された。

以上により、提出された論文は博士の学位を授与するに相応しいもので、最終試験は合格と判断された。