

論文の和文概要

氏名 秋葉 茂季

(博士論文の題目)

アスリートにおける漸進的筋弛緩法の応用と実践

(博士論文の概要)

本研究の目的は、アスリートにおける実践的課題である心理的要因を背景とした身体症状に漸進的筋弛緩法（以下、PMR）が及ぼす効果を明らかにすることである。本研究の検討事項は次の4点である。1)心理臨床場面で用いられているPMRをアスリートが実施した場合の心理的効果。2)アスリートにおけるPMRの適性方略。3)身体症状の発生に関わる認知過程の一つである身体感覚増幅度に着目し、アスリート全般の身体感覚増幅度傾向について検討する。4)2)で示されたPMRの適性方略が身体感覚増幅度傾向に及ぼす効果。

これらについて、本研究では以下の3つ研究課題を設定し検証した。研究1 アスリートにおけるPMRの効果、研究2 アスリートにおけるPMRの適正方略、研究3 アスリートの身体感覚増幅度傾向とPMRが身体感覚増幅度傾向に及ぼす効果。

結果の概要は次の通りである。研究1 アスリートでは、1日2回の練習を2週間以上継続することで心理的効果が得られることが明らかとなった。研究2 アスリートでは、一般の心理臨床場面で用いられている70%の力量感で実施するよりも、50%の力量感で実施する方がより心理的効果が得られることが明らかとなった。研究3 アスリートの身体感覚増幅度は心身症者と同等の水準であることが明らかとなった。さらに、アスリートは50%の力量感でおこなうPMRを継続的に実施する中で、期間のはじめでは自覚することが難しかった弛緩感覚が、期間が進むにつれて実感できるようになり、それに伴い身体感覚増幅度も低下することが明らかとなった。

これらの研究成果から、アスリートの身体症状の形成に関わる身体感覚増幅度には、50%の力量感でおこなうPMRが有効な介入手段であることが明らかとなった。特にPMRを継続的に実施する中で体験される身体が弛緩する感覚を意識する体験様式が効果機序となる可能性が示された。

論文の英文概要

(Name) Shigeki Akiba

(Title) Application and Practice of Progressive Muscle Relaxation Methods in Athletes

(Abstract)

The aims of this study was investigated to effect of progressive muscle relaxation (PMR) methods on physiological symptoms in athletes. The paper examines the four items of discussion: (1) the effect of PMR (psycho-clinical settings) on the psychological states of athletes; (2) athletes' PMR aptitude plans; (3) to investigate trends in athletes' somatosensory amplification; and (4) the effect of the PMR aptitude plans described in item (2) on somatosensory amplification trends (3).

This study established the following three items for analysis: (a) the effect of PMR in athletes, (b) athletes' PMR aptitude plans, and (c) athletes' somatosensory amplification trends and the effect of PMR on PRM aptitude plans.

The findings as follows: (a) Athletes' realize a psychological effect after continuing to practice PMR twice a day for more than two weeks. (b) A 50-percent activity perception produces a greater psychological effect in athletes than the 70-percent activity perception that is generally used in the exercise of PMR at the site of psychological treatment. (c) Athletes' somatosensory amplification levels are commensurate with levels seen in individuals with psychosomatic illnesses. Furthermore, as an athlete conducts PMR at a 50-percent activity level continuously, the sensation of muscle relaxation becomes easier for the athlete to recognize with time, whereas it is difficult for athletes to recognize this sensation at the beginning of a period of PMR exercise. The athlete's somatosensory amplification level also falls with time.

These findings suggest that PMR exercised at the 50-percent activity level is an effective remediation method in somatosensory amplification levels related to the development of psychological symptoms in athletes. In particular, the study suggests the effect mechanism may be an experiential style that allows the athlete to sense the body's feeling of relaxation as PMR is continuously exercised.