

論文の和文概要

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—

(博士論文の概要)

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、以下のような検討を行った。

第2章では、大学男子柔道選手の減量の実態把握と、減量が心身への程度悪影響を及ぼしているかについて明らかにすることを目的とした。その結果、約半数の割合で減量が行われており、また、減量期間は2週間以内、減量率は体重あたり約6%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明らかとなった。さらに、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。このことから、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。

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の練習効果を検討、実験2では減量時に心理的サポートとしてATを介入した際の臨床効果について検討を行った。その結果、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。

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、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示された。

本研究の結果、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示された。

論文の欧文概要

(Name) _____ Taiyo FUJIMOTO _____

(Title)

Effectiveness of psychological support during weight loss
for male university students who are judo athletes
: Use of autogenic training

(Abstract)

This study conducted the following investigation to clarify the effectiveness of psychological support during weight loss training.

Chapter 2 outlines the actual state of weight loss among male university students who were judo athletes and clarifies the extent to which weight loss adversely affects their body and mind. Among 276 participants, approximately half were found to have experienced weight loss over two weeks or less, with the rate of weight loss corresponding to approximately 6% of their body weight. Thus, significant weight loss occurred over a short period. Moreover, consequently, approximately 80% of participants undergoing weight loss training were observed to have adverse mental and physical effects. Furthermore, the psychological aspect of this impact was particularly more significant than its physical aspect. This suggests that support during the psychological aspect of weight loss training is necessary.

Chapter 3 describes two experiments performed to investigate the effectiveness of psychological support using Autogenic Training (AT) in the context of weight loss training. Experiment 1 examined AT's exercise effectiveness using psychological and physiological indicators. Experiment 2 introduced AT as psychological support for participants in Experiment 1 to examine its clinical effect on athletes' psychological condition, especially when they were undergoing weight loss to prepare for matches. Results suggested that psychological support using AT effectively regulated psychological condition during weight loss.

Chapter 4 used psychological and physiological indicators to investigate the effect of psychological support using AT on athletes' mental and physical condition during weight loss. Results also showed the effectiveness of such psychological support in this context.

Thus, the overall results suggest that psychological support using AT is an effective way of regulating athletes' mental and physical condition during weight loss.