

(抄録)

研究課題名：サッカーの実力発揮に必要な新たな生理心理学的コンディショニング支援システムの有用性に関する実践的研究

研究代表者名：高井秀明

アスリートが大切な試合で最高のパフォーマンスを発揮するためには、コンディショニングが重要な役割を担うといえよう。トレーニングや休養、食事摂取の方法などの様々な環境要因がコンディショニングには影響を及ぼすが、近年ではトレーニングや休養の方法がほぼ確立され、栄養も十分に摂取できるなど、アスリート間で環境要因が均等になりつつある。しかしながら、大切な試合で常にピーキングできるまでには至っていない。つまり、コンディショニングでは個別性を考慮する必要がある、その特徴を探索することはハイパフォーマンス研究を推進するうえで意義がある。そこで、本研究の目的は、サッカー選手のパフォーマンスと心身のコンディションとの関係性を複合的に評価し、新たな生理心理学的コンディショニング支援システムの実践的効果について検討することであった。なお、本研究では、年間を通してコンディショニングが求められる Jリーグの A クラブに所属する男性のサッカー選手を対象とした。Jリーグの 13-30 節に出場した選手は、客観的評価として自律神経活動（交感神経活動：LFnu, LF/HF, 副交感神経活動：HFnu）、心拍数（トレーニング負荷を定量的に評価するため、指標には Training Impulse (TRIMPs) を利用した)、疲労度 (pnn50, RMSSD)、カロリー、速度、移動距離、スプリントの回数を測定した。また、選手には主観的評価として対応力、スタミナ、状況判断、予測、コンディション、身体のキレ、フィーリング、コミュニケーション、疲労感、緊張感の計 8 項目について毎試合後に回答するよう求めた。その結果、どの指標においても試合間で顕著な違いはみられなかったが、選手個人内では客観的評価の指標である LFnu や LF/HF, RMSSD が主観的評価の指標であるコミュニケーション

やスタミナなどと有意に関係していることが明らかとなり、選手個々によってはその特徴がみられたといえる。ただし、本研究における測定は試合時のみであり、結果の解釈については注意が必要である。やはり、今後は日常的なトレーニングから継続的に客観的評価と主観的評価の指標を測定し、ベースラインを規定したうえで、試合時の特徴を検討することが求められるだろう。