

原著論文

国内トップエアロビック競技選手における練習時の 「おもしろい」「かるい」という感覚の使用実態

A Survey on Perceived Physical Condition Among Japan's Top Aerobic Gymnast:

Feeling Tired or at Ease during Training

中野渡快人, 坂手誠治

相模女子大学大学院栄養科学研究科

Abstract

This study elucidates the practice of physical conditioning and the use of expressions, “feeling tired” and “feeling at ease”, among Japan’s top aerobic gymnast. These expressions are widely adopted among the athletes in describing their perceived condition. A questionnaire form was distributed to a total of 71 Japanese aerobic gymnast, of whom 64 returned completed forms (a collection rate of 90.1%). The respondents included top athletes who competed in the preliminary rounds of Suzuki Japan Cup 2018 - Aerobic Championship, a national all-round aerobic championship in 2018, and the champions of the Championship in the previous financial year. The mean age (\pm SD) of the participants was 22.3 \pm 8.8 years. Fifty percent of the male athlete respondents and 79.2% of the female athlete respondents were students. Of all respondents, 95.3% indicated that they were practicing physical conditioning as part of their daily training. Of these, 49.2% indicated that they were recording their perceived condition on a daily basis. Also, the results showed that 90.6% of all respondents had felt tired prior to training and 93.8% during training. Main subjective symptoms when the respondents felt tired included feeling sluggish and fatigue. Meanwhile, 82.8% of all respondents had felt at ease prior to training and 92.1% during training. Main subjective symptoms when the respondents felt at ease included feeling a sense of lightness, feeling great and feeling agility. A large number of respondents indicated that factors related to their perceived conditions of feeling tired and feeling at ease were psychological and physical fatigue and body weight. A significantly large number of the female athlete respondents indicated body weight for such a factor. The results suggested that Japan’s top aerobic gymnast practice certain kinds of physical conditioning as part of their daily training. It was found that 90% or more respondents have felt tired or at ease prior to, and during, training.

要旨

国内トップエアロビック競技選手のコンディショニングの実態と、選手が日頃使用している「おもしろい」「かるい」という言葉の使用実態について明らかにする。2018年に行われた、全日本総合エアロビック選手権の予選会に参加したトップ選手および前年度のこの大会の優勝者、計71名に質問紙を配布し、64名（回収率90.1%）から回収した。対象者の平均年齢±SDは22.3±8.8歳であった。男性選手の50.0%、女性選手の79.2%は学生であった。日々の練習を行う上で、コンディション調整を行っている選手は95.3%であった。その内、日々の体調などを記録している選手は49.2%であった。練習時の「おもしろい」という感覚については、練習前90.6%、練習中93.8%の選手が感じた経験を持っていた。「おもしろい」と感じるときの自覚症状としては、身体がだるい、疲れているの回答が多かった。練習時の「かるい」という感覚については、練習前82.8%、練習中92.1%の選手が感じた経験を持っていた。「かるい」と感じるときの自覚症状としては、身体が軽い、調子がいい、動きやすいの回答が多かった。「おもしろい」と「かるい」という感覚に関連している要因としては、いずれも精神的/身体的疲労、または体重をあげる選手が多かった。要因として体重をあげる選手は、女性選手で有意に多かった。国内トップエアロビック競技選手は、日々の練習を行う上で、何らかのコンディション調整を行っていた。90%以上の選手が、練習前と練習中に「おもしろい」「かるい」という感覚を感じた経験を持っていた。

Key words: エアロビック競技、疲労、コンディション、体重、コンディショニング