

# 陸上競技選手の性格とコンディショニング (Conditioning) に関する考察

塘 添 敏 文

## 1 はじめに

陸上競技選手が、試合に合わせてコンディショニングをすることは、試合に勝つため、また良い記録を出すためのものであり、自己の能力を発揮するために、自己管理の状況を把握するうえにおいても欠くことのできないものの一つである。しかし、このコンディショニングのしかたについては、練習の強弱、質の高低によって差が生じてくる。それは、体型、顔つき、性格や生活のしかた、環境、練習の方法、etc. が違うように、いろいろな条件の違いによって生じてくるのではないかといえよう。

性格の違いによって選手の疲労の訴え方が違うことは、関岡等がすでに発表した<sup>1)</sup>が、同様にコンディショニングのしかたも違ってくるのではないか、違うとすれば、どのように違うのかを考えなければならない。

G. T. ブレスナーン (G. T. Bresnahan), W. W. タトル (W. W. Tattle), F. X. クルツマイアー (F. X. Cretzmeyer) 等は、「陸上競技—科学的練習法」の中で、望ましい演技を遂行する上に最も有利な、身体的、精神的状態をつくり出すことをあげ、具体的に、食事、排泄からアルコール、タバコに到るまでを含む、コンディショニングの問題をあげている。

日本の陸上競技界においても、いろいろな試みがなされ、科学的論理に基いたものも紹介されてきたが、いまだに競技者の経験におうところが多い。

選手が年間を通したコンディショニングの中で、特に重要かつ必要に考えているのは、試合（競技会）直前におけるものが多くを占めている。試

合に合せてトレーニングを積んできて、試合の直前において、方法を間違えると、みじめな結果に終わってしまう。指導者の側からみても、試合前になると、普段冷静だと思われる選手でも、あがりの状態を示したり、落ち着きがなくなるのを経験するものである。P. ジョーダン (Payton Jordan), B. スペンサ (Bud Spencer) は、心の持ち方は、練習のプログラムや技術そのものと同じ位重要であるといっている。

こうしたことより、今回は、性格面、特に試合前のコンディショニングの実態をつかんでみるべく調査及び検査を行なった。

## 2 研究方法

次にあげる各調査項目及び検査によりコンディショニングの実態把握を行なう。

### ① 検査及び調査項目

#### A) コンディショニングに関する調査

あらかじめ予備調査を行なって作成したコンディショニングに関する調査用紙を用い、試合期のコンディショニングについて、どのように考え、また行なってきたか、面接法により実態調査したものが表1である。

面接の対象は、日本選手権及び大学選手権入賞者、大学コーチで、内容は表2に従い質問を行ない、それを練習中のもの、練習外（一般生活面）のものと大別したものが表1である。

練習中については、約150項目、練習外については、約170項目あり、重複したり意味内容が同じであったりしたものをまとめた結果、練習中39項目、練習外49項目としたものである。

表1 コンディショニングに関する調査用紙

学校名 ( \_\_\_\_\_ 大学 \_\_\_\_\_ 学年) 氏名 ( \_\_\_\_\_ ) 専門種目 ( \_\_\_\_\_ )  
 最高記録 ( \_\_\_\_\_ ) 競技歴 ( \_\_\_\_\_ 年) 生年月日 ( \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日)  
 記入日 ( \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日)

## 記入上の注意

下記の事柄は、コンディショニングに関しての練習中、練習外の調査項目である。コンディショニングを行なっているものを左側の□に特に注意する項目には◎印、注意をする項目には○印を記入して下さい。またこの項目の他にコンディショニングしている事柄があれば下の( )に具体的に書き添えて下さい。記入日は試合の前日 1週間前・2週間前・3週間前・4週間前

(練習中)

No.	項目	No.	項目
1	スケジュールを完全に実施する	18	練習をリズムカルにする
2	スケジュールを自由自在に変える	19	Jogを多く取り入れる
3	練習の質・量ともに増す	20	意識して芝生でJogをする
4	練習の量をおとし軽くする	21	ゆっくりJogして身体を暖める
5	練習量をよく考える	22	練習時間を短くする
6	実質的な練習をする	23	グラウンドにいる時間を短かくする
7	Speed 練習に重点を置く	24	Speedy な動きをする
8	持久力的練習に重点を置く	25	ピリットした練習をする
9	Weight Training を隔日に軽くする	26	バネをためる
10	毎日補強運動をする	27	関節の柔軟性を高める
11	毎日補助運動をする	28	ロードを芝生に切りかえる
12	Speed の打診をする	29	疲労をとる
13	Form に注意をする	30	気分の良い状態でやめる
14	Image Training をする	31	怪我に最善の注意をする
15	練習の中にトライアルをおり込む	32	体を冷さないようにする
16	試合に合わせて、スケジュールを試みる	33	Time を計り、調子の打診をする
17	明日の試技の Key Point を確認する	34	身体に刺激を与える

35	自己暗示にかける	38	興奮しないようにする
36	神経的なゆとりを持つ	39	調子の上がりすぎを押える
37	他のことに気を散らさない		

( )

## (練習外)

No.	項 目	No.	項 目
1	疲れを残さないようにマッサージをする	21	早目に風呂に行く
2	調子の悪い時にマッサージをする	22	熱い風呂に短目に入る
3	マッサージを続ける	23	風呂には入らない
4	マッサージをしない	24	体を冷さない
5	適当に疲れる	25	怪我に最善の注意
6	家の中にじっとして身体を休める	26	自己暗示にかける
7	疲労が残らないように余り歩かない	27	神経的なゆとりを持つ
8	練習後の身体処理をする	28	他の事に気を散らさない
9	空腹感を感じないようにする	29	興奮しないようにする
10	コーヒー等の刺激物を避ける	30	クラシックを聞く
11	食事の質・量に気を配る	31	テレビを見る
12	過食に注意する	32	ラジオを聞く
13	カロリー・エネルギーの蓄積に心がける	33	映画をみる
14	ビタミンCの補給をする	34	試合の事は話さない
15	栄養剤を併用する	35	翌日の事は考えない
16	体重に気をつける	36	友達と話す
17	熟睡に気をつける	37	作戦をたてる
18	翌日の試合に合わせてねる	38	慎重にならない
19	昼寝をする	39	生活のリズムをくずさない
20	昼寝をしない	40	スパイクの入念な手入れをする

41	明日の試技開始までの計画確認をする	46	静かにしている
42	水分をとらない	47	神経質にならない
43	ファイトの湧くような本を読む	48	いい方向にもの事を結びつける
44	暗いような小説は読まない	49	縁起をかつぐ（具体的に書いて下さい）
45	気分転換のため難かしくない本を読む		..... ( )
( )			

表2 コンディショニングに関する予備調査項目

No.	質問（内容）項目	
1	練習内容	体力training について 技術training について
2	Mental 面について	
3	Body 面について	
4	生活全般について	
5	その他について	

表3 疲労自覚症状調査及び生活管理用紙

学校名 (      大学    学年)      氏 名 (      )

専門種目 (      )      最高記録 (      )

生年月日 (    年    月    日)

記入方法

下記の項目中で該当するものに対し、良悪にかかわらず、非常に強く訴えた時→◎印、訴えがあった時→○印、訴えのない時は無記入、また練習・食事・便通感・睡眠については良→3点・普通→2点・悪い→1点を記入して下さい。

## 3 A

		午前	午後		
		月 日			
項目		月 日	月 日	月 日	月 日
1	頭がおもい				
2	全身がだるい				
3	足がだるい				
4	あくびがでる				

自 覚 症 状	5	頭がぼんやりする			
	6	ねむい			
	7	目がつかれる			
	8	動作がぎこちなくなる			
	9	足もとがたよりない			
	10	横になりたい			
	11	考えがまとまらない			
	12	話をするのがいやになる			
	13	いらいらする			
	14	気がちる			
	15	物事に熱心になれない			
	16	することにまちがいが多くなる			
	17	ちょっとしたことが思い出せない			
	18	物事が気にかかる			
	19	きちんとしていられない			
	20	根気がなくなる			
	21	頭がいたい			
	22	肩がこる			
	23	腰がいたい			
	24	息苦しい			
	25	口がかわく			
	26	声がかすれる			
	27	めまいがする			
	28	まぶたや筋がピクピクする			
	29	手足がふるえる			
	30	気分がわるい			

## 3 B

練習	1 練習強度				
	2 練習意欲				
	3 練習時の調子				
食事	1 食欲	あ さ			
		ひ る			
		よ る			
	2 摂取量	あ さ			
		ひ る			
		よ る			
3 間食					
4 食べたいもの					
便通	1 便通感				
睡眠	① 睡眠感	A ねつき			
		B ねむりの深さ			
		C 起床時			
	② 夢をみた○・みない×				
	③ 睡眠時間			時間	
体重 ( ) kg			kg		
みゃくはく (起床時)			回		
身体の調子 良し○・悪し×					

B) 労研式疲労自覚症状調査—(表3 A)

C) 生活管理表—(表3 B)

D) 矢田部, J. P. ギルフォード (J. P. Guilford) 性格検査 (Y-G 性格検査)。

今回は、大まかに、A, B, C, D 4つの型に分類した。(試

合に影響されないと思われる1ヶ月前に実施。

② 被験者

亜細亜大学，東京教育大学陸上競技部々員19名で，昭和44年度全日本学生陸上競技選手権大会出場者一略称，全日本 I. C. (intercollegiate athletic meet)一

③ 検査及び調査期間

- 検査については，試合1ヶ月前（昭和45年5月21日）
- 調査項目表は，試合前日まで6月2日，7日，14日，21日の計4回。
- 生活管理表については，試合前日まで（6月2日～21日まで毎日）

④ 記入方法

- 表1，3Aについては，特に訴えたり，行なったりしたもの→◎，訴えがあったり，注意したりしたもの→○
- 表3Bは，感じ方に応じて，強→3，中→2，弱→1点とした。

3 調査・検査の結果及び考察

調査結果については，大石式X-R管理図を用いて整理した。

① コンディショニング調査による性格別集計一全体の平均（◎—2，○—1として計算）一表4である。

- —A型は，練習中，練習外（一般生活）両面において，訴えていることが多い。
- —B型は，両面において，試合の1週間前まで徐々に訴え方が少なくなっている。

全体的にみて，試合前日における，訴え方が同じようになる。

② コンディショニング調査による性格別集計一チェックの頻度による平均一，表5である。

- —A型は，2週間前の一般生活面で，他の人が気をつかっていない時に気をつけている。
- —B型は，練習面において，調整段階に入ってから意識しなくなる。



表4 コンディショニング調査による性格別集計  
 その1 (全体の平均) ×-R管理図

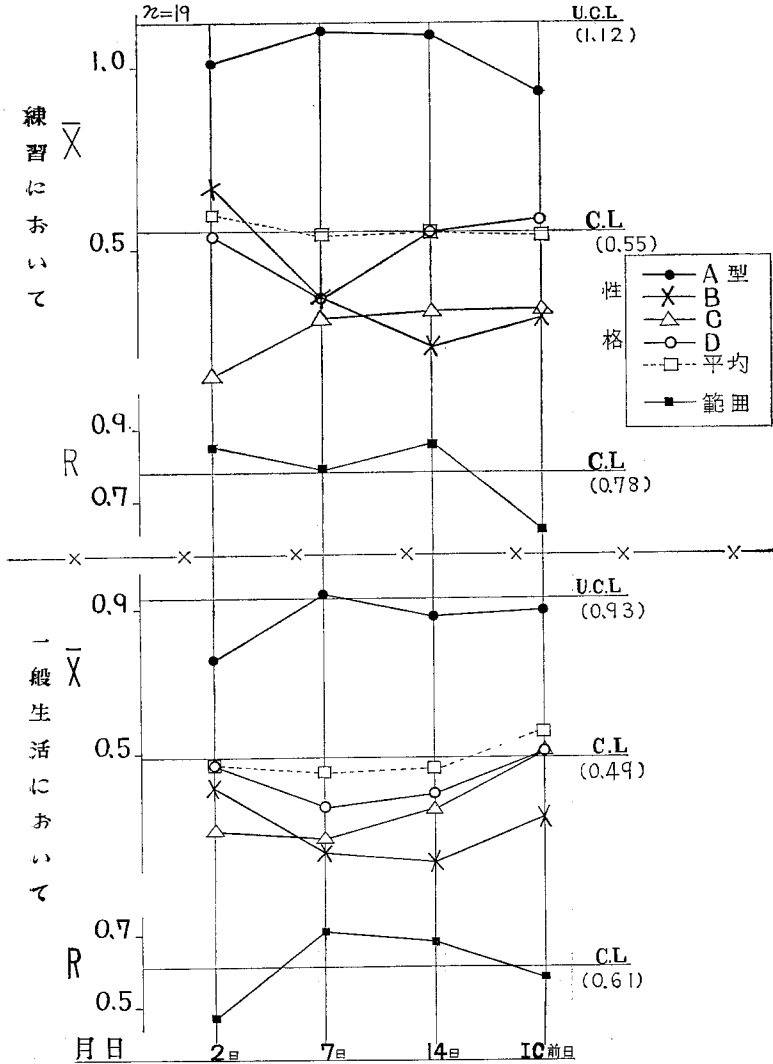


表5 コンディショニング調査による性格別集計  
 その2 (チェック数による平均) ×-R管理図

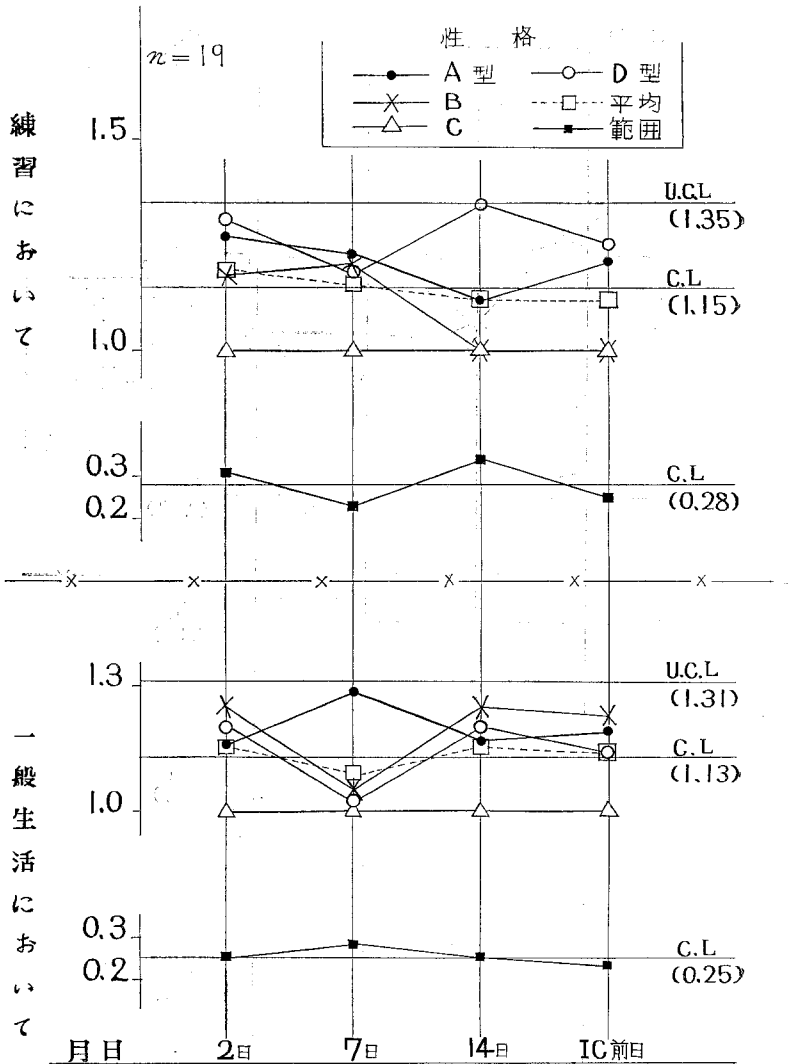


表 6 疲劳自觉症状调查 (性格別) X-R 管理图

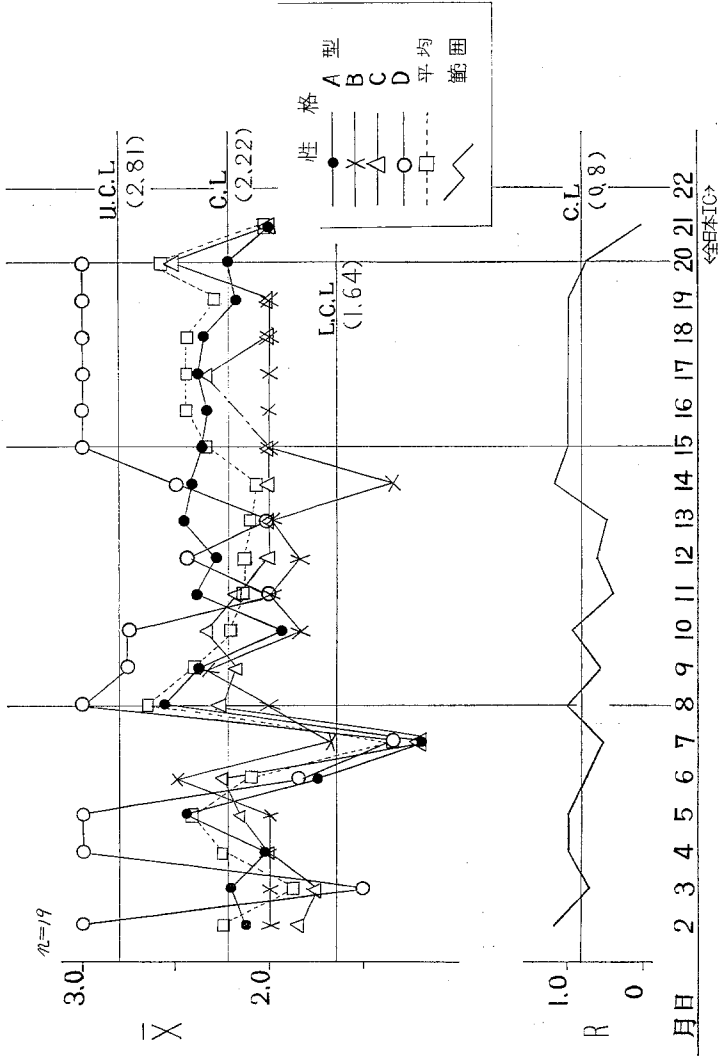
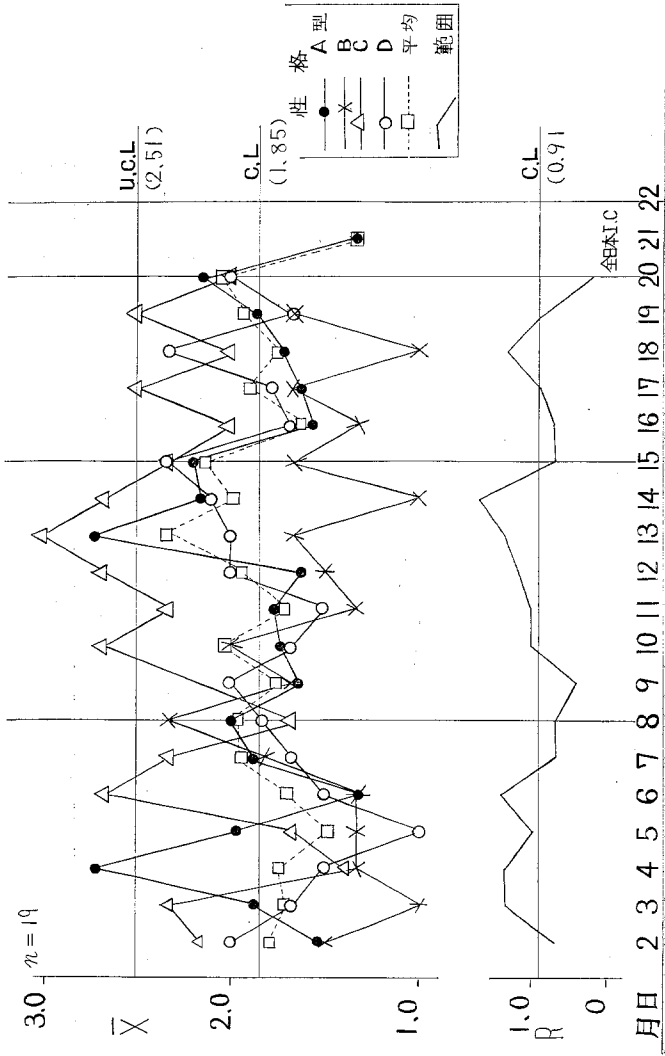


表 7 練 習 (意 欲・強 度・調 子)  $\bar{x}$ -管理 図



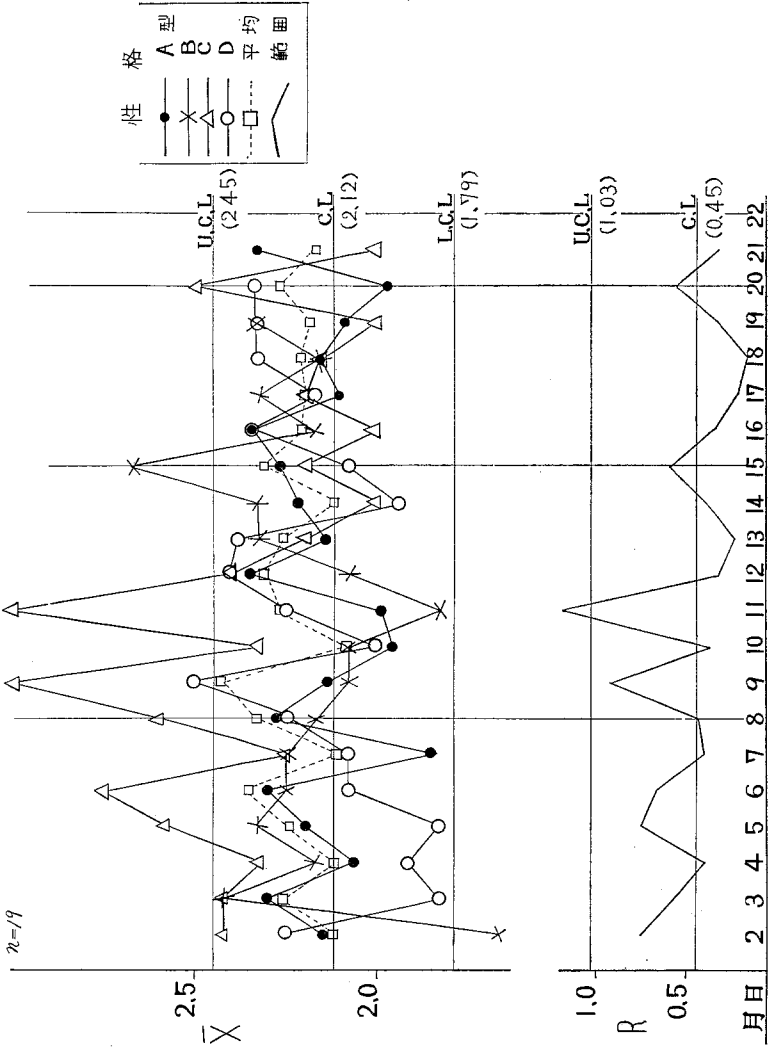
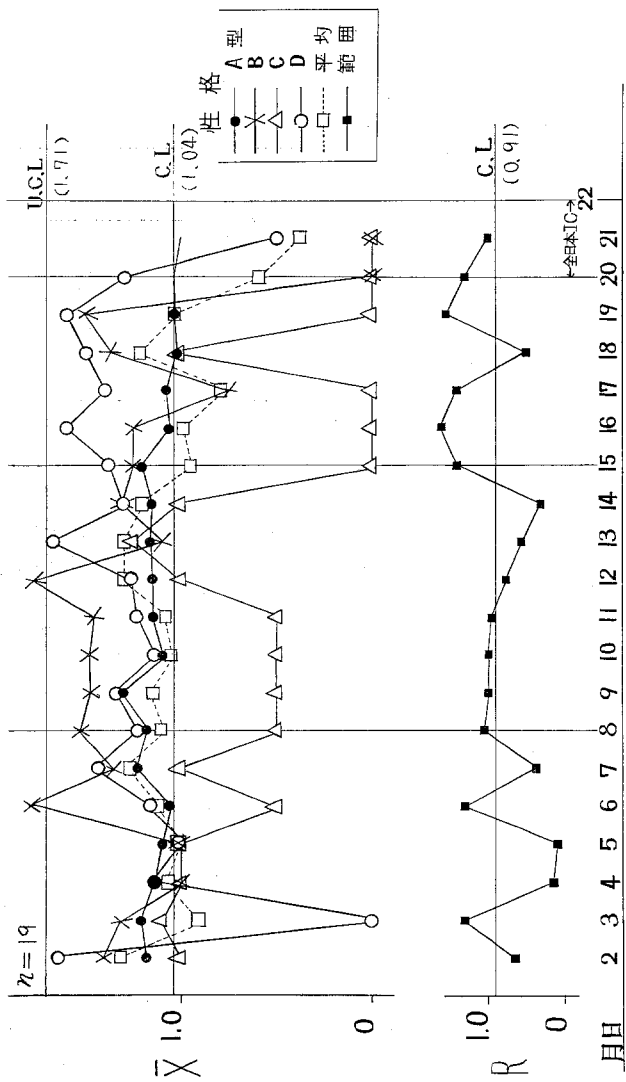


表 8 食量 (食欲・摂取量)  $\bar{X}-R$ 管理図

表 9 睡 眠  $\bar{x}-R$  管理 图



○一C型は、低いところで安定している。

### ③ 疲労に関する自覚症状調査の結果—表6

○全体的に試合直前になって訴えが少なくなっている。

○試合の1週間前あたりから、訴え方の度合が各性格間で大きいのが、直前になって訴え方が小さくなる。

○2週間前及び1週間前に全体的にみて訴え方の差が小さくなる。

### ④ 練習について

練習意欲、強度、調子を一つにまとめたものが表6である。

○2週間前に性格間の訴え方が一様になり、試合前日にして、平均近くにもどる。

○一C型は、平均的に訴え方が強い。

### ⑤ 食事について

食欲、食事量を一緒にまとめた。結果は表8である。

○10日前まで、性格間の訴え方の違いは大きいけれども、その後小さくなっている。これは1週間前の食欲、食事量を考えた場合、食欲が食事量より上まわっていた。これは試合を目前にして、身体的に調整を自覚しているのではないかと考えられる。

### ⑥ 睡眠について—表9

○全体的にみて2週間前に著しく悪くなっている。

○一D型は、1週間前まで不安定だが以後よくなる。

以上の結果から、各調査項目について、性格の違いによってコンディショニングのしかたも違ってくるが、試合直前になって、同じような傾向をたどっていることがわかった。これは試合という一つの条件を克服しようとする場合に、一時的に選手の多くが同じような性格特性を持つのではないかと考えられる。もしこのようになるといえれば、大学のチームの立場からみると、この時期に、もっともチームが団結しやすいとも考えることができる。

また、各性格の違った選手を指導するうえにおいても、各性格に応じた

コンディショニングのしかたがあるといえよう。

このことから、各性格のコンディショニングのしかたにかなりの違いがあるという指導上の資料を得ることができる。

#### 4 まとめ

結果及び考察から

A型—コンディショニングのポイントを指摘するような指導。

B型—練習に関するポイントを指摘するような指導。

C型—練習中、一般生活面において、積極性のあるようなねらいを指摘するような指導。

D型—試合が近づくにつれ、練習面、一般生活面において訴えかたが集中してくるので、波にのれるような指導。

の必要性を指導上の資料として得ることができた。

以上から、試合前は、身体的にも精神的にも充実している時期であるといえるが、反面消極的に試合という環境に合せているとも考えられる。しかし、積極的な感情、意識、努力をもってコンディショニングを行なっていることは、この調査からも、日頃の指導からもうかがえる。ここで我々指導者が考えなければならないことは、試合前のコンディショニングはもちろんのこと、それ以前において、試合のような環境の波を与え適当に刺激を与えることも必要ではないだろうか。特に試合の目標が遠のいた夏場やシーズン・オフの過ごし方に注意を向けさせる必要があり、年間を通したコンディショニングというものを考えるべきである。すなわち、自由時の練習、試験期、完全休養の時期、シーズン・オフも、一面では目標達成のための調整であると考えからである。

このように考えると選手の性格や、心の持ち方もコンディショニングを遂行していく上において大きな比重を占めているはずである。

我々現場の指導者は、各選手におきてくる諸問題を解明しながら指導に当たるべきではないだろうか。身体的な面について指導することはもちろん



ん、性格面についても同じように取り上げて指導に当らなければ効果を上げることはむつかしいといえる。

### 追記

陸上競技の指導に関する研究を、関岡、神尾氏とグループで行なっているが、前回の陸上競技部の合宿練習に関する考察に続いて、今回は、陸上競技選手の性格とコンディショニングに関する考察をとり上げてみた。

### 参考文献及び論文、研究

- 1 辻岡美延一新性格検査法一、竹井機器工業、昭和43年。
- 2 G. T. Bresnahan, W. W. Tattle, F. X. Cretzmeyer 一陸上競技科学的練習法一、体育の科学社、昭和37年。
- 3 Payton Jordan, Bud Spencer,  
一アメリカ陸上競技の技術一、ベースボールマガジン社、昭和45年。
- 4 大石三四郎一コーチのための統計学一、逍遙書院、昭和34年。
- 5 関岡他一陸上競技の指導に関する研究、(その2)合宿管理指導と疲労感の性格差について一、日本体育学会第19回大会(体育学研究第13巻第5号)
- 6 塘添敏文一陸上競技部の合宿練習に関する考察一、亜細亜大学教養部紀要、第4号昭和44年。

[注] Y-G性格検査手引きによると次の5つの型に大別されている。

- A型一平均型
- B型一不安定不適応積極型
- C型一安定消極型
- D型一安定適応積極型
- E型一不安定不適応消極型

筆者は本学助手・体育実技