

スポーツ選手のストレス変化

板東郁人 (札幌国際大学スポーツ指導学科), 指導教員 大塚吉則

キーワード：入浴・ストレス・アミラーゼ

【緒言】

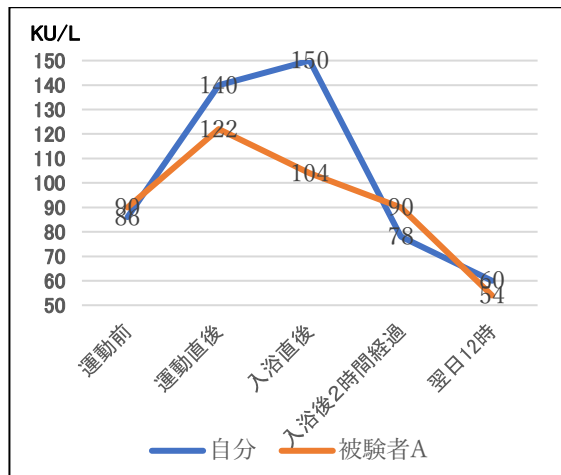
私自身スポーツに関わる機会が多くあり、選手でプレーを行ったり指導者として選手をサポートしたりしている。大学に入り大塚吉則教授のゼミのもとで「入浴」について学ばせてもらった。その際に入浴とストレスの関係について学び、スポーツにもストレスや緊張で良いパフォーマンスが発揮できない場合があることから入浴をすることでストレスが軽減され、運動面におけるパフォーマンス向上につながるのではないかと思い、入浴を用いて研究をしようと考えた。

【方法】

私が所属している軟式テニスのクラブチームの選手と、練習前に12項目のムードチェックリストを用いた調査を行い、二時間の決められた練習しその後入浴をした場合とシャワー浴で済ませる二通りで日にちをずらして検証し、ポイントごとにストレス測定器CM-1.1COCOROMETERを使用し、アミラーゼ計測を行いストレスの変化を調べた。

【結果】

クラブチームの練習で大きな負荷をかける事ができ、徐々にアミラーゼ数値が高くなった。シャワー浴の日は、大幅な変化は見られなかったが、徐々にアミラーゼ数値が下がる傾向にあった。入浴を行った日は、入浴直後から大幅に数値が下がり大幅にストレス軽減になっていた。二人の被験者を比べても同じ様な結果となりシャワー浴と入浴では、明らかなストレス軽減につながっていた。



運動・入浴によるアミラーゼ値の変化

【考察】

入浴を行う事でアミラーゼ数値が下がりストレス軽減につながる事がわかった。一人に対するデータ摂取量が多く被験者が二人と少ないのが心残りではあるが、データを細かく採取したことや、細かいコミュニケーションを取ることによってスポーツ選手がストレスを残さないために入浴が大切という事がわかった。実際スポーツ選手はストレスを抱えてプレーをしているのがほとんどだが、何より大切なのは、入浴を行い少しでもリラックスした状態でプレーすることでより良いパフォーマンスが発揮されるということだ。スポーツだけで計測したが、ストレスは人間関係や、仕事などからのストレスもあり入浴でストレス軽減につながるのではないかと考えた。