

氏名	松山 隆文
学位の種類	修士（鍼灸学）
学位記番号	鍼修第493号
学位授与の日付	令和6年3月12日
学位授与の要件	大学院規則第30条および学位規程第4条該当
学位論文題目	中学生アスリートのコンディショニングに関する実態調査
指導教員	廣 正基

学位論文の要旨

【目的】

中学生アスリートのコンディショニングに関する認識や実施状況を明らかにすると共に、コンディショニングの認識や実施の有無とストレス状態との関連を検討することを目的に、中学生アスリートを対象にアンケートを調査を行った。

【方法】

兵庫県内のA鍼灸接骨院に来院したことのある、中学校の部活動もしくはクラブチームの指導者に協力を要請し、協力の得られた部活動もしくはクラブチームに所属している中学1～3年生で、同意が得られた者151名（男性119名、女性32名）に、コンディショニングの実態調査に関するアンケートと、ストレス反応を評価するスポーツ選手用ストレス反応尺度（Stress Response Scale for Athletes：SRSA）を用いた調査を行った。アンケートの配布及び回答はウェブ上で実施した。

【結果】

アンケートの回答を得られた者は119名で、回収率は78.8%であった。内訳は、中学1年生49名（41.2%）、2年生47名（39.5%）、3年生23名（19.3%）であった。「コンディショニング」の意味を知っていた67名（56.3%）、知らなかった52名（43.7%）。「コンディショニング」に関する教育経験の有無は、受けたことがある14名（11.9%）、受けたことがない104名（88.1%）。「コンディショニング」教育の希望は、受けてみたい111名（93.3%）、受けたくない8名（6.7%）であった。コンディショニングの意味を知っていた者と知らなかった者の実施状況の関連を検討したところ、練習や試合前のウォーミングアップの実施（ $p=0.012$ ）、練習や試合後のアイシングの実施（ $p=0.030$ ）、補食摂取（ $p=0.045$ ）、平均的な睡眠時間（ $p=0.008$ ）の項目で関連が認められた。コンディショニングの認識によるSRSAのスコアに差はなかった。

【考察および結論】

コンディショニングの教育を受けたものは少なかったが、意味を認識している者は半数以上であり、教育へのニーズは非常に高かった。練習や試合前のウォーミングアップの実施、練習や試合後のアイシングの実施、補食摂取、平均的な睡眠時間にはコンディショニングの認識と関連があることが明らかとなった。コンディショニングの認識によるSRSAの点数に差はなかったことから、ストレス反応には影響がないと考えられた。