

柔道競技会に向けた減量期間における身体組成の変容と精神的ストレスの検討

順天堂大学大学院  
スポーツ健康科学研究科  
学籍番号：4119033  
氏名：富塚 康平

【目的】

大会に向けた減量期間中の大学生柔道選手を対象に、減量幅による選手の身体組成の変容を明らかにする。また、当該期間中の精神的ストレスについて、唾液ストレスマーカー（アミラーゼ活性）や General Health Questionnaire（GHQ30）を指標とした生体反応の有無や強度、精神的健康度を検討する。

【方法】

大学柔道選手 17 名を対象として、公式柔道競技会に向けた減量強度の高い 6 名（HS 群）減量強度の低い 6 名（LS 群）競技会に参加しない（NWL 群）に分類した。測定項目は身体組成測定、唾液アミラーゼ活性、GHQ30、減量に関する質問用紙調査の測定を行った。測定は競技会に向けた練習内容の量と質から 6 期に分けて、各期において測定を実施した。

【結果】

HS 群の減量法として、減量前期・中期において体脂肪量の有意な減少が、減量後期・末期において極度の食事摂取、水分摂取制限により、体水分量、骨格筋量に減量が行われていた。LS 群は減量末期にのみに体水分量・骨格筋量での体重の減量が認められた。唾液アミラーゼ活性においては、各群の減量が開始されたと考えられる、それぞれ減量前期・減量末期に上昇傾向にあった。GHQ 得点においては、減量末期において HS 群は、GHQ 得点、「一般疾患傾向」因子の得点に高い値を示した。

【結論】

本研究では、減量率の高い群と減量率の低い群において、減量期間の各期別に特徴的な身体組成の変容が認められた。また、高い群は、GHQ30 の結果より減量末期において、精神的健康を害していることが示唆された。