

大学生陸上競技短距離系選手におけるスポーツコンフィデンス及び食に関わる心理・行動要因に関する縦断的研究

学籍番号 4124052

氏名 本田 怜

【目的】

本研究の目的は、陸上競技短距離系種目を専門とする大学生アスリートを対象に、「オフシーズン期」と「シーズン期」によるスポーツコンフィデンス及び食に関わる心理・行動要因の変動を調査し、自己記録更新の有無をアウトカムとしてパフォーマンスにこれらの指標の変動がどのように関連するのかを明らかにすることである。

【方法】

順天堂大学陸上競技部に所属する短距離系種目を専門とする学生146名を対象に、2024年10月から2025年6月の間、2か月ごとに計5回のGoogleフォームによるアンケート調査を実施した。調査項目は、体組成、競技レベル、自己記録更新有無などの情報、スポーツコンフィデンスを測定する質問紙として「Sport Confidence Inventory (Vealey & Knight, 2001)」、また食に関わる心理・行動要因に関わる質問紙として「大学生の健康な食生活における自己制御尺度 (王・加藤, 2022)」、「日本語版DEBQ質問紙 (今田, 1994)」の情動的摂食尺度によって構成された。

【結果】

スポーツコンフィデンスはオフシーズン期からシーズン期にかけて低下する傾向がみられた。パフォーマンスとの関連では、自己記録更新群において、スポーツコンフィデンスがオフシーズン期からシーズン期にかけて上昇し、特にシーズン前の準備期からその上昇が確認された。また、欠食・偏食制御とスポーツコンフィデンス各下位尺度の間には、複数の時期で有意な相関が認められた。

【結論】

結果から、スポーツコンフィデンスは単なる時期変動ではなく、競技環境や心理的状況の影響を受ける可能性が示された。また、パフォーマンスとの関連から、スポーツコンフィデンスはパフォーマンス向上に寄与する心理的指標として有用であると考えられる。加えて、スポーツコンフィデンスが高いアスリートほど食行動も良好な傾向が示されたことから、スポーツコンフィデンスはアスリートの食行動を支える重要な心理的要因の一つとなる可能性が示唆された。

A longitudinal study of sports confidence and eating-related psychological and behavioral factors among university track-and-field sprinters

Student ID Number: 4124052

Name: HONDA, Rei

[Purpose]

This study examined longitudinal fluctuations in sports confidence and eating-related psychological and behavioral factors university track-and-field athletes during the “off-season” and “in-season” periods. In addition, the relationships among these variables and their associations with performance were investigated, using achievement of a personal best (PB) as the performance outcome.

[Methods]

A longitudinal questionnaire survey was administered via Google Forms at five time points to at two-month intervals over an eight-month period, from October 2024 and June 2025. Participants were 146 university athletes (sprinters, hurdlers, and jumpers) belonging to the Juntendo University Athletics Club. Survey items included basic information on body composition, competitive level, and PB achievement. Sports confidence was assessed using the Sport Confidence Inventory (Vealey & Knight, 2001). Eating-related psychological and behavioral factors were assessed using the Self-Control Scale for Healthy Eating Habits among College Students (Ou & Kato, 2022) and the emotional eating scale from the Japanese Version of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ; Imada, 1994).

[Results]

Overall, sports confidence tended to decline from the off-season to the in-season period. However, among athletes who achieved a PB, sports confidence increased from the off-season to the in-season period, with a particularly pronounced rise during the pre-season preparation phase. Significant correlations were also observed between control of skipping meals and unbalanced eating and multiple subscales of sports confidence across several time points.

[Conclusion]

The results suggest that sports confidence is not subject solely to seasonal fluctuations but may also be influenced by competitive environments and athletes' psychological states. Its association with performance outcomes indicates that sports confidence is a valuable psychological indicator contributing to performance enhancement. Moreover, athletes with higher sports confidence demonstrated healthier eating behaviors, suggesting that sports confidence may be a key psychological factor supporting healthy eating behaviors among competitive athletes.