

大学から競技活動を開始した自転車競技選手におけるパフォーマンス発揮の要因

学籍番号：4120007
氏名：五味田 奈穂

【目的】

本研究の目的は、大学から競技活動を開始した自転車競技選手のパフォーマンスがどのような要因によって向上したかを明らかにすることである。また、体力に関する客観的指標からもパフォーマンス発揮の要因を検討する。

【方法】

被験者は大学自転車競技部に所属する、2021年以降に競技を開始した4名(男性1名、女性3名)であった。半構造型面接法によるインタビュー調査を行い、収集された音声データを逐語化し、パフォーマンス発揮の要因を抽出した。抽出された要因ごとに筆者自ら考案した名称を付け「特性要因図」を作成し、パフォーマンス発揮に寄与する内容を記述した。インタビューから得られたデータに加え、その心理状態が競技パフォーマンスにどのような影響があるかを客観視するため、体重、骨格筋量、体脂肪率や周径圍からなる身体組成の計測と体力測定を実施した。

【結果】

本研究を通してインタビュー調査によるパフォーマンスの向上の特性要因図からは、心理的要因として6要因を抽出した：(1)過去の経験、(2)短所の克服、(3)当日の直感、(4)事前準備、(5)ストレス対処、(6)モチベーション。一方で、客観的指標として得られた体力測定からはパフォーマンスの向上に寄与する要因を特定できなかった。

【結論】

本研究は競技転向者による自転車競技選手のパフォーマンスの要因を明らかにすることができた。なお、6か月の調査期間中に被験者の競技への取り組み方がアスリート指向とレクリエーション指向に分かれたことから、競技転向直後の自転車競技者に対しては競技志向性を考慮しながらコーチングを行う必要があると考えられる。

Factors affecting performance of cyclists who started competitive cycling at university

Student ID Number: 4120007

Name: Nao ITSUMIDA

[Purpose]

This study aimed to determine which factors contribute to improved performance of cyclists who started their competitive activities at university. We also examined which of these factors influenced the physical fitness of these cyclists.

[Methods]

The study participants were four members (one male and three females) of a university cycling club who started competing after 2021. Semi-structured interviews were conducted, recorded, and transcribed to extract common factors contributing to athletic performance. For each of the extracted factors, the author created a "characteristic factor diagram" and described the contents that influenced performance. Additionally, measurements of body composition and physical fitness (weight, skeletal muscle mass, body fat percentage, and circumference) were taken to objectively assess the impact of the psychological state on athletic performance.

[Results]

Six psychological factors that influenced athletic performance were identified: (1) prior experience, (2) overcoming physical disadvantages, (3) intuition on the day, (4) preparation, (5) stress management, and (6) motivation. On the other hand, the physical fitness measurements were not identified as factors contributing to an improvement of athletic performance.

[Conclusion]

This study was able to identify psychological factors influencing cyclists' performance. Since the subjects' approach to competition was divided into athlete-oriented and recreational-oriented during the 6-month study period, it is necessary to consider the competition orientation when coaching cyclists who have just transitioned into competition level.