

大学生アスリートにおける潜在的オーバートレーニング症候群の
実態把握と抑うつ症状との関連

学籍番号：4120057

氏名： 橋本 百合香

【目的】

説明のつかないパフォーマンス低下状態（以降、パフォーマンス低下）が 4 か月以上続くケースは、潜在的なオーバートレーニング症候群(Overtraining Syndrome: OTS)と定義されている。予防のためには OTS 進展以前の段階で、精神的健康状態も踏まえた兆候を捉える必要がある。パフォーマンス低下経験は、国際研究では約 5%と報告されているが、日本では不明なままである。そこで本研究では、大学生アスリートのパフォーマンス低下経験と、その際に生じた精神的健康状態等のストレス要因、抑うつ症状との関連を明らかにすることを目的とした。

【方法】研究Ⅰ：大学生アスリート男女 143 名（20.0、±1.01 歳）に対し、パフォーマンス低下経験とその際のストレス要因（精神的健康状態 他）等を尋ねる質問紙調査を行った。研究Ⅱ：パフォーマンス低下経験を有する大学生アスリート男女 61 名（20.4、±1.01 歳）に対し、パフォーマンス低下期（当時を想起）と現在の抑うつ状態を質問紙法（自己評価式抑うつ尺度・Self-rating Depression Scale: SDS）を実施し、得られた得点の差を対応のある t 検定により比較した。

【結果】

研究Ⅰ：パフォーマンス低下経験の割合は、35.7%（51 名）であり、潜在的 OTS は 17.6%（9 名）であった。ストレス要因として精神的健康状態を挙げた者は約 39.2%(51 名中 20 名)であった。研究Ⅱ：男女共にパフォーマンス低下期の SDS 得点は現在よりも約 12 点得点が有意に高く ($p<.05$)、男子 45.25 点、女子 48.50 点と抑うつ症状を呈していた。

【結論】

大学生アスリートは、パフォーマンス低下経験期のストレス要因として精神的健康状態への影響が半数近く存在していた。この時期には、抑うつ得点が高まる傾向もあり、潜在的 OTS への進展を予防するための手掛かりとなり得ることが示唆された。

Identifying the causes of overtraining syndrome and its effect on depressive symptoms in Japanese college athletes

Student ID Number: 4120057

Name: Yurika HASHIMOTO

[Purpose]

Unexplained underperformance (hereafter referred to as underperformance) continuing for over 4 months is defined as potential overtraining syndrome (OTS). Recognizing the signs of OTS, including mental health status, is necessary for its prevention. While international studies have reported that approximately 5% of athletes experience underperformance, these rates remain unclear in Japan. The purpose of this study was to clarify the relationship between the underperformance experienced by college athletes and the associated stressors such as mental health status and depressive symptoms.

[Methods]

Study I: A questionnaire survey was conducted among 143 male and female college athletes (mean age: 20.0 years, standard deviation [SD]=1.01). It inquired about their underperformance experience and stressors (e.g., mental health status) that occurred during the period of underperformance. Study II: A questionnaire survey was conducted in 61 male and female college athletes (mean age: 20.4 years, SD=1.01), asking about their underperformance experience and their score in the Self-rating Depression Scale (SDS) during the period (retrospective) and at present. The values were compared using a corresponding *t*-test.

[Results]

Study I: Overall, of 36% (n=51) of athletes experienced underperformance, and 17.6% (n=9) of those had potential OTS. Mental health status was cited as a stressor by approximately 39.2% (29/51) of athletes. Study II: For both male and female athletes, SDS scores were approximately 12 points higher during underperformance than in the present condition ($p<.05$). During the underperformance period, the SDS score was 45.25 points for males (slight depression) and 48.50 points for females (moderate depression).

[Conclusion]

Nearly half of the college athletes implicated their mental health status as a stressor during the underperformance period. Depression scores tended to increase during the underperformance period, suggesting that this may be a cue to prevent progression to potential OTS.