

早稲田大学審査学位論文

博士(スポーツ科学)

概要書

コンディション マネジメント モデルの開発

Development of the Condition Management Model

2018年1月

早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科

大石 徹

OISHI, Tetsu

研究指導教員： 赤間 高雄 教授

## 【第1章 研究の背景と目的】

選手のコンディションは一人ひとり違うため、選手自らが気づき、考えて行動するセルフコンディショニングが重要であり、選手自身の「意図・判断」に基づいた「行動」をする必要があると考えた。そこで本研究は、選手個々の日常生活における試合や練習に向けての「意識と心がけ、行動」に着目し、選手が自分自身のコンディションの変化や問題に気づき、適切な自己分析をしてその時の自分に最適な行動をする。これを繰り返すことにより選手の競技水準が上がるというコンディション マネジメント モデルの開発を目的とした。

## 【第2章 本研究の構成】 本研究の構成を述べる。

## 【第3章 研究課題1】 ラグビーにおけるコンディション マネジメントに果たすメールアドバイスシステムに関する研究

研究課題1ではメールアドバイスというセルフコンディショニングに特化した選手教育を実施し、「知識－意識と心がけ－行動モデル」を示唆した。選手はもともと目標に向けて強い意識と心がけを持っているが、知識がないため、いま実施すべき行動の「方向性」が定まらず、知識に基づく自信がないので「第一歩の行動」ができず目標の行動に踏み出せていない現状がある。そこで目標に向けての「方向性」としてトレーナーが知識と経験の場を支援し、選手が自分自身の意識と心がけの欠乏を認知することで「第一歩の行動」につながる。つまりコンディション マネジメント モデルにおける「意図・判断」を適切に行い「行動」に結びつけるためには知識と経験に基づく自信が必要であることを示唆した。（セルフコンディショニングの過程を選手の意図・判断に基づいて適切な行動を行うことをコンディション マネジメントとした）

## 【第4章】 研究課題2：ラグビー選手のコンディション マネジメントに関する“意識と心がけ”数値化の試み、【第5章】 研究課題3：ラグビー選手のための「意識と心がけ指標」と競技水準との関連

研究課題2, 3ではコンディション マネジメントを評価するための指標づくりを行い、ラグビー選手のための「意識と心がけ指標」が選手の競技水準と深い関係があり、ラグビー選手のための「意識と心がけ指標」から選手の競技水準を予測するという有用性を検証することができた。

ラグビー選手のための「意識と心がけ指標」は5つの下位指標から構成されており、下位指標Ⅰは競技者個人の意識と心がけや人間性に関するパフォーマンスを向上させることがチームの勝利に帰結するというラグビーの競技特性が関係する項目であり、下位指標Ⅴは知的好奇心やラグビー以外への興味関心など知性を想起させるスポーツに直接は関係のない項目からなっていた。下位指標Ⅱ, Ⅲ, Ⅳは他のスポーツにも用いることが可能な下位指標であり、下位指標Ⅱ, Ⅳは強化とリカバリーといったコンディショニング行動に関する項目であった。下位指標Ⅲは行動につながる考えや判断など行動の源になる「意図・判断」といった自己分析といえる内容であった。

選手がコンディションの変化や問題について「意図・判断」し、その時の自分の最適な「行動」するというコンディション マネジメントをラグビー選手のための「意識と心がけ指標」で評価でき、ラグビー選手のための「意識と心がけ指標」で選手の競技水準を予測するという有用性を検証することができた。

## 【第6章】研究課題4：コンディション マネジメントモデルの提唱と検証

研究課題 1, 2, 3 の成果を受け、選手が自分自身の「気づき・感覚」によって「意図・判断」し、その時の自分にとって最適の「行動（強化・リカバリー）」をとることで競技水準を上げるといふコンディション マネジメント モデルの提唱と検証を行った。

ラグビー選手のための「意識と心がけ指標」と本研究課題対象チーム内での競技水準の関係を検討した結果、「意図・判断」といった知識や経験をもとに実施する自己分析については上位群の選手の方が下位群の選手に比べ、自分の身体を振り返るといふ意識と心がけやその時の自分に必要なことに対する意識と心がけが強いことが分かった。そして行動では「強化」に差があり「リカバリー」に差がなくユース世代の代表的な問題を表していると考えられた。また、コンディション マネジメント モデルを用いて対象チームの問題点や改善点を分析し、チームマネジメントや選手個々へ問題点の把握、指導指針を検討することができた。しかし、コンディションマネジメントモデル内の基点と考えたコンディションの問題や変化についての「気づき・感覚」をコンディションチェックシート（以下：CCS）にて検出することは出来なかったため新たな測定指標を確立する必要があることが分かった。

## 【第7章】総括討論，【第8章】結語

従来、選手の強化のためのトレーニングや回復のためのリカバリーといった行動はコーチやトレーナー等の専門家がその知識と経験から「○○しよう！」と指示したり、トレーナーが直接的な施術を行う等の取り組みが多く、選手は自分の身体であるにもかかわらず自分自身の気づきや感覚、意図・判断が反映されていない行動をとっていた可能性があると考えられる。

本研究では、コンディション マネジメント モデルにおける「意図・判断」、「行動（強化・リカバリー）」について、ラグビー選手のための「意識と心がけ指標」で評価することができ、選手自身のセルフコンディショニングの過程における、コンディション マネジメント モデルが成立することを確認した。選手はこのモデルを意識してより自分自身の意図・判断を基に適切な行動をとり、このサイクルを循環させていくことによって、日常生活においても自分自身の競技水準を上げることができると考えられる。また、トレーナーはチームにおいてコンディション マネジメント モデルのサイクルのどの部分に問題があるかを指摘し、選手とコーチングスタッフに対して試合や練習に向けた日常生活での選手自身による意図・判断、行動をシンプルなモデルで共有することが可能になると考えられる。しかし、選手の「気づき・感覚」を評価するために用いた CCS は指標として使用できないことが分かり、新しい測定指標を確立する必要がある。

今後、このモデルを一般化していくためには、対象を広げ、年齢、競技水準、競技特性、それぞれに適合する指標を確立する必要がある。コンディション マネジメント モデルを評価する3つの下位指標（自己分析、強化、リカバリー）をキーワードにした候補から、他の競技にも応用できる新たな指標を作成することを今後の課題とする。

また、このモデルを用いてチームや個人を対象にした事例研究を重ね縦断的な検証を行うことで、コンディション マネジメント モデルを選手教育モデルへと応用し、発展させたい。