

コンディショニング管理ソフト

『アトレータ』の活用に向けての検討

前田 夢太 出原 優真 水野 聖也 長谷川 秀虎

1 はじめに

(1) 研究の背景

アメリカ UCLA でバスケットボールの指導者として 20 世紀で最も優れているコーチの 1 人であるジョン・ウッドデンによると、アスリートにおける総合的なコンディショニングを練習や試合に向けて整えて行くことについて、フィジカルコンディショニングがいかに関生活のコンディショニングとメンタルコンディションに関係しているかを説明している。そして、メンタルコンディショニングでは、感情のコントロール（感情の高低）はささいなことかもしれないが、勝敗を分ける大切な要素であるとも述べている。また、セルフモニタリング（自分の行動や活動を記録すること）で目的の行動を強化し、モチベーションを上げる効果があると実証されており、認知行動療法や行動療法において自己マネジメント技法として用いられている。さらに、蓑内（2005）によるとセルフモニタリングによって、パフォーマンスの良いときと悪いときの心理状態を比較して整理することにより、自分に適した心理状態や行動を理解できると述べ、アスリートが自分自身ではモニタリングを継続する自信がない場合は、指導者が練習の時間としてモニタリングする時間を与え、ルーティーン化する必要があるとも述べられている。

(2) 動機・目的

本校男子バスケットボール部においては、2019 年 5 月より、Atleta（アトレータ）と呼ばれる、体調や睡眠時間、食事、練習内容など、日々のコンディションを記録し管理する習慣を身につけることで、選手の自己管理能力を高め効率的な成長をサポートできるアプリケーションを導入している。本校においてはさらに指導者と選手、保護者とで共有できる情報を公開し、コミュニケーションをより具体的に図るなど、選手把握を多くの視点から進めることができるように工夫している。

今回の研究では、これまでの運用に際しての現状を報告するとともに、今後の改善点や可能性について検討するものとする。

2 研究方法（活用ツールと調査内容）

（1） 活用ツールの紹介（図1～11を参照）

- ①体調（5段階評価）
- ②身体の気になる部位
- ③身体の症状
- ④睡眠時間
- ⑤精神的・肉体的な疲労度
- ⑥練習実施の有無・練習意欲・練習強度・身体のキレ
- ⑦体重
- ⑧コメント
- ⑨スケジュール管理
- ⑩連絡ボード
- ⑪食事管理

（2） アンケート調査

コンディショニング管理の指標となる各項目をセルフモニタリング（観察・記録）することで、各項目への管理意識が高まったかどうかをアンケート調査した。コメントについては内面的な課題入力するように事前に指示しておく。

アンケートの結果をグラフ化し、活用当初と大会期間中での各項目の意識の変化を比較検討する。



図1 体調（5段階評価）

正面 背面

◎気になる箇所をタッチしてください

右側 左側

図2 気になる部位

該当する症状にチェックしてください（複数選択可）

頭痛	<input type="checkbox"/>
めまい	<input type="checkbox"/>
鼻水	<input type="checkbox"/>
喉の痛み・腫れ	<input type="checkbox"/>
咳	<input type="checkbox"/>
息切れ	<input type="checkbox"/>
吐き気・嘔吐	<input type="checkbox"/>
腹痛	<input type="checkbox"/>
下痢	<input type="checkbox"/>
熱感・悪寒・発熱	<input type="checkbox"/>
倦怠感	<input type="checkbox"/>
貧血	<input type="checkbox"/>

図3 身体の症状

就寝時刻（昨晚） 起床時刻

--時--分 ~ --時--分

クリア	閉じる
07	23
08	23
09	24
10	25
11	26
12	27
13	28

図4 睡眠時間

精神的な疲労度

低い 高い

肉体的な疲労度

低い 高い

図5 精神的・肉体的な疲労

練習実施有無

なし あり

練習意欲

低い 高い

練習強度

低い 高い

身体のキレ

悪い 良い

図6 練習の実施有無・練習意欲
練習強度・身体のキレ

体重

kg

図7 体重

コメント

全角カナ500文字以内

図 8 コメント

< 7月 2019年8月 9月 >

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

図 9 スケジュール管理

🏠 連絡ボード

2019/08/30(金) 21:17
🔴 9月からの課題 >

2019/07/22(月) 11:12
🔴 夏季合宿スケジュール (概要) >

2019/07/19(金) 22:52
🔴 ペリーメーターショットへの取り組み (要確認) >

2019/07/14(日) 22:51
🔴 振り返りの時間の設定等について >

図 10 連絡ボード

朝食

摂取カロリー
-- kcal

時間 --:-- 食欲 -- 所要時間 ---分

※記録がありません
朝食を記録しましょう!

📝 記録する

図 11 食事管理

3 結果

下記のグラフは、各項目についての管理意識が使用し始めてどのように変化したかを表したグラフである。(図 1 ~ 図 6 参照)

図 1 の「怪我や体の症状に対する管理意識」については、元々比較的高い意識を持って過ごしていたが、活用していく中でその意識がさらに大きく変化すると回答する選手が多く見られた。数値としては「大きく変わった」と評価する選手が 10% から 37% に変化した。

図 2 の「睡眠時間に対する管理意識」についても上記同様に活用していく中でその意識がさらに大きく変化すると回答する選手が多く見られた。数値としては「大きく変わった」と評価する選手が 33% から 42% に変化した。

図 3 の「体重に関する管理意識」については、「変わった」と評価する選手の割合は大きな変化は見られなかったが、「大きく変わった」と評価する選手が 41% から

29%へと減少した。

図4の「疲労感に対する管理意識」については、「変わった」と評価する選手の割合は28%多くなったが、「大きく変わった」と評価する選手は32%から18%へと減少した。

図5の「練習の意欲に対する管理意識」については、「変わった」と評価する選手の割合は減ったものの「大きく変わった」と評価する選手が63%から68%へと向上した。

図6の「内面的な成長に対する管理意識」については、活用当初から「変わった」と回答している選手が100%であり、その後の変化については顕著な変化は見られなかった。

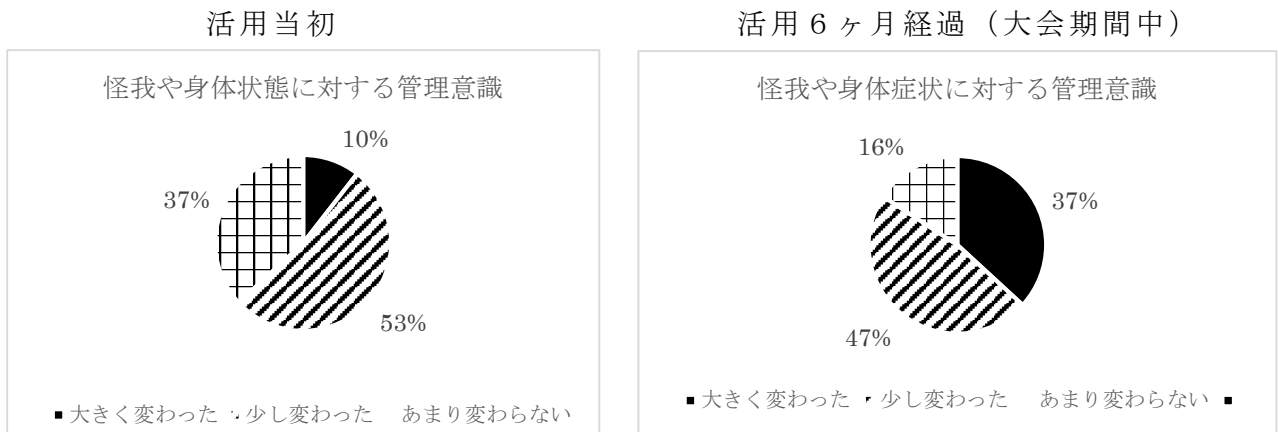


図1 怪我や身体の症状に対する管理意識

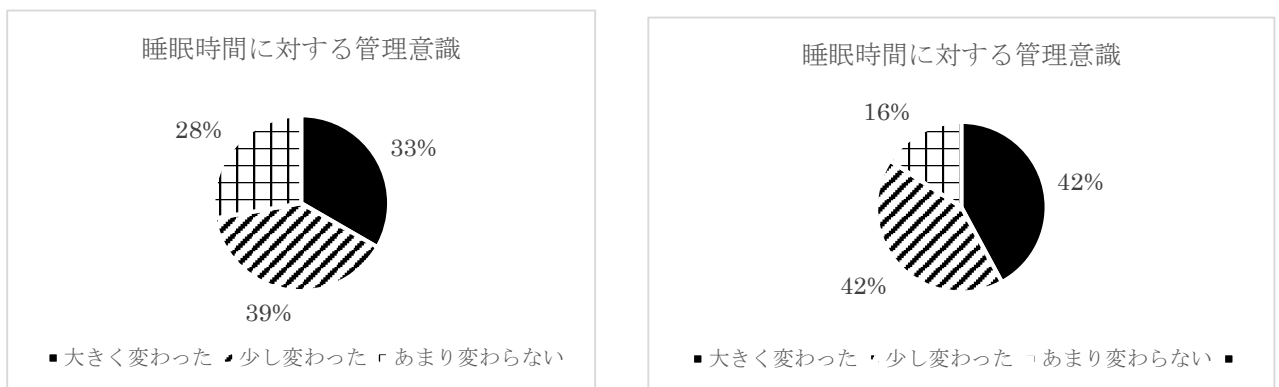


図2 睡眠時間に対する管理意識

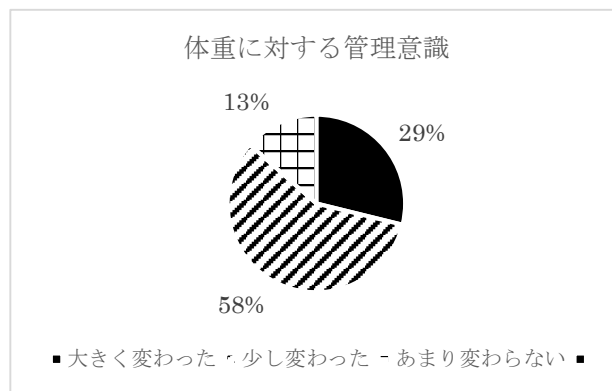
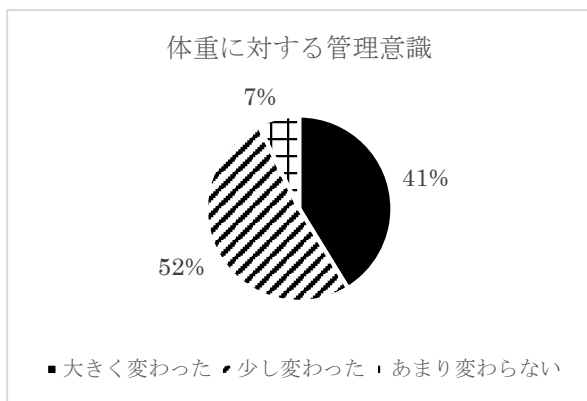


図3 体重に対する管理意識

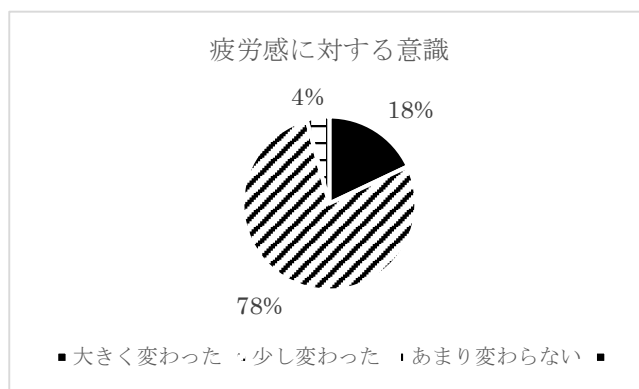
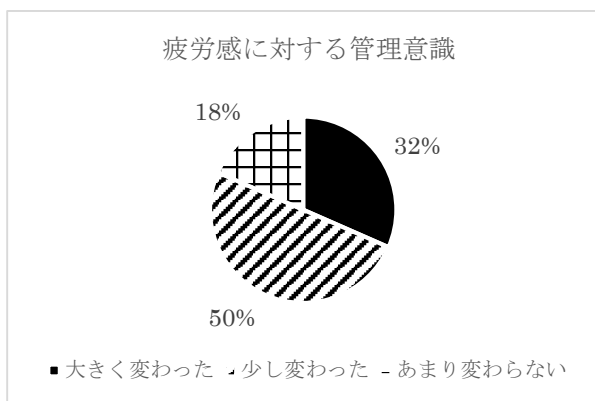


図4 疲労感に対する管理意識

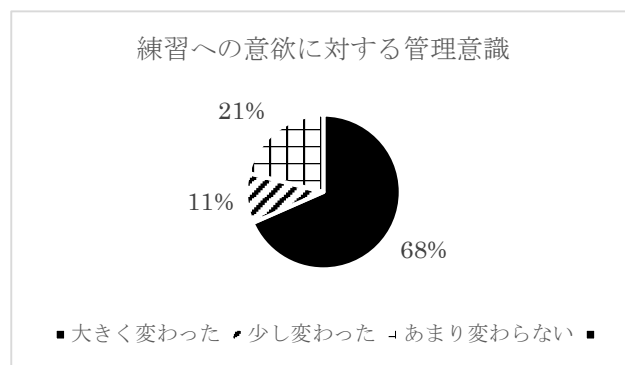
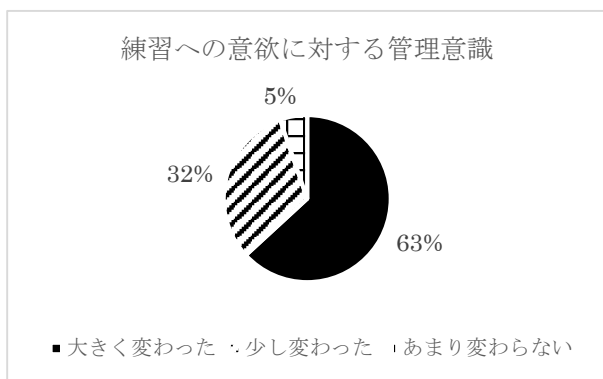


図5 練習への意欲に対する管理意識

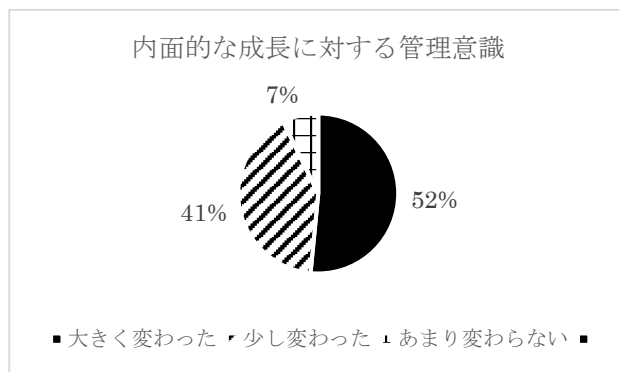
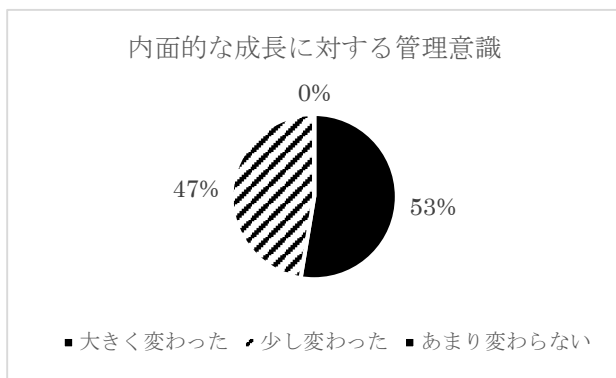


図6 内面的な成長に対する管理意識

4 考察

アンケートの結果から、アトレータの導入以降、毎日欠かさずコンディショニング管理の指標となる各項目をセルフモニタリング（観察・記録）することで、自己管理に対する意識が大きく向上したことがわかる。

「怪我や体の症状に対する管理意識」「睡眠時間に対する管理意識」「疲労感に対する管理意識」については、活用当初から活用6ヶ月経過（大会期間中）までを対象期間としていたことも影響しているが、体のケア、睡眠時間、疲れ度合等については試合の時期が近づくにつれ、より意識的に振り返りと実践を行うことで、1試合毎の体調や体の調子と向き合う機会が必然的に増えるため、全体的な管理意識の変化が見られたと考えられる。

「体重に関する管理意識」については、フィジカル・ウエイトアップの期間ではなく、上記の通り、大会期間中であったことも影響し、選手自身が体重を自己管理の要素としての理解や意識が薄いことが考えられる。

「練習への意欲に対する管理意識」については、学年別でアンケート調査の仕分けをしたところ、実際の試合に大きくかわる選手（ベンチ入りメンバー）の数値は全体的に高く、そうでない選手層において低い数値となったことがわかった。このことは「内面的な成長に対する管理意識」にも同様なことが示されており、自己管理意識の高まりは、チームの中での役割や立場、そのときのチーム状況などで異なり、選手間での差異が大きく表れたのではないかと考えられる。

また、自己管理意識の成長が読み取りやすい「コメント(振り返り)の入力率」、「コメント(振り返り)の文字数」についても、入力率がほぼ100%の選手とそうでない選手とを比較しても、具体的な活用がなされている選手ほど入力率が高く、コメントの文字数も多く、内容が具体的であることがわかる。入力率の低い選手（入力率70%後半から80%）については、コメントの文字数も少な

く、内容が抽象的であり、活用できている（自己管理ができている）という実感も乏しいことが示された。

5 まとめ

私たちは、アトレータの現状を報告するとともに、「自己管理能力」を高めるということに着目して研究を進めてきた。

現状報告では、アトレータを活用したことで活用前よりも意識の変化が大きく見られた。その例として睡眠時間やコメントなどで睡眠時間では実際に自分が打ち込むことによって自分が睡眠時間を十分に確保できていることが確認できたり、コメントを毎日の振り返りとして活用することによって、その一日の練習の振り返りや反省ができたり、そのコメントに対して顧問からのアドバイスを伴ったコミュニケーションとして振り返りができる点である。また、活用ツールに対して改善してほしいという意見もあった。例えば、食事の記入ではほとんどの部員が継続的に記入することができなかった。理由としては、「実際に食べた料理が調べても出てこない」「食べた量に正確性がなく曖昧になってしまう」など入力に非常に手間が増え、時間がかかりすぎることがあげられる。また、メリットとしては「自己管理能力が上がる」「顧問とのコミュニケーションが増える」などがあるが「顧問とのコミュニケーションが文字だけになってしまう」という意見もあった。

今後の改善点についてはコンディションやコメントを部員内で共有できるようにすること、食事の記入については、入力をコンパクトにできないかなど改善してほしいことなどより具体的になった。

この論文を機にセルフモニタリングの重要性をより理解し、自己管理能力の向上に目を向け、より主体性のある選手を育成し、活動の質が向上していくことを期待したい。最後にこの論文に協力して頂いた方々に感謝を申し上げます。