

スポーツパフォーマンスを支えるものとは

テレビでトップアスリートが成功への秘訣やこれまで継続してきたこと、また、ルーティーンといわれる独自の行動をとっている選手が多い傾向にあることに強い関心を持っている。しかし、そのようなトップアスリートでも競技人生の中で少なからず 1 度は挫折を経験しているのではないかと推察し、その際、どのようにして挫折を乗り越えたのか。この点に着目して筋肉のように目に見える部分の強化を第 1 章で、メンタルやルーティーンのような目に見えない部分を第 2、第 3 章で検討していく。

その結果、第 1 章の目に見える部分の強化、つまり筋肉の強化は、瞬発系と持久系の 2 つに分類され、瞬発系では下半身を中心に鍛え、持久系ではインナーマッスルと呼ばれている体幹の部分の強化を行うことでスポーツパフォーマンスの向上が期待されることが理解できた。第 2、第 3 章の目に見えない部分の強化は、長期的な強化によって効果が表れることがわかり、近年、スポーツ界において多発しているメンタルヘルス症状・障害を改善していく方法として、適度な睡眠やバランスの取れた食事を行うことが重要であると考察した。また、第 3 章のルーティーンについては、日々の日常生活から取り入れることができ、個々人で独特な方法でバリエーションに限界がないのが特徴であることがわかった。

最後に、本論文を通して、スポーツがこんなにも奥が深く、我々人間にとって影響力が大きい存在であるものだと認識することができた。