

飲酒とスポーツに関する一考察

辻本 龍太郎 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員 中藪 伸二

キーワード：飲酒，スポーツ，パフォーマンス

1. 緒言

現在，わが国のスポーツ環境は，お酒と深い関係があり，チームワークを高めるためにもお酒はスポーツ選手と深い関係がある．そこで，スポーツにおいて競技成績を向上させるために，コンディション管理は重要である．Aスポーツ系大学（以下A大学）バスケットボール部員で試合や練習前日に飲酒したことで体調を崩し，パフォーマンスを低下させた部員を見かけた．しかし，バスケットボール競技に関してアルコール摂取によりパフォーマンスが低下することを示した研究は少ない．

本研究は，A大学バスケットボール部員の飲酒に対する認識を把握し，飲酒によるバスケットボール選手のパフォーマンスへの影響を検討することを目的とする．

2. 研究方法

本研究の調査対象は，A大学男子バスケットボール部員 20歳~21歳の25名とし，日々の飲酒の習慣と運動時の身体的疲労度質問紙調査を実施する．質問紙は，無記名・自己記入式の選択肢のある質問，また，自由記述では，アルコールがスポーツにどのような影響があるのかを自分の考えで書いてもらう．

3. 結果と考察

アルコール摂取が翌日の運動能力に与える影響についての質問紙調査結果から，

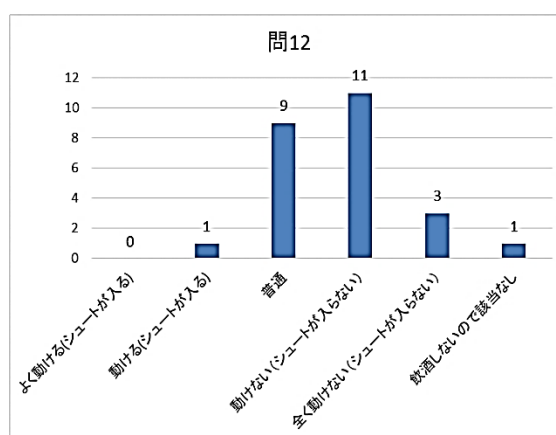


図 10：問 12 前日に飲酒した状態での練習への影響について
前日に飲酒した状態でのスポーツパフォーマンスは向上することは少なく，マイナス面が多いと読み取れる．

4. 結論

本研究では飲酒による翌日への競技パフォーマンスには向上は見られなかった．前日に飲酒した状態でのスポーツパフォーマンスは向上することは少なく，マイナス面が多く，飲酒による競技パフォーマンスは低下する傾向にある．

引用・参考文献

眞崎睦子 (2007) 北大生101人と飲酒「飲酒に関する大学生の意識調査」．北海道大学大学院教育学研究院紀要．103：113～126．
高清祐加・河合祥雄 (2010) 順天堂大学スポーツ健康学部生の飲酒意識調査 2：アルコールへの意識、飲酒教育のあり方、アルコールと運動．順天堂スポーツ健康科学研究．2 (3)：106－112．