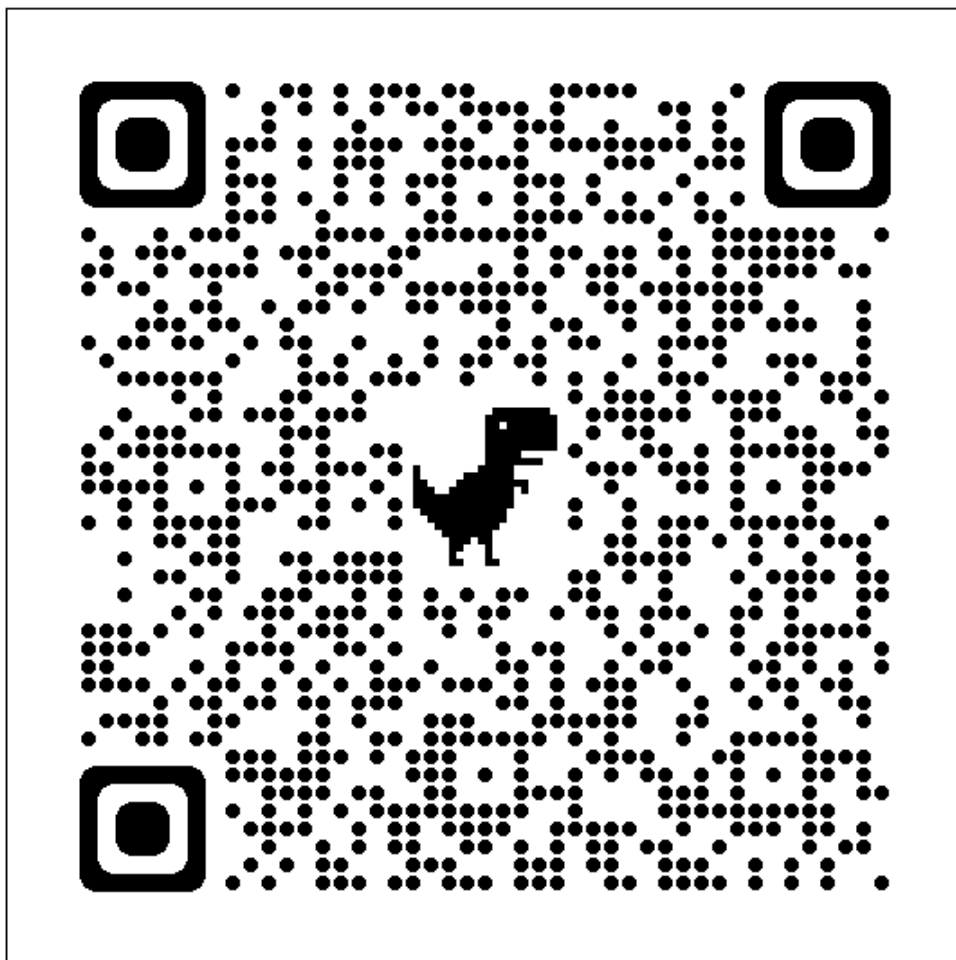


# アンケートの実施方法

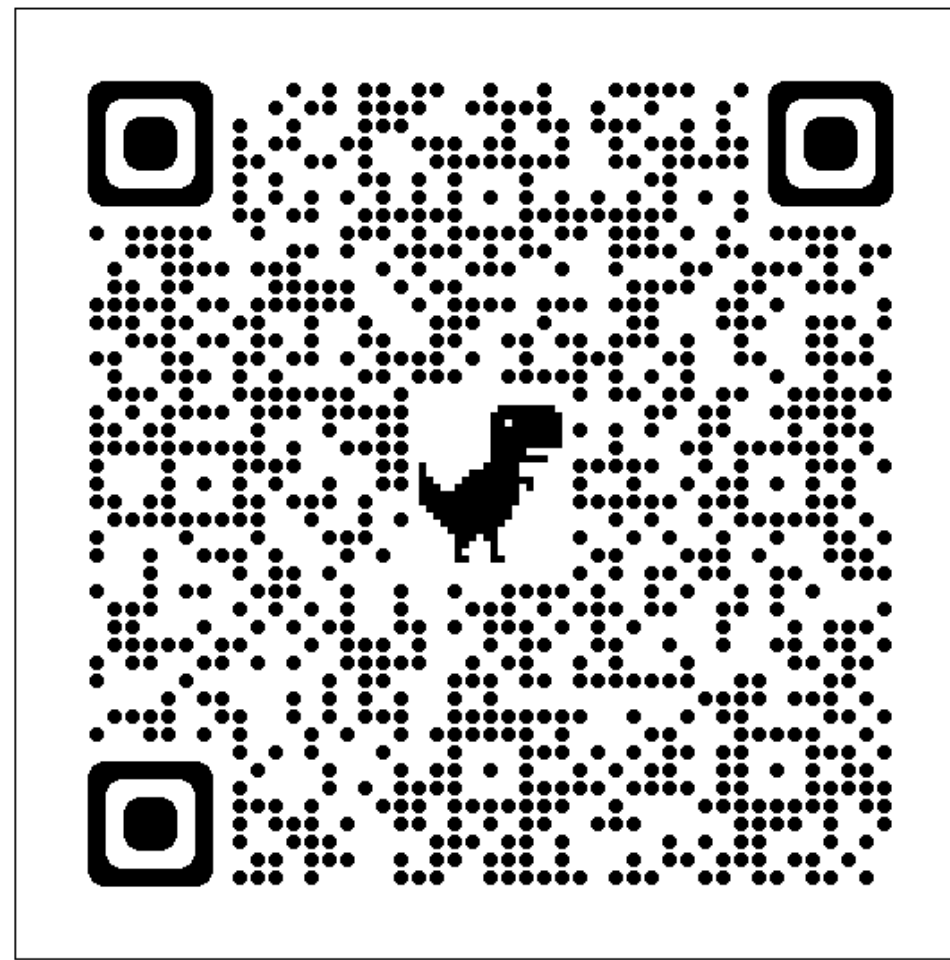
体組成測定会場に以下のQRコードを貼付し、待ち時間などに回答を促す

計量直後アンケート用QRコード



<https://forms.gle/UTno1pxqym3mPJ5h9>

試合直前アンケート用QRコード



<https://forms.gle/ZRctXYWrydhAXznd9>

## 計量直後アンケート 全15問

## 計量時のコンディションについてのアンケート

2023全日本ボクシング選手権大会出場選手の皆様にご協力をお願いしております

ushio0910@gmail.com アカウントを切り替える



共有なし

\* 必須の質問です

体組成計に使用したID（6桁の数字）を入力してください\*

回答を入力

減量前の普段の体重を教えてください\*

回答を入力

ご自身のパフォーマンスが最も高くなると考えている体重を教えてください

回答を入力

ご自身の階級はどうやって決めていますか。最も参考しているものをお選びください

- 監督・コーチの指示
- 先輩やチームメイトのアドバイス
- 強力な選手がいないから
- 戦いたいライバルがいるから
- 最も自分のパフォーマンスが高まる階級だと思うから
- 限界まで体重を落とし、きつくなったら階級を上げる
- 筋肉量や脂肪量などを測定し、客観的データをもとに決める
- その他: \_\_\_\_\_

今回の減量で、最後の1週間の体重の減少をコントロールできましたか\*

- 思い通りにコントロールできた
- 多少の問題はあったが、コントロールできた
- なかなか体重が落ちず、苦労をした
- もともと最後の1週間で体重を落とさない

あなたの最高のコンディションを100点としたとき、現在のコンディションは何点でしょうか。0から100の数字でお答えください

回答を入力

ご自分の減量はきついほうだと思いますか\*

- 非常にきついほうだと思う
- きついほうだと思う
- ふつう程度だと思う
- 楽なほうだと思う
- わからない

ご自身の減量で工夫していることはありますか（複数選択可）

- ウェイトトレーニングを取り入れている
- 運動と食事と睡眠のタイミングを調節している
- 食欲をコントロールしている
- 高カロリー高脂肪食をなるべく食べない
- 体水分量をコントロールしている
- 特になし
- その他: \_\_\_\_\_

食欲のコントロールで最も大切にしていることをお選びください

- 朝食、昼食、夕食のバランスとタイミング
- 食物繊維など低カロリーで量の多い品目を食べる
- スイーツなど嗜好性の高いもの避ける
- タンパク質を多く摂取する
- 特になし
- その他...

体組成の測定についてどのように思いますか\*

- 重要だと考えており、専門機器で定期的に測定している
- 重要だと考えており、家庭用機器で定期的に測定している
- 重要だと考えているが、測定できる状況にない
- 特に重要だと考えていない/知らなかった
- その他...

今回の体組成の測定結果を見て感じたことを教えてください（複数選択可）\*

- 体脂肪量が想像より高かった
- 体脂肪量が想像より低かった
- 体水分量が想像より高かった
- 体水分量が想像より低かった
- 細胞外水分量（ECW）の割合が想像より高かった
- 全て想定通りの数値だった
- その他...

## 試合直前アンケート 全9問

## 試合直前のコンディションについてのアンケート

2023全日本ボクシング選手権大会出場選手の皆様にご協力をお願いしております

体組成計に使用したID（6桁の数字）を入力してください

記述式テキスト（短文回答）

計量後の飲食によってコンディションは変化しましたか、あなたの最高のコンディションを\*  
100点としたとき、現在のコンディションを0から100の数字でお答えください。

記述式テキスト（短文回答）

計量後に食べたものをお選びください\*

- おにぎり
- パナナ
- ゼリー飲料
- うどん
- パン
- その他...

食べた量はどのくらいでしたか。最もあてはまるものをお選びください（大体で結構です）\*

- 非常に軽め（おにぎり1個またはパナナ2本程度）
- 軽め（うどん一杯または惣菜パン1個またはパナナ3本程度）
- やや軽め（おにぎり2個またはゼリー飲料2本程度）
- ふつう（定食またはおにぎり3個程度）
- ふつうより多い

計量後に摂取した飲料とその量（mL）を教えてください。（例 ポカリスエット500）

回答を入力

計量後の食事によって、最も望むことは何ですか\*

- なるべく体重を増やしたい
- とにかく空腹を満たしたい
- 体組成を適切に戻したい
- エネルギー源であるグリコーゲンを回復させたい
- 食後にコンディションが低下しない（腹痛や下痢等が起こらない）こと
- その他: \_\_\_\_\_

計量後の食事で失敗をしたことはありますか（複数選択可）\*

- 軟便または下痢になった
- 体重が増えすぎてしまった
- 胃にもたれてしまった
- 嘔吐してしまった
- 必要量を食べなかった
- 水分をとりすぎてしまった
- 身体が重くていつもより動けなかった
- ボディが弱くなってしまった
- スタミナが続かなかった
- 失敗したことはない

計量後の食事として最も魅力を感じるものを選んでください\*

- 消化吸収が早く、胃もたれしない
- 下痢をせず、食べたものを確実にエネルギーにする
- 多少胃腸に負担はあるが、大きく体重を増やす
- 筋グリコーゲンを増やす食事
- 精神力や集中力を高める食事
- その他: \_\_\_\_\_

計量時点から試合前の体組成の変化を見て、どのように感じましたか

- 体組成のリカバリーをコントロールできている
- 想定したリカバリーができていなかった
- もともとリカバリーが少ないので、変化が気にならない
- わからない

送信

フォームをクリア

Google フォームでパスワードを送信しないでください。

このコンテンツは Google が作成または承認したものではありません。 [不正行為の報告](#)・[利用規約](#)・[プライバシーポリシー](#)

Google フォーム