

<陸上競技選手における試合前の心理状態> <Mentality of athletic athletes before games>

1J02C264-9 森田行雄

指導教員 主査 山崎勝男 先生 副査 磯 繁雄 先生

序論

私は陸上競技中心の生活を半生以上送っている。陸上競技とは一般的には単純な競技に思われがちだが、より速く走り、より高く（遠くへ）跳び、より遠くに投げることを日々追求してゆく過程には、とても多くの要素が関係しているスポーツなのである。その要素として、主に物理学的視点、生理学的視点、心理学的視点などから見た多くのものが挙げられるが、今回は特に心理学的な視点に焦点をあて陸上競技を考えていきたい。

調査方法

早稲田大学競走部短距離種目選手計 29 名を対象に試合の 1 週間前と前日に POMS を使い心理状態を調査した。

試合で 1, 2 位だった選手とそれ以外の選手の一週間前から前日にかけての心理状態の変化の比較を調査する目的で、各因子得点の一週間前と前日を t 検定を用いて比較した。また、一週間前と前日において、1, 2 位だった選手とそれ以外の選手の心理状態の違いを調査する目的で、各因子得点の 1, 2 だった選手とそれ以外の選手を t 検定を用いて比較した。

学年別(2 年、3 年は被験者が少数なため、2, 3 年で一学年とした)で、一週間前から前日にかけての心理状態の変化を調査する目的で、各因子得点の一週間前と前日で t 検定を用いて比較した。また、一週間前と前日において、学年別の心理状態の違いを調査する目的で、各因子得点を一要因分散分析を用いて比較した。

種目ごとで、一週間前から前日にかけての心理状態の変化を調査する目的で、各因子得点の一週間前と前日を t 検定を用いて比較した。また、一週間前と前日において、競技種目間の心理状態の違いを調査する目的で、各因子得点を一要因分散分析を用いて比較した。

女子短距離選手において、一週間前から前日にかけての心理状態の変化を調査する目的で、各因子得点の一週間前と前日を t 検定を用いて比較した。また、一週間前と前日において、男子選手と女子選手の心理状態の違いを調査する目的で、各因子得点を t 検定を用いて比較した。

結果

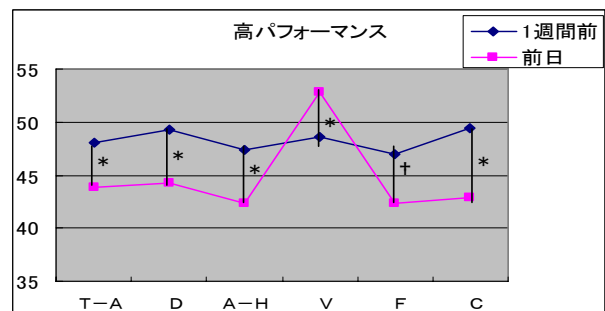
試合で上位入賞者は活気を示す V 因子が一週間前に比べ前日で有意に高くなった一方で、その他の因子は有意に低くなる結果を示した。他では大きな変化はみられなかった。

考察

POMS はスポーツ心理学の研究でも使用され、有用性が認められているために本研究で使用をした。種目特性によつての大きな変化はみられなかったが、試合での上位入賞者は前日「氷山型」を示したのに対して、下位の選手は一週間前と前日でほとんど変化はみられず「逆氷山型」を示した。この結果より心理状態が試合の結果に影響を及ぼしているということは、ある程度いえるであろう。本研究から「心」「技」「体」の「心」の部分がいかに大切なのかを知ることができた。

まとめ

本研究からアスリートにとって「心」の重要性、メンタルトレーニングの必要性を知ることができた。耐乳酸系トレーニングやウェイトトレーニングで強靱な肉体を手に入れたとしても、「心」の領域が未熟だと、能力を十分に活かすことはできないのである。そのため、アスリートは様々なメンタルトレーニングを行い、最高の心理コンディションで試合に挑むことで最高のパフォーマンスを発揮することができるのだ。つまり、「心」が体を操っており、「心」がなければ最高のパフォーマンスができない、それだけスポーツにおいて「心」というものは大きな存在なのである。これから日本でもっとスポーツ心理学の研究が進み、いずれ数多くの日本人アスリートが世界のトップで活躍する日を期待したい。



高パフォーマンス者における、一週間前と前日の POMS 得点比較