

卒業研究 パーソナリティがコンディショニングに与える影響について

About the influence that the personality gives the conditioning

1K03A230-3

氏名 森永敬介

指導教員 主査 原田宗彦 先生 副査 正木宏明 先生

【序論】

スポーツの世界では、よく「心・技・体」という言葉を耳にする。例えば、試合において、どんなに相手チームの選手が技術的にも、体力・フィジカル的にも自チームより格上であったとしても、必ずといっていいほど一度は試合の中で、自分たちに「流れ」というものがくる。いい流れ、いいムードのチームの選手は、気力が充実しており疲れを感じにくく、頭も冴え渡り、パフォーマンスも格段によくなる。このような経験はスポーツを行っている人であれば誰もあるだろう。よい流れをつかんだチームは勝利を確固たるものにできるし、練習においてもムードをつかめなければ、たちまち練習の効果は見込めないものになってしまう。

このようにスポーツにおいて、ムードや気分は重要なものと考えられている。しかしながら、これらは表層的で変わりやすく、しかも不可視的なものでとらえどころがないように思われている。この気分やムードを把握してコントロールすることが、日頃から常にいいコンディションを保って、勝負の世界で勝利をつかむために必要なものであると考える。

そこで今回の研究では、私が所属している体育会ハンドボール部で性格検査（NEO-FFI）を行い、選手のパーソナリティを調べておき、その後、定期的にコンディションを測る POMS テストを行って、上手く自分の気分・ムードをコントロールできている人のパーソナリティを把握して、コンディションとの関連を検討した。また、コンディションが慢性的に悪いオーバートレーニング症候群の疑いがある人が、休暇を挟んでどのようにコンディションのプロフィールが変化するかも検討した。

【方法】

早稲田大学ハンドボール部員の 20 名を被験者とした。（男：10 名、女：10 名）11 月 15 日から行われる全日本学生ハンドボール選手権の前に 2 回、休暇を挟んだあとに 3 回の計 5 回の POMS テストをほぼ週 1 回の間隔でおこなった。終了後回収、採点し T スコアに換算し、プロフィールを作成した。NEO-FFI も採点したのち、パーソナリティを分類した。

医師でも線引きの判断が難しいオーバートレーニング症候群は、本研究においては、医師の診断の有無に関わら

ず、TMD（総合的な気分を表す指標）が 190 点以上で、明らかな鏡像型をあらわしている選手とした。その選手に大会後の 4 日間の休暇の後に POMS テストを行いどの程度プロフィールが変化してくるかを調べた。

【結果】

1. パーソナリティとコンディションの関係

N の高い神経症傾向群と N の低い情緒安定群の間、E の高い外向性群と E の低い内向性群の間でそれぞれ比較検討した。T 検定による分析の結果、N の間では、T-A と D、F、C において有意な差がみられ、情緒安定群のプロフィールは氷山型を表し、毎回の POMS テストごとのムラも小さく安定していた。E の間では、T-A 以外のすべての因子で有意な差がみられた。内向性群のプロフィールは顕著な鏡像型を表した。

また、POMS テストの 6 つの因子において比較検討したところ、A-H（怒り）と F（疲労）の間に非常に強い正の相関関係がみられた。A-H と V の間にも多少弱いが負の相関関係がみられ、有意な差もみられた。

2. オーバートレーニング症候群の人の調査

本研究で定義した条件にあてはまった 3 選手のうち、TMD が最も低かった選手は大会後の 4 日間の休暇でプロフィールがかなり改善され、2 番目に TMD が高い選手は約 10 日間の休暇をとったのちのプロフィールでは大きく改善された。

【考察】

パーソナリティの視点からコンディショニングをとらえると、常に氷山型で安定する情緒安定型と、多少のムラはあるものの平均すると氷山型になる外向性のパーソナリティを持つ人がスポーツ選手として最も力を発揮しやすいと考えられる。つまり、情緒安定群がプロフィールを崩しだした時は、コーチ・監督は今現在行っている練習の強度を省みる必要があるといえるだろう。

オーバートレーニング症候群においては休暇の長さや TMD 得点の間に相関する関係がみられる傾向があるように感じた。選手のコンディションをつかむものである POMS テストに、NEO-FFI といった性格特性を測るテストを組み合わせると、さらに細かく選手のコンディションが調べられるため、オーバートレーニング症候群も早期に発見することができ、丁寧な分析が可能になるといえる。