

トレーニングによる体力の向上と、性格・心理的競技能力の関係

The effects of personality and psychological competitive ability on training enhancement

1K03B118-4 高橋 洸志

指導教員 主査 山崎勝男 先生 副査 堀野博幸 先生

序論

「心技体」の三拍子がそろってはじめて好成績が得られるのがスポーツの世界である。「心技体」を別々に分けて考える人がいるが、心・技・体は密接に関係しているのである。1つが欠けると他の2つの能力にも影響が出てくる。特に、「心」は大きな影響力を持っている。例えば、トレーニングで、「体」を鍛える場合でも、自身の課題と目標を明確にして「心」を意識して取り組むのでは、そのトレーニング効果にも大きな差が生まれる。

心を無視したフィジカルトレーニングでは効率が悪く、メンタルコントロールが正しく行われた際に、より良いフィジカルトレーニング可能になると思われる。

そこで本研究では、「心」の側面として、性格と心理的競技能力を取り上げ、それらとの関係について検討した。

方法

早稲田大学ヨット部の部員27人のうち、レギュラーメンバーである12人を対象に調査をおこなった。本研究では、矢田部ギルフォード性格検査 (Y-G 性格検査)、心理的競技能力診断検査 (DIPCA) を実施した。そして、昨年ヨット部で実施した、体力測定の結果と今年実施した結果を比較し、結果が向上した上位6人と、向上しなかった下位6人とグループ分けをして、それらのグループ間で、性格と心理的競技能力の各得点を比較した。

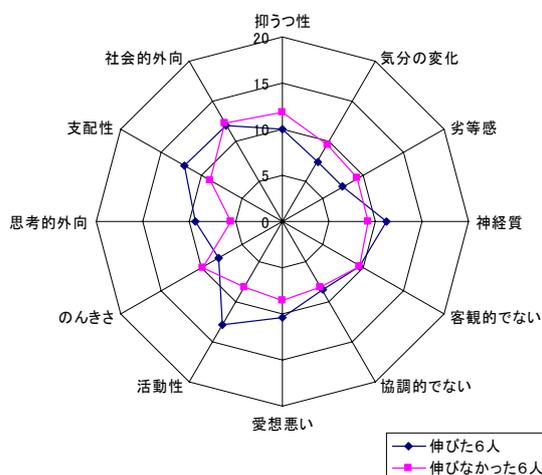
結果

Y-G性格検査において、トレーニング結果が向上したグループでは、向上しなかったグループと比較して、12項目のうち、「活動性」($t(10)=2.32, p<0.05$)、「思考的外向」($t(10)=2.34, p<0.05$)の得点が高かった。また、「支配性」($t(10)=1.18, p<0.10$)においては、トレーニング結果が向上したグループのほうが得点の高い傾向にあった。心理的競技能力検査において、トレーニング結果が向上したグループと向上しなかったグループは、12項目のうち、「自己コントロール能力」($t(10)=3.00, p<0.05$)のみで有意差がみられ、向上したグループにおいて得点が低かった。また、「自信」($t(10)=2.11, p<0.10$)では、向上したグループにおける得点のほうが高い傾向にあった。

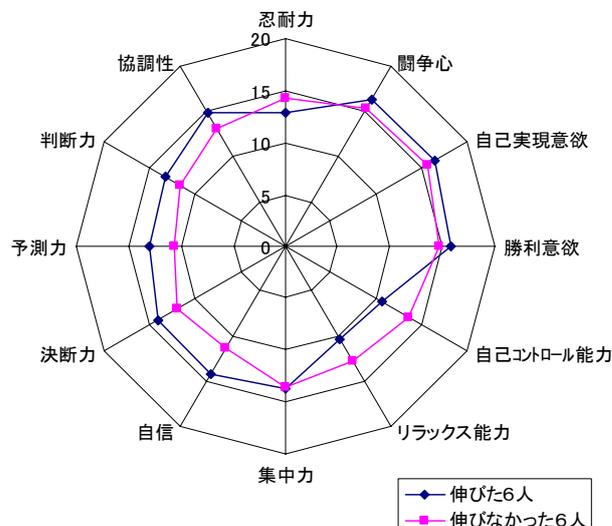
考察

今回の調査から、ヨット部のレギュラーメンバーでトレ

ニングの結果が向上した人は、活動的で、思考的外向であるということが明らかになった。また、支配性と自信も向上しなかった人に比べて強い傾向であった。意外だったのは、トレーニングの結果が向上しなかった人のほうが自己管理能力に優れているということであった。しかし、全体的に見ても向上しなかった選手のほうが各項目の得点が低い傾向があり、トレーニングの結果が向上した選手のは、心理的競技能力にも優れていると考えられる。



(図1) トレーニング結果の上位と下位グループのY-G性格検査の比較



(図2) トレーニング結果の上位と下位グループの心理的競技能力の比較