

ラグビーを通しての気分の移り変わりの研究

A study of vary of feeling through rugby

1K04A083-3

権丈 太郎

指導教員

主査 内田直先生

副査 倉石平先生

はじめに

私はなぜ今回卒業研究のテーマをこれにしたかというと、私が17年間続けてきたラグビーでトッププレイヤーになるためには、技術的なスキルもだが、もっと精神面のレベル、スキルを上達させなければならなと感じたからである。また、幸せなことに今年度の主将を務めることになったのだが、チームをまとめていくなかで大きく気分・考え方が変わったからだ。

対象と方法

今回この卒業論文を作成するにあたってPOMSテストを用いて選手のメンタルの状況を把握していきたいと思う。POMSは気分を調査するためのもので、医療分野、介護・福祉分野、産業保健分野、スポーツ医学的分野などでも用いられている。今回は2007年度早稲田大学ラグビー蹴球部の選手で、7月17日現在でAチームにいた4人、Bチームにいた4人、Cチームにいた4人、Dチームにいた4人、けがをしていた8人、そして自分を含めた25人で調査を進めていく。このPOMSテストを行ったのは、春シーズン終盤(ウェイト期間)7月3日～6日(次からは「1」とする)と、長期オフ中(合宿直前)7月23日～8月3日(次からは「2」とする)と、合宿後9月4日～7日(次からは「3」とする)の間に実施した計3回のデータをもとに論じていく。

結果

- ①. 全体の移り変わり 春シーズンは昨年の負けからか全体的に数値は高いが、オフに入ると解消され典型的な氷山型になった。合宿後は数値は上がったが、春シーズンほどではない。
- ②. ABとCDの比較 ABチームはCDチームと比べてVの数値が高く多少数値の上下はあるが、安定している。CDチームはバラバラで安定性がない。
- ③. けが人の移り変わり 全体的に数値が高く、Vの数値が低くなっている逆氷山型になっている。しかし、復帰するにはこの傾向が解消される。しかし、Fの数値は一時的にあがる。
- ④. チーム別4年生の比較 ここでは②で出た結果と同じような内容だった。そして、変化の振れ

幅も大きく、不安定な状態。

考察

この結果から分かったことの一つは、POMSの6つの項目のなかで直接パフォーマンスに関係しているのは、V(活気)とC(混乱)の数値の上下である。これまで結果を残してきたABチームのVは多少下がったりはしたものの、常に高い数値を維持してきた。また、けが人と比べた時もその差は明らかであったし、けがから復帰したときの数値の上昇もみられたからだ。

つぎに分かったことは、活躍できる選手というのは気分の変動が安定しているということだ。ABチームとCDチームを比べるとよく分かる。ABチームは多少の変化はあるが、バランスは崩れていない。CDチームはT-Aが高くてDが低いとか、A-Hが高くて、Cが低いなどその時期によってばらばらであった。これは、ゲームまたは練習に100%集中しきれていないことを表している。常に何らかのマイナスの感情を抱いていて、ラグビーをするにあたってより良い精神状態とは言えず、結果的にパフォーマンスに結びついていない。

まとめると、まずは自分を知ること。自分には何が足りないのか的確に見つけ出し、目標を立てる。そして、大事なのはうまくいかないとき。何が1番の原因なのか考え、悩み過ぎない。そしてつぎに活かす。この繰り返し。気持ちの切り替えが大切なのだ。

さいごに

今年は主将という立場で、また、大学最後の年ということで色々学んだ年でもある。それにラグビー界を揺るがす大事件も起こり、非常に考えさせられた。1番感じたことは自分は本当に幸せだということだ。自分はラグビーに育ててもらったし、そのおかげで早稲田という素晴らしい学校に入学することができ、素晴らしい環境・指導者・仲間に出会えた。そして、何より、幼稚園から続けてきた大好きなラグビーができることが、何よりの幸せである。今まで支えてくれた家族・仲間すべての人に感謝したい。