

大学生男子駅伝チームとその選手におけるレース前後の 気分の変化の研究(POMS を用いて)

A study of Mood Changes of before and after contests in male collegiate Ekiden team
and long distance runners by using POMS

1K04A086-4

小島 将平

指導教員

主査 山崎勝男先生

副査 磯繁雄先生

目的

本研究の目的は、気分を調べる質問紙 Profile of Mood State(以下 POMS とする)を用いて、レース前後における大学生男子駅伝チーム全体の気分変化を調査することであった。POMS を用いた選手個人のレース前後の気分変化を調べた研究では、競技成績による「活動性」の T-SCORE の増減に関する知見が多い。山本ら(2003)のレース前後の POMS の変化について調査した先行研究では、一流ランナーが、レース前に「活動性」が高い氷山型の良好なプロフィールを示し、レース後には、高い努力をした結果として、「活動性」が低い鏡像型に近いプロフィールを示したと報告している。チーム競技では各選手の力の合計以上に、チーム全体の雰囲気が結果に相乗的に影響する競技だと考えられるにもかかわらず、今日までチーム全体を対象として気分を調べた研究はない。そのため、本研究ではチームの競技成績がレース前後で選手達のポジティブあるいはネガティブな気分 に及ぼす影響を調べた。

6 月下旬に行われる秩父宮賜杯第 39 回全日本大学駅伝大会関東学連推薦校選考会(以下、全日本予選会とする)、10 月上旬に行われる第 19 回出雲全日本大学選抜駅伝競走(以下、出雲駅伝とする)に関しては、選手個人の成績だけでなくチームとしての結果が重要なので、出場選手の平均の気分変化を、チームの気分変化とした。本研究の仮説を以下に示した。(1) 結果が良いレースでは、チームのレース前「活動性」得点は高くなり、レース後も同等または高くなることが予測される。(2) 結果が良いレースでは、チームの総合的不快感(TMD 得点)は前後で低くなり、結果が良くないレース前後で高くなることが予測される。

方法

POMS 実施時期は、6 月下旬に行われた全日本予選会と日体大記録会(5000 m と 10000 m)、10 月上旬に行われた出雲駅伝の前後 1 週間以内である。その時期に、質問紙を配布し回収した。

POMS 得点は 6 尺度ごとに合計得点を算出したものを素得点とし、プロフィールを視覚的に表現するために標準化得点として T-SCORE を算出した。また、素得点を用いて総合的不快感(TMD: Tension + Depression + Anger + Fatigue + Confusion + 100 - Vigor)の値を算出した。

全日本予選会出場選手 10 名、出雲駅伝出場選手 8 名、日体大記録会出場選手(自己新を出した選手 4 名、出せなかった選手 12 名)を対象に、T-SCORE の各レース平均値を算出し、その平均値について、対応のある t-検定を行なった。

結果

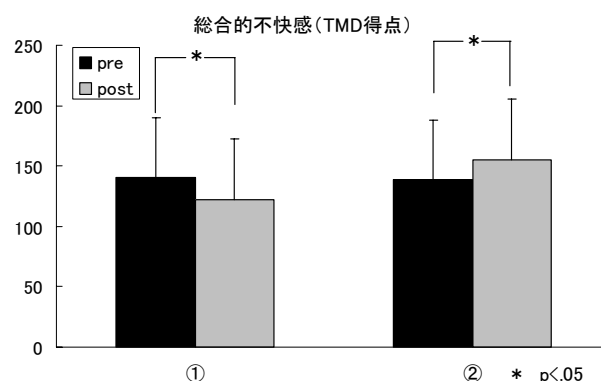


図 1 TMD 得点の変化

①秩父宮賜杯第 39 回全日本大学駅伝大会関東学連推薦校選考会
②第 19 回出雲全日本大学選抜駅伝競走

図 1 に全日本予選会と出雲駅伝の TMD 得点の変化を示した。全日本予選会のレース前後 TMD 得点について、対応のある t-検定を行なった結果、有意な差が認められ ($p < .05$)、レース前より後の得点が低くなった。出雲駅伝のレース前後 TMD 得点について、対応のある t-検定を行なった結果、有意な差が認められ($p < .05$)、レース前より後の得点が高くなった。

考察

本研究では、結果が良いレースと良くないレースについて、チーム全体の気分変化を二回調査した。「活動性」の結果は仮説を支持せず、レース結果によるチームの気分を反映しなかった。しかしながら、TMD 得点に関する仮説が支持されたため、TMD 得点はチームの気分を推察する指標となることが示唆された。レース前後の TMD 得点を比較することで、次のステップアップへのヒントを得ることができるのではないかと考えられる。また、TMD 得点の変動を観察することで、チーム気分の維持や切替えを操作することも可能かと思われる。