

長距離選手によるレースまでの心理動向とパフォーマンス発揮の関係

Relation between psychology trend and performance demonstrating until long distance player's racing

1K04B017-2

石橋 洋三

指導教員

主査 磯繁雄先生

副査 山崎勝男先生

目的

陸上競技の長距離種目においてレース前のコンディションはレースの結果に大きく関わってくるもので、コンディションをレースに合わせることができる選手ほど最高のパフォーマンスを発揮することができるといえる。これまでにレース前の心理状態の動向とレース結果について梶原ら(1997)が短期間の調査で報告している。しかし、大事なレースになると一ヶ月以上かけてコンディションを整えていく必要がある。

そこから、本研究では、一ヶ月以上前から心理状態の動向を調査し、心理的コンディションをレースにどう合わせていけば良いのかを明らかにすることを目的とした。

方法

2007年の1月2日、3日に行われた箱根駅伝の選手3名と箱根駅伝二日前に5kmと10kmのタイムトライアルを行った選手9名を対象にPOMS紙を用いて三度の調査を実施した。POMS紙は6つの因子、緊張(tension)、抑うつ(depression)、怒り(anger)、活力(vigor)、疲労(fatigue)、情緒混乱(confusion)に分けられた総数65の質問より構成されている。

選手の各因子の素得点からPOMSのプロフィールの得点をつけたT得点を出した。また、 $T+D+A+F+C+100-V$ であらわされるTMDの得点も算出した。

11月12日と12月7日、12月7日と12月29日の調査の各因子につきこの2群間で対応のあるt検定を行った。

結果

三度の調査で自己ベスト群は12月7日と12月29日の緊張に有意な差がみられた。11月12日と12月7日の緊張には有意差が認められなかったものの、値は上昇しており、レースに近づくにつれ緊張の値は高くなっていた。記録不良群は見かけ上、常に緊張と抑うつが高く、活力が低い状態にあった。

すべての因子を加味したTMDの得点は自己ベスト群が記録不良群の得点より常に低かった。TMDの

得点は低いほうが心理的な健康度が良好だとされていて、レース結果の良い選手のほうが心理的な健康度が良好な状態にあった。

箱根駅伝に出場した3名の選手についての心理的なプロフィールと個人戦といえるタイムトライアルを行った選手のプロフィールを比較しても互いの自己ベスト群、記録不良群の心理的な動向は大きな違いはみられなかった。

考察

自己ベスト群と記録不良群との心理状態の動向の違いをみると、緊張、抑うつ、疲労がレース前だけではなく、自己ベスト群は常に安定して低く、記録不良群は常に高いことがわかった。その中で自己ベスト群は12月7日と12月29日の緊張に有意な差がみられた。そこから、徐々に緊張が上昇しており、レースが近づくにつれ緊張を少しずつ高めていくことが良い結果につながると考えられる。また、緊張が常に高い状態にいることは結果から見てもわかるとおり悪い結果につながってしまうが、緊張をまったくしていない状態でレースに臨むのも良いレース結果にはつながらないのではないかと予測できる。

白川によると、オーバートレーニングは緊張、抑うつといった心理的要因が優位とされている。記録不良群の緊張と抑うつが常に高い状態はオーバートレーニング症候群の症状があるのではないかと考えられる。

箱根駅伝という団体戦ではレースの流れなど個人戦ではない結果への影響があると思われるが、今回の箱根駅伝に出場した選手3名の自己ベスト群と記録不良群は個人戦といえるタイムトライアルを行った選手の自己ベスト群と記録不良群の心理状態の動向と変わりなかった。そこから、駅伝においてもレース前の心理状態の動向はレース結果に関係してくる要因の割合は高いのではないかと考えられる。

これらのことから、POMS紙を用いた選手のモニタリングは心理的な側面からレース結果との関係を明らかにするためにも必要であるといえる。また、選手の心理状態を把握することでオーバートレーニングの予防など色々なことに活用できると思われる。