

# ホッケーの試合における心理状態の変化

## Change in psychological condition in game of hockey

1K06A107

指導教員 主査 堀野博幸先生

坂田 洋平

副査 吉永武史先生

### 【目的】

スポーツにおいて心技体という言葉がある。体力、技術がいかに高い選手であっても心の強さがなければ試合に勝つことはできない。サッカーや他のスポーツにおけるトップレベルの選手はスポーツで一番大事なことはメンタルの強さであると言っている。

しかしホッケーにおいて、心理的なトレーニングを技術トレーニング、体力トレーニングのように日々の練習において毎日行っているチームは少ない。

フィールドホッケーにおいて、成功している選手は日々の生活から心の強さを鍛え、試合でパフォーマンスを発揮しているのではないかと仮説を立てた。

本研究では、早稲田大学フィールドホッケー部というチーム内の実力差があるチームにおいて、質問紙を用意、実施し結果を調べることを目的とした。

### 【方法】

早稲田大学フィールドホッケー部(12人)において質問紙(POMS)実施した。東日本インカレの前週8月17日とインカレの前週10月17日に配布、その場で実施、回収をした。アンケートを実施したその日に全員回収ができた。

12人を国際レベル、全国レベル、都道府県レベルの3つの競技レベル別に分類した。3つのレベルにおいてPOMSの6項目において1回目のアンケートと2回目のアンケートにおいて統計分析を行った。統計分析は、各項目において、

国際レベル、全国レベル、都道府県レベルとでt検定を行い、有意水準は5%未満とした。

### 【結果】

国際レベルの抑うつ項目にのみ、5%水準で有意差が認められた。その他の項目に関しては有意差がなかった。

緊張と抑うつ、怒りと抑うつ、疲労と抑うつ、疲労と活気、混乱と緊張、混乱と抑うつ、怒りと緊張、混乱と疲労、において5%水準で相関関係がみられた。

### 【考察】

フィールドホッケー競技において、国際レベルの選手は抑うつ作用を働かせ、重要な試合の前において自分の心理状態をコントロールできる。緊張項目において、3つの競技レベルすべてにおいて、1回目より2回目の方が下がっている。8月に行われた試合は合宿の後であった。また、前期に関東リーグで優勝したこともあり東日本インカレの1回戦は絶対に負けられない試合であった。そういった面から緊張の値が上昇したのではないかと考えられる。国際レベルにおいて、重要な試合の前において疲労の値が減少している傾向がある。インカレ前の練習において、自分自身で疲れがたまらないように調整していると考察される。8月の時点での都道府県レベルの平均値が高い傾向がある。東日本インカレの1回戦は、格下相手ということもあり、普段試合に出場していない選手がスタ

ーティングメンバーで起用された。心の準備ができていない選手にとって、いきなり試合に出場することで頭が混乱してしまったのではないかと考察される。10月の大会前の活気の項目において、都道府県レベルの選手の値が低い。1回戦から実力が拮抗している相手と戦うこともあり、都道府県レベルの選手が先発で試合に出場する機会はない。試合に出場できないとわかった選手たちは、活気が下がったと推察できる。

以上のことから、フィールドホッケー競技において成功している選手は、重要な試合の前において自分自身で心理状態をコントロールできることが考察された。