

メンタルコンディションが試合に与える影響 - 高校年代の指導者のリーダーシップスタイルに注目して -

The Effect that mental condition influences to games.

- Leader's lead style at the high school age is paid to attention. -

1K06B176

指導教員 主査 堀野博幸先生

服部 大樹

副査 広瀬統一先生

．序論

サッカーの試合において、パフォーマンスに影響を与える大きな要因として、コンディショニングが考えられる。日々の鍛錬により、パフォーマンス力が向上してきてもコンディションが悪ければ、試合で質の高いパフォーマンスはできなくなってしまう。コンディショニングは身体的な要素だけではなく、精神的な要素も必要である。精神的に安定していれば、試合に自信を持って臨むことができる。試合で実力を発揮するため、選手たちが各自でコンディショニングを整え、トップコンディションを得る努力をすることが大切である。そこで、高校時代の出身高校での指導方針（リーダーシップ）が大学サッカーでの試合のパフォーマンスに与える影響を考えてみる。仮説として、専制的リーダーシップの指導を受けてきた選手のほうがプレッシャーのかかる試合ではいいパフォーマンスがみられるのではないかと考えられる。そこで本研究では、専制的リーダーシップがプレッシャーに強く、試合でいいパフォーマンスができるかを調べることを目的とした。

．方法

早稲田大学ア式蹴球部のトップチームで試合に出ている選手 18 名を対象にした。その中で高校時代に、民主的リーダーシップの指導を受けてきた人 9 名と、専制的リーダーシップの指導を受けてきた人 9 に分け、協力してもらうこと

にする。試合前に POMS、試合後にパフォーマンス自己チェックシートを行う。平成 21 年 4 月～11 月。関東大学サッカーリーグ第 1 節、関東リーグ第 6 節、関東大学リーグ第 11 節、関東サッカーリーグ後期第 1 節、関東サッカーリーグ第 6 節、関東大学サッカーリーグ第 11 節の計 6 回実施する。

．結果・考察

第 1 節から、第 6 節、第 11 節、第 12 節、第 17 節、第 22 節までの 6 試合分の実験結果からみて、早稲田大学の試合前の心理状態の特徴として、T-A（緊張-不安）の数値と、D（抑うつ-落込み）の数値が平均よりも常に高い。また、V（活気）の数値も平均と比べて常に低い。早稲田大学が試合に臨む時、緊張して自信をなくし、活気を持ってないということがわかる。POMS の結果では 6 試合中、初めの 1 試合を除いて、全ての試合で、民主的リーダーシップを受けてきた選手の方が、数値では良い結果が出た。パフォーマンスチェックでも、6 試合中、5 試合が民主的リーダーシップを受けてきた選手の方が、良かったという結果になった。

．総合考察

今回の実験で、早稲田大学が試合に臨む時、緊張して自信をなくし、活気を持ってないということがわかる。リーダーシップスタイルでは、自由な発想で柔軟性を養える民主的リーダーシ

ップの方が、選手が成長できると思われる。そのため、民主的リーダーシップを受けてきた選手は、プレッシャーに強く、良いパフォーマンスができる。したがって近年、若い民主的な指導をする人が増えてきていること、ユース年代の日本代表に、クラブチーム出身の選手が、多く名を列ねていることと関係してきている。近い将来、クラブチーム出身や民主的リーダーシップの高校出身の選手が、多く日本代表に選ばれることが予想される。