

スポーツ選手における競技成績と情動との相関関係

Correlation of game results in a sports player with emotions

1K06B192

指導教員 主査 正木宏明先生

堀池 靖幸

副査 磯繁雄先生

本研究は、昨年作成した個別最適機能ゾーン（IZOF 理論）に基づいて自分自身の競技に生かすために、試合前に情動を測定し、最適ゾーンにどれほど一致しているか、また逆にどれほど逸脱しているかによって競技成績にどのような影響を及ぼすのかを検討した。筆者は陸上競技を専門として競技を続けており、その中で情動は結果に関連性が強いと感じ、情動をコントロールして競技に望むことが成績に繋がると考え、本研究を実施することにした。

仮説としては IZOF 理論に従うならば試合前の情動プロファイリングテストを自分自身の最適ゾーンと一致の結果が多いと競技成績は良く、一致が少ないとパフォーマンスは悪いと考えられた。また、項目ごとに見ていくと何らかの項目にパフォーマンスに対する因子の影響が見られると考えられた。例を挙げると緊張度は高いと「あがり」の現象が見られ、逆に低すぎると覚醒度が下がり良いパフォーマンスは得られないというものであった。

本実験は2009年6月26日から10月2日にかけて計6試合時に行った。日時は試合時間が異なったため一定ではなかった。実験所要時間は、情動プロファイリングテストの回答、試合時間を含め、3時間～3時間30分を要した。毎試合の1週間前、前日の2回情動プロファイリングテストの回答を行った。被験者は大学生1名であった。

質問紙は情動プロファイリングテストに基づき、20項目（P+、P-、N+、N-それぞれ5項目）の情動を10段階で当時の情動を測定するものとした。

結果としてはゾーンの一致率を見ると直接的な関連性は確認できなかった。しかしながらそれぞれの因子を見ていくと「1P+」の「リラックスした」、「2P+」の「冷静な」という情動強度が高いことが競技に大きな影響を及ぼすことが見受けられた。さらに「1N+」の「緊張した」という情動においてゾーンに逸脱していると覚醒度が下がったり、「あがり」の状態になり良いパフォーマンスは得られないと仮説通りの結果となった。またデータだけでは確認できない天候や大会レベルによる気持ちの高まりなど試合の環境的要因によって成績に大きく関係することも明らかになった。

本研究ではゾーン競技成績の関連性を調べたものであったが、実際ゾーンとの関連は見受けられなかった。ゾーンの逸脱を確認するよりもパフォーマンスに大きく影響する「1P+」、「2P+」、「1N+」の各因子を確認するほうが競技には良いと考えられた。また、どんな試合においても気持ちを高め、動機づけを発揮させ試合に臨むことが良いパフォーマンスに繋がるとも考えられた。試合中の天候や会場の雰囲気などの情動以外の環境要因もパフォーマンスに大きく影響し、それらの要因を含め自分自身をコントロールする必要があると確認できた。本研究

において自分が試合に向かう際にどのような情動を高めていく必要があるのかと気付くことができた。これからこの研究によって得たものを生かし、情動をどのようなコントロールし、試合で良いパフォーマンスできるように自分に合ったリラクセーション法やサイキングアップを学んで競技に生かしていければと感じた。