

サッカーにおけるメンタルプラクティスの効果 The study of mental practice on football

学籍番号
指導教員 主査 山崎勝男 先生

1K06B155-3 中島 大徳
副査 堀野博幸 先生

序論

近年、特にスポーツ界においてイメージトレーニングという言葉をよく耳にする。イメージトレーニングとはイメージを活用し、身体的な運動や動作を行わずして自己のパフォーマンス向上や緊張緩和などのメンタルマネジメントなど広範囲な内容を示す。メンタルプラクティスとはその中の一部を構成するものである。メンタルプラクティスは動情のコントロールを含まず、運動学習の領域に限定されている。

目的

本研究ではサッカーのプレーで最も得点率の高いフリーキックを用いて、メンタルプラクティスの有効性を検討した。

実験方法

実験参加者は、早稲田大学サッカー部部員 21 名であった。21 名の全被験者は 20 年近くのサッカー経験を有する者であった。実験は第一群身体的トレーニングを行わずメンタルプラクティスだけを実行する被験者、第二群メンタルプラクティスを行わず身体的トレーニングのみ実行する被験者、第三群トレーニングを行わない被験者と三つのグループにわけ、課題を行ってもらい、その実験前後の個人にあたいする成長率を検証した。

課題はボールをペナルティーエリア中央にセットし、9.15m 離れたところに設置したベンケーの上を通過し、指定された正式ゴール左右 1 m の幅隅に 10 球ずつ蹴り入れるというものであった。

結果

結果より、課題遂行のタイミングについて実験実施前と後では、実験実施後で前よりも有意に高い課題成績が認められた。さらに、実験実施前後に分けて条件間を比較した結果、実験前では条件間で課題成績に有意な差は認められなかった。一方、実験後では、成績はビデオ被験者が実行被験者よりも、ビ

デオ被験者が基準被験者よりも、それぞれ有意に高い課題成績を示した(図 1)。また本結果は、右隅を狙った場合に観察され、左隅を狙った場合には条件間で課題成績に有意な違いは見られなかった。

考察

本研究結果より、右隅を狙うというといった自分自身が経験したことが多くある運動については、メンタルプラクティスが有効であることが分かった。

本実験では参加者は全員 20 年近くのサッカー経験を有するものであり、メンタルプラクティスの有意な効果が見られたのは日ごろから頻繁に蹴り入れを行っている右端を狙った場合のみであった。この結果より、サッカーの直接フリーキックにおいてその分野の熟練者が被験者となってメンタルプラクティスを行った場合、身体的トレーニングを行った被験者より効果があったといえる。さらに、メンタルプラクティスを実行してもらった被験者からは自己のパフォーマンスの向上に満足しているとの声を聞くことができた。

一方で、本実験は実験期間を 1 週間という短期間で行ったため長期間における効果は検討できていない。また、被験者が 21 名と少人数であったため、被験者数をさらに増やすことも今後の検討課題である。今後メンタルプラクティスの効果を活用した運動学習方法が発見されることを期待する。

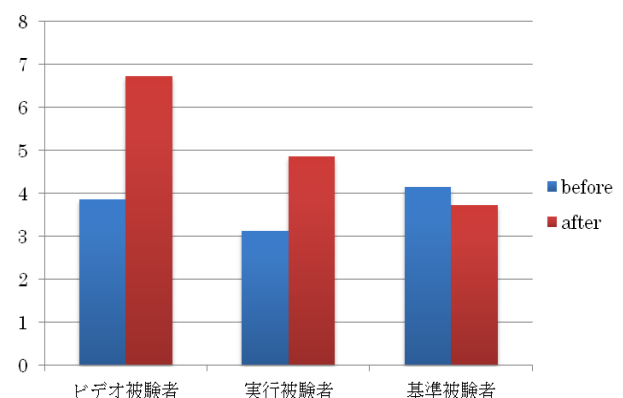


図 1 実験実施前と後の成績比較