

心理的競技能力と試合前の心理状態および実力発揮度の関係についての研究

A study of relationships between psychological competitive ability and psychological state before competition, game performance

1K07A191-8 藤本 一平

指導教員 主査 内田直 先生 副査 堀野博幸 先生

I. 【緒言】

わが国では、スポーツ選手の心理的能力を測る上で心理学の専門分野で開発された評価法を用いることが多く、競技場面で必要とされる心理的能力を調べる評価法は皆無であった。こうした背景のもと、徳永らが1983(昭58年)年頃から独自に、スポーツ選手の心理的競技能力の診断方法とトレーニング方法について研究を推進してきた。その結果、心理的競技能力の評価尺度としてシステム化することに成功した。

II. 【目的】

自身の競技生活の中で、「精神力」(心理的競技能力)の重要性を感じる場面が多くあり、その経験から「心理的競技能力」と「試合前の心理状態」、「実力発揮度」の関係性に興味を持った。また、それぞれの関係性を明らかにして、心理的競技能力の向上が競技レベル向上につながることや、心理面の重要性を指導者・競技者に周知することを目的として研究を行った。

III. 【方法】

早稲田大学ホッケー部に所属する、16名の男子学生を対象に実験を行った。期間は約5ヶ月間で、全国大会1試合、東日本大会1試合、リーグ戦2試合、定期戦1試合の計5試合が対象である。実験には心理的競技能力診断検査(DIPCA-3、中学生～成人用)、試合前の心理状態診断検査(DIPS-B1)、試合中の心理状態診断検査(DIPS-D2)の3つを用いた。実験全体の流れは、まず実験期間の前に被験者に心理的競技能力診断検査(DIPCA-3)を行ってもらい、実験期間に入ってから、実験対象となる各試合の1週間前と1日前に、心理状態診断検査DIPS-B1を被験者に行ってもらい、そして試合終了後、当日または翌日に、試合での実力発揮に関する調査をDIPS-D2を使って調査する。

IV. 【結果】

大学王座決定戦では、(A)「心理的競技能力と試合前の心理状態の関係」には有意な相関が見られた。(B)「心理的競技能力と実力発揮度の関係」には、有意な相関が見られず、(C)「試合前の心理状態と実力発揮度の関係」にも有意な相関は見られ

なかった。東日本インカレでは、(A)「心理的競技能力と試合前の心理状態の関係」には有意な相関が見られ、(B)「心理的競技能力と実力発揮度の関係」にも有意な相関が見られたが、(C)「試合前の心理状態と実力発揮度の関係」には有意な相関が見られなかった。秋リーグ・山梨学院大学戦では、(A)「心理的競技能力と試合前の心理状態の関係」には有意な相関が見られ、(B)「心理的競技能力と実力発揮度の関係」にも有意な相関が見られた。また、(C)「試合前の心理状態と実力発揮度の関係」にも有意な相関が見られた。秋リーグ・東京農業大学戦では、(A)「心理的競技能力と試合前の心理状態の関係」には有意な相関が見られたが、(B)「心理的競技能力と実力発揮度の関係」には有意な相関が見られず、(C)「試合前の心理状態と実力発揮度の関係」にも有意な相関は見られなかった。早慶定期戦では、(A)「心理的競技能力と試合前の心理状態の関係」には、有意な相関が見られたが、(B)「心理的競技能力と実力発揮度の関係」には有意な相関が見られなかった。また、(C)「試合前の心理状態と実力発揮度の関係」にも、有意な相関は見られなかった。

V. 【考察】

実験対象となった5試合中、すべての試合で、(A)「心理的競技能力と試合前の心理状態」には有意な相関が見られたことから、心理的競技能力が高いほど試合前の心理状態を示す得点が高くなることが示された。また、5試合中3試合から、(B)「心理的競技能力と実力発揮度」に有意な相関が見られたが、他の2試合からは有意な相関が見られなかった。よって、心理的競技能力が高いほど、実力発揮度が高いとはいえなかった。さらに、5試合中1試合から、(C)「試合前の心理状態と実力発揮度」に有意な相関が見られたが、他の4試合からは有意な相関が見られなかった。これらのことから、試合前の心理状態を示す得点が高いからといって実力発揮度が高くなるとはいえず、他方、試合前の心理状態の得点が低いからといって実力発揮度が低くなるともいえなかった。総じて、実力発揮度を高めるには、心理的競技能力のみならず、技術的・体力的競技能力の向上が必要だということ、また試合相手の競技レベルによって実力発揮度は変化することが示唆されたといえるだろう。