

馬場馬術選手競技会前後における心理的变化の検討-主として POMS 試験から見た検討-

The study of Psychological changes before and after dressage competition-mainly in the view of POMS test-

学籍番号 1k04a1458 氏名 田口 智也

主査 坂本静男 先生

副査 鈴木克彦 先生

【緒言】

馬術競技は人馬一体となって競技を行うスポーツで、オリンピックでは男性と女性が同じステージで戦う唯一の種目である。また、幅広い年齢層の選手が活躍している種目でもある。馬との信頼関係を築き、馬に正しく指示することができれば、男女関係なく互角に勝負することができる競技である。馬術競技には演技の正確さや美しさを競う「馬場馬術」、コース上に設置された障害物を飛越しながらミスなく早く走行する「障害馬術」、馬場と障害の2種目にダイナミックなクロスカントリー走行を加えた3種目を同じ人馬で戦い抜く「総合馬術競技」の3種目が行われている。馬場馬術競技において最高の演技をするためには日々の馬のトレーニングだけでなく、選手の技、心身のコンディションを最大限発揮できるようにしておくことが重要である。しかしながら、馬術競技におけるメンタルコンディションの研究は、これまでにほとんど報告されていない。特に、練習から競技会にいたる過程、および競技会後のメンタルコンディションの変化は調べられていない。また、熟練度によりその変化に違いがあるか否かは明らかでない。

【目的】

競技経験の長い選手、競技経験の浅い選手が試合前、直前、試合後の間にどのような心理的变化が起こり、競技結果に影響するかを明らかにすることを目的とした。

【方法】

対象は乗馬クラブの経験年数5年以上の選手3名(経験年数 8 ± 4.4 年、身長 167.8 ± 0.6 cm、体重 66.5 ± 9.7 kg、年齢 28 ± 9.2 歳)、経験年数5年未満の選手4名(経験年数 3.5 ± 0.6 年、身長 169.3 ± 12.1 cm、体重 59.1 ± 10.4 kg、年齢 22 ± 3.5 歳)の男性7名であった。また全ての測定は、競技会3日前、競技会前日、競技会2日後の3回行なった。POMSおよび心拍数、血圧の測定日間の比較には、一元配置分散分析を用い、post hocテストにはBonferroni法を用いた。全ての統計解析はSPSS18.0を使用した。

【結果・考察】

POMSの不安得点は競技会直前が最も高く次いで競技会3日前、競技会2日後の順となった。特に競技会直前と競技会2日後の緊張、不安得点は競技会直前に有意に高値を示した($P < 0.01$)。また競技会3日前と競技会2日後の疲労得点は競技会2日後に有意に高値を示した($P < 0.02$)。競技会3日前と競技会前日の収縮期血圧、拡張期血圧は有意差が認められなかった。競技会前日の心拍数は競技会3日前と比較して4beat/minの上昇が認められた($P < 0.05$)。競技会2日後の収縮期血圧、拡張期血圧では競技会3日前、競技会前日より低い値となった。また心拍数は競技会前日と競技会2日後を比べると競技会前日に有意に高値を示した($P < 0.05$)。競技会3日前では上級者も初級者も共にPOMS検査の結果、ほぼベストコンディションに近い状態であった。競技会前日であっても、上級者の中には競技会3日前に計測した状態に近い、コンディションの良い状態を保っていた。逆に初級者の場合、競技会になれていない事もありPOMS得点のネガティブな得点の上昇が認められた。このため競技会での得点率の低下につながったことが推測される。競技会2日後になると、上級者も初級者も理想的な「氷山型」の得点となった。上級者と初級者では、技術だけでなく、メンタルにも差があることが示唆された。選手にとって、最高のパフォーマンスを発揮するためには、試合の数週間前からコンディショニングを行い、心身をよりよい状態に保ち、日々のトレーニングを計画に沿って消化していくことが重要である。

【結論】

経験年数の異なる馬場馬術選手の心理的变化が競技会の得点率にどのように変化をもたらしているのかを検討をした。その結果、経験年数が長い選手ほど理想に近い心理状態を保ち高い得点率を得ることができ、馬を動かす技術だけでなく選手自信のメンタルトレーニングがしっかりできていることが示唆された。馬術競技におけるメンタルコンディションのチェックにPOMSおよび心拍数が有効であることが示唆された。