

スポーツ種目別にみる心理的特性

Psychological Characteristics of the Athletes

1K06B074-3 河合謙徳

主査 岡田純一先生 副査 堀野博幸先生

I はじめに

スポーツの試合場面で実力を発揮するためには、技術、体力とともに精神力などの心理的要素が非常に重要である。選手が優れた技術や体力を習得していても、それを十分に発揮するための精神力が伴わなければ、実力を発揮する事は困難である。そのため多くのスポーツ心理学研究者が競技スポーツでの精神力について指摘している。そういった、競技場面で必要な「精神力」について、欧米ではこれらを心理的スキルと呼び、各種の心理的スキルトレーニングプログラム(PST; Psychological Skill Training)が開発されている。これは心理的スキルが学習された行動として認識され、ある学習方法に従って練習していけば、習得する事が可能な技術として位置付けられている。そして、近年では心理的スキルとストレスコーピング(対処)スキルの重要性も指摘されている。わが国でも心理的スキルとしての考えがようやく普及しはじめている。

しかしながら、こうしたスポーツに求められる心理的スキルはスポーツ種目によって異なるはずである。例えば、マイクスはバスケットボール選手が最高のプレイをするためには「集中」「冷静さ」「自信」の3要素が重要であることを報告している。さらに、ウェインバーグはテニス選手の理想的な心理状態として「自信」「集中力」「身体的リラックス」など8項目をあげ、グラハム(E)はゴルフ選手がゾーンに入るためには「冷静沈着」「肉体的リラクゼーション」「恐れのない心」など11項目を挙げている。このように、専門として行うスポーツ種目の特性により、求められる心理的スキルには差が出るはずである。

それにもかかわらず、スポーツ選手の心理的スキルを多種目間で比較した研究は多くない。そこで本研究では、スポーツ選手が競技場面で実力を発揮するために必要な心理的能力を「心理的競技能力」と定義し、スポーツ種目別に必要な心理的特性を明らかにし、競技スポーツにおける競技力向上に活用する事を目的とした。

II 方法

1. 比較方法

比較には徳永ら()が開発した心理的競技能力の評価法であるDIPCAを用いる。徳永らによるスポーツ選手の心理的競技能力にみられる性差、競技レベル差、種目差に関する研究(I)では、スポーツ種目の心理的特性をみるため、ゴール型、野球型、ネット型、個人種目の記録型、個人種目の対人型の5グループを作成し、分析を行っている。これに従い、この5グループのゴール型としてサッカー、野球型として野球、ネット型として

テニス、個人種目の記録型として水泳・体操、個人種目の対人型として剣道の5つの代表的なスポーツ種目を取り上げ、比較を行う。これらのスポーツ種目を選択した理由は、それぞれのグループの中でも世界的に競技人口が多く、これまでにそのスポーツ種目を対象とした研究が数多くなされているためである。

2. 対象文献

特定のスポーツ種目の選手に対し、DIPCAを用いて心理的競技能力の測定・評価を行なっている研究・文献を対象とする。

3. 比較の方法

先行研究に基づき、各スポーツ種目におけるDIPCAの総合得点、DIPCAを構成する5つの因子別の得点の比較を行う。

4. 結果の示し方

これまでに報告されている各スポーツ種目におけるDIPCAの得点の評価から各グループ、スポーツ種目の心理的特性を抽出するとともに、グループ及びスポーツ種目間での比較を行った。

III 結果

先行研究に基づき、各スポーツ種目においてDIPCA得点をまとめ、表を作成した。

IV 考察

チーム種目と個人種目による差

各グループのDIPCA得点の表に基づき、因子別の特典をレーダーチャートに表した。グループ間において面積の違いを確認することができるが、競技意欲と精神の安定・集中因子で高い得点がみられ、協調性が低いという因子別の特性としては大きな差を確認することができなかった。

V 結語

スポーツ種目を5つのグループに分け、先行研究に基づき各グループのDIPCA得点を算出したが、グループ別の心理的特性を十分に説明できるほどの差を確認することができなかった。この結果は、十分な数の先行研究を収集できなかったために、競技レベル、年齢、競技歴、性差といった細かな条件を設定することができなかったことが原因であると考えられる。さまざまな条件をそろえたうえで十分な被験者に対しDIPCA評価を行うことで、グループおよびスポーツ種目間における心理的な特性を明らかにすることができるかもしれない。