

【目的】

現在、早稲田大学弓道部は今季リーグ戦で男子Ⅱ部二位、女子Ⅰ部四位となっている。私が早稲田大学に入部時は男子Ⅰ部三位、女子Ⅰ部四位であり、男子に至っては圧倒的な戦力を持っていた。しかし、私が一年のリーグ戦時には男子Ⅱ部降格、女子Ⅰ部一位、王座奪還を果たし、私が二年のリーグ戦では男子Ⅲ部降格、女子Ⅰ部一位、王座ベスト四と、男子はずるずると降格をしていた。このような結果を目にし、技術面が技術だけでなく精神的な部分が大きく関わっていると感じた。また、体育協会の調べでは有名スポーツ選手に「試合に勝つためには何が一番大切ですか」といった質問をしたところ、①精神力②体力③技術といった順位となったそうだが、このことから精神面は試合において大きく関わってくると考えられる。なので、弓道の練習においてもメンタルトレーニングは必要ではないかと感じ、実験することとした。

【方法】

実験状況：9月5日（月）夜～10月2日（日）

被験者：早稲田大学弓道部員（実験を行なった人12人、行っていない人12人）男女計24人（うち女子6人）

実験状況と課題：実験を行う人、行わない人で、7月～9月までで同じような矢数（引いた本数）、的中数の人で分けた。（実験を行わない被験者を、実験を行なった被験者と比べるために本稿では実験を行っていない被験者を対照者と称した。）

実験を行う人に、メンタルトレーニングを行う前に私のオリジナル性格診断書にて、弓を引くときにおいて10段階で評価してもらった。4点以下の部分をポジティブな要素に言い換えさせ、各自部屋に改善要素を書いた紙を貼ってもらった。そして、朝起き抜けと夜寝る前に理想の射を引いているイメージをしてもらった。

分析方法：9月5日～10月2日の毎週土曜日（試合前日）の結果（的中数）を見て、実験を行なった人、行っていない人で効果があったのかを比較した。

【結果】

被験者 A、B は日にちが経つごとに的中数が下がり、

特に変化がなかったのが被験者 D、平均としてみると変化がなかったのが被験者 C、F、H、I、J、K、L、上がったのが被験者 E、G であった。逆に、実験を行わなかった対照者では日にちが経つごとに的中数が下がったのが対照者 N、R、平均としてみると変化がなかったのが対照者 M、P、Q、T、U、V、上がったのが対照者 O、S、W、X であった。

【考察】

今回、9月10日から10月2日までの実験期間中に的中数が上がったのは被験者 E、G だけとなったが、実験を行なった被験者が実験を行っていない対照者で、実験を行なった被験者が実験を行っていない対照者よりも上回った結果となったのは被験者 A、E、I と、実験効果はあまりなかった結果となった。

今回の実験で全体を見てみると、実験を行なった被験者の実験効果はあまりなかったこと、実験を行っていない群の中での的中数が上がった者も出ていた。よって、今回の実験は成功とは言えない結果となった。その失敗点として考えられるのが、被験者の層が6割前後でほとんど固まっていたこと、また、今回実験を行なった被験者がきちんと性格診断に取り組み、各自の部屋に弱みを克服するための紙を貼り、毎朝晩起き抜け、寝る前にイメージトレーニングを行なうよう拘束を持った指示をしなかったこと、実験を行わない者に対して各自がメンタルトレーニングを実行しないようにメンタルトレーニングの禁止、または実験を行わなかった者に、実際にメンタルトレーニングを行っていたかの調査を行わなかったことが挙げられる。実験を行う者、行わない者の的中率が均等に別れていることと被験者の取り組み、実験を行わない者への対応を改善するだけでより一層仮説に近い結果となっていたように考えられた。

しかし、今回の実験で被験者 E に関しては実験成功したと考えられる。理由として、7月から9月までの的中率が8割以上であったこと、実験課題であるイメージトレーニング、セルフトークを被験者の中で一番力を入れて取り組んできたことが考えられた。