

フィールドホッケーにおける精神的コンディショニングの重要性

The importance of mental conditioning in Field hockey

1K08B041-3 大橋 敬左

指導教員 主査 山崎 勝男 先生 副査 堀野 博幸 先生

【目的】

競技スポーツの勝敗において重要なことは、そのスポーツにおける技術や戦術、基礎的な身体能力や体力といった心身状態、そしてモチベーションといった精神状態であり、緊迫した試合の勝敗を分ける重要な要因となることが多い。

筆者は長くフィールドホッケーを行ってきた。その経験の中で、ホッケーというスポーツは単純な技術力や身体能力だけの勝負ではなく、適切な精神的コンディショニングが行えたかどうかで勝敗を分けるのではないかと考えた。この調査では、精神状態評価測定法としてPOMSを使用し、試合前と試合後の精神状態を評価するし、精神的コンディショニングの重要性を考察することが本研究の目的である。

調査に先立って以下の仮説をたてた。

仮説1—チーム内での競争が少なく、V値が低くなりやすい

仮説2—シーズン前半の調子が悪く、チームに不安感がある

仮説3—試合の勝敗により、POMSの結果に影響がみられる

仮説4—POMSの結果と質問紙では同じような結果が出る

【方法】

早稲田大学男子フィールドホッケー部の全現役選手15名を対象に調査を行った。全ての選手が試合の登録メンバーとなり、かつ試合に出場するという状況である。POMSによる測定は3試合の前後、計6回行った。それぞれ試合の前日と最後に行った試合の後に行った。結果については、考察を行うためt検定を行った。また各試合後のPOMS測定の際に内観の調査のため、自己評価シートに記入させた。

【結果】

被験者のPOMS結果平均をプロフィール表にあてはめ示すと、試合前、試合後ともに鏡像型のプロフィールを示した。被験者全体の傾向としてはD値が非常に高く、T-A値も高い傾向があった。その反面V値は低い値を示しており、スポーツの場面に理想とされる氷山型は示していなかった。

【考察】

T-A値では、第1回測定時にはPOMSの結果に有意傾向がみられた。シーズン初戦の緊張と、春のリーグ戦で負けている相手という不安からT-A値が高くなったと考えられる。D値につい

ては結果に有意な差がみられなかった。第3回測定では、有意差はないが他の実施結果よりも大きいt値が現れた。この試合は最重要大会であった全日本学生選手権であったため、試合後にD値が7割弱の被験者で増加したと考えられる。A-H値は最も有意差がなかった因子である。この結果から怒りや敵意という感情は、試合の前後ではあまり変化がないと考えられる。V値は試合後が減少した被験者が多かった。試合終わったという達成感と、喪失感などの感情が、燃え尽きたという感情を抱かせた結果V値が減少したと考えられる。F値では第1回測定時のみ試合後の減少傾向がみられた。夏合宿後であったため、試合前既に疲労がたまっている状態で試合を行ったためと考えられる。第2回と第3回の測定では、試合後F値が増加する被験者が多かった。C値では、測定を実施した3回すべてで試合後より試合前のほうが、C値が高い被験者が多かったことから、試合後のほうがプレッシャーから解放されて、すっきりした気持ちとなり、C値が低下したと考えられる。

【まとめ】

この調査によって得られたことは以下(I)～(V)である。

- (I) チーム内の競争が少ないことが、V値低下には直結しない
- (II) シーズン前半の調子は、影響を与えられられるが、これについては推測の域を出ない
- (III) 試合の勝敗により、POMS測定の結果には影響が出る
- (IV) POMSの結果と質問紙による内観には同じような結果が出るばかりではなく、回答結果に差が出ることもある
- (V) ホッケーでも精神的なコンディショニングは重要である

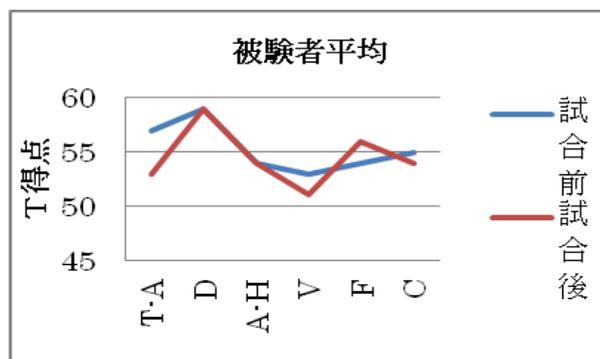


図 POMS 全3試合のT得点の被験者プロフィール平均