弓道のパフォーマンスに及ぼす心理的要因について
Psychological Factors Affecting the Performance in Kyudo

1K10C278-1　遠山 雄人
指導教員　主査 中村 好男 先生　副査 塩田 琴美 先生

【目的】

1970 年代になって、運動が身体疾患の治療や予防に有効であるという科学的根拠が報告されるようになり、1980 年代には運動の精神面への効果の検証がアメリカを中心に発表されるようになった。

また現代のスポーツ医学では、スポーツ選手に対する種々の医学的アプローチのみならず、様々な疾患の予防、治療やリハビリテーション、一般人の健康の維持・増進に大きな役割を果たしている。その中に最近精神医学が加わるようになり、選手へのメンタルケアが重要視されるようになった。

両理論の中心的概念である自己効力感（self-efficacy）は、ある結果を達成するために必要な行動をどの程度うまく行うことができるかという個人の確信であり、行動変容に関する研究では議論の中心となっている。我が国の研究においても、個人の行動の変容を予測することが示唆されている。我が国においては、スポーツ活動における原因帰属の個人差を測定する尺度を作成し、競技意欲などの心理要因と原因帰属の関係を検討した研究がある。

また、スポーツは経験によって成長するもので、長くやればやるほど上手くなると言われことが多い。実際にヨット競技やスキー競技なども競技レベルの高い選手は早い人では小学校からその競技を始めている人多い。

早稲田大学弓道部は近年弓道大会において様々な結果を残している。基本的に学年を問わず様々な選手が活躍しているが、毎年本弓道部では、下級生のうちに活躍していた選手でも上級生になれば試合に出る機会が減ることが多い。

実際、去年・今年だけを見ても、下級生が主に活躍していると見受けられる。一方、上級生は下級生に対して試合に出る機会がやや少なかった。

早稲田大学弓道部において、大学生生活の中で長期間弓を引いている上級生・下級生、スポーツ歴の長期群・短期群、正選手・補欠選手を分別し、それぞれの GSE を数値化し、まとめることで、現状を把握することを目的とする。

【方法】

リーグ期間中において正選手として試合に出場しているか、もしくは補欠として選手を応援しているか、早乙女の指標をもとにGSE測定に必要な18項目の質問について分析ソフト SPSS に入力し、クロス集計を行った。

正選手として試合に出場している部員と、補欠として試合を応援、選手のサポートにまわっている部員の間に GSE の差異があるか調べた。また、その他にも学年、競技歴の違いによっても GSE の差異があるか分析する。

【結果】

競技歴が長期の選手ほど GSE の値が小さく、競技歴が短期の選手ほどGSEの値が大きくなり、学年別のGSEでは、下級生は 6 割以上が GSE の高群にいる。一方で、上級生は 5 割から 5 割以上が GSE の低群にいることが明らかになった。また、正選手と補欠との違いでも、正選手、つまり試合に出場しその中で結果を収めている選手達の GSE の値が大きく、補欠の GSE の値が小さいことがわかった。

【考察】

学年、競技歴を積み重ねていくことにより、弓、もしくはそれ以外の責任や求められることが多くなってくるので、そのことが競技、または GSE の値に影響を及ぼすのではないかと考察する。一方、下級生、もしくは競技歴の短期群である人は、競技歴が浅くとも、弓道と言う非日常な行動、新しいことに成長し、自己の成長に楽しみや喜びを感じることが、日常生活の行動を達成する確信の強さに繋がるのであろう。

これは、競技から得られる報酬を感じることが出来ているか否かで GSE の値が大きくなっているのではないだろうか考える。正選手は試合に出る機会も多くその中で練習の成果を発揮することができるため、競技から得られる報酬を感じることができるのではないかと考える。一方、補欠の選手はなかなか試合に出る機会がなく自分が練習してきた分の報酬を得られないため、このような結果になったのではないかと考察する。