

ウェイトリフティング選手の集中力発揮に関する質的研究

Qualitative research on concentration among weight lifting players

1K10C307 永山 大地

主査 岡 浩一朗 先生

副査 岡田 純一 先生

【緒言】

競技スポーツが盛んになったことや2020年にオリンピックが決まったことで、競技力向上が必要不可欠になった。科学技術が進んだことから精神側面からの競技力向上が重要とされている。その中でも、競技力向上のためには集中力が必要だと言われている。しかし、1つの競技の集中力に注目し詳細を調査した研究が少なかった。また、ウェイトリフティングは独自の集中力の高め方や促進・阻害要因に影響がでることでパフォーマンスに大きな影響を及ぼすと言われている競技のため、本研究では特殊な試合環境であり、個人種目であるウェイトリフティング選手特有の集中力の高め方や促進・阻害要因を調べることを目的とする。本研究の結果により、ウェイトリフティング特有の集中力についての理解が深まり、それによってパフォーマンス向上に繋がると考えられる。

【方法】

本研究は、早稲田大学のウェイトリフティング部に所属する現役部員22名（男子15名・女子7名）を対象に行った、調査方法としては自由記述式アンケートを行い、問1-5の設問場面での、選手独自の集中力の高め方や促進・阻害要因を書いてもらい、その理由までかいてもらった。また、心理的競技能力診断検査（Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes 3, 以下「DIPCA」）も使用した。

自由記述のアンケート結果は個人別、設問ごとにコードを生成し、そして、そのコードをKJ法（川喜多、1967）の手続きに従い行った。なお、この手続きはウェイトリフティング経験者2名の協議によって行い、大学院生が確認をした。また、DIPCAのアンケートは各質問項目に対する回答を検査の診断基準に従い得点化し、総合得点、各因子、各尺度の得点の平均値と標準偏差を算出した。そこから他のスポーツ選手との比較を行った。

【結果】

問1の試合の前に競技への集中を高めるためにおこなっていることや意識していることは、「一人の空間を作る」、「精神統一」、「身体の準備」、「練習と同じ感覚で」、「何もしない」の5つの中グループ。問2の試合中に競技台の上で集中するためにしていることは、「精神統一」、「呼吸を整える」、「視界を使って集中」、「ルーティン」、「気合い注入」、「何もしない」の6つの中グループに別

れ、問3の試合の際にどのような内的要因があると集中が阻害されるかは、「精神の不安定」、「体からの危険信号」、「マイナスなイメージ」の3つの中グループ。問4の試合の際にどのような外的要因があると集中が阻害されるか、は「人為的被害」、「プレッシャー」、「会場の環境・設備」、「気にしていない」の4つの中グループ。問5の集中を阻害された場合どうやってもう一度立て直し・対処をしているか、「再イメージ」、「呼吸を整える」、「集中をリセット」、「体への再刺激」、「セコンドからのサポート」、「一人の空間を作る」の6つの中グループ。に分けることができた。

DIPCA：忍耐力13.9点、闘争心15.8点、自己実現意欲17.2点、勝利意欲13.9点、自己コントロール14.4点、リラックス能力12.1点、集中力15.8点、自信12.6点、決断力13.1点、予測力11.3点、判断力11.9点、協調性14.5点であった。因子別では、競技意欲60.7点、精神の安定・集中42.3点、自信25.7点、作戦能力23.2点、協調性14.5点、さらに総合得点164.2点であった。

【考察】

ウェイトリフティング選手の集中力は、明確な意味を持って良いペースを作ることによって心身状態を整え、試合になると独自の方法を持っているため試合での集中力を発揮できる点や、DIPCAの集中力の尺度の平均点数の他のスポーツ選手との比較から集中力発揮能力は高いと思われる。しかし、それを阻害する内的・外的阻害要因も独自のものを持っているため、選手によって多くの要因を持つ人や少ない選手が現れる、またその阻害要因により競技レベルの少しの差が大きくなり試合の勝敗に影響することが考えられる。また、阻害された後も独自の明確な意味を持った方法で対処できる選手が多いが、必ず毎回の試合で集中力を再度高めることは難しいことだと思われる。そのため、集中力の点数が平均点数よりも低い選手に見られた緊張に弱い選手や、選手自身が感じる内的・外的阻害要因を減らしていくための練習方法やメンタルトレーニングを導入することで、内的（緊張・不安等）・外的（ケガ・体調等）阻害要因の耐性が身につくことで、集中力が阻害される場面を減らすことができウェイトリフティング選手の集中力維持・向上に繋がると考えられる。