

ウェイトリフティング選手の心理的競技能力に関する研究

Studies on the psychological competitive ability of Weightlifting players

1K10C401 三浦 周平

主査 奥野景介 先生

副査 岡田純一 先生

【目的】

競技スポーツというのは「心・技・体」が重要であると言われている。しかし、多くの競技において技術や、体力を重視するあまり心の部分がないがしろにされている。高校時代、指導者に練習メニューを提示される時には体力や技術の練習が多く組み込まれている。しかし、心理的な部分を強化するものは少ない。

私は、ウェイトリフティングという競技に出会いに7年経験してきた中でウェイトリフティングという競技はマイナー競技だと感じた。しかし、競技人口が決して多くないマイナー競技であっても様々な研究が行われている競技もある。例えば、体操競技や冬季スポーツ、スキーやスケートが挙げられる。

ウェイトリフティング競技における研究はバイオメカニクスや動作解析など技術に関係する研究や身体組成など体力的研究は多く行われているが心理的研究はほとんど行われていない。

そこで、本研究ではウェイトリフティング選手の心理的競技能力の分析を行い競技力向上の一助とすることを目的とした。

【方法】

早稲田大学ウェイトリフティング部の部員男子 16 名 女子 8 名の計 24 名からアンケート調査を行った。

なおアンケート調査にはDIPCA-3を用い心理的競技能力を調査した。

調査期間は11月下旬であった。

調査方法は大学の監督に調査の依頼を行い、調査内容、調査目的を説明し許可を頂いた。そののち、選手に調査内容、調査目的を説明し、アンケートの回答方法等を説明し調査を実施した。

分析方法は、ウェイトリフティング選手の心理的競技能力を男女別、競技経験年数別、国際大会出場経験別にそれぞれ比較を行った。

なお、分析方法については、DIPCA-3の診断基準に従い得点化し、総合得点、各因子・尺度の得点の平均値と標準偏差を算出した。またそれぞれの比較において対応のないt検定を用いた。なお統計処理にはIBM SPSS Statistics ver20.0 for windowsを用い有意水準5%未満で統計学的有意と判断する。

【結果】

男女別比較

尺度においては自信、決断力、予測力、判断力の項目において男子選手の方が女子選手と比較して有意に高い結果となった。また、因子においては自信、作戦能力の項目において男子選手の方が有意に高い結果となった。さらに、総合得点に関しても有意な差が見られた。逆に女子選手は協調性の項目において男子選手より高い数値を残したが、有意差はなかった。

経験年数に関する比較

尺度、因子に全てにおいて有意差は認められなかった。国際大会出場別比較

尺度においては全ての項目において有意差は認められなかった。また因子においても有意差は認められなかった。しかし、因子の勝利意欲と尺度の勝利意欲と自信の項目において平均より高い値を示した。

【考察】

本調査の結果から、それぞれの比較について考察する。

自信は普段の大会において他選手との接戦を多く経験しているかということが影響していると考えられる。決断力に関しても同じ傾向があると考えられる。判断力の項目は、選手のサポートをおこなうセコンドという役割があるが男子選手は高校時代から比較の後輩などのセコンドをおこない試合展開を読むことをしている。そういったなかで判断力が身につけてきた。しかし、女子選手は選手自体が少なくそういった経験をしていない。これが影響していると考えられる。予測力についてもこの経験は大きく影響していると考えられる。

高校生から社会人など幅広い世代から調査をおこなわないと大きな差はみられないと考えられる。

国内大会で好成績を残し、国際大会に出たことでさらに強い相手と戦いそういった舞台でも勝ちたいと考えるようになるからである。自信に関しては、国内大会で繰り返し好成績を残すことで次の試合に向けて新たな自信を生み出している。また、世界を経験するというのは全ての人ができるわけではないので国際大会に出場した経験も選手の自信になっていると考えられる。