

弓道におけるイップスと性格特性の関連

Yips and Mentality on Kyudo

1K03A051-5 尾島 秋美

指導教員 主査 正木 宏明 先生 副査 彼末 一之 先生

序論

弓道は心理面が大きく関わるスポーツのひとつである。この繊細なスポーツにおいてイップスと呼ばれるメンタル面の症状は、重要な問題である。イップスとは運動出力に影響を及ぼす心理的症状であり、スポーツの集中すべき場面において、プレッシャーのために極度に緊張することを表し、また、それを原因として震えや硬直を起し、プレー上のミスを誘発することを一般に言う（椎津 2004）。スポーツ以外でも様々な局面で問題となっているものだが、特にゴルフにおいて多くの例が挙げられている。弓道においてもイップスは起こっている。それが「早気」「もたれ」と呼ばれるものである。

早気とは、弓を引ききってすぐ、または引ききる前に矢を離してしまうことで、「不治の病」とも言われる厄介なものである。もたれとは、早気と逆にいつまでたっても離せないものである。どちらもかかってしまうと中りから遠ざかってしまうことが多い。早気の事例は比較的多く、どの年代にもこれに苦しむ人が見られるが、もたれは例が少ない。これほど重大な癖にもかかわらず、研究はあまりされておらず、有効な改善策は見つかっていない。どちらも精神的なものであるとの見方が多い。そこで本研究では、早気・もたれに特異な性格特性を調べることで、これらの癖の改善に役立てることを目的とした。

方法

- ・ 調査方法：NEO-FFIを用い、「神経症傾向」「外向性」「開放性」「調和性」「誠実性」の5次元を測定した。
- ・ 実施期間：平成18年8月から10月に行った。
- ・ 対象者：早稲田大学弓道部員30名（男性14名、女性16名。平均年齢20.2歳）。うち13名が弓道歴2年以上5年未満であり、14名が5年以上10年以下、3名が今年の5月に始めたばかりの初心者であった。この30名を「早気8名」「もたれ7名」「その他15名」に分けた。「その他」には初心者を除いた場合（その他1）と含めた場合（その他2）の二通りがあった。

結果

早気ともたれの比較：誠実性において早気24.5点、もたれ30点を示し、その差に有意傾向が見られた（ $t(13)=1.52, p<.10$ 片側）。神経症傾向においては、もたれ（29.7点）は早気（25.6点）よりも高い傾向を示した（ $t(13)=1.31, p<.10$ 片側）。

早気とその他の比較：その他1との比較では、外向性において早気31.9点に対し、その他1は25.2点を示し、この差は有意であった（ $t(18)=2.29, p<.05$ 片側）。調和性においては、早気31.1点に対しその他1は27点を示し、有意差があった（ $t(18)=1.76, p<.05$ 片側）。その他2との比較では、外向性においてその他2は25点を示し、その差は有意であった（ $t(21)=2.61, p<.01$ 片側）。

もたれとその他の比較：もたれはその他1よりも、外向性（ $t(17)=1.33, p<.10$ 片側）も誠実性（ $t(17)=1.41, p<.10$ 片側）も高い傾向だった。その他2との比較では、外向性が高い傾向だった（ $t(20)=1.53, p<.10$ 片側）。

早気・もたれとその他の比較：その他1との比較、その他2との比較の両方で、早気・もたれは外向性が有意に高かった（その他1： $t(25)=2.02, p<.05$ 片側；その他2： $t(28)=2.32, p<.05$ 片側）。また、その他1との比較で、早気・もたれは調和性も高い傾向が見られた（ $t(25)=1.30, p<.10$ 片側）。

考察

早気・もたれは正反対と言える癖であるにも関わらず、どちらも外向性が高いことがわかった。しかし早気に限り、調和性においてもその他よりも有意に高い。また、早気・もたれの比較で、早気は神経症傾向及び誠実性が低く、もたれにおいては反対にその二つが高いことがわかった。このことから次のようにまとめられる。

早気：人が好きで、他人を思いやることができるが、人に頼りがちである。目標に向かってがんばるひたむきさが足りない（快楽主義的）。ストレスへの対処がうまい（ただし例外もある）。

もたれ：人が好きで、大きな集団・集会在好きである。まじめで、意志が固く、集団の代表格に多い。気難しく、ストレスを感じやすい。

弓道におけるイップスと性格の関係：社交性が高い。ストレスを感じやすい人が多い。

本研究結果より、早気ともたれの人には、それぞれ特徴的な性格特性があることがわかった。本研究の結果からは二つの癖の改善策をもたらすまでには至らないかもしれない。しかしながら、自分の性格を知ること、今自分が考えるべきことや、自分のすべきことが見えてくるはずである。それがゆくゆくは、早気・もたれの改善へとつながるのではないだろうか。