

テニス選手に対するメンタルサポート ーサービスパフォーマンスと心理的競技能力ー

コーチング科学研究領域
5007A065-2 両角亜耶

研究指導教員： 堀野博幸准教授

I. 緒言

競技スポーツにおいて、競技成績を向上させるために、技術的要素・体力的要素とともに心理的要素をトレーニングすることが重要視され、メンタルトレーニングの実践研究は、数多く行われてきている。徳永・橋本(2001)は、メンタルトレーニングの効果を検証するため、心理的競技能力を評価するアンケート用紙として、DIPCA.3を開発した。それにより、メンタルトレーニングを行うことで心理的競技能力が向上するという研究結果や(半田・高田、2007)、競技成績が高い選手ほど心理的競技能力が高いという研究結果が報告されている(橋本、2007)。しかし、実際にかかわっているチーム内に統制群を設定することが困難であることから、メンタルトレーニングとパフォーマンスとの関係性についての研究は、あまり行われていない。本研究ではテニス競技に着目して、メンタルサポートとパフォーマンス

スとの関係性について検証していくことにした。

II. 方法

1. メンタルサポート内容

対象者は、関東学生テニス連盟に加盟している大学体育会女子硬式テニス部に所属する12名とした。本研究では、心理的スキルの獲得を目的としたメンタルサポートの有効性や効果を検討するため、統制群法を用いた。対象者を、サポート群7名、統制群5名に振り分けた。

実施期間は、2008年7月上旬から9月上旬の約2ヶ月間で、アセスメントの他にプログラム説明、目標設定、ルーティン、リラクセーション、ポジティブシンキングを実施した。プログラムの内容構成については表1に示した通りである。

表1. メンタルサポートプログラムの内容構成

	プログラム	サポートの内容
事前調査	アセスメント	各被験者ごとに15分調査
第1プログラム	プログラム説明	プログラム説明① サポートの概要と内容① DIPCA.3による自己分析①
第2プログラム	目標設定	目標設定説明② 日誌記入方法説明②
第3プログラム	ルーティン	ルーティン説明③ 各自のルーティン決定④
第4プログラム	リラクセーション	リラクセーション説明⑤⑥ 試合中のリラクセーション法決定⑧⑨
第5プログラム	ポジティブシンキング	ポジティブシンキング説明⑦
第6プログラム	振り返り	各被験者ごとに20分振り返り⑩

2. 測定

①心理的競技能力

選手の心理的競技能力の測定には、DIPCA.3(徳永、2003)を用いた。

②スキルテスト

セカンドサービスという条件設定のもと、試合と同様に、フォアサイドとバックサイドから4球ずつ練習を行った後、心理的プレッシャーによる影響を検討する目的で、“リターンなし条件”と、“リターンあり条件”を各

自のペースで両サイド20試行ずつ、計40試行を行った。

③試合中のサービスの割合

試合中の全試行中のファーストサービスが入った割合を測定した。

④内省報告

心理的スキルが、メンタルサポートによるパフォーマンスの向上に与えた影響を検証するために記述式アンケートを行った。

3. データ処理

統計解析ソフト SPSS 14.0J for Windows. を用いて、2 要因または 3 要因の分散分析を行った。その結果、交互作用が認められた場合、Tukey 法による下位検定を分析した。

Ⅲ. 結果・考察

1. 心理的競技能力

サポート群の pre test から post test にかけて心理的競技能力の得点が向上した(図 1)。また内省報告には、心理的スキルを学んだだけではなく、メンタルサポートにより得た心理的スキルを練習や試合にまで活用できていたことが示されている。

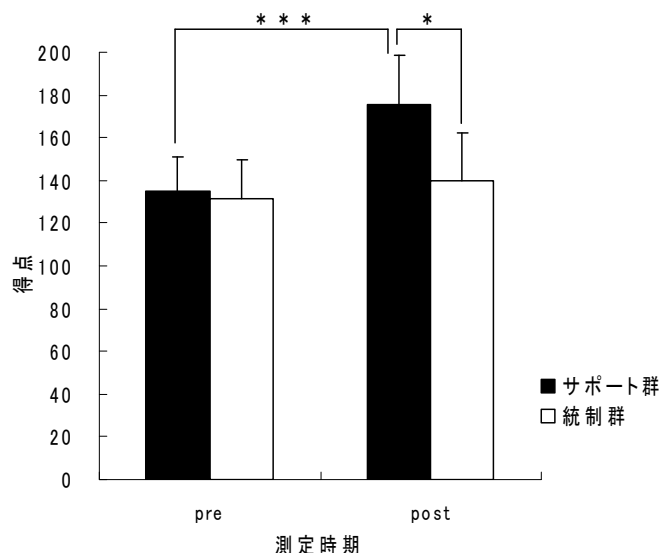


図 1. DIPCA-3 総合得点別の群間の比較
(*** $p < .001$, * $p < .05$)

2. スキルテスト

サポート群統制群ともに、リターンなし条件時には、狙った的の近くを狙うことができていた。これは、メンタルサポート前後に変化はみられなかった。それにより、2 ヶ月間では技術の向上は見られなかったと考えられ

る。サポート群は、リターンあり条件時の結果が向上し、メンタルサポート前よりも狙った的に近くなっていた(図 2)。メンタルサポートにより心理的プレッシャーを与えられても、サポート群が普段に近いサービスパフォーマンスを発揮していると考えられる。

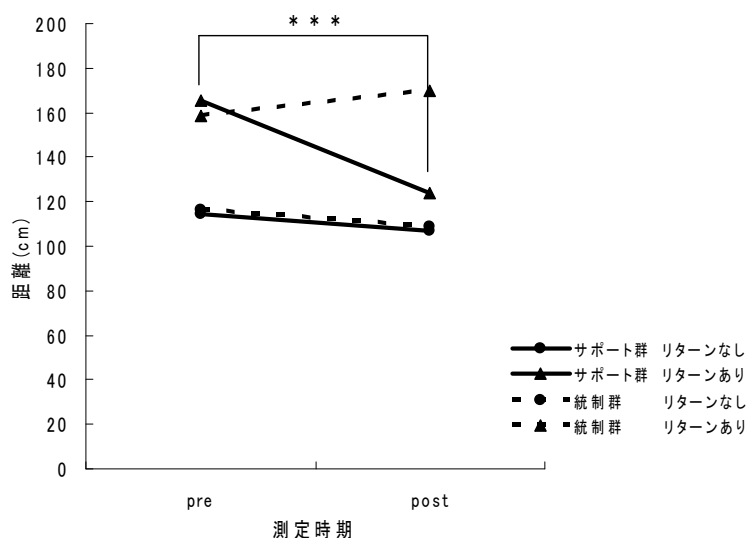


図 2. サポート前後の群間内の比較
(*** $p < .001$)

3. 試合中のサービスの割合

サポート群は、pre test に比べ post test で割合が向上した(図 3)。これは、スキルテストの結果と一致していると考えられ、サポート群はメンタルサポートを行

ったことによってサービスの割合が向上したと考えられる。内省報告からもルーティンやポジティブシンキングの活用が示されていた。

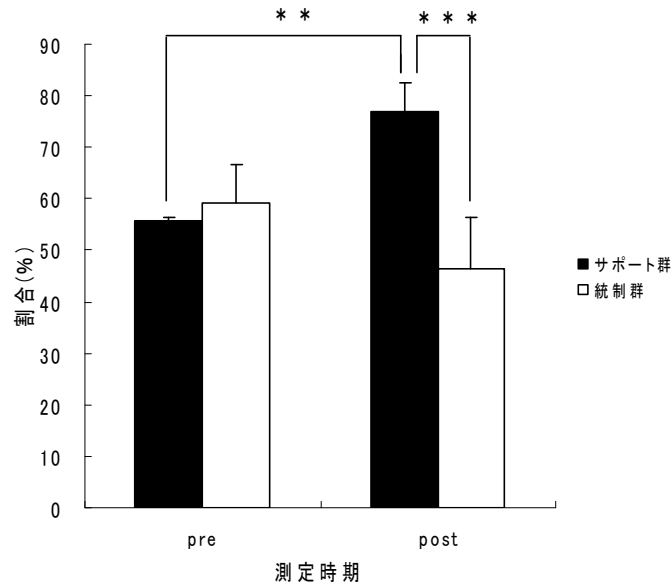


図3. 試合中のファーストサービスの割合の比較
(*** $p < .001$, ** $p < .01$)

IV. まとめ

メンタルサポートにより心理的競技能力とパフォーマンスが向上していた。パフォーマンス発揮には、ル

ーティンやポジティブシンキングによる心理的スキルの向上が影響していると検証することができた。