

# 大学生競技者の心理的特徴に関する研究

## A study of Psychological Characteristics of University Athletes

体育学部体育学科

崔 回淑

CHOI, Hwoisook

Department of Physical Education

Faculty of Physical Education

**Abstract** : The purpose of this study was to investigate the psychological characteristics of university athletes. Thirty players in a university track and field club were recruited to participate in this study. The participants were asked to rate the Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes (DIPCA. 3) and Sport Self-Monitoring Ability Scale (SSMAS). The following are the main results: 1. The National level plyers showed significantly higher scores than the district level players in terms of Mental stability and Concentration (Self-control, Concentration, Ability to relax) in DIPCA. 3. 2. The National level plyers showed significantly higher scores than the district level players in terms of Awareness and Control ability in SSMAS.

**Keywords** : Sport Self-Monitoring Ability Scale, University Athletes, self-monitoring, Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes

### I. 問題と目的

競技スポーツにおいて、アスリートの競技力を支える要素は「心・技・体」という言葉が示すように心理面と技術面、体力面全てバランスが整った時に最大限の力が発揮できると言われている。中でも「こころ」は、競技者の実力発揮を決定する要因として位置づけられ、徳永（2008）は競技者に求められる精神的要素を「心理的競技能力」として定義し、それを評価する尺度を開発している。心理的競技能力に関してはこれまでに多くの研究が行われており、心理的競技能力が競技者の実力発揮や競技成績に関係していることが報告されている（村上ら、2002, 2004；立谷、2008）。

一方、一流選手のピークパフォーマンス状態は、競技状況での出来事を手がかりにして実現されていることが報告されている（中込、1998）。これは、選手が多くの試合経験や繰り返される練習の中で、ピーク時の状態に気づき、練習や日常生活の中で生ずる感情や心身の感覚などを手がかりとして、自分の心理面や体の動きを意識的にコントロールできる能力を身につけていくことを意味する。そして、そのようなコントロール能力は、日頃から意識的に行うセルフモニタリングにより高められるものと考えられ、アスリート

の競技力向上や実力発揮を導く基礎的なコントロール能力を強化するメンタルトレーニングの実践では、そのトレーニング成果を左右する要因として、対象者のセルフモニタリング能力の存在が想定されている。それに応えるものとして、崔は「自己モニタリング技法」と称されるメンタルトレーニング法の開発に関する一連の研究の中で、競技スポーツ場面におけるセルフモニタリングのメカニズムを解明するものとして「スポーツ・セルフモニタリング能力尺度」を開発し、対象者の競技力向上には自己への「気づき」、心身の「統制感」、行為や目標への「動機づけ」や「意図性」といった認知的要因が関与していることを明らかにしている（崔、2006, 2008）。

これまで、心理的競技能力に関する尺度は、競技者の心理的特徴の診断、試合場面における競技パフォーマンス予測、さらにメンタルトレーニング介入効果のアセスメントツールとして用いられている。本研究では、セルフモニタリング能力を診断する尺度を併せて実施し、心理特性及び認知要因からも対象者への理解を図る。具体的には、大学生競技者を対象に、両者を診断する尺度を実施し、心理的特徴と競技力との関連性を明らかにすることを目的とする。アスリートの競技力向上や安定した実力をねらいとした心理面の強化

を図る上で、心理的競技能力及びセルフモニタリング能力の観点から選手の心理的特徴を把握することはトレーニング課題の明確化や効果の確認に有意義なものと考えられる。

## II. 方法

### 1. 対象者

T大学の体育会運動部に所属する競技者を対象に無記名方式による調査を実施した。得られた回答のうち、記入漏れ及び記入ミスがあったものを除き、有効回答者30名（男子15名、女子15名：平均年齢20.6±1.12歳）を分析対象とした。対象者の競技種目は個人記録型であり、競技経験年数は9.2±3.26年であった。競技レベルに関しては、全国大会参加レベルの者が19名（入賞経験あり8名、入賞経験なし11名）、地区大会参加レベルの者が11名であった。分析においては、比較対象を全国大会出場で入賞経験ありの「全国入賞あり」、入賞経験なしの「全国入賞なし」、地区大会出場の「地区」の3つのカテゴリーに分類した。

### 2. 調査期間

2020年11月中旬

### 3. 調査内容

#### 1) セルフモニタリング能力

スポーツ競技場面における対象者の認知能力の指標として、崔（2008）の開発したスポーツ・セルフモ

ニタリング能力尺度（Sport Self-Monitoring Ability Scale：SSMAS）を使用した。SSMASは、4因子（気づき、動機づけ、統制感、意図性）29質問項目から構成され、競技場面における継続的セルフモニタリングにより変容する心理要因（認知要因）を評価するものである。具体的な項目内容としては、「気づき：気分が変わると敏感に感じ取ることができる」「動機づけ：言われなくても自発的に練習に取り組んでいる」「統制感：自分の感情をコントロールできる」「意図性：基礎トレーニング（ウエイトトレーニングなど）は専門の動きを意識しながら行う」などである。回答方法は、「1：全く当てはまらない～7：非常に当てはまる」の7件法で評定を求め、数字が高いほどモニタリング能力が高いものと解釈される。

#### 2) 心理的競技能力

スポーツ競技場面での精神力（心理的特性）の指標として、徳永（2000）の開発した心理的競技能力診断検査（DIPCA. 3）を使用した。DIPCA. 3は、52項目の質問項目で構成され、5因子12尺度から競技にとって必要な心理的スキルである「心理的競技能力」を評価するものである（表1）。回答方法は、「1：ほとんどそうでない～5：いつもそうである」の5件法で評定を求め、数字が高いほど心理的競技能力が高いものと解釈される。

表1 心理的競技能力診断検査の因子と尺度

因子	尺度	
競技意欲	忍耐力	我慢強さ、粘り強さ、苦痛に耐える
	闘争心	大試合や大事な試合での闘志やファイト、燃える
	自己実現意欲	可能性への挑戦、主体性、自主性
	勝利意欲	勝ちたい気持ち、勝利重視、負けず嫌い
精神の安定・集中	自己コントロール能力	自己管理、いつものプレイ、身体的緊張のないこと、気持ちの切り替え
	リラックス能力	不安・プレッシャー・緊張のない精神的なリラックス
	集中力	落ち着き、冷静さ、注意への集中
自信	自信	能力、実力発揮、目標達成への自信
	決断力	思い切り、素早い判断、失敗を恐れない判断
作戦能力	予測力	作戦の的中、作戦の切り替え、勝つための作戦
	判断力	的確な判断、冷静な判断、素早い判断
協調性	協調性	チームワーク、団結心、協力、励まし

### Ⅲ. 結果及び考察

#### 1. スポーツ・セルフモニタリング能力にみられる競技レベル差

スポーツ・セルフモニタリング能力と競技レベルの関連性を調べるために、対象者を大会出場及び入賞歴によって3つのカテゴリー(全国大会出場の入賞あり、全国大会出場の入賞なし、地区大会出場)に分類し、SSMAS尺度得点との比較を行った。表2は、対象者のスポーツ・セルフモニタリング能力尺度における競技レベル差について、因子別の平均値を算出し、分散分析を行った結果である。「気づき」、「統制感」、「総合点」において有意差が認められ、多重比較の結果、全国大会出場で入賞経験のある競技者が地区大会出場の競技者より高い得点であることが示された。

トップアスリートのピークパフォーマンス状態について、競技状況での出来事を手がかりに再現されると中込(1990)が言及しているように、競技者は、試合経験や繰り返される練習の中でパフォーマンスと関連した自分の状態を日常的に振り返る作業を通して競技面に必要な心理的能力を高めることが考えられ

る。「気づき」及び「統制感」の因子において地区大会出場レベルの競技者より全国大会で入賞した競技者の方が高い得点を示したこれらの結果からは、競技力の高い競技者は、自分の心身の状態に良く気づき、心身を良い状態に調整するような高いコントロール能力を身につけていると言える。

#### 2. 心理的競技能力にみられる競技レベル差

心理的競技能力と競技レベルの関連性を調べるために、対象者を3つのカテゴリーに分類し、DIPCA.3尺度得点及び因子得点との比較を行った。表3は、対象者の心理的競技能力における尺度別得点の平均値を示したものである。また表4は、因子別の平均値を算出し、分散分析を行った結果である。

尺度別にみると、全国大会で入賞経験のある競技者に全体的に高い得点がみられている一方、「勝利意欲」においては3群の中で一番低い値を示している点は興味深い。競技者にとって勝ちへの拘りはモチベーションのエネルギー源として働くものではあるが、競技の世界ではレベルが上がるにつれて勝ちより負けを多く経験することになる。そのため、勝ちたいゆえに負け

表2 スポーツセルフモニタリング能力尺度の各因子得点及び分散分析の結果

	全国(入賞あり)		全国(入賞なし)		地区		分散分析	
	平均	(SD)	平均	(SD)	平均	(SD)	F値	多重比較
動機づけ	48.63	6.21	50.64	3.53	45.91	6.02	2.20	
気づき	47.25	4.68	45.36	5.39	39.73	7.16	4.30*	全(入賞あり)>地
意図性	50.25	7.50	49.36	5.18	45.36	5.37	1.94	
統制感	26.25	5.12	21.73	3.35	19.55	5.63	4.65*	全(入賞あり)>地
総合点	172.38	20.91	167.09	11.07	150.55	19.65	4.28*	全(入賞あり)>地

\*p<.05

表3 DIPCA.3の尺度得点

	全国(入賞あり)		全国(入賞なし)		地区	
	平均	(SD)	平均	(SD)	平均	(SD)
忍耐力	16.63	2.45	16.36	2.94	16.09	1.92
闘争心	17.13	3.36	16.73	2.72	16.09	2.34
自己実現意欲	18.50	2.45	19.00	1.10	17.18	2.18
勝利意欲	13.88	3.94	16.36	2.29	14.55	2.84
自己コントロール能力	17.00	1.93	14.09	2.59	13.18	3.43
リラックス	15.75	3.49	10.64	4.61	10.91	4.72
集中力	17.88	2.23	15.73	2.97	13.27	4.80
自信	16.88	3.14	14.82	3.09	13.91	2.95
決断力	15.75	2.92	14.73	2.61	14.09	2.26
予測力	14.88	2.85	13.73	2.97	13.36	2.29
判断力	16.13	3.23	14.27	4.27	13.64	2.46
協調性	17.38	2.62	14.18	6.54	17.64	2.29

表4 DIPCA. 3の各因子得点及び分散分析の結果

	全国(入賞あり)		全国(入賞なし)		地区		分散分析	
	平均	(SD)	平均	(SD)	平均	(SD)	F値	多重比較
競技意欲	66.13	6.85	68.45	6.80	63.91	5.58	1.39	
精神の安定・集中	50.63	4.75	40.45	9.20	37.36	12.24	4.63*	全(入賞あり)>地
自信	32.63	5.55	29.55	4.93	28.00	5.00	1.91	
作戦能力	31.00	5.48	28.00	6.69	27.00	4.02	1.27	
協調性	17.38	2.62	14.18	6.54	17.64	2.29	2.01	
総合点	197.75	21.37	180.64	18.40	174.18	17.19	3.76*	全(入賞あり)>地

\*p<.05

に対する懸念要素と対峙する可能性が高くなることから、試合に向けたコンディショニングにおいては、勝つために必要な準備に集中することを推奨している。

因子別では、「精神の安定・集中」、「総合点」に有意差が認められ、多重比較の結果、全国大会出場で入賞経験のある競技者は地区大会出場の競技者より高い値であることが示された。同じく競技レベル差に着目した徳永(2000)の研究によると、協調性を除く4つの因子全てにおいて高いレベルの競技者に有意差が認められている。しかし杉山(2017)の研究では、競技意欲、作戦能力、自信には顕著な差がみられたものの、精神の安定・集中因子には有意差が認められなかった。本研究は両者とは異なった結果となったが、その主な原因としては、単一種目(個人記録型)のみを対象としたことが影響したものと考えられる。個人記録型のクロズドスキルの競技者は、周囲の環境に変化が少なく予測しやすい特徴のため、普段の試合等では自分のパフォーマンスに集中するために、リラクゼーションや積極的思考など意識を自分の内側に向ける動きが多いから、その傾向の表れであると考えられる。そしてこのことは、クロズドスキルの競技者は情動のコントロールや自己分析、イメージなど自己への気づきや統制感をベースとする心理技法を活用する傾向が高いと言及した村上ら(2010)の報告を支持するものである。

#### IV. 今後の課題

本研究では、対象者の競技レベルによる心理的特徴を心理特性および認知的側面から検討した。結果では、競技レベルの高い者は自己への「気づき」及び心身の「統制感」につながる認知能力が高く、「精神の安定・集中」につながる心理的特性が高いことが示された。今後の研究では、対象の競技種目の範囲を広

げ、種目特性による心理的特徴を検討する必要がある。また、セルフモニタリング能力と心理的競技能力との相関を調べることで、パフォーマンス向上や実力発揮に寄与する心理要因を明らかにすることは有意義であろう。

#### 参考文献

- 1) 崔回淑・中込四郎(2006)IZOF理論に基づいた心理的コンディショニングシートの改良. スポーツ心理学研究, 33(2):49-59.
- 2) 崔回淑(2008)スポーツ競技者の継続的自己モニタリング技法の開発. 筑波大学博士(体育科学)学位論文.
- 3) 崔回淑・中込四郎(2009)スポーツ・セルフのモニタリング能力尺度の開発. 筑波大学体育科学系紀要, 32:43-52.
- 4) 村上貴聡・徳永幹雄(2002)全国選抜ジュニア・テニス選手権出場選手の心理的競技能力に関する研究. テニスの科学, 10:56-65.
- 5) 村上貴聡・菅生貴之・今井恭子・立谷泰久・石井源信(2004)アテネ五輪代表選手を対象としたメンタルチェックに関する報告. 日本スポーツ心理学会第31回大会研究発表抄録集, 31-32.
- 6) 中込四郎(1990)こころとメンタルトレーニング—いくつかの自験例を通して—. トレーニング科学研究会(編)競技力向上のスポーツ科学. 道徳書院:東京, pp.133-145.
- 7) 中込四郎(1998)ピークパフォーマンスとメンタルトレーニング. 体育の科学, 45(2):123-128.
- 8) 立谷泰久・今井恭子・山崎史恵・菅生貴之・平木貴子・平田大輔・石井源信・松尾彰文(2008)ソルトレイクシティー及びトリノ冬季オリンピック代表選手の心理的競技能力. Japanese Journal of Elite Sports Support, 1:13-20.

- 9) 徳永幹雄・吉田英治・重枝武司 (2000) スポーツ選手の心理的競技能力にみられる性差, 競技レベル差, 種目差. 健康科学, 22:109-120.
- 10) 徳永幹雄・橋本公雄 (2000) 心理的競技能力診断検査 (DIPCA. 3) (中学生～成人用). トーヨーフィジカル.
- 11) 徳永幹雄 (2008) ベストプレイへのメンタルトレーニングー心理的競技能力の診断と強化ー. 大修館書店:東京, pp.50-60.