

大学生競技者の心理的特徴にみられる種目差

Differences between Competitive Events in the University Athletes' Psychological Characteristics

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 differences in university athletes' psychological characteristics in terms of the differences between the competitive events. 226 players in a university track and field, baseball, rugby, football, cheerleading 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 individual record type plyers showed significantly higher scores than the district type players in terms of 'Confidence' and 'Strategic ability' in DIPCA.3. 2. The individual record type plyers showed significantly higher scores than the district type players in terms of 'Motivation', 'Awareness', and 'Intentionality' in SSMAS.

Keywords : self-monitoring, Sport Self-Monitoring Abilit Scale, University Athletes, psychological competitive ability

I. 問題と目的

アスリートのパフォーマンス発揮に関与する要因として、心理的側面の重要性は周知の事実である。しかしながら、心理的側面は可視化することが難しく、アスリートの心理的側面の問題・課題に対しては精神力やメンタルのような漠然とした表現が使われていることが多い。アスリートの実力発揮及び競技力向上をねらいとした心理面の強化を図る際には、対象の心理的な課題や特徴を明確にし、それに的を絞った対策が求められる。そのため、アスリートの心理的特徴を把握するためのツールは有効である。日本においても、アスリートの心理的側面を評価する様々な尺度が作成されており（松田ら, 1981；上野・中込, 1998；杉山, 1999）、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ている。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」といった認知要因が関与していることを明らかにしている（崔, 2006, 2008）。本尺度を用いた研究では、競技レベルの高い者は他と比べ

て自己への「気づき」及び心身の「統制感」につながる認知能力が有意に高いことが報告されている(崔, 2020)。しかしながら, 対象者の競技種目に偏りがあったことから, 今後の研究では対象の範囲を広げ, 集団の競技種目特性を検討する必要性が示唆された。

以上の報告に鑑みるとアスリートの心理的特徴を診断するツールとして「心理的競技能力」及び「スポーツ・セルフモニタリング能力」の採用は妥当であると考えられる。そこで, 本研究では大学生アスリートを対象に, 両者を診断する尺度を実施し, 心理的特徴と競技レベルならびに集団の特性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発揮をねらいとした強化策を図る上で, 両者の観点から理解を深めることは, 個人特性及び認知的側面から対象者の課題を明確にし, 今後のメンタルトレーニングや心理サポートに有用な資料が得られるものと考えられる。

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質問紙調査を実施した。得られた回答235名分のうち, 記入漏れ及び記入ミスのあったものを除き, 有効回答者226名(男子153名, 女子73名:平均年齢 19.6 ± 0.95 歳)を分析対象とした。対象者の競技種目は, 陸上競技, 野球, サッカー, ラグビー, チアリーディングである。分析においては, 競技種目類型から, 「記録型(137名)」「対戦型(67名)」「表現型(22名)」の3つのカテゴリーに分類した。

2. 調査期間

2021年10月中旬

3. 調査内容

1) フェイスシート

対象者の付帯情報として, 性別, 年齢, 競技種目, 競技年数, 入賞経験について記入を求めた。

2) 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。

3) 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。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。

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種目差

競技種目の類型におけるスポーツ・セルフモニタリング能力の特徴を調べるために, 対象者を専門種目によって3つのカテゴリー(記録型, 対戦型, 表現型)に分類し, SSMAS尺度得点の比較を行った。表1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種目差について, 因子別の平均値を算出し, 分散分析を行った結果である。「動機づけ」, 「気づき」, 「意図性」, 「総合点」において有意差が認められ, 多重比較の結果, 記録型の競技者が対戦型及び表現型の競技者より有意に高い得点であることが示された(図1)。スポーツ・セルフモニタリング能力尺度は, 尺度の各因子が実力発揮及び競技レベルとの間にある程度の相関を持ち, 競技力向上や安定した実力発揮につながる能力の一部を評価できるものである(崔, 2009)。そして, 日頃日常や練習場面において競技と関連して自分自身を継続的モニタリングする過程の中で, 自らの心や体の変化に気づけて, 課題に対してより明確な意図や目的意識を持って臨むことができ, 進んで自己の心身を適切な動きや状態へコントロールするような認知要因の向上がその背景に想定されてい

る。本研究において、記録型は陸上競技種目の選手で構成している。陸上競技は多様な競技種目があるが、共通しているのは個人競技であり、練習では自分自身と向き合って地道に積み上げていくような競技特性が考えられ、その取り組みが自己モニタリングの過程とも重なることから対象者の高得点理由が説明できるだろう。加えてそういった観点からは、対戦型や表現型の競技者も本尺度で測定する心理能力を高める工夫をすることは、更なる競技力向上につながると提言できる。

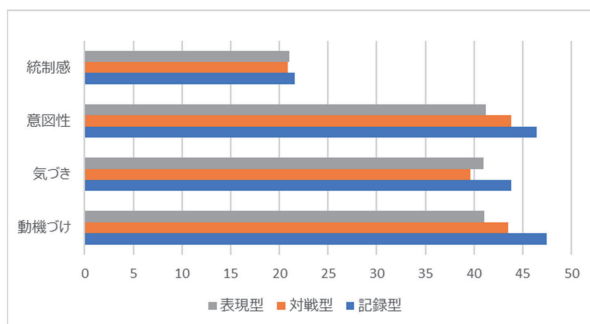


図1 SSMAS因子別得点の種目差

2. 心理的競技能力にみられる競技種目差

競技種目の類型における心理的競技能力の特長を調べるために、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の比較を行った（図2、表2、表3）。

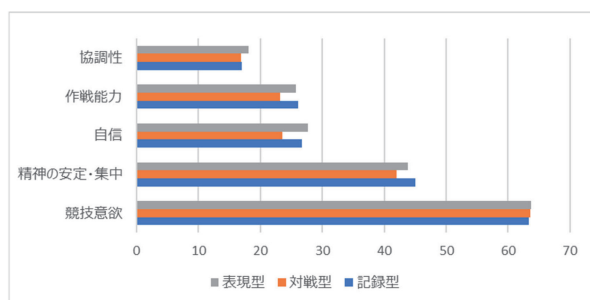


図2 DIPCA.3因子別得点の種目差

尺度別では表2の通り、「自己実現意欲」「勝利意欲」「決断力」「判断力」に有意差が認められ、記録型は「勝利意欲」以外の尺度で顕著に高い値を示した。一方対戦型は、「勝利意欲」を除いて全般的に他より低い値を示している。勝ちたい気持ちや勝利を重視する意識、負けず嫌いな気質はアスリートにとって必要な要因である。しかしながら、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。なお、トップアスリートを対象とした調査では、「自己実現意欲」「自己コントロール能力」「集中力」は優れているが、「勝利意欲」は他レベルより低いことが報告されている点では、結果の解釈には他要因との関連性を踏まえながら慎重に行う必要があると考えられる。

因子別では表3の通り、記録型において「自信」と「作戦能力」に顕著な種目差が認められており、尺度別において「自己実現意欲」の高得点と、「闘争心」「勝利意欲」「協調性」で低得点を報告している徳永らの研究（2000）を支持するものである。

以上の結果は対象が全国大会や地区大会に出場した選手が9割以上を占めていることから、競技種目の類型によって心理的能力の特長を推測できるものと思われる。ところで、本調査では対象者を競技種目ごとに分けて尺度得点を比較したが、得られた値には少なからずその集団または個人の競技レベルが反映されているものと考えられる。今後の研究では、対象の個人差や種目特性を鑑みながら尺度間の相関を調べることで、競技力向上や実力発揮に寄与する心理的側面の提示ができるツール作成につなげたい。

表1 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

	記録型		対戦型		表現型		F値	分散分析 多重比較
	平均	(SD)	平均	(SD)	平均	(SD)		
動機づけ	47.47	9.04	43.52	5.49	41.05	4.60	10.08***	記録>対戦, 記録>表現
気づき	43.82	6.23	39.60	5.75	40.95	5.63	11.60***	記録>対戦, 記録>表現
意図性	46.46	6.31	43.84	7.05	41.18	4.59	8.50***	記録>対戦, 記録>表現
統制感	21.59	5.14	20.84	4.38	21.04	5.46	0.56	
総合点	159.34	18.78	147.79	17.55	144.23	16.78	12.84***	記録>対戦, 記録>表現

*** p<.001

表2 DIPCA.3の尺度得点及び分散分析の結果

	記録型		対戦型		表現型		分散分析	
	平均	(SD)	平均	(SD)	平均	(SD)	F値	多重比較
忍耐力	15.54	2.91	15.25	2.96	16.86	2.38	2.63	
闘争心	15.82	3.38	16.67	3.29	16.32	2.85	1.51	
自己実現意欲	17.53	2.37	15.57	2.74	15.73	2.23	16.21***	記録>対戦, 記録>表現
勝利意欲	14.46	3.39	16.04	2.55	14.77	2.50	5.98**	対戦>記録
自己コントロール能力	14.79	3.26	14.40	3.30	14.36	3.22	0.39	
リラックス	14.44	12.54	12.43	4.02	13.00	3.85	0.94	
集中力	15.84	3.17	15.13	2.75	16.41	2.52	1.95	
自信	13.09	3.74	11.94	3.29	13.64	3.27	2.99	
決断力	13.61	3.49	11.61	3.33	14.05	2.99	8.81***	記録>対戦, 表現>対戦,
予測力	12.55	3.21	11.69	2.76	12.73	2.78	2.05	
判断力	13.54	3.38	11.54	2.98	13.00	3.74	8.29***	記録>対戦, 表現>対戦,
協調性	16.96	4.10	16.91	3.10	18.14	1.98	1.05	
総合点	178.18	26.85	169.94	23.63	179.00	22.07	2.54	

***p<.001, **p<.01

表3 DIPCA.3の各因子得点及び分散分析の結果

	記録型		対戦型		表現型		分散分析	
	平均	(SD)	平均	(SD)	平均	(SD)	F値	多重比較
競技意欲	63.35	9.28	63.53	9.31	63.68	6.98	0.02	
精神の安定・集中	45.07	15.67	41.97	9.09	43.77	8.77	1.19	
自信	26.70	6.78	23.55	6.30	27.68	6.01	6.09**	記録・表現>対戦
作戦能力	26.09	6.25	23.22	5.25	25.73	5.94	5.34**	記録>対戦
協調性	16.96	4.10	16.91	3.10	18.14	1.98	1.05	
総合点	178.18	26.85	169.94	23.63	179.00	22.07	2.54	

**p<.01

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-心理的競技能力の診断と強化-. 大修館書店 : 東京, pp.50-60.