

# 心理的競技能力におけるスポーツ選手の自己理解

西野 明

千葉大学・教育学部

## A Study of Athletes' Self-understanding on Psychological Competitive Ability

NISHINO Akira

Faculty of Education, Chiba University, Japan

本研究では、スポーツ選手を対象として、精神力を測定する心理的競技能力の要因に関する自己理解の実態を明らかにして、今後のメンタルトレーニングやメンタルサポートへの基礎資料を得ることが目的であった。その結果、心理的競技能力の要因に関する自己分析レポートの内容から、多くの選手は「精神の安定・集中」因子が弱点であることが明らかになった。競技種目は異なるが「競技意欲」因子は比較的強みとなり、それが結果として「自信」にもつながっているようであった。さらに、総合得点の高群では低群と比較して、DIPCA-3実施前後による分析結果がほぼ一致しており、弱点に対してもその対処方法まで考えて実践しようという意図がみられた。これは、スポーツ選手に重要となる自己理解が正しくなされていることにつながる。今後は、心理的側面からの競技力向上のために必要となるメンタルトレーニングの実践やその効果を明確にして、スポーツ選手の成長過程に関わっていきたい。

キーワード：心理的競技能力 (Psychological Competitive Ability) 自己理解 (Self-understanding)  
スポーツ選手 (Athletes)

### 【緒 言】

近年、スポーツ競技における様々な機器の発展や進化により、パフォーマンス発揮に多大な影響を与えている。さらに、機器などのハード面のみならずソフト面（心理的側面など）にも注目が集まり、スポーツ界においても「メンタルトレーニング」が実践され、西野・土屋（2004）の論文でその効果が報告されている。

日本においては、以前からスポーツに必要な要因として、「心技体」という言葉がよく使われてきた。しかしながら、前述した機器の発展や科学的トレーニング方法の開発などにより、「技体」はより洗練されスポーツを実施する身体はトレーニングされてきた。その後、スポーツの祭典であるオリンピックや世界大会などで活躍するためには、もうひとつの要因である「心」のトレーニングが急務であることが明らかになった。これまでの欧米諸国の方法を参考に、日本独自の精神力に関する調査用紙や方法が開発された。特に、徳永（1987, 1988, 1989）らは、幅広い年代の選手、多くの種目の選手を対象に調査をして、「心理的競技能力診断検査（Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes 3；以下「DIPCA-3」とする）」を開発し、主に選手の内面的能力を数値化し、その後のメンタルトレーニング実施に向けての資料を提供してきた。また、中込（2004, 2013）は、スポーツ選手の心理臨床領域を研究して、メンタルトレーニングを実施する際にはカウンセリング技法を用いて、選手の成長過程を明らかにしてきた。その中では、スポーツ選手が語ることで自己の内面を理解して心理的成長を感じる様子が明らかになっ

ている。このように、スポーツ選手が成長するためには、身体トレーニングだけでなく心のトレーニングも必要となってくる。そのひとつの方法として、いわゆる「メンタルトレーニング」が挙げられる。

### 【目 的】

本研究の目的は、大学スポーツ選手を対象として、心理的競技能力の自己理解についてその実態を明らかにし、メンタルトレーニングを実施する際の基礎資料を得ることである。

### 【方 法】

#### 1. 対象者

大学スポーツ選手（男子33名、女子15名）48名であった。

#### 2. 調査時期

2012年11月

#### 3. 調査手順

##### 1) DIPCA-3に関する自己分析

授業の中でDIPCAに関する内容を説明して、これまで主に実施してきた専門種目を対象に、心理面の自己分析をレポート形式で記述した。その後、DIPCA-3を実施し、その結果（5因子12尺度）もとに、実施前の自己分析と比較しながら、改めて心理的側面の把握と今後の強化ポイントをレポート形式で記述した。

##### 2) DIPCA-3の実施

徳永らが開発した心理的競技能力診断検査を使用した。この検査は5因子（競技意欲、精神の安定・集中、自信、

作戦能力、協調性)、12尺度(忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、自己コントロール能力、リラックス能力、集中力、自信、決断力、予測力、判断力、協調性)から構成され、スポーツ選手に必要な試合場面での心理的競技能力(精神力)を客観的に把握することができる。実施に際して、本研究者の担当授業(体育・スポーツ心理学)の中で集団実施した。調査に関しては、個人が特定できないように統計的にデータを処理する旨を説明し、了承を得て実施した。なお、本研究者は日本スポーツ心理学会が認定する「スポーツメンタルトレーニング指導士」の資格を有している。

4. 分析方法

DIPCA-3実施前後のレポート内容に関しては、文章を読んで必要なキーワードを抽出してまとめた。

また、DIPCA-3の各質問項目に対する回答を検査の診断基準に従い得点化し、各因子、各尺度得点及び総合得点を算出した(表1)。さらに、総合得点については平均値と標準偏差を参考にして、190点以上を高群、150点以下を低群に分類した。

表1 総合得点の判定表

	1 (かなり低い)	2 (やや低い)	3 (もうすこし)	4 (やや優れている)	5 (非常に優れている)
男子	141以下	142~164	165~186	187~209	210以上
女子	131以下	132~154	155~178	179~202	203以上

【結果及び考察】

1. DIPCA-3実施前の特徴

DIPCA-3実施前に、講義の中でスポーツ選手に必要な心理的競技能力に関して説明をして理解を求めた。さらに、選手が自ら「自分の心理的競技能力について自己分析」をした。その結果、多くの選手が「精神の安定・集中」因子を弱点として捉えていることが明らかになった。これは、特に大きな大会や大事な状況・場面のときに混乱する傾向が多いようであった。西野・土屋(2004)が、日本の研究者のメンタルトレーニングの内容を明らかにして、必ずリラクゼーション技法が取り入れられていることにも関連してくる。選手は理解しているようであるが、日々の練習の中では実践できていないようであった。

また、どのスポーツ種目にもかかわらず「勝利意欲」因子は、多くの選手が強みとして自覚しているようであった。これは、様々な練習や試合を経験して、試合には絶対に勝ちたいという意識が強く、スポーツ選手には欠かせない資質だと思われる。

2. DIPCA-3の特徴

1) 総合得点による実態

DIPCA-3の総合得点の結果を表2に示した。本調査の結果では、5：非常に優れているが2%、4：やや優れているが31%、3：もうすこしが42%、2：やや低いが15%、1：かなり低いが10%であった。全体の平均値は

表2 人数の割合

1	5 (10%)
2	7 (15%)
3	20 (42%)
4	15 (31%)
5	1 (2%)

170.5点(標準偏差21.8点)であった。徳永(2000)らの先行研究から、国際大会出場選手は180点以上、さらには入賞やメダル獲得選手になると200点以上の傾向があると報告されている。本調査においても、200点以上を示した選手が3名いた。また、約半数以上が「3：もうすこし」以下を示しており、心理的側面の向上が必要であることも分かった。総合得点のみならず、各因子及び各尺度得点からも詳細に把握することが重要となる。

3. DIPCA-3高低群による自己分析内容の比較

DIPCA-3の総合得点の平均値と標準偏差を基準として、190点以上を高群(10名)、150点以下を低群(9名)に分類して、DIPCA-3実施前後によるレポート内容について比較を行った。その結果を表3と表4にまとめた。高群では事前の自己分析と検査結果について、強みと弱点の両方においてほぼ全員が一致した内容であったことが分かった。また、高群では、最初に自分の強みを分析し、その後に弱点を挙げるという傾向が見られた。低群では事前の自己分析と検査結果に少し不一致が見られた。弱点に関しては、ほぼ全員が一致していたが、強みに関しては高く予想していたが実際には低かったという傾向があった。また、低群では強みより弱点についての記述が多く、このあたりが両群の相違点となる。さらに、高群では弱点に対する対策や方法が記述され、自己理解から成長への過程を読み取ることができた。低群では、弱

表3 自己分析と検査結果の一致度(高群)

高群	強み		弱点		その他
	実施前	一致度	実施後	一致度	
A	1・5	○	2・4	○	3低
B	1・4・5	○	2・3	○	
C	2	○	4・5	○	1低
D	1・3・4	○	2	○	4低
E	2	○	4	○	3高
F	1・3	○	2・5	△	
G	1・2	△	2	○	
H	1	○	2	○	
I	1・4	△	2・3	△	
J	4・5	○	2	○	

1：競技意欲 2：精神の安定・集中 3：自信  
 4：作戦能力 5：協調性  
 ○：一致 △：少し不一致 ×：不一致  
 ※ 空欄は記述なし

表4 自己分析と検査結果の一致度（低群）

低群	強み		弱点		その他
	実施前	一致度	実施後	一致度	
K	1・2・5	×	4・5	○	
L			3・4	○	
M			1・3	○	2・4高
N	1・2	×			3低
O	1		2		3低 5高
P	2・3	○	1	○	
Q	1	○	2・3	○	
R	4・5	○	1・3	○	
S	1		2	○	

点に対する対策や方法を少しは記述しているものの、自分自身で悩んで模索している状況が理解できた。このように、心理的側面の自己理解という点では、両群ともにほぼできていたと考えられる。

メンタルトレーニングの一般的な実践方法として、①自己分析、②目標設定、③リラクゼーション技法、④イメージ技法、⑤暗示技法、といった流れがあり、本調査では、①自己分析の実態を調査したにすぎない。そのような結果を踏まえ、今後は、メンタルトレーニングを通してスポーツ選手の精神的過程の成長に関わっていきたい。

### 【ま と め】

本研究では、大学スポーツ選手を対象として、心理的競技能力に関する自己理解について明らかにした。その結果、総合得点の高群は低群と比較して、詳細な分析と改善策が記述され、自己理解度が高い傾向にあった。低群では、選手として向上するために模索段階であることが伺えた。ここにメンタルトレーニングの必要性があると思われる。

### 【引用・参考文献】

- 鎌田道彦（2006）プロサッカー選手の人生の転換期に関する一考察—ZINEDINE ZIDANEと中田英寿の引退について考える—, 仁愛大学研究紀要, 5, 33-42
- マークB. アンダーセン（編）・辻 秀一・布施 努（訳）（2008）実践例から学ぶ 競技力アップのスポーツカウンセリング, 大修館書店
- 中込四郎（2004）アスリートの心理臨床—スポーツカウンセラー—, 道和書院
- 中込四郎（2013）臨床スポーツ心理学—アスリートのメンタルサポート—, 道和書院
- 西野 明（2003）大学スポーツ選手の精神的健康とストレス過程に関する研究, 千葉大学教育学部研究紀要, 51, 111-114
- 西野 明・土屋裕陸（2004）我が国におけるメンタルトレーニング指導の現状と課題—関連和書を対象とした文献研究—, スポーツ心理学研究, 31(1), 9-21
- 西野 明（2010）9人制バレーボールにおける国体候補選手の心理的競技能力について, 千葉大学教育学部研究紀要, 58, 183-186
- 佐々木暢彦・石川 且（2007）中学生野球部員における心理的競技能力の変化—練習日誌による意識度と満足度の自己評価を基にして—, 仙台大学大学院スポーツ科学研究科修士論文集, 8, 17-24
- 徳永幹雄・橋本公雄（1987）スポーツ選手の心理的競技能力の診断とトレーニングに関する研究, デサントスポーツ科学, 8, 138-148
- 徳永幹雄・橋本公雄（1988）スポーツ選手の心理的競技能力のトレーニングに関する研究（4）—診断テストの作成—, 健康科学, 11, 73-84
- 徳永幹雄・橋本公雄・高柳茂美（1989）スポーツ選手の心理的競技能力の診断に関する研究（2）—診断テストの適用—, スポーツ心理学研究, 16, 92-94
- 徳永幹雄（1996）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
- 徳永幹雄・吉田英治・重枝武司・東 健二・稲富 勉・斉藤 孝（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
- 山本真理子・松井 豊・山成由紀子（1982）認知された自己の諸側面の構造, 教育心理学研究, 30, 64-68