

女子サッカー選手と女子ラクロス選手の心理的競技能力について

西野 明

千葉大学・教育学部

A Study on Psychological Competitive Ability in Female Soccer and Female Lacrosse Players

NISHINO Akira

Faculty of Education, Chiba University, Japan

本研究では、女性にとっては比較的新しいスポーツ種目であるサッカーとラクロス選手を対象として、それぞれの心理的要因の特徴を明らかにするため、心理的競技能力診断検査 (DIPCA. 3) を使用して、各下位尺度及び因子、総合得点を比較検討した。その結果、尺度については、勝利意欲で女子サッカー選手の方が女子ラクロス選手よりも得点が高かった。しかし、自信、予測力、協調性においては女子ラクロス選手の方が高い傾向を示した。自信、作戦能力、協調性の3因子さらには総合得点においても尺度と同様の傾向が認められた。両種目ともに経験年数は少ないにも関わらず、このような相違がみられたのは、女子ラクロス選手は定期的にメンタルトレーニングを取り入れていることとも関連していると思われる。今後は、さらに横断的及び縦断的調査を実施して、競技力向上に関わる心理的側面からのトレーニングやサポート内容を検討していく必要がある。

キーワード：心理的競技能力 (Psychological Competitive Ability) 女子サッカー選手 (Female Soccer Players)
女子ラクロス選手 (Female Lacrosse Players)

【緒 言】

近年、スポーツ活動に関わる女性が増加していることが報告されている。日本においても、今年 (2012年) に開催されたロンドンオリンピックへの派遣選手数を比較しても女性の方が男性を上回っていた。これは参加種目にも関連するが、その根底となる女性のスポーツ活動への参加が増加し、さらに競技レベルが向上していることが伺える。このように基本的にはスポーツ社会が男性中心であった時代から、男女に関係なく、ほとんどの種目がオリンピックでも実施されている。

一般的に、オリンピックも含め競技スポーツで実力を発揮したり、最高のパフォーマンスを示すためには、体力、技術、精神力の3要因が重要であることは明らかである。その中でも、精神力に関しては、実際に目に見えない部分を扱うために、いわゆる科学的研究が進まなかった。しかし、様々な機器や用具などの開発、トップアスリートの協力などを得て、最近では特に、精神力という心理的側面がパフォーマンスに多大に影響することが示されてきた。諸外国の研究者も様々な機器や調査用紙を開発して、その精神力を測定してきた。日本においては、徳永ら (1987, 1989) が中心となり、心理的側面である精神力を具体的に測定できる「心理的競技能力診断検査」の開発を行った。この調査用紙は特定のスポーツ種目に限らず、様々なスポーツ種目、異なる年齢 (中学生、高校生、大学生、社会人)、異なる競技レベル (初心者から国体レベル、プロなど) において調査され、それぞれの特徴も明らかにされている。さらに、山崎ら

(2008) は障害者スポーツである車椅子バスケットボール選手の心理的競技能力の特徴を報告している。

一方、なでしこジャパンによる2011年の女子サッカーワールドカップ優勝、2012年のロンドンオリンピック準優勝の活躍もあり、女子サッカー人気は急上昇である。また、オリンピック種目ではないが、マスメディアでも取り上げられている同様のボールゲームとしてラクロスという新しい種目がある。この種目はグラウンドで走り回りながらクロスを使用してパスをつなぎ、ボールをゴールに運び得点するという競技スポーツである。このように女子サッカーも含め、新しい競技に関する競技力向上のための方法はあまり研究されていない。徳永ら (2000) の研究においても、男女合わせて約2,000名弱を対象として、約25種目のスポーツを対象に調査している。男子の中に、サッカー選手50名、ラクロス選手8名が含まれているものの、女子の中にはサッカー選手とラクロス選手は含まれていなかった。これまでの種目だけでなく、新しい種目さらには先述したように障害者スポーツなど、幅広く調査することは、今後のスポーツ発展につながるであろう。

【目 的】

本研究の目的は、女子スポーツ選手に注目し、その中でも新しい種目である女子サッカー選手と女子ラクロス選手を対象として、それぞれの心理的競技能力の特徴を明らかにし、今後のさらなる競技力向上に活かすことである。

表1 DIPCA. 3の因子及び尺度名

因子	下位尺度
競技意欲	……忍耐力, 闘争心, 自己実現意欲, 勝利意欲
精神の安定・集中	……自己コントロール能力, リラックス能力, 集中力
自信	……自信, 決断力
作戦能力	……予測力, 判断力
協調性	……協調性

【方 法】

1. 被験者

被験者は、2011年度関東大学女子サッカー連盟に所属する選手16名と2011年度日本学生ラクロス連盟関東支部に所属する選手19名であった。

2. 調査時期

2011年10月～11月

3. 調査方法

徳永らが開発した心理的競技能力診断検査 (Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes 3, 以下「DIPCA-3」) を使用した。この検査は、52の質問項目から構成され、5因子構造 (競技意欲, 精神の安定・集中, 自信, 作戦能力, 協調性) と、さらに5因子の下位尺度として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) 及びLie Scale (4項目) から診断が可能である (表1)。徳永らが調査した2000年において、女子サッカー選手と女子ラクロス選手のデータは含まれていなかった。

なお、事前に指導者 (監督やコーチなど) の了承を得て、さらに調査内容の説明および調査用紙回収は、本研究者や協力者により実施した。

4. 分析方法

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、総合得点, 各因子, 各尺度の得点の平均値と標準偏差を算出した。また、各種目 (サッカー, ラクロス) の特徴を示し、両種目間での比較を行った。なお、統計処理にはStat View 5.0J for Windowsを使用し、有意水準を危険率5%未満とした。

【結果及び考察】

1. 女子サッカー選手の特徴

本研究で対象とした女子サッカー選手の心理的競技能力について、尺度別の平均得点は忍耐力15.6点, 闘争心が16.4点, 自己実現意欲が15.1点, 勝利意欲が17.0点, 自己コントロール能力が13.3点, リラックス能力が11.2点, 集中力が13.8点, 自信が9.1点, 決断力が10.3点, 予測力が10.3点, 判断力が9.8点, 協調性が17.2点で

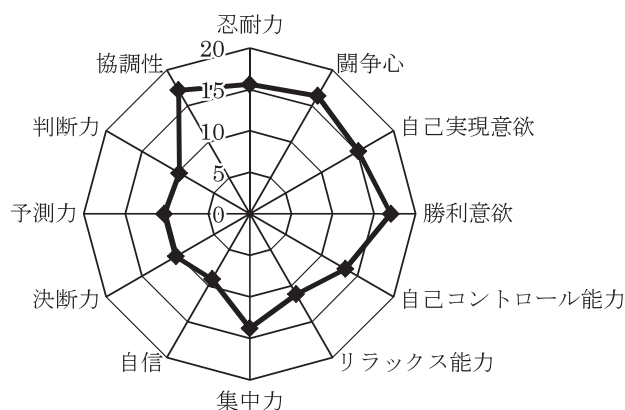


図1 心理的競技能力の尺度別プロフィール (女子サッカー選手)

あった (図1)。因子別では、競技意欲64.0点, 精神の安定・集中38.3点, 自信19.4点, 作戦能力20.1点, 協調性17.2点, さらに総合得点158.9点であった。この結果は、徳永ら (2000) が調査した女子種目の中では、中～低ランクに相当していた。球技種目であるバスケットボール (高校) やバレーボール (高校) と比較しても、約10点前後の相違がみられた。また、同種目の男子 (高校, 短大・専門) と比較しても、10点以上の差異がみられた。西村 (2002) らの男子大学サッカー選手の結果と比較しても、5点ほど低い傾向であった。これは、女子サッカーという種目が比較的新しい種目であり、競技経験年数 (平均2.1年) が少ないこととも関連していると思われる。実際、本研究での対象者だけでなく、他の大学においても大学入学後に本格的にサッカーを始めることが多いのが現状である。今回の調査では人数が限られているため、本研究結果が全ての大学女子サッカー選手の特徴であると断定することはできない。しかしながら、先行研究の結果と照らし合わせることにより、その特徴の一部が示された。さらに調査を継続し、女子サッカーにはどのような心理的要因が重要であるかを検討する必要がある。

2. 女子ラクロス選手の特徴

本研究で対象とした女子ラクロス選手の心理的競技能力について、尺度別の平均得点は忍耐力14.7点, 闘争心が17.1点, 自己実現意欲が15.7点, 勝利意欲が14.9点, 自己コントロール能力が13.8点, リラックス能力が12.8点, 集中力が15.0点, 自信が11.4点, 決断力が11.7点, 予測力が12.0点, 判断力が11.4点, 協調性が18.7点であった (図2)。因子別では、競技意欲62.4点, 精神の安定・集中41.6点, 自信23.2点, 作戦能力23.4点, 協調性18.7点, さらに総合得点169.2点であった。この結果は、徳永ら (2000) が調査した女子種目の中では、中～高ランクに相当していた。球技種目であるバスケットボール (高校) やバレーボール (高校) よりも高く、ソフットボール (高校) と同じ程度であった。また、競技レベルでは全国大会出場レベルの結果とほぼ同じであった。さらに男子と比較してもほぼ同じ得点であった。ラクロスという種目は、比較的新しい種目であり、高校の部活動でもほとんど経験することがなく、女子サッカー同

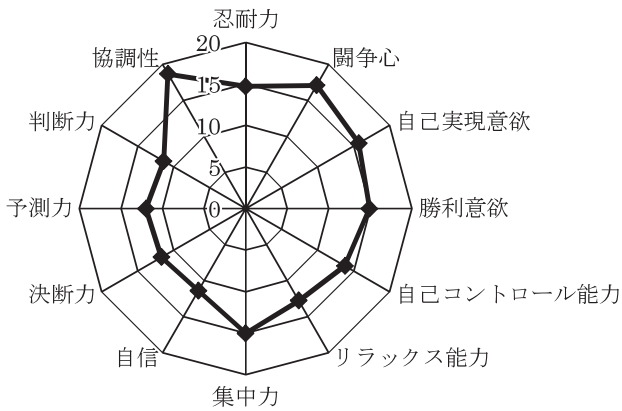


図2 心理的競技能力の尺度別プロフィール（女子ラクロス選手）

様に大学から競技を始めることになる。競技経験年数が少ないにも関わらず、ある程度の心理的競技能力を有しているということは、ラクロスという種目に心理的要因が重要であることを示唆すると考えられる。今回の調査では人数が限られているため、本研究結果が全ての大学女子ラクロス選手の特徴であると断定することはできない。しかしながら、ラクロスという種目を詳細に検討することで、心理的要因が競技力向上に影響することが予想される。

3. 両種目による比較

女子サッカー選手および女子ラクロス選手という新しい種目での相違を検討するために、各尺度及び各因子、総合得点を比較検討した。その結果、表2に示すように、

尺度では「勝利意欲 ($t(33) = 2.76, p < .01$)」, 「自信 ($t(33) = 2.56, p < .05$)」, 「予測力 ($t(33) = 1.80, p < .05$)」, 「協調性 ($t(33) = 2.02, p < .10$)」の4尺度, 因子では、「自信 ($t(33) = 2.23, p < .05$)」, 「作戦能力 ($t(33) = 1.88, p < .10$)」, 「協調性 ($t(33) = 2.02, p < .10$)」の3因子, さらに「総合得点 ($t(33) = 1.84, p < .10$)」において有意差及び有意な傾向が認められた。勝利意欲のみ女子サッカー選手の方が高い傾向を示した。これは、女子サッカーは調査時期がリーグ戦中、女子ラクロスはリーグ戦直後という時期の問題も関連していると考えられる。また、その他の尺度, 因子及び総合得点においては、女子ラクロス選手の方が高い傾向を示した。この結果は、女子ラクロスチームが定期的に（月1～2回）メンタルトレーニングを取り入れており、その効果の一部が示されたと思われる。プレーをする際に重要となる自信や作戦能力に優れ、さらに、チームスポーツでは必要となるチームワークに関わってくる協調性得点が高かった。女子サッカー選手の自信, 決断力, 判断力に関しては、徳永ら（2000）の結果と比較しても、低い傾向であった。今後は、種目間の比較だけでなく、心理的競技能力とパフォーマンスとの関係についても検討する必要がある。

【まとめ】

本研究では、大学女子サッカー選手と大学女子ラクロス選手を対象に心理的競技能力の特徴について検討した。その結果、それぞれの種目での特徴が明らかになり、両種目の比較ではラクロス選手の方が高い心理的競技能力

表2 両種目の比較

	サッカー		ラクロス		t 値	徳永ら
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		平均値
尺 度	忍耐力	15.6	1.79	14.7	1.80	14.1
	闘争心	16.4	2.25	17.1	2.07	15.8
	自己実現意欲	15.1	1.95	15.7	2.11	16.5
	勝利意欲	17.0	1.86	14.9	2.44	15.3
	自己コントロール能力	13.3	2.24	13.8	3.61	13.9
	リラックス能力	11.2	3.06	12.8	4.23	12.3
	集中力	13.8	1.87	15.0	3.25	15.0
	自信	9.1	2.67	11.4	2.76	11.2
	決断力	10.3	2.36	11.7	2.79	11.2
	予測力	10.3	1.25	12.0	3.56	10.7
	判断力	9.8	1.81	11.4	3.47	10.7
	協調性	17.2	2.93	18.7	1.25	16.4
	因 子	競技意欲	64.0	5.62	62.4	4.81
精神の安定・集中		38.3	5.82	41.6	9.96	41.2
自信		19.4	4.80	23.2	5.12	22.4
作戦能力		20.1	2.67	23.4	6.60	21.4
協調性		17.2	2.93	18.7	1.25	16.4
総合得点	158.9	11.43	169.2	19.65	1.84 [†]	163.1

† $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$
徳永ら；徳永ら（2000）の研究を参考

を有していることが分かった。今後は、競技力向上を図るために、心理的側面からのトレーニングやサポートの開発が必要となるであろう。

【引用・参考文献】

- 古谷学・谷口幸一（1993）学生ソフトテニス選手の心理的競技能力に関する研究，九州体育学研究，7，29-38
- 半田洋平・高田正義（2006）競技成績による高校ハンドボール選手の心理的競技能力について，愛知学院大学教養部紀要，54-4，47-54
- 橋本晃啓（2007）高校生バスケットボール選手における心理的競技能力の特性—広島県内の地域およびパフォーマンスレベルについて—，修道法学，30(1)，213-222
- 樫塚正一・五藤佳奈・伊達萬里子・田嶋恭江（2008）集団凝集性と心理的競技能力との関係について—大学女子ハンドボール選手の場合—，武庫川女子大紀要（人文・社会科学），56，77-85
- 煙山千尋・石川利江（2010）大学生運動部員のスポーツ環境ストレスに関する研究—尺度作成及び心理的競技能力との関連性の検討—，心理学研究 創刊号，29-37
- 西村千尋・下園博信（2002）大学サッカー選手の心理的競技能力について，長崎県立大学論集，36(1)，73-85
- 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
- 西野明（2011）9人制バレーボール選手の心理的競技能力の変容とスポーツ競技不安との関係について，千葉大学教育学部研究紀要，59，137-141
- 佐藤秀明・橋口泰一・鈴木典・河原正昭（2007）競技スポーツ選手の心理的競技能力について—日本と韓国の大学フェンシング選手の比較—，日本大学松戸歯学部 教育・研究紀要，11，20-27
- 徳永幹雄・橋本公雄（1987）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(3)—テニス選手のメンタルトレーニングについて—，健康科学，10，79-88
- 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・斎藤孝（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
- 植田史生・福本修二・吉田泰将・石手靖・望月康司・大嶽真人（2005）剣道における心理的競技能力調査について，慶応義塾大学体育研究所紀要，44(1)，25-33
- 山崎先也・篠木賢一・柳井義裕・竹藤八恵・松原秀治・徳永幹雄（2008）車椅子バスケットボール選手の心理的競技能力—レギュラー選手と非レギュラー選手の比較—，第一福祉大学紀要，5，123-126