

## 個人種目選手とチーム種目選手の心理的競技能力

### The Difference of Athletes' Psychological Competitive Abilities between Individual competition players and Team competition players

岡本昌也<sup>†</sup> 高津浩彰<sup>††</sup> 寺田泰人<sup>†††</sup>

Masaya OKAMOTO Hiroaki TAKATSU Yasuto TERADA

Abstract We researched about athletes' psychological competitive abilities between individual competition players and team competition players. 50 individual competition players that belong to college clubs which are Fencing, Ekiden, Ski and Table tennis and are participated 41 team competition players that belong to college clubs which are Rugby and Baseball.

The results are:

Athletes' psychological competitive abilities of team competition players are better than that of individual competition players.

Balance of athletes' psychological competitive abilities are difference from competition.

Athletes' psychological competitive abilities of baseball players are better than the other competition players.

#### 1. はじめに

スポーツに必要な能力には、身体的能力と精神的能力がある。近年では、身体的能力同様に精神的能力もパフォーマンスに影響を及ぼす能力として考えられている。また、メンタルトレーニングなど様々な方法によってその能力を伸ばすことを試みられている。

近年まで精神的能力には多くの能力があることは知られていたが、科学的には解明されていなかった。徳永らは、競技に必要な精神的能力を心理的競技能力と定義し、その内容と測定方法を開発した<sup>1)~4)</sup>。その測定方法を用いて様々な研究がおこなわれている。岡本ら<sup>5)6)</sup>は、ラグビー選手を対象に競技経験、競技成績、ポジションなどの違いによる心理的競技能力について比較検討し、競技経験の長い選手、競技成績の良い選手がその能力が優れていることを指摘している。高津ら<sup>7)</sup>はポジション

の類似性について検討をおこなっている。その他の競技種目では、柔道<sup>8)9)</sup>、剣道<sup>10)</sup>、サッカー<sup>11)</sup>、レーシングドライバー<sup>12)</sup>、硬式野球<sup>13)</sup>、ソフトテニス<sup>14)</sup>、フィギュアスケート<sup>15)</sup>、スキー<sup>16)</sup>、アーチェリー<sup>17)</sup>、体操<sup>18)19)</sup>、トライアスロン<sup>20)</sup>、馬術<sup>21)</sup>など多くの競技種目選手の心理的競技能力の測定がおこなわれている。また、性差・競技レベル・種目比較で違いがあること<sup>22)</sup>、レギュラー選手と非レギュラー選手の比較では、レギュラー選手の心理的競技能力が優れていること<sup>23)</sup>、国際比較<sup>24)</sup>、メンタルトレーニングの評価方法として調査用紙が有効であること<sup>25)</sup>、についても検討されている。このように、心理的競技能力診断検査は、競技別には多く検討され、さらに様々な選手の比較検討に適している。

種目を分類する方法はたくさんあるが、参加する人数による分類方法に個人とチームで分類する方法がある。この分類における心理的競技能力の比較はおこなわれていない。個人種目とチーム種目では、トレーニング方法、コンディション作りなどいろいろな相違点がある。その

<sup>†</sup> 愛知工業大学 基礎教育センター（豊田市）

<sup>††</sup> 豊田工業高等専門学校（豊田市）

<sup>†††</sup> 名古屋経済大学 短期大学部（犬山市）

生活習慣から培われた心理的競技能力にも何らかの違いがあると考えられる。そこで、本研究の目的は、個人種目経験者とチーム種目経験者、さらに各競技種目の心理的競技能力の特徴を調べ検討することである。

## 2. 調査方法

A 工業大学学生 (Ave=19.9 歳 SD=0.94 男性 91 名) を対象に心理的競技能力調査 (DIPCA.3) を実施した。測定可能な能力は、競技意欲因子 (忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲)、精神の安定・集中因子 (自己コントロール能力、リラックス能力、集中力)、自信因子 (自信、決断力)、作戦能力因子 (予測力、判断力)、協調性因子 (協調性) の 5 因子 12 種類の心理的競技能力である。各尺度は得点が高いほどその能力が高い。競技種目は、フェンシング (15 名)、陸上中長距離 (18 名)、競技スキー (5 名)、卓球 (男 12 名)、ラグビー (17 名)、硬式野球 (24 名) である。特に、フェンシング、卓球、硬式野球については大学の強化種目であり、全国のトップレベルの競技成績を残している競技種目である。競技経験年数 (1.1 ~ 2 年 2.3 ~ 4 年 3.5 ~ 9 年 4.10 年以上)、地区大会参加経験 (県大会地区大会への参加経験 1.なし 2.1 ~ 2 回 3.3 ~ 4 回 4.5 回以上)、全国大会参加経験 (1.なし 2.1 ~ 2 回 3.3 ~ 4 回 4.5 回以上)、レギュラー (1.レギュラー 2.準レギュラー 3.レギュラーではない)、学年は、名義尺度をそのまま得点化した。個人種目経験者とチーム種目経験者について、t 検定を用いて各心理的競技能力データの比較をおこなった。各競技の特徴については、レーダーグラフを用いてそのバランスを検討した。

## 3. 結果と考察

3.1 個人種目とチーム種目の心理的競技能力比較  
個人種目と団体種目のフェイスシートデータを図 1 に、因子のグラフを図 2 に、バランスグラフを図 3 に示す。

t 検定の結果、フェイスシートでは、経験年数、地区大会参加経験、全国大会参加経験に平均値の有意な差 ( $p < 0.05$ ) が確認された。因子は、競技意欲因子と協調性因子に平均値の有意な差 ( $p < 0.05$ ) が確認された。種類については、闘争心、勝利意欲、協調性に平均値の有意な差 ( $p < 0.05$ ) が確認された。競技の経験年数は団体種目が、地区大会参加経験と全国大会参加経験は個人種目の値が高かった。これらの結果は、今回のデータの対象になった選手は、団体種目の方が個人種目よりも長くその競技をおこなっているということである。また、全国大会経験者や地区大会経験者は個人種目の方が多いこ

とを示している。競技意欲因子、闘争心、勝利意欲、協調性については、いずれも団体種目の方が値が高かった。つまり、個人種目よりも団体種目の選手の方が闘争心、勝利意欲、協調性の能力に優れている可能性が示唆され

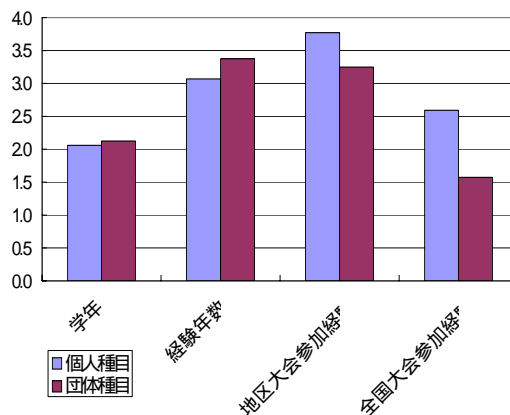


図 1 個人種目と団体種目のフェイスシートデータ

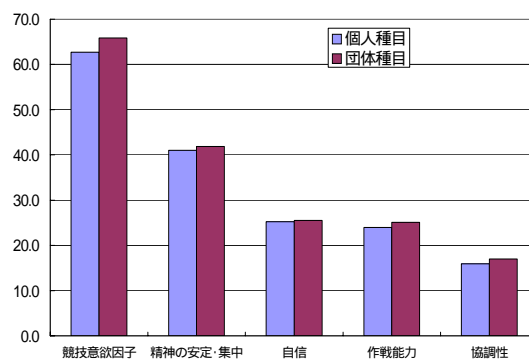


図 2 心理的競技能力各因子の得点グラフ

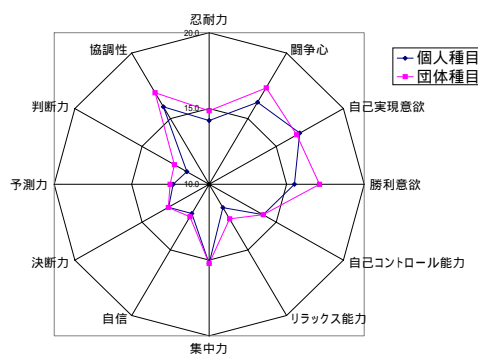


図 3 心理的競技能力のバランスグラフ

た。これは、試合での闘志やファイト、勝利重視、負けず嫌い、チームワーク、団結心が優れていることを示している。また、検定の結果として確認されなかったが、すべての因子および、自己実現意欲を除いたすべての心理的競技能力で団体種目の方が平均値が高かった。この

## 個人種目選手とチーム種目選手の心理的競技能力

ことは、団体種目の方が心理的競技能力が優れている可能性を示しており、さらなる調査検討の必要性を示している。バランスは、個人種目、団体種目ともに自己コントロール能力、リラックス能力、自信、決断力、予測力、判断力が他に比べて落ち込んでいた。グラフの左下の能力は低く改善が求められる。特に、リラックス能力はバランス的に落ち込んでいる能力であり、トレーニングが必要である。自己コントロール能力やリラックス能力は、メンタルトレーニングを実施することによって増強することができるため、継続的な実施を試みることを推奨する。また、予測力や判断力のような作戦能力は、イメージトレーニングを実施し試合のパターンを頭に叩き込むなどして、試合に備えることが望まれる。

### 3・2 各競技別の心理的競技能力

各競技別の心理的競技能力について図4から図9に示す。

図4にフェンシング選手の心理的競技能力のバランスグラフを示す。闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、協調性が高く、判断力とリラックス能力が落ち込んでおり、バランス的に強化していかなければならない。

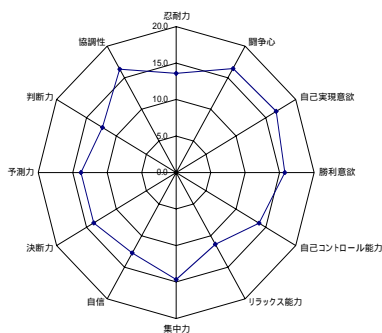


図4 フェンシング選手の心理的競技能力

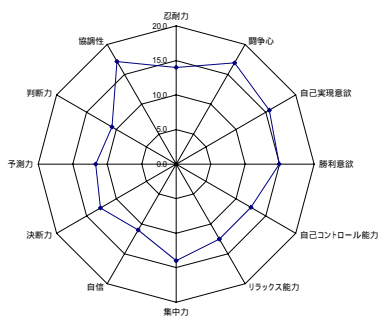


図5 陸上中長距離選手の心理的競技能力

図5に陸上中長距離選手の心理的競技能力のバランスグラフを示す。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、集中力、協調性が高く、リラックス能力が落ち込んでおり、バランス的に強化していかなければならない能力であることがわかった。また、右上に膨らんでおり、左側の能力も強化する必要がある。

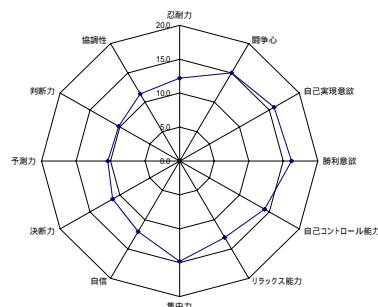


図6 スキー選手の心理的競技能力

図6にスキー選手の心理的競技能力のバランスグラフを示す。闘争心、自己実現意欲、勝利意欲が高く、予測力、判断力が低い結果となった。バランス的に落ち込んでいる能力はなかったが、グラフが右上に膨らんでおり偏りが見られた。スキーにおいてコースを予測したり、判断したりしてロスのないレースを行うために、トレーニング中にこれらの二つの能力を伸ばすようなことをしていく必要がある。

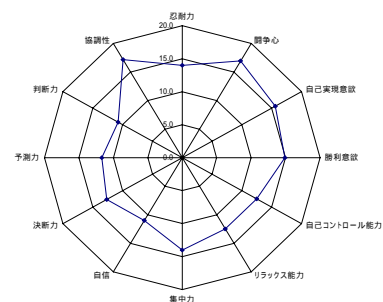


図7 卓球選手の心理的競技能力

図7に卓球選手の心理的競技能力のバランスグラフを示す。闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、協調性が高く、判断力が落ち込んでおり、バランス的に強化していかなければならない能力であることがわかった。また、右上に膨らんでおり、左側の能力も強化する必要がある。

図8にラグビー選手の心理的競技能力のバランスグラフを示す。闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、協調性が高く、リラックス能力、判断力が落ち込んでおり、バランス的に強化していかなければならない能力であることがわかった。また、左下の自信、決断力、予測力も低く強化していくことが望まれる能力である。

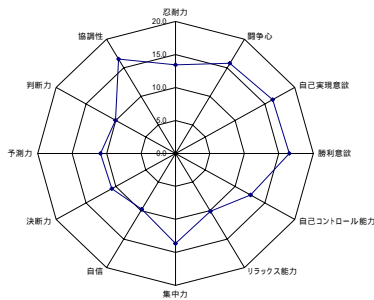


図 8 ラグビー選手の心理的競技能力

図 9 に硬式野球選手の心理的競技能力のバランスグラフである。これは、すべての能力において他の競技選手よりも優れていることを示している。また、バランス的にも落ち込みがなく、バランスのとれた心理的競技能力であることが示された。

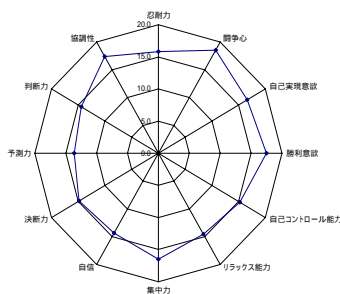


図 9 硬式野球選手の心理的競技能力

以上のことから、各競技種目によって特徴が違うことが確認できる。また、必要な心理的競技能力も異なることから、その競技にあった心理面の強化トレーニングが必要である。

#### 4. まとめ

本研究の結果から、個人種目選手より団体種目選手の心理的競技能力が優れている可能性が示された。また、種目別でバランスが異なることが示された。特に、硬式野球選手が心理的競技能力のバランスが良く、他の競技に比べても優れていることも示された。

#### 引用文献

- 1) 徳永幹雄, 金崎良三, 多々納秀雄, 橋本公雄, 高柳茂: スポーツ選手に対する心理的競技能力診断検査の開発, デサントスポーツ科学 12, 178-190 1991.
- 2) 徳永幹雄, 橋本公雄, 瀧豊樹, 磯貝浩久: 試合中の心理状態の診断法とその有効性, 健康科学 21, 41-51 1999.
- 3) 徳永幹雄: スポーツ選手に対する心理的競技能力の評価尺度の開発とシステム化, 健康科学 23, 91-102 2001.
- 4) 徳永幹雄: 神経系/精神系検査 9. DIPCA.3(心理的競技能力診断検査), 臨床スポーツ医学 21, 臨時増刊号, 273-278 2004.
- 5) 岡本昌也, 高津浩彰, 寺田泰人: 大学ラグビー選手の心理的競技能力 競技経験, バランス, 開始時期についての検討, 愛知工業大学研究報告 A 基礎教育センター論文集 33, 85-88 1998.
- 6) 岡本昌也, 高津浩彰, 高田正義, 寺田泰人: 社会人ラグビー選手の心理的競技能力について 競技成績・ポジションによる比較, 愛知工業大学研究報告 A 基礎教育センター論文集 31, 23-26 1996.
- 7) 高津浩彰, 岡本昌也, 寺田泰人: ラグビー選手の心理的競技能力について, スポーツ方法学研究 13, 101-106 2000.
- 8) 斉藤仁, 山内直人, 木村昌彦, 正木嘉美, 篠原信一, 大関貴久, 末成雅子, 中村一成: 柔道における中・高・大一貫教育による心理的競技能力の変遷について, 国土館大学体育研究所報 22, 11-18 2004.
- 9) 山内直人, 小山泰文, 森脇保彦, 斉藤仁, 松本高明: 本学柔道選手に対する心理的競技能力診断検査に関する検討, 国土館大学体育研究所報 17, 61-64 1999.
- 10) 植田史生, 福本修二, 吉田泰将, 石手靖, 望月康司, 大岳真人: 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, 25-33 2005.
- 11) 村上志穂, 内藤祐子, 前山定, 細田三二, 平工志穂: 国土館大学サッカー部員の心理的競技能力の諸特徴, 国土館大学体育研究所報 18, 43-51 2000.
- 12) 佐藤公俊, 吉川政夫: レーシングドライバーに必要な心理的競技能力の特徴 日本のトップレーシングドライバーに対する面接調査に基づく分析, 東海大学スポーツ医科学雑誌 14, 63-70 2002.

## 個人種目選手とチーム種目選手の心理的競技能力

- 13) 荒井弘和, 木内敦詩, 大室康平, 岡浩一朗, 大場ゆかり: 心理的競技能力を増強する方略の探索的検討 - 特定の大学野球選手を対象として -, スポーツ心理学研究 32, 39-49 2005.
- 14) 西村千尋, 金子美由紀, 今村裕行, 白木静枝: 高校女子ソフトテニス選手の心理的競技能力に関する研究, 日本生理人類学会誌 2, No.2, 89-96 1997.
- 15) 妹尾江里子, 末松芳子, 花沢成一: 冬季種目のメンタルマネジメントに関する研究 第2報 フィギュアスケート競技選手に対する心理的サポート, 日本体育協会スポーツ科学研究報告集 1997, 2, 56-65 1998.
- 16) 白佐俊憲, 竹田唯史, 蓑内豊: 基礎スキー選手における心理的競技能力の特性について 全日本スキー技術選手権大会北海道予選・決勝出場選手を中心として, 北海道女子大学短期大学部研究紀要 36, 19-25 1999.
- 17) 浦田清: 女子アーチェリー選手の心理的適性についての研究 短期間でトップレベルになった選手を事例として, 函館工業高等専門学校紀要 33, 101-105 1999.
- 18) 具志堅幸司, 畠田好章, 平田大輔, 立花泰則, 円田善英: 体操競技トップ・アスリートの心理的競技能力-意識統制活動と心理的競技能力との関連-, 日本体育大学体育研究所雑誌 29, 117-122 2004.
- 19) 具志堅幸司: 体操競技トップ・アスリートの心理的競技能力に関する報告, 日本体育大学体育研究所雑誌 29, 55-63 2003. )立花泰則, 平田大輔, 円田善英: 体操競技選手の競技力と心理的競技力との関係について 全日本上位選手と非レギュラー選手の比較, 運動とスポーツの科学 7, 43-48 2001.
- 20) 和多野大, 調枝孝治: トライアスロン選手レースタイプと心理的競技能力の関係, 大阪体育大学紀要 34, 55-64 2003.
- 21) 吉村喜信, 出村慎一, 山次俊介, 中田征克, 菅野紀昭: 大学馬術競技選手における心理的競技能力の検討 DIPCA.2 を用いて, 教育医学 44, 44-45 1998.
- 22) 徳永幹雄, 吉田英治, 重枝武司, 東健二, 稲富勉, 斉藤孝: 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 2000.
- 23) 円田善英, 村本和世, 関口おさむ, 平田大輔: スポーツ競技の心理的競技能力に関する研究 各種運動部レギュラー選手と非レギュラー選手の比較を中心に, 日本体育大学体育研究所雑誌 24, 165-184 1999.
- 24) 徳永幹雄, 橋本公雄, 高柳茂美, ZHU J M, ZHANG J S, ZHOU J J: スポーツ選手の心理的特性に関する国際比較, 健康科学 12, 191-198 1990.
- 25) 村上貴聡, 徳永幹雄, 岩崎健一: テニス選手に対するメンタルトレーニングの実施と効用性, 健康科学 22, 183-190 2000.

(受理 平成19年3月19日)