

# 大学生アスリートの心理的競技能力について

竹川 智樹\*, 山田 美絵子\*\*, 横沢 民男\*\*\*

- I. 諸 言
- II. 目 的
- III. 方 法
- IV. 結果および考察
- V. ま と め

## I. 諸 言

日本には、「心・技・体」という言葉が存在する。これは武士道の精神が根底にあるのではないだろうか。この「心・技・体」は、武道のみならず、日本においてはスポーツ全般に使われる言葉であり、競技力向上を目指すうえで「心・技・体」のバランスが非常に重要だと考える。しかしながら、大学生アスリートにおいては、「技」、「体」に比べ、「心」については未だに疎かにされているのが現状である。

競技スポーツにおいて、自分自身の実力を十分に発揮するためには精神面のコントロールが非常に重要な要素の一つである<sup>1) 2)</sup>。このことから競技スポーツの勝敗は、心理的な面が深く関係している事が推察される。よって、大学生アスリートのみならず競技スポーツにおいても試合で勝つためには、心理的なトレーニングが重要である。

スポーツ競技における心理的な能力を向上させるために、メンタルトレーニングがある。日本における当初のメンタルトレーニングは、いわゆる「根性論」という言葉に代表されるような精神教育であった<sup>3)</sup>。その後、日本において心理面の対策が注目されるようになったのは1984年のロサンゼルスオリンピック以降であり、30年ほどの歴史である。この歴史背景のなか、心理的な競技能力の研究においては、スポーツ別および大会別における調査や研究<sup>4) -8)</sup>が行われているが、大学の学部別に行われた調査<sup>9)</sup>は少ない。

---

\* 国士舘大学 体育学部体育学科 非常勤講師

\*\* 国士舘大学 政経学部政治学科 非常勤講師

\*\*\* 国士舘大学 21世紀アジア学部 教授

## Ⅱ. 目 的

本研究では、21世紀アジア学部に所属するアスリートを対象に、心理検査を実施して、精神面の問題点を把握しつつ競技力向上に向けた基礎資料とし、今後の指導の一指標を導き出すことを目的とした。

## Ⅲ. 方 法

### 1) 調査対象

対象は、国士舘大学21世紀アジア学部に在籍し、運動部に所属して活動するアスリート男子44名(平均20.4±0.8歳)であった。

### 2) 調査日

調査は2016年12月6日に実施した。

### 3) 調査方法

調査方法は、徳永<sup>10)</sup>らが作成した株式会社トーヨーフィジカル製心理的競技能力診断検査(以下、DIPCA.3)を用いた。DIPCA.3は、試合場面での心理的能力を表している48の質問と応答の信頼性を確かめる4の質問の合計52項目で構成されており、5の因子とこれらの下位尺度12に分類される(表1)。

5つの因子は、「競技意欲」、「精神の安定・集中」、「自信」、「作戦能力」、「協調性」に分類され、「競技意欲」の下位尺度は、「忍耐力」、「闘争心」、「自己実現意欲」、「勝留意欲」であり、「精神の安定・集中」の下位尺度は、「自己コントロール能力」、「リラックス能力」、「集中力」であり、「自信」の下位尺度は、「自信」、「決断力」であり、「作戦能力」の下位尺度は、「予測力」、「判断力」であり、「協調性」の下位尺度は、「協調性」である。各質問項目の回答は、(1)ほとんどそう

表1 DIPCA.3の因子と尺度

因子	尺度
競技意欲	忍耐力 闘争心 自己実現意欲 勝留意欲
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

でない (0～10%) (2) ときたまそうである (25%) (3) ときどきそうである (50%) (4) しばしばそうである (70%) (5) いつもそうである (90～100%) の5項目から最も自分にあてはまるものを選択させた。

#### 4) 分析方法

各質問項目の回答を得点化し、尺度、因子の合計得点、総合得点の平均と標準偏差を算出した。

それらを競技レベル別として全国レベル大会出場経験の有無とレギュラーおよび非レギュラー別について比較した。これらの平均の差の検定にはt検定を用い、有意水準を5%未満とした。

また、私立大学体育学部生男子<sup>9)</sup>(被験者数457人)との尺度、因子、総合得点の平均値の差異について比較、検討を行った。

### IV. 結果および考察

#### 1) 被験者の特性

被験者の特性を表2に示した。尺度別の平均値で最も高い値を示したのは「闘争心」で $17.0 \pm 2.9$ 点、最も低い値だったのは「自信」で $12.8 \pm 3.9$ 点であった。総合得点の平均値は $178.8 \pm 30.2$ 点であった。

#### 2) 競技レベル別の比較

競技レベル別の比較として、全国レベル大会出場有無における比較を行ったところ、「協調性」

表2 被験者の特性

		平均値	標準偏差	最小値	最大値
年齢		20.4	0.8	19	22
尺度	忍耐力	15.0	3.2	9	20
	闘争心	17.0	2.9	9	20
	自己実現意欲	16.1	3.1	10	20
	勝利意欲	16.2	3.0	8	20
	自己コントロール能力	14.5	3.8	7	20
	リラックス能力	13.8	4.4	4	20
	集中力	16.1	2.9	9	20
	自信	12.8	3.9	4	20
	決断力	13.7	3.7	5	20
	予測力	13.1	3.6	5	20
	判断力	13.8	3.7	5	20
因子	協調性	16.7	3.0	10	20
	競技意欲	64.3	9.3	39	79
	精神の安定・集中	44.4	10.4	23	60
	自信	26.5	7.2	9	40
	作戦能力	26.8	7.0	12	40
総合得点		178.8	30.2	94	228

を除いて全国レベル大会出場経験のある学生が高い得点を示した。特に尺度の「自己コントロール能力」では2.5点の差があり、有意に高い得点であった ( $P<0.05$ )。次に「リラックス能力」に2.2点、「決断力」に1.9点の差があり、因子別でみると「精神の安定・集中」が5.7点の差があり、「総合得点」の平均の差は16.7点であった。尺度、因子別および総合得点の平均を表3に示した。

徳永は<sup>11)</sup>、競技レベルが高い選手ほど「自信」および「作戦能力」で顕著に優れていると述べており、また、「競技意欲」や「精神の安定・集中」で優れている事を明らかにしている。しかしながら「協調性」においては、競技レベル間に顕著な関係は認められないと報告している<sup>11)</sup>。本研究の競技レベル別の比較において、有意差がみられたものは「自己コントロール能力」のみであったが、その他の項目においては、徳永の研究と同じような傾向である事が示唆された。これらをふまえ、全国レベル大会への出場経験がない学生において、メンタルトレーニングによる精神面の強化は重要であり、また多くの試合経験が必要になる。

### 3) レギュラーおよび非レギュラーの比較

レギュラーおよび非レギュラーで比較を行った結果は、尺度および因子別での平均に有意な差は見られなかった。レギュラーが高い値を示した項目は、尺度別で7項目（忍耐力、自己実現意欲、自信、決断力、予測力、判断力、協調性）であり、因子別では3項目（自信、作戦能力、協調性）であった。「総合得点」の平均の差は1.5点とほとんど差は見られなかった。尺度、因子別および総合得点の平均を表4に示した。

表3 全国レベル大会出場有無の比較

		有		無		
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
年齢		20.3	0.8	20.6	0.8	
尺度	忍耐力	15.8	3.0	14.1	3.3	
	闘争心	17.5	2.7	16.5	3.2	
	自己実現意欲	16.9	3.0	15.3	3.0	
	勝利意欲	16.4	2.5	15.9	3.5	
	自己コントロール能力	15.7	3.5	13.2	3.8	*
	リラックス能力	14.8	4.0	12.6	4.7	
	集中力	16.5	2.7	15.6	3.1	
	自信	13.5	3.8	12.0	3.9	
	決断力	14.5	3.8	12.6	3.5	
	予測力	13.8	3.5	12.3	3.6	
	判断力	14.5	3.5	12.8	3.7	
因子	協調性	16.5	3.2	17.0	2.8	
	競技意欲	66.5	7.6	61.7	10.7	
	精神の安定・集中	47.0	9.5	41.4	10.8	
	自信	28.1	7.2	24.6	7.0	
	作戦能力	28.3	6.8	25.1	7.0	
	協調性	16.5	3.2	17.0	2.8	
総合得点		186.4	28.5	169.7	30.3	

\* :  $p<0.05$

表4 レギュラー非レギュラー別の比較

		レギュラー		非レギュラー	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
年齢		20.4	1.0	20.3	0.7
尺度	忍耐力	15.2	3.8	15.1	2.7
	闘争心	17.2	2.8	17.7	2.5
	自己実現意欲	16.3	3.2	16.2	3.1
	勝利意欲	15.8	3.1	16.8	2.5
	自己コントロール能力	14.8	3.5	15.4	3.4
	リラックス能力	13.9	4.9	15.0	3.4
	集中力	16.0	3.2	16.5	2.6
	自信	13.5	3.9	12.8	3.9
	決断力	14.7	3.1	13.6	4.0
	予測力	14.4	3.7	12.5	3.3
	判断力	14.7	3.5	13.6	3.5
	協調性	17.2	2.9	16.8	3.0
因子	競技意欲	64.4	9.2	65.8	8.0
	精神の安定・集中	44.6	11.1	46.9	8.4
	自信	28.2	6.6	26.4	7.4
	作戦能力	29.1	7.0	26.1	6.5
	協調性	17.2	2.9	16.8	3.0
総合得点		183.5	28.6	182.0	27.7

これは、ほとんどの学生が高校時代まではレギュラーであったことが考えられる。大学に入学し、高校までレギュラーだったもの同士がレギュラーを目指して切磋琢磨し、結果的にはレギュラーをつかみ取るという現状がある。このような背景の中、DIPCA.3の結果は、レギュラーも非レギュラーも同じような傾向になったと言える。また、現在は非レギュラーではあるが、レギュラークラスの学生とともにレギュラーを目指す環境にあることもレギュラーおよび非レギュラーの比較において有意な差が見られなかった要因であると考えられる。

#### 4) 私立大学体育学部生との比較

私立大学体育学部生との本研究の被験者の各尺度の平均値の差について図1に示した。各因子の平均点において最も差があった項目は「自己コントロール能力」の0.6点であり、私立大学体育学部生が高かった。それ以外の項目においても0.4点以下であり、ほとんど差がない傾向であった。

本研究における被験者は運動部に所属していることから、心理的な競技能力だけをみれば体育学部生と同じような傾向にあることが考えられる。これは学部の特性というより、競技スポーツとして部活を捉えて活動している結果ではないだろうか。

また、平田ら<sup>12)</sup>は日常生活のコントロールができていほどDIPCA.3の「忍耐力」、「闘争心」、「自己コントロール」、「リラックス」、「協調性」が優れていると報告していることから、日常生活のコントロールが競技力向上に関係していると考えられる。部活動だけではなく日常生活においてもしっかりとコントロールするよう意識させることも競技力向上につながる重要な要素の一つである。

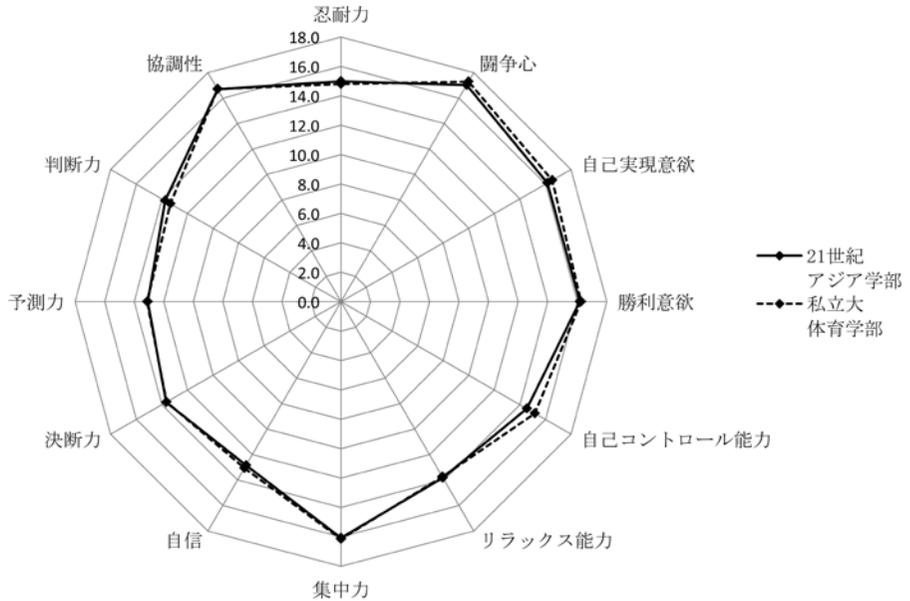


図1 私立大学体育学部生との比較

## V. ま と め

本研究では、21世紀アジア学部に所属するアスリートを対象に、DIPCA.3を実施して、精神面の問題点を把握しつつ競技力向上に向けた基礎資料とし、今後の指導の一指標を導き出すことを目的とし調査を行った結果、以下のことが示唆された。

競技レベル別の比較として、全国レベル大会出場有無における比較を行ったところ、協調性を除いて全国レベル大会出場経験のある学生が高い得点を示した。特に尺度の「自己コントロール能力」では2.5点の差があり、有意に高い得点であった ( $P < 0.05$ )。

次にレギュラーおよび非レギュラーで比較を行った結果は、尺度および因子別での平均に有意な差は見られなかった。

そして、私立大学体育学部生と本研究の被験者における比較では、各尺度の平均値にほとんど差がみられない傾向であった。

今後は部活動別や学年別の調査をし、さらに深く心理的競技能力を測定し、さらなる競技力向上に向けた基礎資料作成と、今後の指導に役立てるための指標を多く導き出すことが必要だと考える。

## 引用参考文献

- 1) 日本スポーツ心理学会：メンタルトレーニング教本 改訂増補版，大修館書店，2005.
- 2) 高妻容一：新版 今すぐ使えるメンタルトレーニング 選手用，ベースボールマガジン社，2014.
- 3) 松田岩男：スポーツ選手のメンタル・マネジメントに関する研究－第1報－，日本体育協会スポーツ医・科学研究報告，1985.

- 4) 吉田久士・細田三二・大澤英雄：ハンドボール選手の心理的競技能力における特性，体育科学研究，16，41-45，1997.
- 5) 西村千尋・下園博信：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，36，1，73-85，2002.
- 6) 本間三和子：シンクロナイズドスイミング日本代表選手の心理的競技能力，水泳水中運動科学，12，1，1-9，2009.
- 7) 半田洋平・高田正義：ハンドボール選手の心理的競技能力，愛知学院大学教養部紀要，44，3，25-31，1997.
- 8) 久保玄次・金村毅：愛媛県代表国民体育大会出場選手の心理的競技能力について，愛媛大学教育学部保健体育紀要，2，61-68，1998.
- 9) 徳永幹雄：T.T式メンタルトレーニングの進め方，トーヨーフィジカル，2009.
- 10) 徳永幹雄・橋本公雄：心理的競技能力診断検査調査用紙（DIPCA.3，中学生～成人用），トーヨーフィジカル，2000.
- 11) 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.
- 12) 平田大輔・佐藤雅幸：心理面に関する実態調査からみた大学スポーツ選手の現状と課題，専修大学社会体育研究所報，56，39-47，2008.