

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

The result of the diagnostic inventory of psychological competitive ability 2 test to the Kokushikan University Judo team

山内直人*, 小山泰文*, 森脇保彦*,
斉藤仁*, 松本高明**

Naoto YAMAUTI *, Yasufumi KOYAMA *, Yasuhiko MORIWAKI *,
Hitoshi SAITO * and Takaaki MATSUMOTO **

ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate the conditions of the judoists psychological states levels by the "diagnostic inventory of psychological competitive ability 2 (DIPCA 2)" test. The subjects of this study were 22 male Kokushikan university representative judoists. The DIPCA 2 contains 52 questions classified 5 psychological factors and 12 criterions. We analyzed the scores of the answers. The results were as follows. The confidence scores of representative judoists in 1998 were higher than those in 1997. Both the stabilized and strategical ability scores were lower than the Japanese international level judoists.

The DIPCA 2 test was very important to evaluate the psychological states of the whole performance of the team.

Key words; Judo, DIPCA 2 test

はじめに

柔道におけるメンタルトレーニングの必要性がいわれて久しい。実際に指導を行っている柔道に対する意識の差が選手によって顕著に感じられる。意識とは忍耐力や自己表現意欲などの要素からなる。本学柔道部では、競技実績からレギュラー群、非レギュラー群の2群に分類して群別のメンタルトレーニングメニューを基に稽古を行ってきた。ここ数年間で心理テストを行っていく中でこの心理テストが有効なものであると考えられ

る。そこで今回我々は、平成8年度と9年度のレギュラー候補の間で心理的な要素を比較検討し、柔道の強化におけるメンタルトレーニングの必要性を検討することを目的とした。

対象および方法

国士舘大学柔道部の平成8年度、9年度の(4年生5名、3年生5名、2年生5名、1年生7名)レギュラー候補22名を対象とした。

* 国士舘大学体育学部柔道研究室 (Lab. of Judo, Faculty of Physical Education, Kokushikan University)

** 国士舘大学体育学部スポーツ医科学教室 (Lab. of Sport Medicine, Faculty of Physical Education, Kokushikan University)

表1 スポーツ選手の心理的競技能力の内容

1. 競技意欲	(1) 忍耐力 (2) 闘争心 (3) 自己実現意欲 (4) 勝利意欲
2. 精神の安定・集中	(5) 自己コントロール能力 (6) リラックス能力 (7) 集中力
3. 自信	(8) 自信 (9) 決断力
4. 作戦能力	(10) 予測力 (11) 判断力
5. 協調性	(12) 協調性

表2 平成8年度、9年度の団体戦レギュラー候補22名に見た各項目の平均値及び標準偏差

対 象 尺度及び因子	平成8年度 (N=22)		平成9年度 (N=22)	
	M	SD	M	SD
1. 忍耐力	14.7	2.63	14.6	3.26
2. 闘争心	17.9	2.49	17.0	2.48
3. 自己実現意欲	18.2	2.04	17.7	2.23
4. 勝利意欲	17.4	2.20	17.3	2.39
5. 自己コントロール能力	12.0	3.24	13.1	3.21
6. リラックス能力	10.9	3.55	10.9	3.99
7. 集中力	14.1	3.14	13.7	2.98
8. 自信	12.3	3.31	13.8	3.58
9. 決断力	12.5	2.97	13.1	3.16
10. 予測力	12.1	3.01	12.8	3.12
11. 判断力	12.3	2.51	12.4	2.74
12. 協調性	14.7	3.56	16.1	3.41
13. Lie Scale	17.0	3.23	17.0	2.50
1. 競技意欲	68.2	6.44	65.2	9.53
2. 精神の安定・集中	36.5	7.98	37.7	8.76
3. 自信	24.1	5.42	27.4	6.33
4. 作戦能力	23.5	4.26	25.1	5.37
5. 協調性	14.7	3.56	16.1	3.41
総合得点	167.0	18.51	171.5	25.23

(注) 1. M=平均値、SD=標準偏差、N=人数。

Lie Scaleは嘘尺度で、検査結果の信頼性を示す。

2. 総合得点はLie Scale得点を除いた12尺度の合計である。

I 調査時期と方法

調査時期は、試合直前の心理状態を検査するため平成8年9月(第1週)と平成9年9月(第1週)の東京学生柔道優勝大会の試合の前に行った。

II 調査内容

調査内容は、徳永、橋本^{14) 17)}が開発した心理的競技能力診断検査(DIPCA.2)をコーチの指導により検査用紙を各選手に手渡し各自で記入し提出してもらった。本検査は競技場面でスポーツ選手に必要な心理的能力に関する52の質問から構成されている。そして調査内容は12の尺度(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)とLie. Scale(嘘尺度)に分類することができる。さらに、12尺度は5つの因子(競技意欲、精神の安定・集中、自身、作戦能力、協調性)に大別される。12尺度と、5因子の関係は表1の通りである。

これらの調査用紙から行われた結果と各因子ごとに点数化し平均値と標準偏差を算出した。また平成8年と9年の比較はt検定を用い、 $P < 0.05$ をもって有意とした。

結果と考察

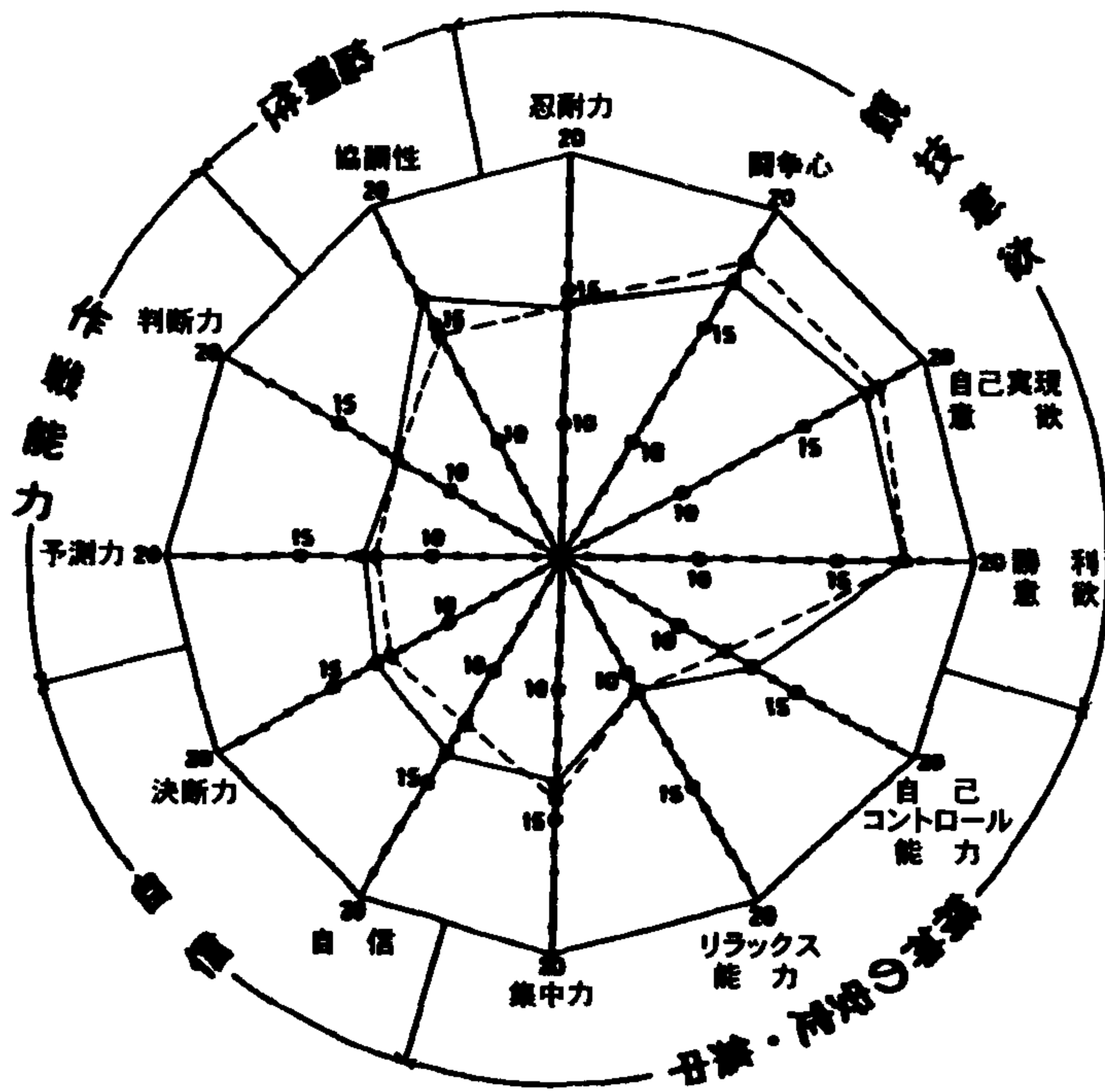
I 年度別に見た心理的競技能力

平成8年度と平成9年度を比較して心理的競技能力の尺度を見てみると競技意欲(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)作戦能力(予測力、判断力)協調性は有意差は見られなかったが、自信(決断力、自信)においては平成9年度に改善の傾向が認められた。

平成8年度は団体戦において東京学生柔道優勝大会において優勝を果たしたものの優勝候補といわれるプレッシャーから全日本学生柔道優勝大会では、ベスト8に終わった。

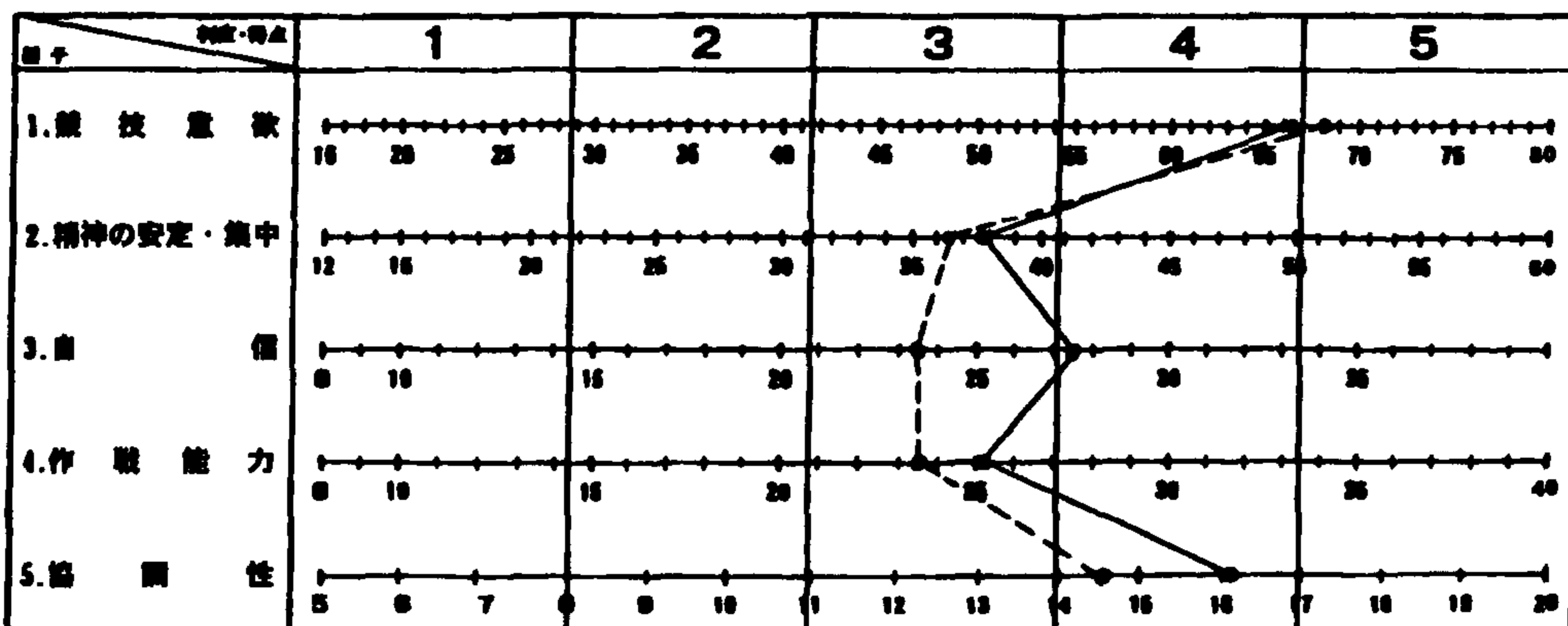
この大会のメンバー(4年生4人、3年生2人、2年生4人、1年生2人)は12人の中で、その中

心理的競技能力の尺度別プロフィール



心理的競技能力の因子別プロフィール

平成8年度・総合得点平均	(167.0)
平成9年度・総合得点平均	(171.5)



----- 平成8年度
 _____ 平成9年度

心理的競技能力の因子別プロフィール 総合得点()

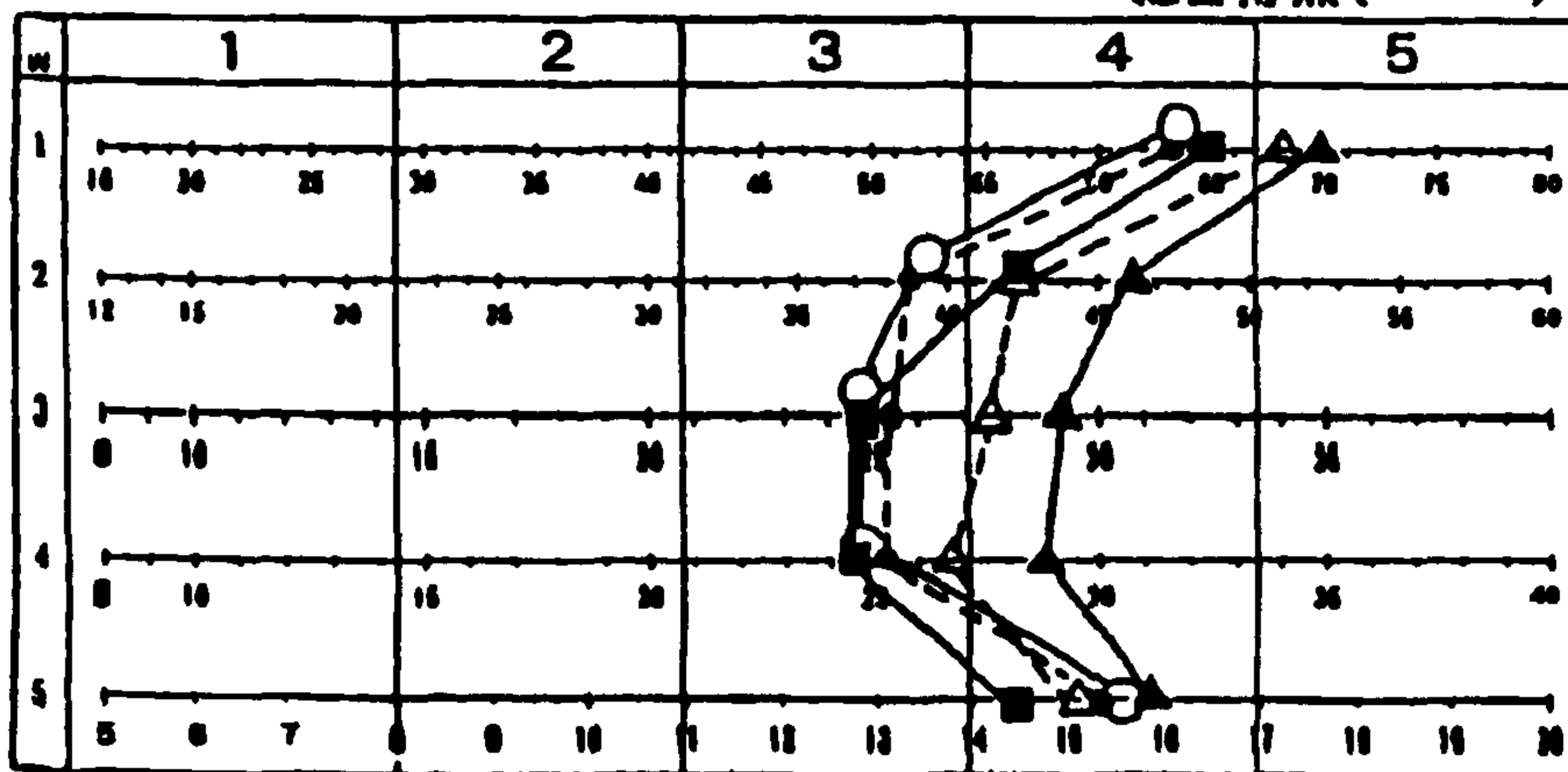


図6 強化グループ別の尺度別・因子別プロフィール
 ▲強化選手 △指定選手 ■ジュニア強化選手
 ●高校生強化選手 ○中学生強化選手

でも6名は高校時代から注目されていた選手である。しかし、優勝はしたものの1、2、3年生主体の若いチームであったために試合前での心理テストの結果では自信が低い数値が出たと考えられる。また、全国大会では競った試合のときに自身の低さが見られ準々決勝の壁が乗り越えられなかったと推定できる。平成8年度の自身の低さから筆者らは指導の中に励ますことを特に取り上げた。これは選手に対し、叱る事による自信の喪失を防ぐ目的でコーチ側が、指導内容を改善した点である。

平成9年度では、前年度のメンバーが12人中10人(4年生4人、3年生2人、2年生4人)が残り、前年度の東京学生柔道優勝大会で優勝したという経験が自信につながっていると思われる。

・全日本強化選手との比較

また、徳永らの¹⁾報告と今回の研究とでは測定が必ずしも同じ条件とはいえないが、全日本強化選手と本学のレギュラー候補を単純に比較してみたところ、精神の安定・集中が低くまた作戦能力も劣っていた。今後メンタルトレーニングにおいてリラクゼーション、集中法などの検討と競技分析の必要性が感じられた。その他では協調性、競技力においては同じ数値を示してはいるものの今後さらに強化していく必要性がある。

II 全日本指定選手との比較

次に全日本強化選手と比較してみると、精神の安定・集中がやや低かったが全体的に差異は見られなかった。本学のレギュラー候補の心理的能力は、全日本指定選手に近い点数ではあったが今後全体的なレベルを上げていくためにはメンタルトレーニング（目標設定、リラクゼーション、サイキングアップ、集中法、イメージトレーニング）の充実を計り研究をしていかなければならないと感じた。

ま と め

検査用紙DIPCA. 2を用いて行った調査結果をまとめると次のようになる。

1. 平成8年度は精神の安定・集中、自信、作戦能力が低かった。
2. 平成9年度は精神の安定・集中、作戦能力においてはやや高く、自身においては顕著な高得点を示した。
3. 全日本強化選手とでは競技意欲、自信、協調性の差は見られなかったものの、精神の安定・集中、作戦能力が顕著な差が見られた。
4. 全日本指定選手とでは顕著な差が見られなかったものの自信と協調性が高く、精神の安定・集中、作戦能力についてはやや低かった。

以上の事から、自身は高得点を示したものの精神の安定・集中（自己コントロール能力、リラックス能力、集中力）と作戦能力（判断力、予測力）が低い結果であった。これらを踏まえて、試合前の心理的競技能力の強化と調整方法のトレーニングプログラムを作成するための指標としていきたい。

引用・参考文献

- 1) 徳永幹雄ほか：全日本柔道連盟強化選手の心理的競技能力に関する研究，柔道科学研究，3, 9-21, 1995.
- 2) 徳永幹雄：心理的競技能力検査（DIPCA・2）—手引き—，トーヨーフィジカル 1995.
- 3) 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，国士舘大学体育研究所報，16, 41-45, 1997.
- 4) 船越正康ほか：スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究，II—2 柔道，日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅲ—4，10-19, 1989.
- 5) 船越正康ほか：強化選手の競技適応—国際試合を中心に—，日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告，II—16，62-69. 1993.
- 6) 船越正康ほか：柔道選手の競技適応—国際試合を中心に—，日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告，II—16，62-69. 1993.
- 7) 船越正康ほか：柔道選手の競技適応—ハミルトン世界選手大会を中心に—，日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告，II—17，114-122. 1994.
- 8) 船越正康ほか：柔道選手の競技適応—強化選手の柔道に関する意識分析とコーチング利用—，日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告，II—14，175-181. 1991.
- 9) 船越正康ほか：柔道選手に関する意識の因子的分析研究，(4)全日本強化選手を中心に，柔道64-7講道館，71-77, 1993.
- 10) 船越正康ほか：柔道選手に関する意識の因子的分析研究，(5)全日本強化選手を中心に，柔道65-2 講道館，81-88, 1994.
- 11) 徳永幹雄ほか：全日本柔道連盟強化選手の心理的競技能力に関する研究，柔道科学研究，3, 9-21, 1995.