

高校一流選手の心理的競技特性に関する事例研究 ——岩手県ミニ国体出場選手を対象に——

小 笠 原 義 文, 浅 沼 道 成

1. 研究の目的

岩手県のスポーツ界の力量をみると、国民体育大会における総合成績で評価されているが、順位は全国に比較して決して高いレベルに達しておらず、東北総合体育大会でもここ数年は、下位を低迷しているのが現状である。その要因は様々考えられるが、この成績を打破するためには科学的な側面からの分析が必要と思われる。

競技スポーツにおいて、競技力の向上を図るとき、体力、運動技術、精神力および環境条件等の調和が必要であるが、体力の占める割合が大きいと思っている指導者も多い。その競技に適した体力、技術の強化のみに傾注し、精神的側面の補強が軽視されていることが窺い知れる。近年、メンタル・トレーニングの必要性や重要性が叫ばれているなかで幾つかの研究¹⁾²⁾が進められてきた。しかし、実際に指導現場において具体的なメンタル・トレーニングの方法が確立されていないのも現実である。また、地方における現場にその研究成果等の情報がなかなか伝わってこない。

今回、形態的には、一応固まりつつある体力、技術を持ちながら精神面でときにもろい面も表れやすく安定性の弱い高校生を対象に、競技成績に重要な影響を与えられとされる心理的側面に注目した。スポーツ選手の心理的特性を理解することは、選手の科学的管理にも効果的であり、競技力向上の上でも重要な側面であると考えられる。

よって、本研究では岩手県の高校生の競技レベルの向上を願う打開の一步にすることと、メンタル・トレーニングの具体的な実施方法などの基礎研究として、岩手の一流高校選手の競技における心理的特性を明らかにすることを目的とした。

2. 研究の方法

①手順

本研究における心理的側面の把握は、徳永ら³⁾が開発した競技に必要と考えられる精神力としての5因子12尺度(図1)⁴⁾からなる「心理的競技能力」を指標として援用した。分析は、各

岩手大学人文社会科学部保健体育学講座

1) 日本体育協会スポーツ科学委員会：スポーツ選手の心理的適性に関する研究—第3報—，1980年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告集，1981。

2) 日本体育協会スポーツ科学委員会：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—，1985年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告集，1986。

3) 徳永ら：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)，健康科学，10，P.73-84，1988。

因 子	下位尺度
競技意欲	忍耐力
	闘争心
	自己実現
	勝利志向性
精神の安定・集中	自己コントロール
	リラックス
	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

図1 心理的競技能力(因子・下位尺度)

尺度に関わる5つの質問に対し、1. ほとんどそうではない 2. ときたまそうである 3. ときどきそうである 4. しばしばそうである 5. いつもそうである、の5段階で回答してもらい、それぞれの順に1~5点と得点化した平均値について、性別、種目別(個人種目-チーム種目)、国体での競技成績、種目の経験年数、スポーツ価値意識別ごとに比較検討した。なお、検定においてはt検定およびF検定を用いた。

なお、分析には統計パッケージ SPSS for Windows 版を用いた。

②データ

データは、平成5年8月に実施した「岩手県高等学校一流選手の社会・心理的背景に関する調査」の一部を利用した。この調査⁵⁾は、平成5年度東北総合体育大会(以後はミニ国体)の少年の部29種目に出場する男子226名、女子159名の計385名の選手に対して監督を通じてミニ国体前に実施してもらい、ミニ国体終了後に監督より郵送にて回収されたものである。有

4) 下位尺度の意味は下記の通りである。

忍耐力：がまん強さ、ねばり強さ、苦痛に耐える。

闘争心：大試合や大事な試合での闘争心やファイト、燃える。

自己実現：可能性への挑戦、主体性、自主性。

勝利志向性：勝利意欲、勝利重視。

自己コントロール：自己管理、いつものプレー、身体的緊張のないこと、気持ちの切り替え。

リラックス：不安・プレッシャー・緊張のない・精神的なリラックス。

集中力：落ち着き、冷静さ、注意集中。

決断力：思い切り、すばやい決断、失敗を恐れない決断。

予測力：作戦の的中、作戦の切り替え、勝つための作戦。

判断力：的確な判断、冷静な判断、すばやい判断。

協調性：チームワーク、団結心、協力、励まし。

*Lie Scale とは検査の信頼性の指標である。

5) 岩手大学人文社会科学部保健体育講座：

岩手県高等学校一流選手の社会・心理的背景に関する調査報告書、1993。

表1 サンプル

学年	Male (N=164)	Female (N=140)	Total (N=304)
1	3.7	13.6	8.2
2	28.7	29.3	28.9
3	67.0	56.4	62.2
NA	0.6	0.7	0.7

表2 種目別の内訳

	Male	Female	Total(%)
陸上競技	12	33	45(14.8)
テニス	3	3	6(2.0)
ボクシング	6	—	6(2.0)
体操	6	12	18(5.9)
ハンドボール	12	11	23(7.6)
ソフトテニス	—	6	6(2.0)
バスケットボール	12	12	24(7.9)
ライフル射撃	—	5	5(1.6)
柔道	5	3	8(2.6)
剣道	5	4	9(3.0)
自転車	10	—	10(3.3)
銃剣道	3	—	3(1.0)
フェンシング	3	—	3(1.0)
ソフトボール	—	11	11(3.6)
ホッケー	16	16	32(10.5)
卓球	4	4	8(2.6)
山岳	3	3	6(2.0)
サッカー	15	—	15(4.9)
バドミントン	3	3	6(2.0)
アーチェリー	4	—	4(1.3)
ウェイトリフティング	8	—	8(2.6)
空手道	—	6	6(2.0)
バレーボール	9	8	17(5.6)
ラグビー	25	—	25(8.2)

効な分析対象者は表1の通りであり、表2は種目の内訳である。回収できなかった種目は、弓道、なぎなた、相撲、レスリング、クレ射撃であった。また、男女のどちらか一方だけ回収できた種目は、ソフトテニス、ライフル射撃、フェンシング、ソフトボール、アーチェリー、空手道であった。有効回収率は約79%であった。

3. 結果及び考察

①サンプルの特徴

表3は、サンプルの競技的な側面のプロフィールを示している。経験年数についてこの調査における設問では「3年」と言った場合、高校1年の時から始めた現在3年生の選手が「3年」と答えた可能性が高く正確に実態を把握できていなかったが、5年以上の経験者が54.3%も占め、小学校・中学校から開始していることが窺えた。その上、66.8%の選手が学校のなかで専門種目に関心を持ったと答え、専門種目への社会化に重要な役割を学校が担ってきたことがわかった。この社会化については種目との関わりを含めた分析を今後進めて行くべきだが、少なくとも岩手の場合、国体種目に対して学校が大きな影響を与えていることは事実である。選手の93.1%が指導者に付き、その中の78.6%がほぼ毎日指導を受け、特に毎日練習している選手が75%も存在している。通常の練習時間は、3時間をもっとも多く、少なくとも2時間は練習

表3 サンプルのプロフィール

N=304			N		
	N	%		N	%
経験年数			練習日数(週)		
1～2年	61	20.1%	1日	2	0.7%
3～4年	75	24.7%	2日	3	1.0%
5～6年	66	21.7%	3日	6	2.0%
7年～	99	32.6%	4日	3	1.0%
NA	3	1.0%	5日	5	1.6%
			6日	50	16.4%
			7日	229	75.3%
練習時間			専門種日に関心を持った場所		
30分	1	0.3%	家庭	27	8.9%
1時間	2	0.7%	学校	203	66.8%
1時間30分	4	1.3%	学校以外のスポーツクラブ	32	10.5%
2時間	65	21.4%	家の近所	7	2.3%
2時間30分	39	12.8%	その他	26	8.6%
3時間	160	52.6%	NA	4	3.0%
3時間30分	5	1.6%			
4時間以上	21	6.9%			
NA	7	2.3%			
指導者の有無			指導者の関与		
いる	283	93.1%	ほぼ毎日	239	78.6%
いない	13	4.3%	4～5日	29	9.5%
NA	8	2.6%	2～3日	20	6.6%
			1日くらい	3	1.0%
			その他	7	2.3%
			NA	6	2.0%

世俗志向

即時志向	レクリエーション型	世俗内禁欲型
	5.1%	37.2%
	レジャー型	アゴン型
	9.5%	48.2%

遊戯志向

図2 若手県選手のスポーツ価値意識 (N=274)

世俗志向

禁欲志向	レクリエーション型	世俗内禁欲型
	5.6%	35.5%
即時志向	レジャー型	アゴン型
	6.6%	52.3%

遊戯志向

図3 日本の一流選手のスポーツ価値意識 (N=377)

表4 国体の出場の有無 (N=292)

	個人種目	チーム種目	Total
国体出場	10.3	23.3	33.6
ミニ国体のみ	39.4	27.0	66.4

している。この実態が、どの程度競技力の向上に関連しているか、あるいはもっと異なった練習環境が必要なのか、今後の研究課題である。すなわち、教育的な側面と競技力向上の面とが絡み合っていて明確に捉えることが難しい状況にあり、早急に整理しなければならない時期にきている。

図2は、上杉⁶⁾のスポーツ価値意識の4類型の結果である。縦軸は「遊戯性-世俗性」といったスポーツの意義づけ方に関する軸、横軸は「禁欲性-即時性」といったスポーツの行い方に関する軸から構成されている。この結果は上杉が行った日本の一流選手に対する調査結果(図3)⁷⁾と類似した傾向を示した。これは調査された対象の選手が相対的にスポーツに対して高い競技的態度を持っていたと言える。

また、表4はミニ国体の結果、本国体に出場した選手としなかった選手を示している。この結果、この調査対象者の33.6%が国体(東四国国体)に出場し、その内約40%が個人種目で残る約60%がチーム種目の選手であった。

②心理的競技能力について

表5は心理的競技能力の5因子12尺度の平均値と標準偏差について全体と男女別を比較した結果である。全体としては「自信」の因子(自信、決断力)及び「作戦能力」の因子(予測力、判断力)が相対的に低い特徴を示している。男女別では、「自信」「作戦能力」の因子において1%水準で有意に男子が高く、「協調性」因子において女子が1%水準で有意に高い傾向がみられた。表6は徳永⁸⁾が報告した平成2年度福岡県の国体出場選手の高校生の男女の結果である。また、図4、図5は岩手と福岡の男女の比較をレーダー・グラフで示したものであり、外(20点)に広がるほどその下位尺度の能力が高いと考えられる。この2県の結果を相対的に比較してみると、図4から男子の場合、「精神の安定・集中」の因子以外は岩手の高校生のほうが低い傾向にあった。「作戦能力」の因子と忍耐力の下位尺度以外は福岡の高校生が高い傾向を示しており、トータルした心理的競技能力が岩手より高かったと言える。図5より女子の場合、「精神の安定・集中」の因子と忍耐力の下位尺度以外では岩手の高校生のほうが低い傾向に

- 6) 上杉：スポーツ価値意識のパターンとその規定要因に関する研究、文部省科学研究費研究成果報告書、1990。
- 7) 上杉(1990)、前掲論文で提示したスポーツ価値意識の4類型のモデル。

		世 俗 性			
即時志向	レクリエーション型 即時的なスポーツ欲求の充足過程を通して何らかの世俗的な目的を達成しようとするスポーツ価値意識	世俗内禁欲型 禁欲的鍛練を経たスポーツ欲求の充足過程を通して何らかの世俗的目的を達しようとするスポーツ価値意識			
	レジャー型 即時的にスポーツ欲求そのものを充足しようとするスポーツ価値意識	アゴン型 禁欲的鍛練を経たスポーツ欲求そのものを充足しようとするスポーツ価値意識			
				禁欲志向	
				遊 戯 志 向	

- 8) 徳永ら：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、文部省科学研究費研究成果報告書、P.13-35、1991。

表5 心理的競技能力の結果：全体と男女の比較

因子	尺度・因子	全体 (N=304)		高校男子 (N=164)		高校女子 (N=140)		T検定 有意性
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	
競技意欲	忍耐力	14.34	3.37	14.25	3.85	14.44	2.70	
	闘争心	16.14	3.29	16.26	3.32	16.01	3.26	
	自己実現	16.14	2.85	15.99	3.15	16.32	2.45	
	勝利志向性	15.28	3.01	15.47	3.00	15.06	3.02	
精神	自己コントロール	14.56	3.15	14.70	3.22	14.41	3.06	
	リラックス	12.86	4.00	13.17	4.04	12.50	3.93	
	集中力	15.29	2.94	15.24	3.07	15.34	2.80	
自信	自信	11.66	3.44	12.22	3.54	11.01	3.22	**
	決断力	11.89	3.22	12.34	3.26	11.36	3.09	**
作戦	予測力	11.62	3.16	12.20	3.18	10.94	3.02	***
	判断力	11.54	3.17	11.95	3.36	11.07	2.87	*
	協調性	15.92	3.25	15.45	3.48	16.48	2.88	**
1	競技意欲	61.91	9.14	61.98	10.12	61.83	8.53	
2	精神の安定・集中	42.71	8.98	43.11	9.31	42.24	8.59	
3	自信	23.55	6.18	24.56	6.24	22.37	5.93	**
4	作戦能力	23.16	5.88	24.15	6.09	22.01	5.43	**
5	協調性	15.92	2.47	15.45	3.48	16.48	2.88	**
	Lie Scale	16.82	2.49	16.40	2.48	17.32	2.37	

*** P<0.001 ** P<0.01 * P<0.05

表6 平成2年度国民体育大会福岡県高校選手（夏季・秋季）

因子	尺度・因子	高校男子 (N=164)		高校女子 (N=121)	
		平均値	SD	平均値	SD
競技意欲	忍耐力	14.59	3.17	14.15	2.79
	闘争心	17.06	3.28	16.22	3.02
	自己実現	17.02	2.82	16.69	2.63
	勝利志向性	16.71	3.05	15.41	2.92
精神	自己コントロール	13.63	3.35	13.71	3.01
	リラックス	12.70	3.76	12.15	3.85
	集中力	14.98	3.12	15.07	3.05
自信	自信	13.16	3.43	11.36	2.98
	決断力	13.20	3.47	11.73	2.89
作戦	予測力	12.60	3.25	11.26	2.87
	判断力	12.30	3.41	11.27	2.96
	協調性	16.58	2.98	16.83	2.96
1	競技意欲	65.58	9.43	62.47	8.74
2	精神の安定・集中	41.35	9.23	40.96	9.02
3	自信	26.29	6.60	23.12	5.50
4	作戦能力	24.91	6.39	22.50	5.49
5	協調性	16.58	2.98	16.83	2.96
	Lie Scale	17.25	2.49	17.83	1.74

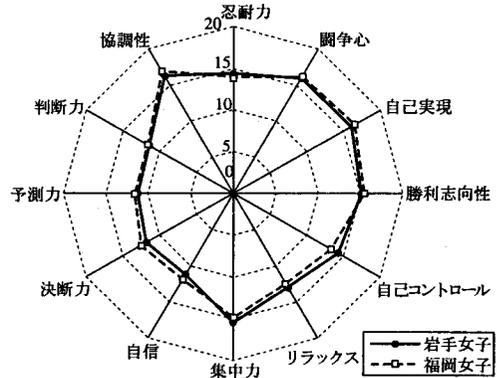
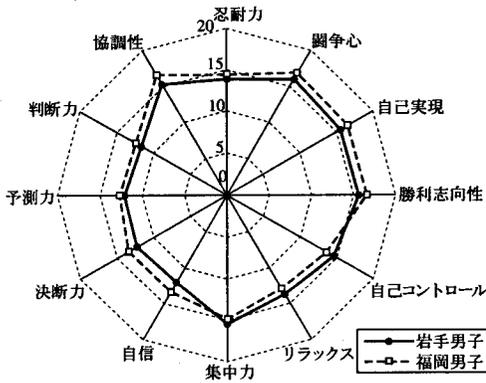


図4 心理的競技能力 (男子) : 岩手県—福岡県

図5 心理的競技能力 (女子) : 岩手県—福岡県

あった。しかし、男子とは異なり女子においては図形の形態及び数値に類似した傾向がみられ、心理的競技能力に近い状態であったと考えられた。この結果、本研究の岩手の選手は試合場において自分自身に自信を持ち、戦術や戦略を立てたながら、その状況に応じた判断や決断をする能力が低いのではないかと考えられた。換言すれば、試合場面で自分自身に余裕を持っていないままに試合に望んでいるのではないかと推測された。この傾向は福岡にもみられた。特に、岩手においては「自信」「作戦能力」の因子に関わる側面のメンタル・トレーニングを開発し奨励していく必要があるだろうと思われた。しかし、「精神の安定・集中」の因子では岩手の高校生のほうが高い傾向を示したことは、今回のデータや先行研究から説明することはできなかった。この傾向は福岡にもみられた。特に、岩手においては「自信」「作戦能力」の因子に関わる側面のメンタル・トレーニングを開発し奨励していく必要があるだろうと思われた。しかし、「精神の安定・集中」の因子では岩手の高校生のほうが高い傾向を示したことは、今回のデータや先行研究から説明することはできなかった。この傾向は福岡にもみられた。特に、岩手においては「自信」「作戦能力」の因子に関わる側面のメンタル・トレーニングを開発し奨励していく必要があるだろうと思われた。しかし、「精神の安定・集中」の因子では岩手の高校生のほうが高い傾向を示したことは、今回のデータや先行研究から説明することはできなかった。この傾向は福岡にもみられた。

表7は種目別(個人種目—チーム種目)に比較した結果である。「競技意欲」の因子において5%水準で有意にチーム種目が高い結果がみられ、その「闘争心」「勝利志向性」の下位尺度に0.1%水準で有意な差がみられた。また、「リラックス」(0.1%水準)と「自信」(5%水準)の下位尺度においてもチーム種目に高い傾向がみられた。徳永ら⁹⁾は個人種目の選手に高い傾向がみられたことを報告しているが、この違いに対して、本研究の対象選手の中にミニ国体の結果、東四国国体に個人種目の倍のチーム種目の選手が出場し(表4)、特にチーム種目であるホッケーの男女が優勝していることから当然予想された結果と考えられる。しかし、この結果は特殊なケース(事例)であり、岩手県のこの年のミニ国体選手における特徴であると考えられる。

表8は、国体出場の選手における入賞者と出場のみ選手を比較した結果である。この結果、「競技意欲」の因子(「闘争心」の下位尺度)に入賞者に高いという5%水準で有意な差がみられた。また、「精神の安定・集中」の因子及び下位尺度を除いて入賞者に高い傾向がみられた。高柳ら¹⁰⁾の報告では、野球の県大会優勝者と一般レベルのチームの選手を比較した場合、「自己実現」と「勝利志向性」の下位因子(有意差がないが競技力の高いほうが高い傾向を示していた)以外のすべてにおいて競技力の高いほうが有意に高いことが示された。また、古谷ら¹¹⁾も大学

9) 徳永ら(1988), 前掲論文。

10) 高柳ら: 全国高校野球選手権地方大会決勝出場選手の心理的競技能力, 徳永ら(1991)前掲報告書, P. 37-40。

11) 古谷ら: 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, 7-1, P. 29-38, 1993。

表7 心理的競技能力の結果：個人種目—チーム種目の比較

因子	尺度・因子	個人種目 (N=157)		チーム種目 (N=157)		T検定 有意性
		平均値	SD	平均値	SD	
競技意欲	忍耐力	14.32	3.82	14.36	2.81	***
	闘争心	15.26	3.46	17.09	2.82	
	自己実現	16.43	3.03	15.84	2.62	
	勝利志向性	14.66	3.22	15.94	2.64	
精神	自己コントロール	14.30	3.16	14.84	3.11	***
	リラックス	12.14	4.10	13.63	3.74	
	集中力	15.34	3.19	15.25	2.67	
自信	自信	11.27	3.67	12.08	3.14	*
	決断力	11.76	3.51	12.03	2.88	
作戦	予測力	11.35	3.32	11.91	2.98	
	判断力	11.59	3.39	11.49	2.93	
	協調性	15.77	3.66	16.08	2.76	
1	競技意欲	60.67	9.97	63.23	8.61	*
2	精神の安定・集中	41.76	9.41	43.72	8.41	
3	自信	23.03	6.73	24.11	5.51	
4	作戦能力	22.94	6.21	23.40	5.52	
5	協調性	15.77	3.66	16.08	2.76	
	Lie Scale	17.44	2.29	16.16	2.49	

*** P<0.001 ** P<0.01 * P<0.05

表8 心理的競技能力の結果：国体での成績による比較

因子	尺度・因子	国体入賞者 (N=35)		国体出場者 (N=63)		T検定 有意性
		平均値	SD	平均値	SD	
競技意欲	忍耐力	14.97	3.08	13.89	3.06	*
	闘争心	17.11	2.93	15.52	3.33	
	自己実現	16.06	2.46	15.46	2.90	
	勝利志向性	16.17	2.98	15.24	2.64	
精神	自己コントロール	14.11	3.83	14.94	3.32	
	リラックス	13.06	4.19	13.13	4.33	
	集中力	15.37	3.00	15.44	2.92	
自信	自信	12.03	4.47	11.75	3.28	
	決断力	12.51	3.30	11.97	3.10	
作戦	予測力	12.37	3.58	11.91	3.09	
	判断力	11.91	3.07	11.64	3.10	
	協調性	16.17	3.54	15.03	3.10	
1	競技意欲	64.31	8.309	60.11	9.11	*
2	精神の安定・集中	42.54	10.36	43.51	9.28	
3	自信	24.54	6.87	23.71	5.98	
4	作戦能力	24.29	6.22	23.54	5.784	
5	協調性	16.17	3.54	15.03	3.10	
	Lie Scale	16.69	2.81	16.30	2.49	

*** P<0.001 ** P<0.01 * P<0.05

表9 心理的競技能力の結果：専門種目における経験年数別の比較

因子	尺度・因子	1-2年 (N=61)		3-4年 (N=75)		5-6年 (N=66)		7年以上 (N=99)		T検定 有意性
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	
競技意欲	忍耐力	14.10	3.08	13.81	3.50	14.36	2.16	14.91	3.85	***
	闘争心	15.08	3.73	15.31	3.33	16.39	3.08	17.27	2.72	
	自己実現	16.39	2.99	15.88	3.34	16.09	2.68	16.27	2.50	
	勝利志向性	14.49	3.16	15.44	3.10	14.98	3.21	15.89	2.60	
精神	自己コントロール	14.39	3.21	14.59	3.07	14.79	2.80	14.61	3.37	
	リラックス	13.07	4.06	12.29	4.06	12.68	3.99	13.39	3.89	
	集中力	15.41	3.14	15.61	2.89	15.27	2.68	15.15	2.87	
自信	自信力	11.12	3.59	11.52	3.41	11.73	3.32	12.07	3.50	
	決断力	11.28	3.47	12.11	3.33	12.14	3.24	11.97	2.99	
作戦	予測力	10.87	2.96	11.88	3.57	11.96	3.20	11.73	2.83	
	判断力	11.39	3.49	11.53	3.33	11.77	3.14	11.53	2.91	
	協調性	15.43	3.45	15.77	3.63	16.15	2.66	16.14	3.21	
1	競技意欲	60.07	9.88	60.44	10.76	61.83	8.81	64.34	7.96	*
2	精神の安定・集中	42.87	9.64	42.49	8.81	42.74	8.33	43.15	9.01	
3	自信	22.39	6.67	23.63	6.29	23.86	6.26	24.04	45.81	
4	作戦能力	22.26	5.70	23.41	6.50	23.73	6.03	23.25	5.36	
5	協調性	15.43	3.45	15.77	3.63	16.15	2.66	16.14	3.21	
	Lie Scale	17.25	2.28	17.04	2.50	16.51	2.47	16.54	2.54	

*** P<0.001 ** P<0.01 * P<0.05

表10 心理的競技能力の結果：スポーツ価値意識別の比較

因子	尺度・因子	アゴン型 (N=132)		世俗内禁欲型 (N=102)		レジャー型 (N=26)		レクリエーション型 (N=14)		F検定 有意性
		平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	
競技意欲	忍耐力	14.79	2.97	14.67	2.60	12.39	2.90	12.00	3.14	***
	闘争心	16.67	3.21	16.52	2.93	14.54	3.66	13.07	3.52	
	自己実現	16.47	2.87	16.52	2.29	15.69	2.70	13.07	3.69	
	勝利志向性	15.65	2.68	15.28	3.08	14.77	3.43	13.57	3.25	
精神	自己コントロール	14.73	3.24	14.43	3.07	14.23	2.83	13.93	2.73	
	リラックス	12.82	4.20	13.31	3.99	11.42	3.74	12.00	3.62	
	集中力	15.33	2.89	15.57	3.00	14.27	3.05	14.64	2.37	
自信	自信力	12.17	3.83	11.81	2.87	10.35	2.98	9.64	3.15	**
	決断力	12.28	3.26	12.06	3.07	10.50	2.80	10.50	3.22	
作戦	予測力	11.89	3.32	11.60	2.82	11.39	2.99	10.93	3.47	
	判断力	11.80	2.97	11.84	3.20	10.23	3.50	10.29	3.20	
	協調性	15.98	3.20	16.62	2.75	14.69	3.77	15.07	2.34	*
1	競技意欲	63.58	8.82	62.98	8.15	57.39	9.45	51.71	12.54	***
2	精神の安定・集中	42.87	9.16	43.31	9.03	39.92	8.38	40.57	8.08	
3	自信	24.42	6.53	23.87	5.58	20.85	5.34	20.14	6.47	**
4	作戦能力	23.70	5.90	23.44	5.46	21.61	6.11	21.21	6.24	
5	協調性	15.98	3.20	16.62	2.75	14.69	3.77	15.07	2.34	*
	Lie Scale	16.81	2.41	17.32	2.12	15.92	2.48	16.36	2.13	

*** P<0.001 ** P<0.01 * P<0.05

のソフトテニスにおいて同様に成績の高い選手ほど心理的競技能力が高いことを報告している。しかし、この結果のように「精神の安定・集中」の因子において成績の上位者に有意な差がなく、数値的にも低い傾向を示している報告は見あたらない。逆に、福岡の国体選手の結果と岩手を比較した場合でも、この因子についてだけ岩手のほうが高い傾向を示していた。敢えて言うならば、岩手における競技力が高い選手において自己コントロール、リラックス、集中力といった精神的な側面について明確に意識されていない要素ではないかと考えられたが、この説明については今後の課題としたい。

表9は、経験年数別に比較した結果である。「競技意欲」の因子に7年以上の経験者が1—2年や3—4年の経験者より高いという5%水準で有意な差がみられた。基本的には国体の少年の部は高校生が主であり、選手にとっては大きな目標になっている。それ故、低年齢から競技を始めてきた選手にとって競技意欲が高くなるのは予測された結果と考えられる。また、徳永らの福岡県の国体選手においても全体的に心理的競技能力が高い傾向が示されている。しかし、岩手の場合、その他の因子や下位尺度においてこの傾向はみられなかった。このことは、岩手の選手において競技意欲を除いて心理的競技能力が経験によって積み重ねられてきていないのではないかと推測され、メンタル・トレーニングの方法や内容に問題があるのではないかと考えられた。

表10はスポーツ価値意識別の結果である。「競技意欲」「自信」「協調性」の因子においてアゴン型や世俗内禁欲型といった競技スポーツを支える価値意識を持っている選手に有意に高い結果となった。これは、競技的態度と心理面における競技能力に関連があることを示している。ただし、「精神の安定・集中」の因子については有意な差がみられなかった。この結果から、心理的競技能力を高めていく上で、スポーツに対する態度も重要な要因と考えられた。

4. まとめ

本研究では、岩手という地方における競技力の向上を目標とする第一歩として高校トップ選手の競技に関わる心理的特性について考察してきた。この研究は競技選手のメンタル・トレーニングの実践的方法の確立へのスタートの研究であり、今回仮説の提示に止まった。今回の結果を踏まえて、今後の研究につなげていきたいと考えている。

以下が本研究のまとめである。

- 1, 本研究のサンプルのプロフィールから、岩手の高校一流選手のほとんどが指導者に付き、その指導者に毎日3時間前後の指導を受けているという実態が捉えられた。この実態が競技力向上の上で有効なのか、あるいは改善の余地があるのか、様々な角度から分析する必要があると考えられた。
- 2, 全体的に、「競技意欲」といった競技に対して積極的な姿勢を持っていることが窺えたが、「自信」「作戦能力」といった試合を進めていく上で重要と考えられる心理的能力にまだ低い傾向がみられた。他の一流選手のデータとの比較が福岡県の国体選手のみであり、今後のデータの積み重ねが必要である。
- 3, 「精神の安定・集中力」といった側面の結果に対して十分な分析や解釈ができなかった。敢えて言うならば、選手や指導者の中で重要だが逆に当たり前と感じられあまり意識されない心理的側面、あるいは試合に向けてのベストなコンディションづくりといった側面に対して注意が向けられていないのではないかと推測された。すなわち、いつも「集中しろ」、「リラックス

しろ」など場面や状況に応じた内容や方法について指導されず、この種の心理的能力が選手にとって意識できていないのではないかと考えられた。これは今後の重要な課題の一つと考えられる。

4, 男女の比較では、心理的競技能力が男子に「協調性」を除いて高い傾向が示された。特に、先行研究では女子に協調性が高いという報告はない。よって、岩手の特徴として岩手のスポーツ界では女子に過度に協調性の役割期待が向けられていると考えられた。

5, 国体での成績や経験年数において「競技意欲」が成績の上位者や経験年数の長い選手に先行研究と同様に高い傾向がみられたが、それ以外の面では明確な特性がみられなかった。このことは、岩手において競技力の向上の上で心理的側面が重要な要因にはまだ達していない段階にあると思われる。逆に、心理的な側面に対してトレーニングを意識的に計画的に積むことによってかなりの向上の成果が期待できると考えられる。

最後に、平成5年度東北総合体育大会少年の部に出場した種目チームの各監督・選手の方々に、調査の協力を頂き感謝するとともに、この研究が今後の選手育成・強化の一助になることを期待したい。