

各スポーツにおける、心理的競技能力の比較

保健班：廣田祐奈

1. はじめに

スポーツは運動能力や技術を身に着けただけでは勝利を掴むことは出来ない。多くのスポーツ選手がメンタルトレーニングを行っていることから分かるように、“精神力”を身に着けることでより勝利に近づくことが出来るのである。

精神力には様々な種類が挙げられる。しかし、“精神力”という単語から連想されやすい、忍耐力のような何かを耐える力を身に着けただけでは、個人競技は上手くいくかもしれないが団体競技では上手くいくとは限らない。そこで、協調性や勝利意欲と言った昨今重要視されている能力の総称として“心理的競技能力”という言葉が当てられ、多くのスポーツに関わる人々や研究者が関心を寄せている。

今回、「スポーツごとに身に付く能力が違う」という本の記載を疑問に思った私は、そんなスポーツに必要な不可欠な心理的競技能力と言われる能力に焦点を当てて調査を行った。

また、男女間でこれらの能力に差が出るのかも同時に調べた。

2. 調査方法

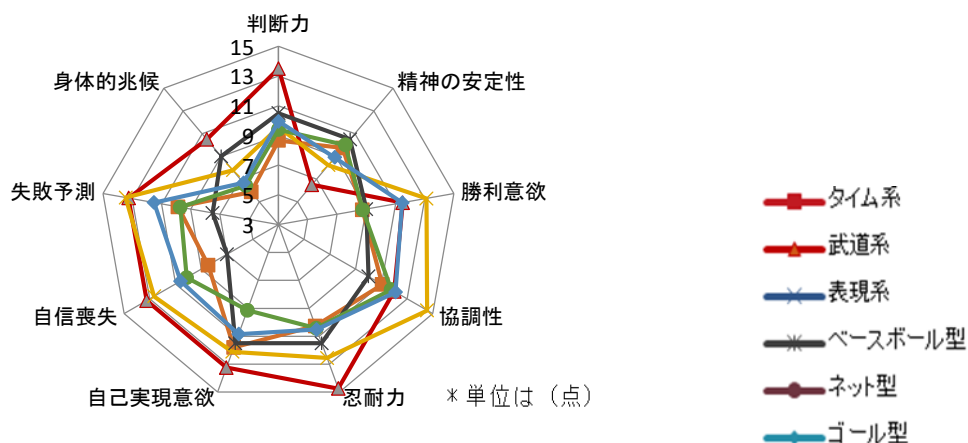
九州大学の徳永幹夫教授らの作成した DIPCA（心理的競技能力診断検査・アンケート形式全 52 問）を利用した。

また、被験者の負担を軽減するために鳴門教育大学の賀川昌明教授らの研究結果も利用し、信頼性の高いと考えられる 30 問を使ってアンケートを作成した。

そして高津高校 2 年生約 300 人にアンケートの回答を依頼し、点数を競技ごとに平均をとってグラフにまとめた。

3. 予備実験

仮説を立てやすくするために、ゴール型・ネット型・ベースボール型・表現系・タイム系・武道系に分けて、それぞれのカテゴリー内における各能力の平均点数をグラフに表した。



4. 仮説

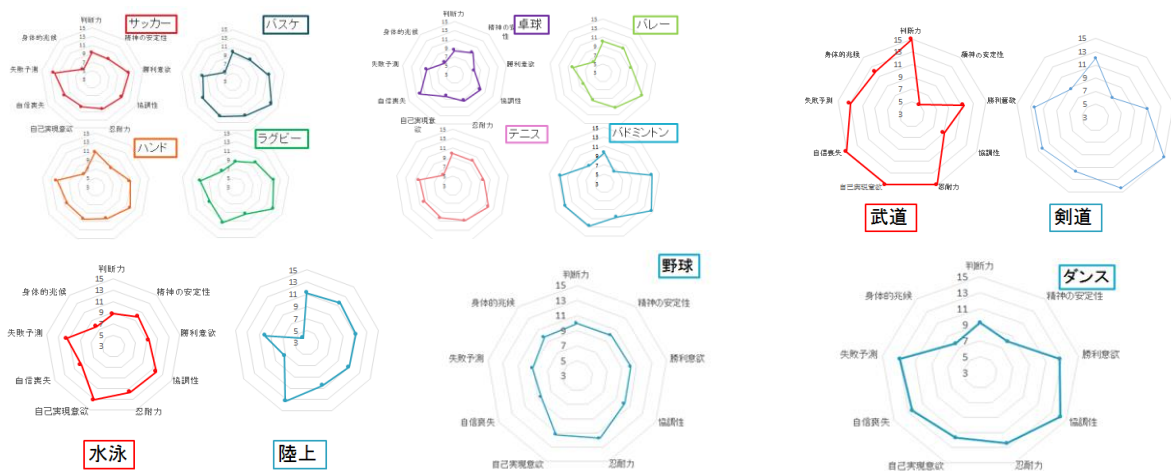
- ・予備実験の結果から、次のような仮説を設定した。

①予備実験でカテゴリーごとのグラフにバラつきが見られることから、各スポーツ間でも身に付く能力に差がある

②ダンスなど動きを揃える必要があるスポーツを含む表現系は協調性の平均が高く、柔道など精神を鍛えるという目的をもつスポーツを含む武道系は精神の安定性が高いという結果が見られたことから、スポーツの特徴と身に付く能力には関係がある

③精神的な成熟は女子の方が早いと言われていたことから、女子の方が平均点数は高い

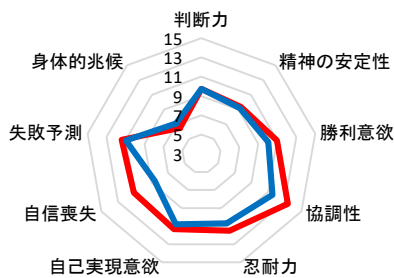
5. 結果



*能力の項目は、12時方向から時計回りに

判断力→精神の安定性→勝利意欲→協調性→忍耐力→自己実現意欲→自信喪失→失敗予測
→身体的兆候 の順番に並んでいる

- ・「サッカー、ハンドボール、バスケットボール」、「バレー、テニス」のような一部のスポーツ間でグラフの形に強い類似性が見られた
- ・常に動くことを要求されるスポーツにおいて身震いなどの出やすさを示す身体的兆候が低くなっていたり、チームスポーツで協調性が高くなっていたりと仮説に当てはまる結果が見受けられた（仮説①、②）
- ・一方、完全に個人で戦う剣道で協調性がかなり高くなっているという仮説と反する結果も見られた



*単位は（点）

外側：女子
内側：男子

- ・全体的に男子より女子の平均点数が高くなっており、仮説と一致した（仮説③）
- ・しかし、自信喪失や失敗予測といったネガティブな項目も男子を上回っており、精神的に不安定になりやすい部分も見受けられる

6. 考察

- ・スポーツごとの特徴に合わせて、身につく心理的競技能力は変化している
- ・しかし、似た特徴をもつスポーツ間でもそのバランスや強さは異なっている

以上のことから、この結果には個人差や環境による差も含まれていると考えられる。

例えば、この調査の対象は高校生であり、多くのスポーツは部活動として行われているものである。ということは個人競技でも必然的に団体に練習を行うことになり、自然と協調力が活動の中で身につくと考えられる。それを踏まえると、**5. 結果で見られた「剣道は個人競技なのに協調性が高い」という結果も正当なものである。**

外部チームや個人、及び部活動のうちどれを拠点とするかの区別を付けなかったため、このような結果が見られた可能性がある。

7. 参考

- ・徳永幹雄, 金崎良三, 多々納秀雄, 橋本公雄, & 高柳茂美. (1991). スポーツ選手に対する心理的競技能力診断検査の開発
- ・賀川昌明, & 原妃斗美. (2012). 表計算ソフト Excel を利用したスポーツ選手の心理的特性検査ツールの作成と実践への適用. 鳴門教育大学情報教育ジャーナル, 9, 1-9.