

競技選手の心理構造 I

—ソウル・オリンピック韓国選手の事例—

後藤清志・清水正典*

1. はじめに

ソウルオリンピックを終えて、ソ連、東ドイツをはじめとする社会主義諸国の競技力の著しい伸びが実証された。これらの国々は国家が強力に支援する組織的な強化体制を保有し、いわば国力をあげて選手強化に取り組んできた国といえよう。従ってそこで用いられるトレーニング体系は科学的に組織され、すでに歴史的に幾多の課題を乗り越えてきた質の高いものがほとんどである。特に身体的トレーニングについてはかつての個々の器官の強化トレーニング法から、最近ではトータルな観点からの各種トレーニングの統合化が行われており、より合理的、機能的なトレーニングの実施が可能となっている。また、トレーニング計画法も整備され長期的視点にたった戦略的トレーニング計画から、目前の目標にアプローチする戦術的トレーニング計画に至るまでこれも統合化、モデル化の傾向が強まり、システム論的視点にたった広範な準拠枠組みの設定がなされつつある。

一方このような身体的トレーニングの高度な整備にともない身体的トレーニングの分野も次第に明らかになりつつある。現実の競技場面において、実際に競技する選手が生身の人間である限りいかに高度にトレーニングされた身体的運動能力があってもそれだけでは勝利や記録更新および高度な競技成績を獲得することはできない。相手と激しく競り合うような場面、あるいは大観衆の歓声など実際の競技のプロセスにおいては、さまざまなノイズが存在し選手はこれをひとつづつ克服してゆかなければならない。従来までこの領域は、現場の経験的な処遇に委ねられてきたが、最近これをトレーニングの1要因として位置づけるパラダイムが発表され、この領域すなわち環境要因トレーニングの体系化が可能となりつつある。

この領域のトレーニングにおいて最も重要なポイントは心理的要因の強化であり、今日選手強化トレーニ

ングの主要な関心は次第に競技選手の心理的要因に対して高まりつつある。今回のソウルオリンピックにおいても、瞑想、精神統一を行う選手が、特に東側の選手に多くみられ、この種のメンタルトレーニングの応用がすでに始まっていることを示唆している。

西側諸国においても、アメリカなどではすでにメンタルトレーニングは行われているが全般的にはまだ低調である。特に今回のソウルオリンピックにおいて、日本選手団の問題点として各界から指摘されることのないに選手の精神的能力の衰退に対するものがきわだっている。このようなことから競技力向上においては、ソ連、アメリカ以上にメンタルトレーニングがわが国のナショナル選手に対しては必要であり、その効果的な運用を早急に実現することは大きな課題である。

しかし一口に心理的側面といってもその領域は広く、競技心理の全体構造はまだ解明されているわけではない。そこでまず第一段階として競技心理構造の要因設定、ついで第2段階としてその要因間の相互関連の明確化、第3段階として競技心理の発展段階モデルの設定、そして、最後に実際のメンタルトレーニング法の開発という順に作業を進めて行かなければならない。メンタルトレーニングの現状としてはすでに第3段階のレベルに達しているものもあるが、そのパラダイムは理論的に検討の余地のあるものが多く、より科学的なメンタルトレーニング法の確立のためには第1段階の作業をもっと時間をかけて進めていく必要があるだろう。

このような認識にたち本研究では第1段階、すなわち競技心理構造の要因設定とその実態を明らかにすることを目的とし、データに基づく諸要因の有効性を検討しつつ競技心理構造の設定を行うことを目的とする。

ところで、今回開催国としての役割を果たしながらメダル獲得数第6位と前回のロサンゼルス大会から驚異的に成長した韓国では、集中選手強化システム、選

* 岡山理科大学附属高等学校

手生活を保証する国家支援体制、報奨金制度など社会的コントロールをフルに活用した強化体制を取っている。このようななかで心理的側面の強化は、国民的気質を背景として経験的な方法でなされてきており、今回の選手団の活躍に大きな影響を与えていると思われる。

本研究ではさきに提示した仮説的競技心理構造をもとに、韓国ナショナル選手の心理的要因の実態をも紹介することとする。

2. 分析枠組みおよび方法

Jim Loehr (Mental Toughness Training For Sports 1987)は選手の試合における競技成績は、選手の心理状態と密接な相関関係があるという認識をもとに、世界的なトップ選手のメンタリティーの事例研究を繰り返すことを通して、最高のコンディションで試合に臨んでいるときには Ideal Performance State (I. P. S) と呼ばれる心理状態のあることを見出した。このことから I. P. S をいかに獲得するかが競技成績をあげるか否かの重要なポイントとなり、その獲得のために考察されたのがメンタルタフネスの理論である。彼によると、I. P. S とは、「体はリラックスしていながら、自信に満ち、集中力がみなぎっている状態」であり、「一流選手は、試合の度に I. P. S を獲得することに成功し、維持することが得意な選手」である。従来「I. P. S は自然にもたらされる」ものと考えられてきたが、現在では「積極的に得る」ことができるものとなっている。

さらに、I. P. S には 1. 肉体的なリラックス 2. 落ち着き 3. 不安の解消 4. 意欲 5. 楽観的な態度 6. 楽しさ 7. 無理のない努力 8. 自然なプレー 9. 注意力 10. 精神集中 11. 自信 12. 自己コントロール の 12 項目があり、これらが「ごく自然に得られるようになれば試合中のメンタルタフネス(精神的な強さ)は、飛躍的に向上する」としている。

この 12 項目を 7 項目にまとめて、体系化したものがメンタルタフネス自己診断でありその概要は以下に示すとおりである。

- (1) 自信：自分のプレー、能力、作戦などに対する信頼
- (2) ネガティブエネルギー (N. E)：環境からのノイズに対する処理能力
- (3) 集中力：試合中の様々な要因に対する集中力
- (4) ビジュアルコントロール (V. C)：試合要因に

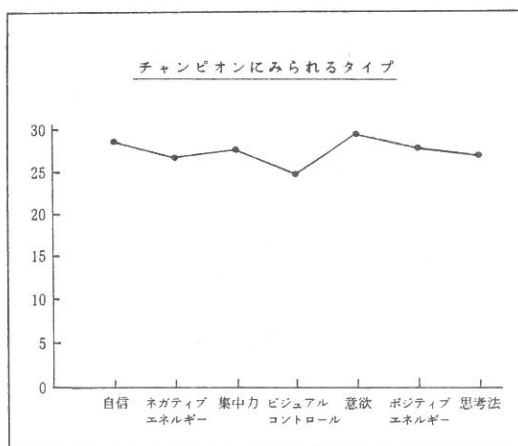
対する積極的イメージの想起能力

- (5) 意欲：試合成績向上のための努力度
- (6) ポジティブエネルギー (P. E)：あらゆる局面において試合を楽しむ態度
- (7) 思考法：ピンチにおける発想転換能力

この 7 要因に基づいて各要因 6 項目計 42 項目の質問が 5 段階評定尺度法で構成され、質問紙が作成されており、本研究ではこの Jim Loehr のメンタル・タフネス自己診断の枠組みにもとづき分析を進めて行く。

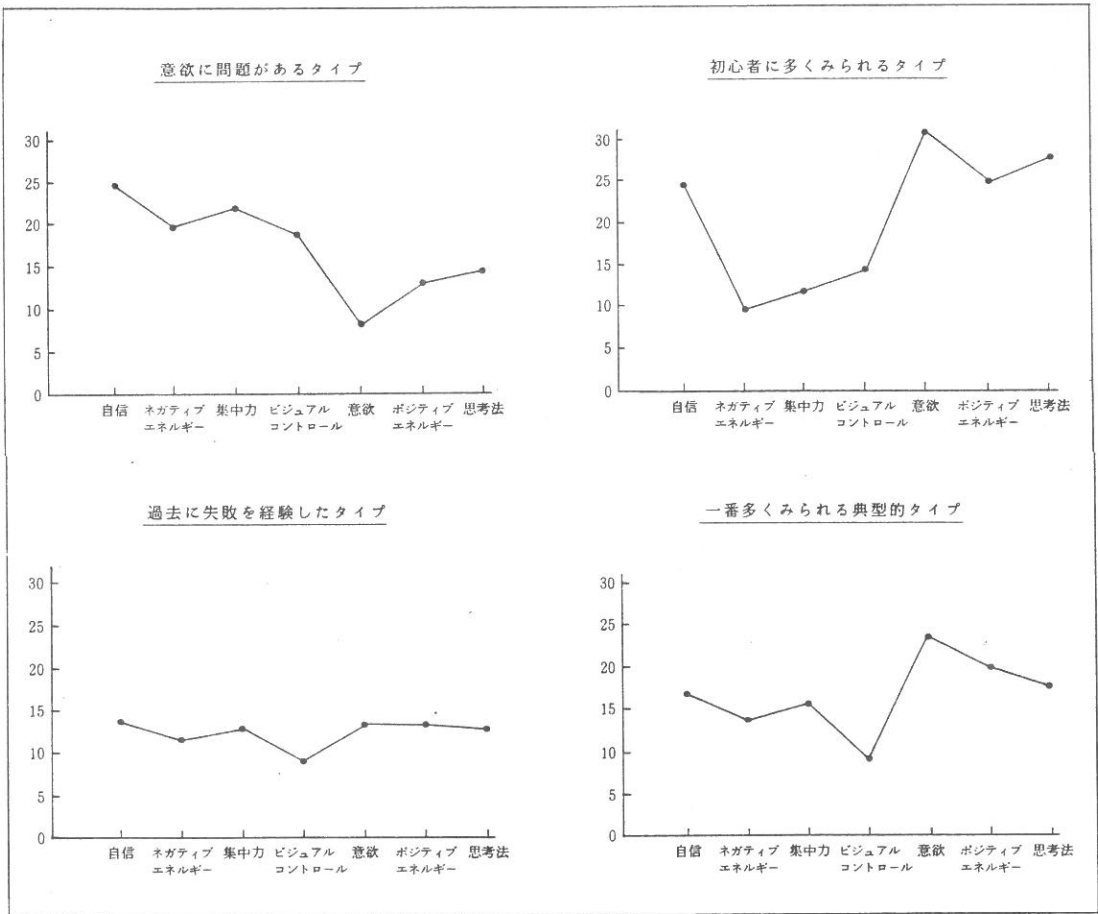
ところでこのメンタルタフネスは Jim Loehr によって既にいくつかの類型化がなされており、トップ競技者においては、図 1 のような各要因が高いレベルで平準化するパターンが認められている。このレベルに至るまでには、図 2 以下に示すようないくつかの段階をとることとなるが、いずれにおいても心理的要因のいくつかが目だって低いことがうかがわれる。従って、この枠組みにおいて、トップ競技選手の心理構造とは、メンタルタフネス 7 要因の全てが高度に達成されているものと定義することができる。

この定義に基づき、本研究では韓国オリンピック選手の競技心理構造の実態を明らかにし考察を加えて行く。調査は、1988 年 8 月 25 日から同年 9 月 8 日にかけて行われ男子 10 種目 94 名、女子 8 種目 69 名の回答を得た。このデータを統計処理しそれをもとに 1. 男女別、2. 種目類型別、3. 種目別、4. 競技レベル別、5. 経験年数別の比較分析を行い、各カテゴリーごとの心理構造を明らかにする。



Jim Loehr 「メンタル タフネス」 1987

(図 1)



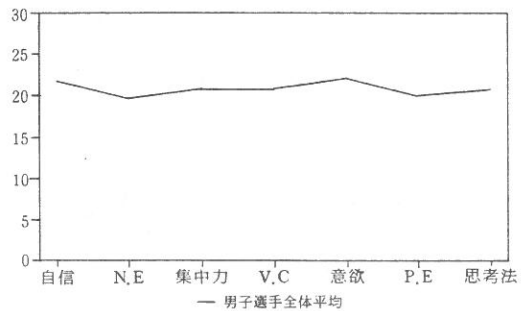
Jim Loehr 「メンタル タフネス」 1987

(図2)

3. 結 果

(1) 男子選手の傾向

まず男子選手全体の平均スコアの実態に言及する。得点面では若干低い傾向がみられるものの全体的なパターンは、Jim Loehrの類型に即したトップ競技選手独特の波形になっている。ネガティブエネルギー、ポジティブエネルギーでスコアの低下が認められ自信、意欲に頂点が認められる。(図3)(表1)



(図3) 男子選手全体平均

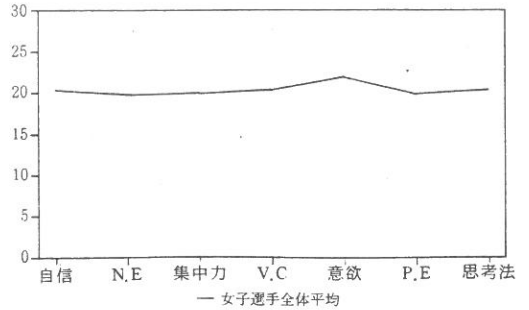
(表1) 男子選手全体平均

N = 94

自 信	N. E	集中力	V. C	意 欲	P. E	思考法
21.8	19.7	20.9	20.8	22.1	20.0	20.9

(2) 女子選手の傾向

同様に女子選手ではほぼ、男子と同じパターンが現れており、ネガティブエネルギー、ポジティブエネルギーで最もスコアの低下を見せている。ただ頂点が、男子では自信と意欲と2つあったのに対し女子では、意欲にのみ頂点が観察できる。(図4)(表2)



(図4) 女子選手全体平均

(表2) 女子選手全体平均

N = 65

自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
20.4	19.7	19.9	20.4	21.9	19.7	20.4

(3) 男女選手全体の傾向

さらに、男女選手を比較してみると、全体的には自信で男子選手の方がスコアが高い点をのぞけばほぼ同じ変動パターンを示している。ただ、若干女子選手の方が男子選手よりも変動の幅が小さく男子よりも安定した心理構造がみられる。また、各要因のスコアはすべて男子選手の方が高い結果となっている。(図5)(表3)

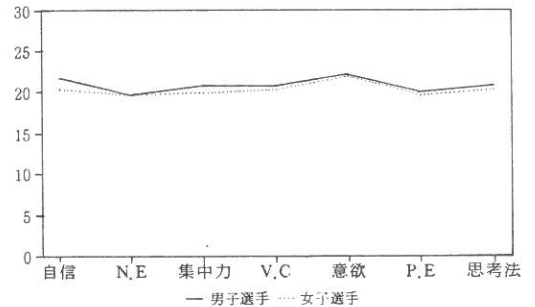
以上の結果から全体平均においては以下のことが明らかになった。

A. 男女とも意欲に高いスコアがみられ、ネガティブエネルギー、ポジティブエネルギーに低いスコアがみられる。

B. 男子選手と女子選手の間にスコアの階層性がみ

られ男子選手の方がスコアが高い。

C. 男子選手よりも女子選手の方がパターン変動の幅が小さく安定した心理構造を持っている。



(図5) 全体平均男女別比較

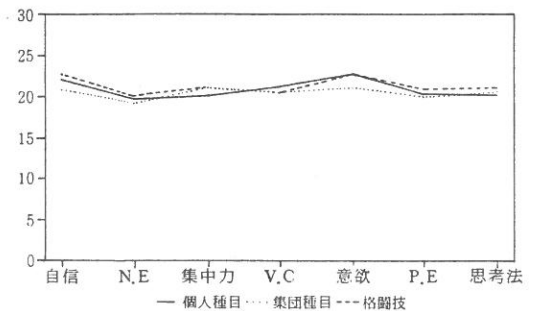
(表3) 全体平均男女別比較

	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
男子	21.8	19.7	20.9	20.8	22.1	20.0	20.9
女子	20.4	19.7	19.9	20.4	21.9	19.7	20.4

P = 0.034 ※

(4) 男子種目類型別比較

次に、男子選手を個人種目(体操競技, 水泳, 近代5種, ウェイトリフティング)団体種目(サッカー, ハンドボール)格闘技(ボクシング, フェンシング, レスリング)の3つに分類しそれぞれ平均得点を出しているが表4及び図6である。全体的な傾向は(1)と同じようにネガティブエネルギー、ポジティブエネルギーで最もスコアの低下を見せているが、個人種目と団体種目が自信と意欲に頂点があるのに対し、格闘技では自信、集中力、意欲に頂点が認められている。



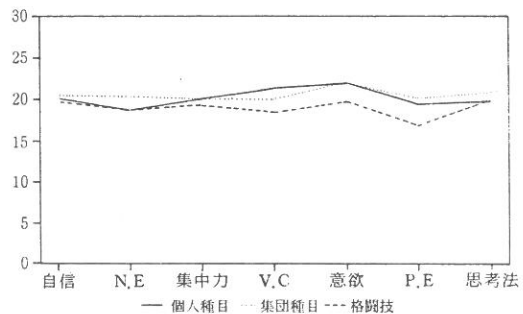
(図6) 男子種目類型別比較

(表4) 男子種目類型別比較

個人種目 N=24						
自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
22.1	19.7	20.1	21.4	22.9	20.4	20.4
団体種目 N=42						
自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
21.0	19.3	21.2	20.6	21.3	20.0	20.7
格闘技 N=28						
自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
22.8	20.3	21.2	20.7	22.5	19.8	21.7

(5) 女子種目類型別比較

男子選手同様に女子選手を個人種目(体操競技, 水泳, 陸上, 自転車)団体種目(バレーボール, バスケットボール, ハンドボール)格闘技(フェンシング)に分類して比較してみると, 個人種目では男子と同様にネガティブエネルギー, ポジティブエネルギーにおいてスコアの低下がみられるのに対し団体種目, 格闘技ではビジュアルコントロール, ポジティブエネルギーに落込みがみられ, 特に格闘技では他よりも大きなスコアの高い要因は個人種目, 団体種目では意欲, 格闘技では自信と意欲, 思考法であった。(図7)(表5)。



(図7) 女子種目類型別比較 種目類型別比較

(表5) 女子種目類型別比較

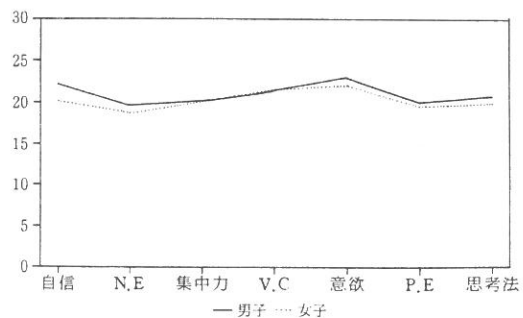
個人種目 N=21						
自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
20.2	18.7	20.0	21.5	22.0	19.5	19.8
団体種目 N=39						
自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
20.5	20.4	20.2	20.0	22.1	20.2	20.8
格闘技 N=5						
自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
19.8	18.8	19.4	18.4	19.8	16.8	19.8

以上の結果から次のようなことが明らかになった。

- A. 男女とも種目類型毎の独自のパターンがある。すなわち独自の心理構造を持っている。
- B. 女子選手に比べて男子選手は種目類型間のパターンの差が小さい。

(6) 個人種目男女別比較

男女選手とも全体的な傾向はほぼ同じであり, 自信と意欲に高いスコアを示しネガティブエネルギー, ポジティブエネルギーに低いスコアを示している。(図8)(表6)。



(図8) 個人種目男女別比較

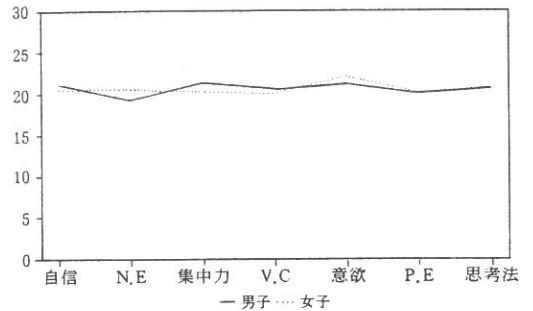
(表6) 個人種目男女別比較

	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
男子	22.1	19.7	20.1	21.4	22.9	20.4	20.4
女子	20.2	18.7	20.0	21.5	22.0	19.5	19.8

P = 0.062

(7) 団体種目男女別比較

スコアの高低については男女間での差は認められないが、男子選手が集中力に対して高いスコアを示すのに対して、女子選手は意欲に高いスコアが現れている。同様に男子選手がネガティブエネルギーに、女子選手はビジュアルコントロールに低いスコアを示している。(図9)(表7)



(図9) 団体種目男女別比較

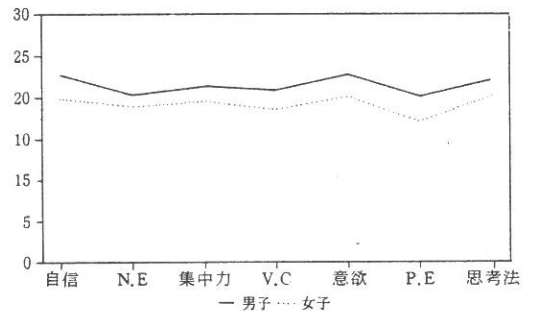
(表7) 団体種目男女別比較

	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
男子	21.0	19.3	21.2	20.6	21.3	20.0	20.7
女子	20.5	20.4	20.2	20.0	22.1	20.2	20.8

P = 0.085

(8) 格闘技男女別比較

男子選手のスコアが明らかに女子選手を上回っている。但し全体的な傾向はほぼ同じであり、自信と意欲に高いスコアを示しネガティブエネルギー、ポジティブエネルギーに低いスコアを示している。(図10)(表8)



(図10) 格闘技男女別比較

(表8) 格闘技男女別比較

	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
男子	22.8	20.3	21.2	20.7	22.5	19.8	21.7
女子	19.8	18.8	19.4	18.4	19.8	16.8	19.8

P = 0.058

以上の結果から以下のことが明らかになった。

- A. 団体種目以外は男女共通の変動パターンを持っていること、すなわち共通の心理構造を持っている。
- B. 団体種目以外は、スコアの階層性がみられ、男

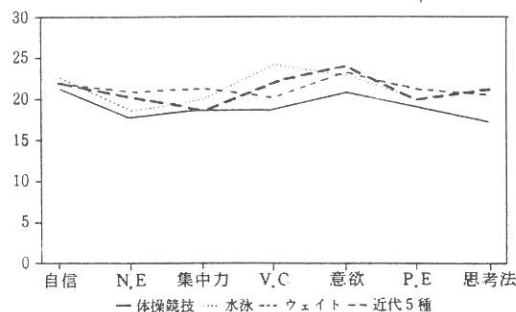
子選手が全般にわたってスコアが高い。

- C. 団体種目では男子よりも女子選手がパターン変動の幅が狭いこと、すなわち安定した心理構造がみられる。

(9) 男子種目別比較：個人種目

種目間にスコア，パターンの両面でかなりの違いがあることがわかる。体操競技では自信，意欲に最も高いスコアが，ネガティブエネルギーと思考法に最も低いスコアがみられる。また水泳では自信とビジュアルコントロールに高いスコアが，ネガティブエネルギー，ポジティブエネルギーに低いスコアがみられる。さらにウェイトリフティングでは，意欲に高いスコア，思考法とビジュアルコントロールに低いスコアがみられ，近代5種では意欲に高いスコア，集中力とポジティブエネルギーに低いスコアがそれぞれみられる。パターンの変動はほかの種類の種目に比べて大きく，総じて，自信と意欲，ビジュアルコントロールにピークがみられる。ただスコアの面では各種目とも要因ごとに錯綜

しており，一概にどの種目が高いと結論づけることはできない。(図11)(表9)



(図11) 男子種目別比較：個人種目

(表9) 男子種目別比較：個人種目

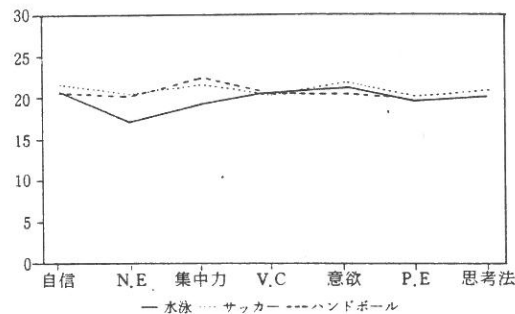
	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
体操競技	21.3	17.7	19.7	18.7	20.7	19.0	17.3
水泳	22.7	18.7	19.9	24.1	22.9	20.0	21.1
ウェイトリフティング	21.9	20.8	21.3	20.2	23.2	21.2	20.5
近代5種	22.0	20.0	18.5	21.8	24.0	20.0	21.3

なお，このなかでウェイトリフティングは今回のソウルオリンピックで金メダル1，銅メダル1，入賞2の成績をあげ，体操競技は銅メダル1を獲得している。

(10) 男子種目別比較：団体種目

個人種目に比べパターン，スコアともかなり類似してきている。特にサッカー，ハンドボールは類似度が大きく特徴的である。パターンは各要因がほぼ水平に並ぶ形になっており，バランスの取れた心理構造がみられる。ただ水球がネガティブエネルギーでかなり落ち込んでおり若干のアンバランスを示している。なお，ハンドボールはソウルオリンピック銀メダルの成績をあげており世界的にもトップレベルのチームであ

る。(図12)(表10)



(図12) 男子種目別比較：団体種目

(表10) 男子種目別比較：団体種目

	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
水球	20.8	17.2	19.3	20.7	21.4	19.7	20.2
サッカー	21.6	20.4	21.6	20.3	21.9	20.2	20.8
ハンドボール	20.5	20.1	22.5	20.4	20.5	19.9	21.0

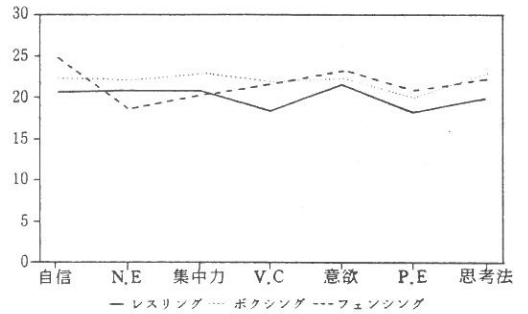
(11) 男子種目別比較：格闘技

全体的なパターンは球技同様はほぼ水平でバランスの取れた心理構造がみられるが、フェンシングがネガティブエネルギーで若干の落込みを見せている。スコアの点ではレスリングとボクシングのあいだに階層性がみられ、全ての要因についてボクシングが優位に立っている。ボクシングは思考法と集中力に高いスコアが、ポジティブエネルギーに低いスコアがみられ、レスリングでは意欲に高いスコアが、ビジュアルコントロールとポジティブエネルギーに低いスコアみられた。また、フェンシングは、自信と意欲に高いスコアが、逆にネガティブエネルギーに低いスコアが観察された。

なお、レスリングは今回のソウルオリンピックで銀メダル1、銅メダル2の成績をあげ、ボクシングは金

メダル2、銅メダル1を獲得している。両者とも、世界のトップクラスにランキングされる競技力を持つ。

(図13)(表11)



(図13) 男子種目別比較：格闘技

(表11) 男子種目別比較：格闘技

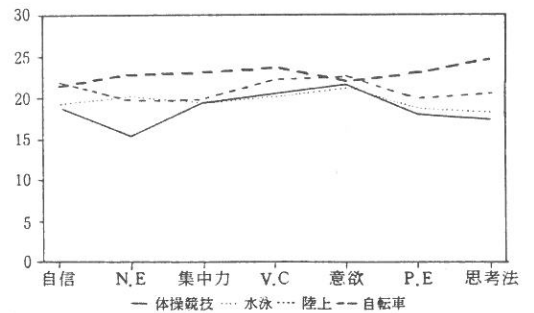
	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
レスリング	20.6	20.8	20.8	18.4	21.6	18.3	19.9
ボクシング	22.2	22.0	22.8	21.8	22.2	19.9	22.8
フェンシング	24.8	18.6	20.2	21.5	23.3	20.8	22.1

(12) 女子種目別比較：個人種目

男子同様、各種目間にパターン及びスコアの両面で大きな開きが認められる。最もスコアの高いのは自転車競技であり、思考法に最も高いスコアがみられ、意欲と自信に最も低いスコアがみられる。続いて陸上では意欲に最も高いスコアがみられ、ネガティブエネルギー、ポジティブエネルギーに最も低いスコアがみられる。また水泳では意欲に最も高いスコアがみられ、思考法に最も低いスコア、体操競技でも意欲に最も高いスコア、ネガティブエネルギーと思考法に最も低いスコアがみられる。

自転車、陸上、水泳はほぼ全体的に安定した心理構造がみられ、自転車、陸上、水泳、体操競技の順で、

スコアの階層性がみられる。(図14)(表12)



(図14) 女子種目別比較：個人種目

(表12) 女子種目別比較：個人種目

	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
体操競技	18.6	15.3	19.3	20.6	21.6	18.0	17.4
水泳	19.0	20.0	19.3	20.0	21.3	18.7	18.3
陸上	21.6	19.6	19.8	22.2	22.6	19.9	20.5
自転車	21.3	22.7	23.0	23.7	22.0	23.0	24.7

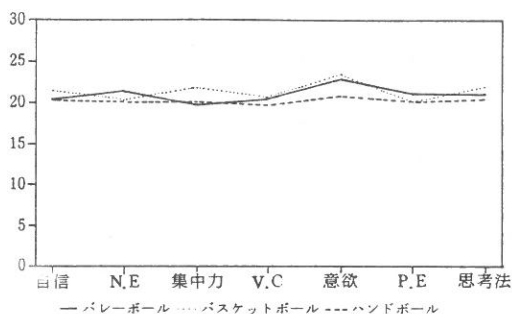
なお、このエリアには顕著な競技成績をあげた選手は、見られなかった。

(13) 女子種目別比較：団体種目

個人種目と比べ種目間の差はスコア，パターンのいずれの面でも余り見られない。各種目とも，バランスの取れた心理構造を示しており男子の場合と類似している。各種目とも意欲に最も高いスコアを示し，逆に最もスコアの低いのはバレーボールでは集中力，バスケットボールではポジティブエネルギー，ハンドボールでは，ビジュアルコントロールとなっている。

スコアの面ではバレーボール，バスケットボールがハンドボールよりもやや優位であるが，パターン変動ではハンドボールはバレーボール，バスケットボールに比べるとかなり少なく，ハンドボールが他の2種目よりも安定した心理構造を持っていることがわかる。

(図15)(表13)



(図15) 女子種目別比較：団体種目

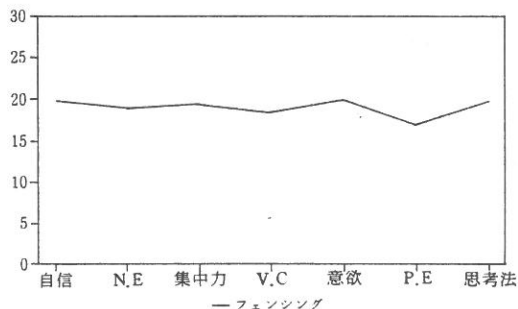
(表13) 女子種目別比較：団体種目

	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
バレーボール	20.3	21.3	19.5	20.3	22.8	20.9	20.8
バスケットボール	21.3	20.1	21.7	20.5	23.2	19.8	21.8
ハンドボール	20.1	19.9	20.0	19.4	20.7	20.0	20.1

なお，ハンドボールはソウルオリンピック金メダルを獲得し，現在世界最強のチームである。また，バスケットボールは第7位バレーボールは第8位であり，かなりレベルの高い種目が集まっている。

(14) 女子種目別比較：格闘技

今回のサンプルではフェンシングのみである。意欲，思考法，自信に最も高いスコアを示し，ポジティブエネルギーに最も低いスコアを示す。(図16)(表14)



(図16) 女子種目別比較：格闘技

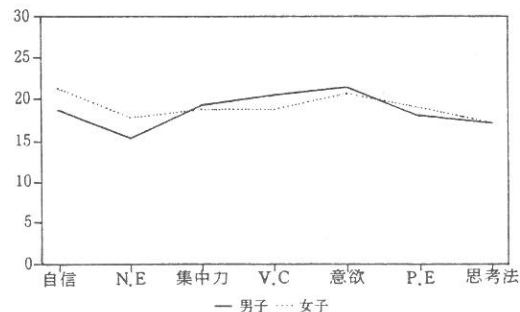
(表14) 女子種目別比較：格闘技

	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
フェンシング	19.8	18.8	19.4	18.4	19.8	16.8	19.8

以上の結果から，種目間の心理構造のパターン変動のばらつきは男女とも団体種目が最も少なく，格闘技，個人種目の順になっていることが明らかになった。

(15) 男女種目別比較：体操競技

全体的なパターンはほぼ同じであり意欲と自信に高いスコアがみられ，ネガティブエネルギーと思考法におおきなスコアの落込みがみられる。全体的に男子よりも女子が安定したパターンをみせている。なお男女間の有意なスコアの差は認められない。(図17)(表15)



(図17) 男女種目別比較：体操競技

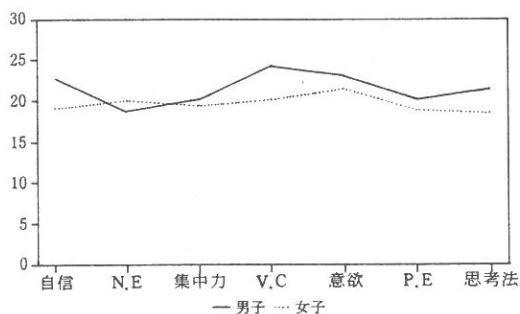
(表 15) 男女種目別比較：体操競技

	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
男子	21.3	17.7	18.7	18.7	20.7	19.0	17.3
女子	18.6	15.3	19.3	20.6	21.6	18.0	17.4

P = 0.480

(16) 男女種目別比較：水泳

全体的に男子の方がスコアが高くパターンにも若干の相違が認められる。まず男子では、ビジュアルコントロールが最も高いのに対して女子では意欲が最も高い。逆に男子ではネガティブエネルギー、ポジティブエネルギーが最も低いのに対して、女子では自信と思考法に最も低いスコアがみられる。(表 16) (図 18)



(図 18) 男女種目別比較：水泳

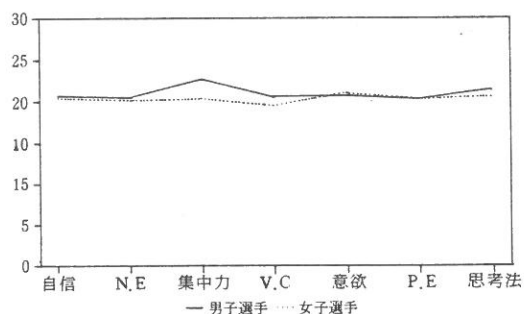
(表 16) 男女種目別比較：水泳

	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
男子	22.7	18.7	19.9	24.1	22.9	20.0	21.1
女子	19.0	20.0	19.3	20.0	21.3	18.7	18.3

P = 0.491

(17) 男女種目別比較：ハンドボール

共に世界ではトップレベルのチームである。男女ともに要因間の変動がほとんどない、きわめて安定した波波形を描いている。男子で、集中力が突出している以外は、特徴がみられない。(図 19) (表 17)



(図 19) 男女種目別比較：ハンドボール

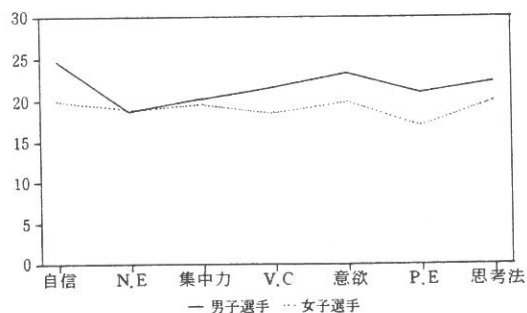
(表 17) 男女種目別比較：ハンドボール

	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
男子	20.5	20.1	22.5	20.4	20.5	19.9	21.0
女子	20.1	19.9	20.0	19.4	20.7	20.0	20.1

P = 0.121

(18) 男女種目別比較：フェンシング

全体的に男子のスコアが高いが、パターンはほぼ同じである。すなわち、男女ともに、自信に高いスコアがみられ、ポジティブエネルギーに低いスコアがみられる。(図 20) (表 18)



(図 20) 男女種目別比較：フェンシング

(表 18) 男女種目別比較：フェンシング

	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
男子	24.8	18.6	20.2	21.5	23.3	20.8	22.1
女子	19.8	18.8	19.4	18.4	19.8	16.8	19.8

P = 0.452

以上の種目別男子比較を通して明らかなのは、1. 各種目の心理要因のスコアは、ほぼ男子の方が高い、2. 各種目のパターンには種目の独自性がみられるが、男子よりも女子の方に安定したパターン変動が見られる、という2点であり、全体比較、類型別比較においてみられた傾向と一致している。

また、心理要因別の実態としては、全体的にネガティブエネルギーに低いスコアがみられ、意欲に高いスコアがみられた。この点も今までの分析結果とほぼ一致するものである。

(19) 男子経験年数別比較

これまででは、性別、種目類型別といった、横の関連で競技選手の心理構造の実態を分析してきたが、次に経験年数が増大するに従い心理構造はどのように変化して行くかという問題認識のもとで分析を進めていく。

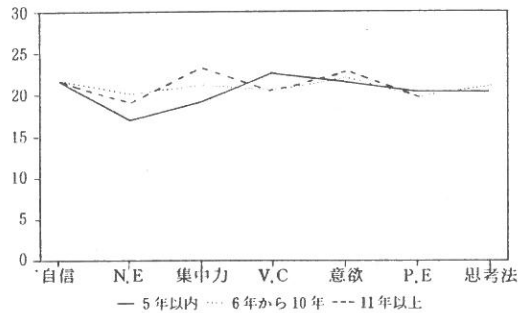
まず、男女とも経験年数を1. 5年以内、2. 6年から10年、3. 11年以上の3つに分類しそれぞれのカテゴリーに於ける実態を明らかにする。なお、それぞれのカテゴリーにおけるケース数は以下の通りである。

男子

5年以内 8人
6年から10年 41人
11年以上 34人

女子

5年以内 4人
6年から10年 41人
11年以上 19人



(図 21) 男子経験年数別比較

(表 19) 男子経験年数別比較

	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
5年以内	21.6	16.9	19.1	22.6	21.6	20.3	20.4
6年から10年	21.7	20.0	21.1	20.5	22.0	19.7	21.0
11年以上	21.5	19.0	23.3	20.4	22.9	19.7	20.9

さて、男子では5年以内がネガティブエネルギーで最も低いスコア、ビジュアルコントロールで最も高いスコアがみられた。6年から10年では意欲に最も高いスコアが、ポジティブエネルギーに最も低いスコアがみられた。11年以上では集中力と意欲に最も高いスコアが、ネガティブエネルギーとポジティブエネルギーに低いスコアがみられた。

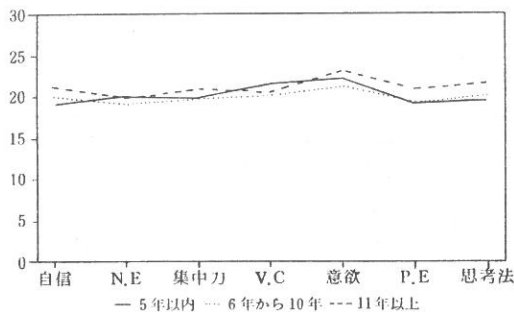
ぎに低いスコアがみられた。

全体的なパターンでは6年から10年が最も安定した心理構造のパターンを示している。各カテゴリーごとのスコアの階層性は、6年から10年と11年以上との間にみられ、11年以上の方が全体的にスコアが高いことがわかる。(図 21)(表 19)

(20) 女子経験年数別比較

同様の方法で女子についてみてみると、男子に比べ3つのカテゴリーのばらつきが少ないことがわかる。また、全体的なパターンもほぼ水平に展開し、安定した心理構造となっていることがわかる。11年以上をのぞく2つはほぼパターンが一致しており、スコアの階層性も11年以上が明かに高いことがみられる。

以上のことから、男女とも6年から10年と11年以上とでは11年以上に高いスコアがみられること、男子に比べ女子は、パターンのばらつきが小さいことが明らかになった。(図22)(表20)



(図22) 女子経験年数別比較

(表20) 女子経験年数別比較

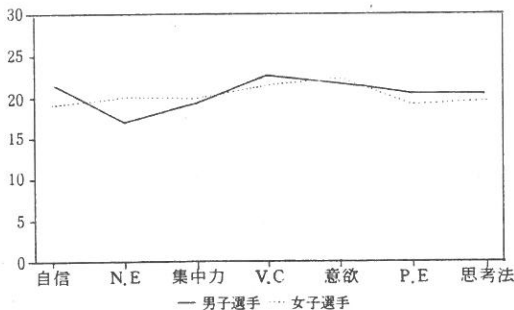
	自信	N.E	集中力	V.C	意欲	P.E	思考法
5年以内	19.0	20.0	19.8	21.5	22.3	19.0	19.5
6年から10年	20.0	19.1	19.7	20.1	21.2	19.2	20.0
11年以上	21.2	19.8	20.9	20.5	23.1	20.8	21.6

(21) 男女別経験年数比較：5年以内

さて次に、それぞれのカテゴリーごとに男女別比較をおこない、男女それぞれの特徴を明らかにする。

まず5年以内においては、男子ではビジュアルコントロールに最も高いスコアがみられ、ネガティブエネルギーに最も低いスコアがみられた。一方女子においては意欲に最も高いスコアが、ポジティブエネルギーとネガティブエネルギーに最も低いスコアがみられた。全体的なパターンは男子は要因間の変動がやや大きいのに対し、女子は安定した変動パターンを示している。なお、男女間でのスコアの階層性はみられなかった。

(図23)(表21)



(図23) 男女別経験年数比較：5年以内

(表21) 男女別経験年数比較：5年以内

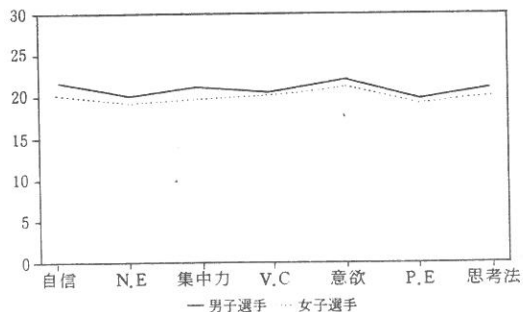
	自信	N.E	集中力	V.C	意欲	P.E	思考法
男子	21.6	16.9	19.1	22.6	21.6	20.3	20.4
女子	19.0	20.0	19.8	21.5	22.3	19.0	19.5

P = 0.534

(22) 男女別経験年数比較：6年から10年

男子では自信と意欲に高いスコアがみられ、ポジティブエネルギーに低いスコアがみられる。女子では意欲に高いスコアがみられ、ポジティブエネルギーとネガティブエネルギーに低いスコアがみられる。パターンは男女ともほぼ同じ形で展開しているが、女子の方が男子よりもやや安定した展開となっている。5年以内に比べ男女間の差が、パターンの面でも、スコアの差の面でもかなり縮まっていることがわかる。また、スコアの階層性ははっきりみられ、女子よりも男子がすべての心理要因に対して高いスコアを記録している。

(図24)(表22)



(図24) 男女別経験年数比較：6年から10年

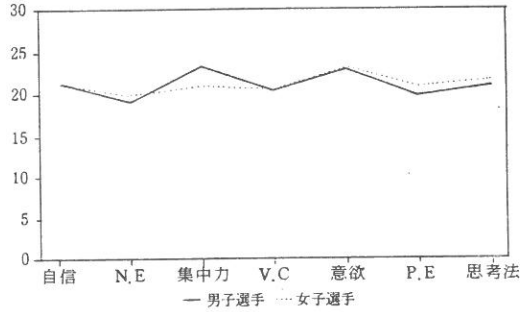
(表 22) 男女別経験年数比較：6年から10年

	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
男子	21.7	20.0	21.1	20.5	22.0	19.7	21.0
女子	20.0	19.1	19.7	20.1	21.2	19.2	20.0

P = 0.030

(23) 男女別経験年数比較：11年以上

男子では、集中力と意欲に高いスコアが、ネガティブエネルギーとポジティブエネルギーに低いスコアがみられる。一方、女子では意欲に高いスコアがみられ、ポジティブエネルギーに低いスコアがみられる。パターンは男子と女子とでは異なり、6年から10年同様女子の方が男子よりも安定した展開となっている。男女間のスコアの階層性はみられない。



(図 25) 男女別経験年数比較：11年以上

(表 23) 男女別経験年数比較：11年以上

	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
男子	21.5	19.0	23.3	20.4	22.9	19.7	20.9
女子	21.2	19.8	20.9	20.5	23.1	20.8	21.6

P = 0.191

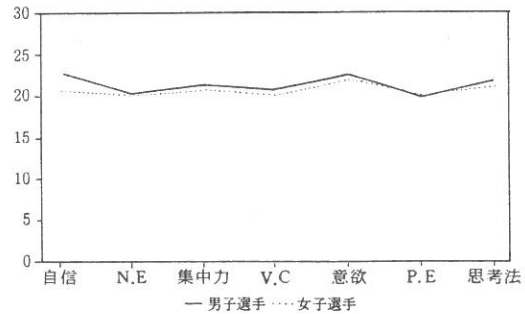
以上3つの比較を通して全体として明らかになったことは、女子は、男子に比べ心理変動のパターンが比較的安定していることである。また、6年から10年のみではあるが男子が女子よりもスコアが高い傾向がみられること、および変動パターンの類似性がみられることが明らかになった。(図 25)(表 23)

において6位以上の成績を獲得した個人及びチームを上級者と規定した。ケース数は、男子13名、女子15名でその内訳は男子が金メダル3、銀メダル2、銅メダル5、入賞3であり、女子が金メダル12となっている。

(24) 男女別上級者比較

さて、Jim. Loehrは一流競技選手の競技心理構造について、競技レベルが上昇するにしたがい、各心理要因のスコアは上昇すること、要因間のスコアのばらつきは縮小すること、すなわち変動パターンの波形が縮小され水平に近づくことを明らかにしている。本研究においても彼の仮説を検証することを目的として以下の分析を行う。

本研究では、さきに行われたソウルオリンピックに



(図 26) 男女別上級者比較

(表 24) 男女別上級者比較

	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
男子	22.8	20.1	21.8	20.7	22.8	21.1	21.3
女子	20.7	20.0	20.7	19.9	21.8	19.9	20.9

P = 0.055

男子 ソウルオリンピック 金メダル3 銀メダル2 銅メダル5 入賞3 N=13
 女子 ソウルオリンピック 金メダル1 (ハンドボール N=12) N=12

まず、上級者同士を男女別で比較してみると、男子では自信と意欲に高いスコアがみられ、ネガティブエネルギーに低いスコアがみられる。一方女子では意欲に高いスコアがみられ、ネガティブエネルギー、ビジュアルコントロール、ポジティブエネルギーがほぼ同じレベルで低いスコアを記録している。ただ全体的なパターンは男女ともほぼ同じであるが、男子に比べ女子の方がやや安定したパターンを見せている。

各要因毎のスコアについては男子の方が女子よりも全体にわたって高いスコアを記録しており、男女間にスコアの階層性がみられる。(図26)(表24)

彼の、一流競技選手の心理構造モデルと比較すると、韓国のオリンピック選手はスコアの点では若干低く、パターン点では安定したパターン展開となっている。スコアとパターンの関連について Jim. Loerh は言及しておらず、その相互作用については不明であるが、両者の間には何等かの関連があることが予想される。

(25) 男子上級者-全体比較

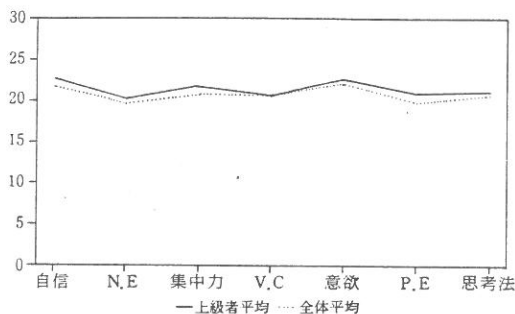
さて次に、一流選手とそれ以外の選手とを比較し、両者の違いを明らかにする。

まず、男子では上級者とそれ以外の選手ともほぼ似たようなパターンを示し、自信、集中力、意欲が高い

スコアがみられ、ネガティブエネルギー、ビジュアルコントロール、ポジティブエネルギーで低いスコアがみられた。また上級者の方が心理要因はほぼ全般にわたって高いスコアを記録しており、上級者とそれ以外の選手との間にスコアの階層性が認められる。

なお、パターン変動の幅は男子よりも女子の方が狭く女子の方がやや安定した心理構造となっている。

また、男子においてはスコアの階層性は上級者に有意にみられたが、パターンの安定化は上級者と、それ以外の選手との間ではみられなかった。(図27)(表25)



(図27) 男子上級者-全体比較

(表25) 男子上級者-全体比較

	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
上級者平均	22.8	20.1	21.8	20.7	22.8	21.1	21.3
全体平均	21.8	19.7	20.9	20.8	22.1	20.0	20.4

P=0.024 ※

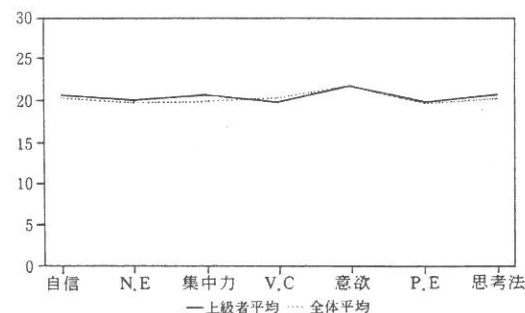
(26) 女子上級者-全体比較

女子では、上級者とそれ以外の選手との間に男子以上の同一性がみられ、意欲に最も高いスコアポジティブエネルギーに低いスコアがみられる。また、スコアの点では、男子同様にはほぼ全体にわたって上級者の方が高いスコアを記録しており、スコアの階層性がみられた。しかしパターンの安定化は上級者とその他の選手との間には有意な差はみられなかった。(図28)(表26)

男子と比較すると、上級者、それ以外の選手ともに、パターン変動の幅が狭く安定した心理構造となっている。

以上の分析の結果、Jim. Loerh の仮説はスコアの階層性についてはその正当性が検証されたが、パターンの安定化は棄却された。

ンの安定化は棄却された。



(図28) 女子上級者-全体比較

(表26) 女子上級者-全体比較

	自信	N. E	集中力	V. C	意欲	P. E	思考法
上級者平均	20.7	20.0	20.7	19.9	21.8	19.9	20.9
全体平均	20.4	19.7	19.9	20.4	21.9	19.7	20.4

P=0.026 ※

4. 考 察

以上の結果から導き出されたいくつかの点について以下に考察を加えて行く。

(1) 全体平均の特徴

A. 高いスコアの意欲と自信, 低いスコアのポジティブエネルギーとネガティブエネルギーが特徴であるが, これは意欲, 自信は競技生活のなかで経験的に次第に蓄積されて行くものであり, 選手にとってもわかりやすい内容であるのに対して, ネガティブエネルギー, ポジティブエネルギーは, 新しい概念であり日頃余り意識されないものであることによる。しかしトップレベルにある選手にとっては, これら新しい概念の心理的要因も経験的に育成するものであり, Jim. Loehr の仮設のように高い値を示す。今回対照となっている, 韓国オリンピック選手も一流競技選手と促えることができ, その結果, 全ての心理的要因に対して高いスコアを示す結果となっている。ただ, 一流選手同志の比較をした場合の各要因ごとのスコアの差についての一定のパターンはまだ報告されておらず, その結果に対して理論的な裏付けをすることはまだできない段階にある。しかしながら, 冒頭に掲げた結果は, 以下のほとんど全ての比較領域においてもみられる内容であり, 韓国オリンピック選手の特質であると結論することができる。

B. 男女間のスコアの階層性については, 今回の質問紙が選手自身の主観に基づく回答であるために, これをそのまま男子選手の心理レベルが高いと結論することはできない。しかし, この結果もほぼ全体において共通する特徴であり, 今後分析を進めて行く必要がある。

C. 男子選手より女子選手の方が, 各要因間のスコアの変動の幅が小さいことについて, 経験的に女子選手は他者と同質になろうとする傾向があるのに対して, 男子選手は個別化に向かうことや, 男性心理と女性心理の違いの現れであるといったことが考えられる。しかし, いずれの理由にしても, 心理要因の高いレベルでの平準化は一流選手になるための重要な要因であり, 韓国オリンピック選手においては, 女子選手の方が一流選手の心理構造に近いと結論することができよう。

全体的にみて, 韓国オリンピック選手は, スコアの点ではやや劣るもののパターン点では, Jim. Loehr の仮説以上の各心理要因のバランスが取れており, 一流選手としての心理的特質を備えていることが明かである。

(2) 種目類型別比較

男女ともそれぞれの種目類型毎のパターンが現れており, 独自の心理構造があることを示している。また, 男子選手よりも女子選手に, 類型間の開きがパターン点でもスコア点でも大きいことは, 女子選手の方が種目類型間の心理構造の個別化が進んでいることを示している。

(3) 男女種目類型別比較

A. 団体種目以外にはほぼ共通の変動パターンを示し, 男女共通の心理構造することがわかる。今回対象となった種目のうち, 男女ともにある種目は4種目のみであり, ほとんど男女ことなる種目構成であるにも関わらず, 個人種目と格闘技に男女共通のパターンが存在していることは特徴的である。ただ, 団体種目については男女間に異なった心理構造が存在している。この点については, 同じ種目類型においてもメンタルトレーニングを行う場合に, 異なったパターンを用いる必要があることを示唆している。

B. また, 全体平均でも現れたように個人種目, 格闘技においては男子選手にスコアの優位性がみられ, 心理要因ほぼ全般にわたって女子よりも高いレベルにある。これは先に述べたように男女の性格特性に起因する要素も考えられるが, 心理要因の発展形態において, 男女間になんらかの特質があるものと予想できる。

C. 団体種目における女子選手におけるパターンの平準化は, 今回対象となった女子選手の方が男子選手に比べ競技成績が高いことにも原因があらう。男子選手が今回いずれの種目もオリンピック入賞が果たせなかったのに比較し, 女子選手はハンドボール優勝, バスケットボール第7位, バレーボール第8位とほぼ世界でトップレベルの成績を獲得している。この点からも, 競技レベルの向上は心理構造要因のパターンの平準化をもたらすとするJim. Loehrの仮説は支持されることによる。

以上のことから, 種目類型ごとの独自の心理構造が存在することが明かであり, メンタルトレーニングにおけるアプローチも種目類型に応じたパターンが必要であることが示唆される。

(4) 類型内種目別比較

さらに細かく分析を進めて行くと, 種目類型以上に異なったパターンが種目間に存在していることがわかる。

A. まず男子選手の個人種目についてみると種目の心理構造の独自性は明かに現れている。このことから, 男子選手の個人種目におけるメンタルトレーニングは, 種目の独自性を強調しなければならないことは

明らかであり、今後種目ごとのさらに詳細な分析が必要である。

同時に種目ごとに特徴ある心理構造の反映は、種目の技術系、トレーニング体系の独自性をも示唆しており、その点との関連性をも追求して行かなければならない。ただ、どの種目も自信と意欲に高いスコアがみられ、この2つが一流競技選手の心理構造を規定する重要な因子であり、メンタルトレーニングにおいて強化しなければならないものであることが結論できる。

B. 個人種目に比べ団体種目は種目間のパターン及びスコア変動の幅は小さくなっているが、このことは種目間での共通間での共通のパターンの心理構造がある程度存在することを現している。特にサッカーとハンドボールは極めて類似したパターンを示しており特徴的である。個人種目同様、技術体系、トレーニング体系との関連性の追求が今後の課題である。

C. 格闘技はパターン変動の幅においては、個人種目と団体種目との中間に位置するがどちらかといえれば個人種目に近く、種目毎の独自性はきわめて大きいといわなければならない。このことから、メンタルトレーニングにおける独自のアプローチが必要であり、その効果的な方法の開発が課題となろう。

D. 女子個人種目においては、男子選手以上の種目ごとに独自性が観察されスコア、パターンともに、男子選手よりもはるかに大きな変動の幅を示している。このことは先の全体比較でみられたのと全く逆の結果であり、女子選手の競技心理の独自性は非常に幅が広いことになる。さらに詳しくは個人選手同士を比較して、そのデータのばらつき具合を比較しなければわからないが、おそらくかなりの範囲にわたってデータがバラつくことが予想され、女子選手の競技心理特性の一面、すなわち、閉鎖性をあらわすことが予想される。

E. 同様に男子選手と比較してみると種目間の独自性はきわめて強く現れており、種目ごとの競技心理構造は男子選手よりも特徴的であることがわかる。ただ、全体的な傾向としては男女とも個人種目に比較して、種目ごとのパターン変動の幅は小さく、団体種目における心理構造は、ある程度の共通性を持っているものと考えられよう。

これまでの分析から明らかなように種目類型、種目別ともに、男子選手の方が女子選手に比べてパターンの違いが少ないことが明らかになった。このことは、女子選手の方が種目類型、種目別ごとの競技心理構造の個別化が進んでいることを示しており、メンタルトレーニングにおけるアプローチの仕方も、男子選手

よりも女子選手の方が複雑になってくることが予想される。しかし、心理構造内の要因ごとのスコア変動を見ると女子選手の方が安定しており、この点も考慮する必要がある。

(5) 男女種目別比較

今回対象となった4種目とも共通している点の第一は、今までの分析においても見られたように、男子選手の方が女子選手よりもスコアが高いことであり、この特質は種目レベルでもはっきりと現れている。また、男子選手よりも女子選手の方が心理構造の安定したパターン展開を示していることも明らかになった。従って、男子選手のスコアの優位性と、女子選手のパターン安定化は韓国オリンピック選手共通のパターンとして位置づけられ、今後この傾向の発生についての本質的な解明に向かうことが必要である。

(6) 経験年数別比較

競技生活を長く続けると、競技に対する考え方、価値観、気持ちの持ち方などがある程度パターン化されてくることは、われわれが経験的によく感ずることである。競技生活が長くなると競技心理構造にどのような変化をもたらすか、という問題認識の元に行ったのがこの分析である。結果は、5年以内をのぞく2つのカテゴリーにおいて、競技心理構造のごくわずかではあるが発展の形跡が認められた。すなわち、スコアの上昇とパターンの安定化が観察されたが、長い競技生活が競技心理構造の発展にある程度の影響を持つこと、すなわち、トップ選手の心理形態には時間をかければ、ある程度到達可能であるということが実証されたことになる。また、さきに示した、男子選手のスコアの優位性と、女子選手のパターンの安定化をここにおいてもはっきりと観察され、この傾向は経験年数を積んでも変化しないことも明らかになった。

(7) 上級者一般全体比較

最後に本研究のもっとも中心的な課題である一流選手の心理構造比較として、オリンピック入賞選手と、それ以外との選手の間で行った比較は、スコアの点にのみ優位な結果が現れ、パターンの安定化は棄却されたが、今回対象となったのがいわば一流選手であったためにこのような結果が生じたものと思われる。従って、国を代表する選手はほぼ全員トップレベルの競技心理構造を持っており、競技心理の各要因も高度に達成された選手であるということができよう。

(8) 分析枠組みについて

競技選手の心理構造を規定する要因としては、競技種目のもつ技術要因・競技種目のもつトレーニング要

因・競技種目のもつ指導要因・競技種目のもつ文化的要因・選手のパーソナリティー要因の5つがあり、それぞれがどのように現在の選手の心理構造に影響を与えているかを詳細に分析することが必要である。Jim. Loehr のメンタルタフネスは競技選手の独自の心理構造を明かにし、一流選手の競技心理構造に到達する上での1つの目印となった点で極めて定義の大きいものである。彼も述べているように、この分析枠組みは彼の競技選手としての経験、及び一流選手の観察を通して経験的に生まれたものであり、あくまでも実戦にすぐに役立つものとして企画された点に大きな特徴がある。しかし反面実戦を志向する余り分析枠組みの整理がいま一步の感があり、そのことは、この方法では、上に掲げた5つの要因に対する解答を得ることができない点にも現れている。確かに、彼の方法では現在選手にどの心理要因が不足しているかを診断することは可能であるが、次の段階として、すなわちメンタルトレーニングにおいて効果的なトレーニング処方に関与を生じる可能性がある。たとえば、今回の研究でも明らかになったように、男子選手と女子選手のスコアの階層性にしてもこの分析だけでは、これが1から5のいずれの要因に起因するのかわかるいは1から5の要因の影響力の順位がどのようになっているのか突き止めることは不可能であり、効果的なトレーニングの決め手を欠くことになる。もし男女間のスコアの階層性が競技種目の技術特性に起因するのであればその技術特性のもとでは養成できない性格特性を予めピックアップして集中的なトレーニングすることが可能となろう。あるいは、男女間のパーソナリティー特性に起因するのであればそれにもとづいた独自のトレーニングプログラムを体系化することができる。このようにこの分析枠組みでは、より効果的なトレーニング処方を開発する上でいま一つ弱い部分がありこの課題を達成するためのより精密な分析枠組みの開発が必要である。

しかし今回の韓国オリンピック選手の調査を通して、

6. 付 録

質 問 紙

- * 정신면에 있어서 자기의 장점과 단점을 올바르게 인식하기 위한 진단표입니다. 각 설문에 대해, 현재 자신에게 가장 가깝다고 생각되는 곳의 숫자에 O 표를 하여 주십시오. 각 설문에 대한 답은 하나입니다.
- * 객관적으로 정확하게 자신을 파악하기 위한 자기 자신의 분석이므로 정직하게 설문에 답하여 주십시오.

従来あまり明らかにされなかった一流競技選手の競技心理構造の実態が明かにできたことは、今後の研究を進めて行く上できわめて重要なことである。今後の方法を用いながら、さらに日本の一流選手や、一般選手の性別、年齢別種目別等の研究も進めて行くことが課題である。

5. ま と め

- (1) 韓国オリンピック選手の競技心理構造は、Jim. Loehr の一流選手の心理構造のモデルと類似している。
- (2) 全般的に男子選手は、女子選手よりも各心理要因ごとのスコアが高い。
- (3) 全般的に女子選手は、男子選手よりも心理要因間のパターン変動の割合が小さく安定した心理構造をしている。
- (4) 男子選手に比べ女子選手は、種目類型ごと、種目別ごとの心理構造の個別化が進んでいる。
- (5) 個人種目、格闘技の競技心理構造は種目の独自性が強く団体種目は種目間の競技心理構造の独自性が低い。
- (6) 競技経験年数が長くなるほど心理要因のスコアの上昇とパターンの平準化が起こり競技心理構造の発展がみられる。
- (7) オリンピック入賞選手は、ほかの選手に比べて競技心理構造がより高度化している。
- (8) Jim. Loehr のパターンの平準化、およびスコアの上昇は韓国オリンピック選手において検証された。
- (9) 本研究における韓国オリンピック選手はJim. Loehr の一流競技選手のモデルとはほぼ一致している。
- (10) より効果的なメンタルタフネストレーニングのためには 1. 競技種目のもつ技術体系 2. 競技種目のもつトレーニング体系 3. 競技種目のもつ指導体系 4. 競技種目のもつ文化的体系 5. 選手のパーソナリティー体系を視野にいれた分析枠組みの設定が必要である。

(성별) 남 여 생년월일 년 월 일 나이 ()
 종목 () 이름 한글 ()
 운동경력 () 한문 ()

- A 거의 항상 그렇다 B 자주 그렇다
 C 때때로 그렇다 D 거의 없다
 E 전혀 없다

	A	B	C	D	E
1. 시합중 자신을 승자로서가 아니고 패자로서 의식하는 경우가 있다.	1	2	3	4	5
2. 시합중 쉽게 화를 내거나 안절 부절 한다.	1	2	3	4	5
3. 시합중 마음이 산란해 지기 쉽다.	1	2	3	4	5
4. 시합이 시작되기 전에 멋진 플레이를 하고 있는 자신의 모습을 상상하는 경우가 있다.	5	4	3	2	1
5. 항상 베스트를 발휘할 수 있다는 의욕에 차 있다.	5	4	3	2	1
6. 시합중 긍정적인 감정을 유지할 수 있다.	5	4	3	2	1
7. 시합중 항상 적극적인 생각을 하고 있다.	5	4	3	2	1
8. 선수로서 자신을 신뢰하고 있다.	5	4	3	2	1
9. 시합중 신경이 흥분하거나 공포감을 느끼는 때가 있다.	1	2	3	4	5
10. 시합에서 중대한 장면에 부딪치면 생각이 산란해 진다.	1	2	3	4	5
11. 평상시의 연습이나 시합에서 이미지 트레이닝도 같이 실시 하고있다.	5	4	3	2	1
12. 선수로서의 목표는 " 열심히 노력을 계속하는 것이다."	5	4	3	2	1
13. 어려운 장면에 부딪쳐도 시합을 즐길 수 있다.	5	4	3	2	1
14. 시합할때 혼자서 생각 중 할수 없다는 부정적 생각이 높습니까.	1	2	3	4	5
15. 바로 자신을 잃는 타입이다.	1	2	3	4	5
16. 미스를 범하면 생각이나 마음이 비관적으로 된다.	1	2	3	4	5
17. 감정의 컨트롤을 빨리 하며 즉시 집중상태로 빠져 들 수 있다.	5	4	3	2	1
18. 경기장면을 쉽게 상상할 수 있다.	5	4	3	2	1
19. 다른 사람에 의해 강제적이 아니고 자신이 스스로 연습, 시합에 임한다.	5	4	3	2	1
20. 게임의 흐름이 나빠지면 금방 기분이 상한다.	1	2	3	4	5
21. 시합중 어떤 장면을 맞이하여도 100%의 노력을 한다.	5	4	3	2	1
22. 갖고있는 재능과 기술을 최대한으로 살린 플레이를 할 수 있다.	5	4	3	2	1
23. 시합중 근육이 필요 이상으로 긴장하고 있다.	1	2	3	4	5
24. 시합중 머리가 멍해지는 경우가 있다.	1	2	3	4	5
25. 시합전에 어려운 장면을 설정하고 그것을 해결하는 이미 지 리허설을 실시 한다.	5	4	3	2	1
26. 선수로서 잠재적인 가능성을 밝히기 위해서라면 어떤 노력도 아끼지 않는다.	5	4	3	2	1
27. 긍정적으로 열중하여 연습하고 있다.	5	4	3	2	1
28. 생각을 컨트롤 하여 심은 분위기를 좋은 방향으로 전환 할 수 있다.	5	4	3	2	1
29. 자신은 정신적으로 강한 선수이다.	5	4	3	2	1

30. 기후 조건, 상대의 선수성격, 심판의 판정등에 심하게 동요 되는 경우가 있다. 1 2 3 4 5
31. 시합중 지나간 미스플레이를 생각하고 괴로와 한 경우가 있다. 1 2 3 4 5
32. 시합중 멋진 플레이를 하고 있는 자신의 모습을 상상하는 경우가 있다. 5 4 3 2 1
33. 실증을 잘낸다. 1 2 3 4 5
34. 어려운 장면 일수록 힘이 나며 도전하는 정신이 생긴다. 5 4 3 2 1
35. 지금의 자신이라면 코우치로 부터 좋은 태도다라고 칭찬을 받을 것 같다. 5 4 3 2 1
36. 자신에 찬 선수의 모습을 그리며 강하게 보이려고 하는 경우가 있다. 5 4 3 2 1
37. 어떤 문제가 생겨서 혼란할 때도 자신은 침착하게 있을 수 있다. 5 4 3 2 1
38. 집중이 조금 마한 일로 흔들린다. 1 2 3 4 5
39. 시합중의 자신의 모습을 생생하게 상상 할 수 있으며 그때의 기분도 확실히 느낄 수 있다. 5 4 3 2 1
40. 아침에 일어나서 연습이나 시합을 생각 하면 흥분을 느낀다. 5 4 3 2 1
41. 경기를 하고 있으면 즐겁고 진정한 의미의 만족한 기분이 된다. 5 4 3 2 1
42. 경기중 어려운 상황을 찬스로 바꿀 수 있다. 5 4 3 2 1

参 考 文 献

- 1) James W. Moore 著 (松田岩男他訳); 스포츠코치의心理学,大修館, 1982.
- 2) Jim Loer 著 (小林信也訳); 멘탈타フネス, TBSブリタニカ, 1987.
- 3) Jim Loehr (テニスジャーナル編集部編); 勝つためのメンタルトレーニング, (株)スキージャーナル, 1988.
- 4) Jim Loehr, Jeffrey Migdow 著 (小林信也訳); 実践メンタル타フネス, TBSブリタニカ, 1988.
- 5) John Syer, Christopher Connolly 著 (浅見俊雄, 平野裕一訳); 스포터팅·マイル드, 紀伊国屋書店, 1986.
- 6) ブーニ著 (藤田 厚, 山本 斌訳); 実践스포츠心理, 不昧堂, 1967.
- 7) Kay Poter, Judy Foster 著 (阿江美恵子他訳); 멘탈トレーニング, 不昧堂, 1988.
- 8) 末利 博 (他共著); 스포츠의心理学, 福村出版, 1988.
- 9) 武田 建; 코칭, 誠信書房, 1987.
- 10) 武田 建, 柳 敏晴共著; 코칭의心理学, YMCA出版, 1988.
- 11) 松田岩男共著, 日本スポーツ心理学会編; 스포츠心理学概論, 不昧堂, 1984.
- 12) Robert M. Nideffer and Rosalyn Fairbank (藤田 厚, 杉田 隆訳); 테니스·멘탈必勝法, 大修館, 1988.

昭和63年12月26日受付

平成元年3月16日受理