

2002年プサン・アジア大会における男子体操競技選手の心理構造と競技力

The Psychological Structure and Performing Ability of Men's Artistic Gymnasts of
2002 BUSAN ASIAN GAMES.

—日本・中国・韓国・北朝鮮の選手の比較分析—

-Comparison and Analysis of High Ranking Countries' Gymnasts:

Japan, China, South Korea, and North Korea-

後藤 清志
清水 正典*
新井 重信**
宋 有 鎮***
呉 傑****

緒 言

2002年8月に釜山で開かれたアジア大会は、前回シドニーオリンピックでメダルゼロの惨敗に終わった雪辱を期すため、また、2004年アテネオリンピックを見据えた長期強化計画の中間点として、日本男子体操界の総力を結集して臨んだ大会であった。前評判としては、シドニーオリンピックにおいて優勝した中国の優位は確実視されていたが、2位以下は混戦状況にあり、その中でもシドニーで団体4位の日本の準優勝が有力視されていた。しかし、ふたを開けてみると、地元開催の韓国が健闘して2位、満を持して臨んだ日本は3位と、3大会連続で韓国の後塵を拝する結果となった。しかし、個人総合では、優勝の期待がかかった日本のエースが健闘、ゆかでの失敗が響いて2位で銀メダルとなったが、1位とは0.475差で、アテネに向けて明るい材料となった。さらに、種目別でも鉄棒で優勝、体操ニッポン復活に向け明るい材料を提供する結果となった。

なお、今大会の結果は1位：中国228.825点、2位：韓国226.700点、3位：日本225.600点、4位：北朝鮮（朝鮮民主主義人民共和国）221.750点であり、日本と1位中国との差は3.225点、2位韓国との差は1.100点であった。（図1）

1990年初頭の旧ソ連崩壊に始まる東西冷戦の終結により、1970年代1980年代に隆盛を極めた東欧諸国の活躍は影を潜め、国際体操界は戦国時代に突入している。現在先頭を走る中国もかつての旧ソ連、旧東ドイツのような圧倒的強さはなく、ヨーロッパ・アメリカを中心とした国々が種目別等でメダルを獲得する状況が続いている。このような中で日本も再び世界の頂点に立つ可能性は非常に高くなっており、結果こそでないものの、王座復活の可能性は非常に高い時期にあると考えられる。ただ、日本も高度産業社会を迎え、急激な高齢化と少子化が進行するなかで、体操競技人口が急減しており、また、社会構造の変化による選手気質の変化などにより、競技力向上の成果が今一步現れない状況となっている。

* 吉備国際大学、** 防衛大学校、*** 韓国富川大学、**** サトエスポーツクラブ

このような状況を考慮すれば、男子体操競技を再び世界の頂点に立たせるためには、まず競技環境の整備や資金の投入など社会的な取り組みが必要であるが、これらは本論文の主題ではないので言及することは避ける。ただこういった社会支援がない中でも現在の日本の競技力をより効果的に発揮させるポイントは、いくつか存在することも事実であり、本研究ではその中の一つである選手の心理的競技能力と選手の自我状態に焦点を当て、日本選手の現状と課題を分析することとする。

ちなみに2000年のシドニーオリンピックにおいて、日本は団体総合4位とメダルを失したが、2位ロシアとの差は僅かに0.4点であり、しかも内容的には最終種目のゆかでミスが連発したというきわめて精神的な要因がメダルを逃した原因であると考えられている。しかし、この点に関して日本体操協会は具体的強化項目としては批准せず今日に至っているが今後少なくともアテネまでは、国際的に見ても突出した国が出現する可能性はほとんどなく、シドニーの時と同様、日本チームは非常に緊迫した試合を戦わなければならない状況にあり、いかにミス無く試合を遂行できるかが勝敗を分けると入っても過言ではない。スポーツ心理学的に言えば、いかに集中力を持続させることが出来るかが鍵になってくる。

本研究では、このような問題認識に立ち、選手の心理的競技能力と自我状態の実態をつかみその問題点を明らかにすると共に、今回、中国・韓国両チームの代表選手のデータも入手することに成功したため、これらとの比較分析を通して、日本選手の問題点を明らかにし、2004年アテネに向けた日本選手の心理面の強化の方向性を明らかにすることを目的とする。

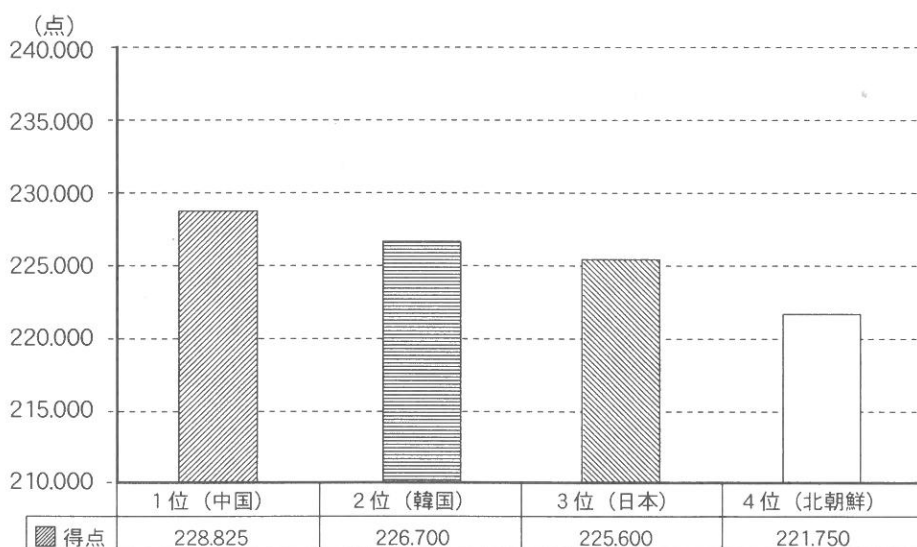


図1. プサン・アジア大会男子団体総合得点及び順位

I. 分析枠組み及び方法

本研究では、選手の心理構造及び精神力を心理的競技能力診断検査（DIPICA.3）により把握し分析を行う。その概略は市販されている検査用紙（株式会社トーヨーフィジカル）を用い以下の通りである。

1. スポーツ選手の心理的競技能力

選手の心理的競技能力として大きく以下の5要因に設定されている。

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

2. 各要因の具体的内容

(1) 競技意欲

- ①忍耐力：苦しい場面でも我慢強く試合が出来る、忍耐力を発揮できる、ねばり強い試合が出来る、身体的な苦痛や苦労には十分耐えることが出来る。
- ②闘争心：大試合になればなるほど闘志がわく、試合になると闘志がわいてくる、相手が強いほどファイトがわく、大事な試合になると精神的に燃えてくる。
- ③自己実現意欲：
自分の可能性に挑戦する気持ちで試合をしている、「自分のために頑張るのだ」という気持ちで試合をしている、自分なりの目標を持って試合をしている、自分なりの「やる気」が十分ある。
- ④勝利意欲：
試合前には「絶対負けられない」と思っている、試合前には「絶対勝ちたい」と思っている、試合で負けると必要以上に悔しい、試合内容よりも勝つことを第一にしている。

(2) 精神の安定・集中

- ⑤集中力：落ち着いたプレーが出来なくなる、冷静さを失うことがある、試合になると観衆のことが気になって注意を集中できない、勝敗のことが気になって集中できない。
- ⑥リラックス能力：
試合を気にしすぎて緊張する、試合になると精神的に動揺する、試合前になると不安になる、試合前になるとプレッシャーを感じる。
- ⑦自己コントロール能力：
試合になると自分をコントロールできなくなる、緊張していつものプレーが出来なくなる、気持ちの切り替えが遅い、顔がこわばったり手足がふるえたりする。

(3) 自信

- ⑧決断力：ここと言うときに思い切りの良いプレーが出来る、試合では決断力がある、失敗をお

それぞ決断できる、苦しい場面でも素早く決断することが出来る。

- ⑨自信：プレッシャーのもとでも実力を発揮できる自信がある、自分の脳裏欲に自信を持っている、自分の目標を達成できる自信がある、どんな場面でも自分のプレーが出来る自信がある。

(4) 作戦能力

- ⑩予測力：作戦は上手く的中する、作戦を素早く切り換えることが出来る、勝つためにはあらゆる作戦を考えている、予測が上手く当たる。
- ⑪判断力：判断力は優れている、試合の流れを素早く判断できる、大事なところでの確かな判断が出来る、苦しい場面でも冷静な判断が出来る。

(5) 協調性

- ⑫協調性：チームワークを大切にす、チームの仲間やパートナーと励まし合ってプレーする、団結心がある、チームの仲間やパートナーと上手く協力してプレーする。

以上5要因12要素について、それぞれ4項目、合計48項目+ライスケール4項目の合計52問の質問が設定され、回答者はそれぞれ5段階尺度法により解答し、最後に各要因毎に得点を合計して到達度をチェックする。各要因のパーフェクトスコアは、以下の通りである。注1)

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 競技意欲 | 80点 |
| 2. 精神の安定・集中 | 60点 |
| 3. 自信 | 40点 |
| 4. 作戦能力 | 40点 |
| 5. 協調性 | 20点 |

また、本研究ではPCエゴグラム検査も実施し、心理的競技能力の基盤を担う人格構造及び自我状態との相関も明らかにすることを試みた。PCエゴグラムの概略は市販されている検査用紙（適性科学研究センター）を用い以下の通りである。

人格構造及び自我状態の5要因

- | | |
|-----------------------|------------|
| 1. CP (クリティカル ペアレント) | : 批判的な親の心 |
| 2. NP (ナーチャリング ペアレント) | : 養育的な親の心 |
| 3. A (アダルト) | : 大人の心 |
| 4. FC (フリー チャイルド) | : 自由な子供の心 |
| 5. AC (アダプテッド チャイルド) | : 順応した子供の心 |

以上の5要因の得点パターンで人格構造及び自我状態が把握でき、性格形成等の表面的気質を支える人格構造及び自我状態の解明が可能となる。

さらにPC、SR2要因が追加構成されており、詳細な分析が可能となっていることが特徴であり、数値の高低により「心的エネルギー度」がわかる。

6. PC (透過性調整力)

得点が高い場合は、自我状態を適切に切り換えて使うことが出来、臨機応変に人間関係を形成することが出来る。低い場合は自我状態を適切に切り換えることが出来ないため様々な問題を生じることがある。

7. SR (自分を見るとききの傾向)

スコアが高いのは自分に対する見方が甘い、自分をよく見せたいという気持ちが強い、自分の理想像に向かって努力しているため自分の現実の姿があまり見えていない可能性があるなどの傾向が生じる。注2)

以上の枠組みによるテスト用紙(中国、韓国翻訳文を含む)を配布しデータを収集した。対象は、2002年プサン・アジア大会男子体操競技出場チームの内、日本、韓国、中国、北朝鮮の4チームの各6名の代表選手合計24名に実施した。調査期間は2002年9月30日から10月3日の大会期間中に実施し、大会期間中の競技に纏わる様々な行動やインタビュー形式による各選手の心理的情報を入手した。

II. 結果

1. 上位国別心理的競技能力の比較(図2)

団体総合1位から4位までの中国、韓国、日本、北朝鮮の競技的心理能力の比較を行ったものが図2である。

まず競技意欲では中国が71.33と他の3カ国を10点以上引き離して大きくリードしているが、それ以外の国では殆ど有意な差が見られない。精神安定集中でも中国が56.33と大きくリードし、中国と他の3カ国のスコアとの間に有意な差が認められた。この項目に日本は2番目に良いスコアであるが、

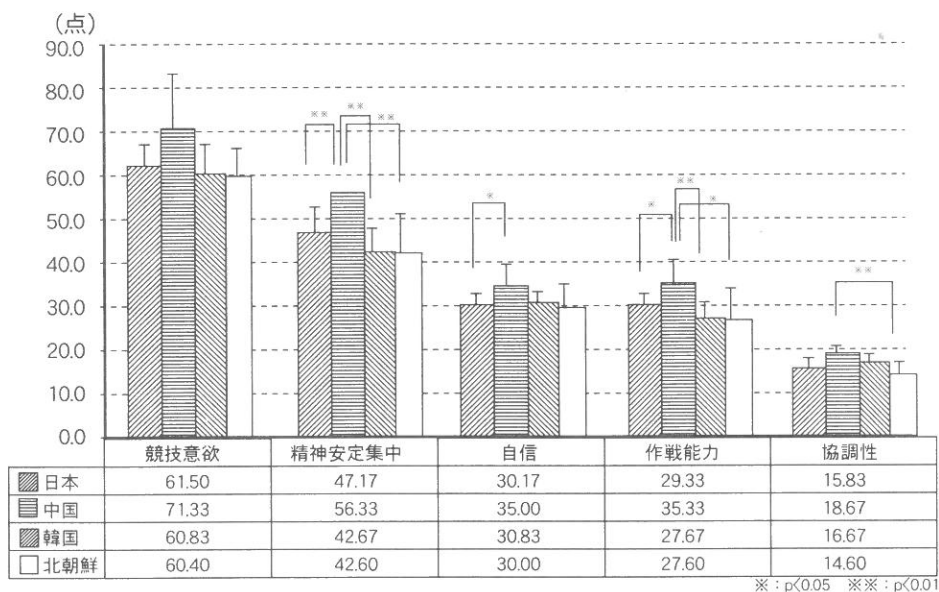


図2. プサン・アジア大会男子体操競技上位国別比較(心理的競技能力ーその1ー)

韓国や北朝鮮との統計的に有意な差は認められない。自信でも中国のスコアがもっとも高く他の3カ国はほぼ同じ水準で並んでおり、中国と日本のスコアに有意な差が認められた。尚、中国と韓国、北朝鮮との間には統計的に有意な差が認められなかった。作戦能力でも中国が大きくリードし、他の3カ国のスコアとの間に有意な相関が認められたが、他の3カ国のスコアはほぼ同じ水準にある。協調性でも中国のスコアがもっとも高く4位北朝鮮との間には有意な差が認められた。

結果的に全ての要因で中国が圧倒的に他国を引き離しており、実際の競技成績との相関を如実に示す結果となっている。ただ日本も競技意欲、精神安定集中、作戦能力の3要因では2番目に良いスコアで2位につけており、韓国や北朝鮮との比較では決して劣っていないが、競技成績に反映されるほどの差とはなっていないことが明らかとなった。

2. 競技的心理能力12要因別比較 (図3)

(1) 忍耐力

中国選手がもっとも高く次いで北朝鮮、日本、韓国の順となっており、有意な差は認められなかった。

(2) 闘争心

忍耐力同様、中国選手がもっとも高く、次いで北朝鮮、日本、韓国の順となっており、有意な差は認められなかった。

(3) 自己実現

唯一日本が中国と並び一番高いスコアを示し1位につけている要因である。しかし、北朝鮮以外はほぼ同じ水準にある。また、日本と北朝鮮のスコアにだけ有意な差が認められた。

(4) 勝利意欲

中国がもっとも高く次いで北朝鮮、韓国、日本の順となっている。日本が唯一最下位の要因であり注意を喚起する。しかし、統計的に有意な差は各国共に認められなかった。

(5) 自己コントロール能力

中国、日本、韓国、北朝鮮の順で、中国と他の3カ国とのスコアの間に有意な差が認められた。

(6) リラックス

中国、日本、北朝鮮、韓国の順で中国と韓国との間に有意な差が認められた。

(7) 集中力

中国が飛び抜けて高く、以下日本、韓国、北朝鮮の順となり、中国と他の3カ国との間に有意な相関が認められた。

(8) 自信

中国、韓国、北朝鮮、日本の順となり、中国と日本との間に有意な差が認められた。勝利意欲同様日本がもっとも低いスコアを示している点に注意を喚起する必要がある。

(9) 決断力

中国が飛び抜けて高く、以下日本、韓国、北朝鮮の順となり、中国と他の3カ国との間に有意な相関が認められた。

(8) 自信

中国、韓国、北朝鮮、日本の順となり、中国と日本との間に有意な差が認められた。勝利意欲同様日本がもっとも低いスコアを示している点に注意を喚起する必要がある。

(9) 決断力

中国、日本、韓国、北朝鮮の順となっており、各国共に統計的なスコアの有意な差は認められなかった。

(10) 予測力

中国、日本、北朝鮮、韓国の順となっており、決断力と同様にスコアの有意な差は認められなかった。

(11) 判断力

中国、日本、韓国、北朝鮮の順となり中国と韓国、北朝鮮との間には有意な差が認められた。

(12) 協調性

中国、韓国、日本、北朝鮮の順となり中国と北朝鮮の間では有意な差が認められた。

3. 個人総合上位選手別競技心理能力

次に、同じデータを個人総合順位別に集計し、表にまとめたのが表1である。

要因別で見ると、全体的な傾向は把握しにくい、上位に位置する選手は5要因全てにおいて高得点をマークするか、5要因の内いずれかで突出した傾向を示す事がわかる。たとえば1位中国のYH選手、3位中国のLF選手、4位韓国のLSS選手などは5要因全てにはほぼ万遍なく高いスコアを示し、総合得点も200点を超えている。一方、今回2位と健闘した日本のTH選手は、他の要因ではあまりスコアが高くないが、精神安定集中では最高得点を記録している。もし、この選手が他の4要因でも高いスコアをマークすることが出来るようになれば、十分世界チャンピオンを狙うことも可能になる。同じく身体的には極めて高い資質を持ちながら個人総合11位の日本のTN選手は、心理的競技能力は日本選手の中でも最下位であり、大会参加選手の中でも下位のランキングであったが、シドニーオリンピックの際には日本のエースとして活躍し、世界チャンピオンの射程圏内にあった選手である。もし、この選手が心理面での強化を行えば必ず良い結果につながるであろう事は十分に考えられた。

今回のデータから原則的に言えることは、世界のトップレベルで戦うためには、この競技心理的能力の総合得点が200点を超えることが必要であるが、日本、中国、韓国で200点を超えた選手の内訳を調べてみると、1位中国では参加6名中5名が200点を超え、チームアベレージは216.7点に達していた。一方、2位韓国は参加6名中200点を超えたのは僅かに1名、チームアベレージは178.7点で3カ国中最下位、3位日本に至ってはチームアベレージこそ184.0点で韓国を上回っていたが、参加6名の選手の内200点を超えた選手は皆無であった。

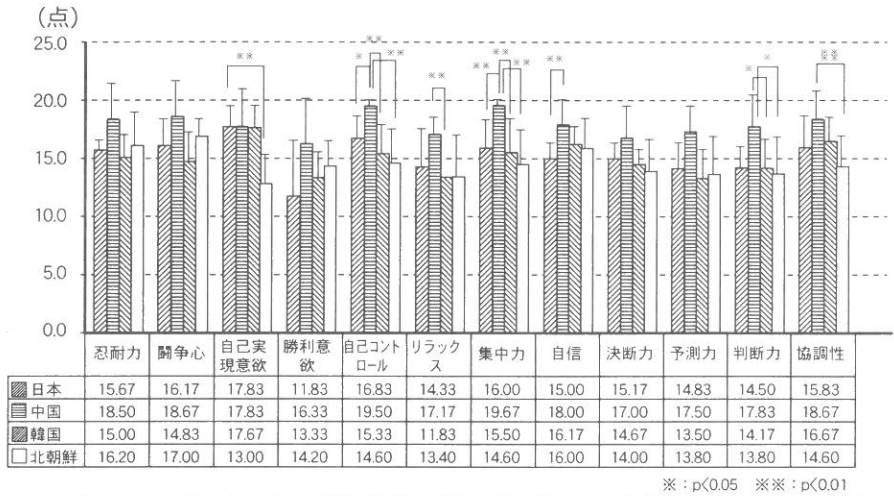


図 3. プサン・アジア大会男子体操競技上位国別比較(心理的競技能力ーその 2ー)

表. 1 個人総合上位選手別競技心理能力要因の比較

| | 選手名 | 国名 | 忍耐力 | 闘争心 | 自己実現意欲 | 勝利意欲 | 自己コントロール | リラックス |
|-----|-----|--------|-----|-----|--------|------|----------|-------|
| 1位 | YW | 中国 | 20 | 20 | 18 | 14 | 20 | 18 |
| 2位 | TH | 日本 | 15 | 17 | 17 | 11 | 20 | 19 |
| 3位 | LF | 中国 | 20 | 20 | 19 | 14 | 19 | 18 |
| 4位 | LSS | 韓国 | 17 | 20 | 20 | 16 | 20 | 11 |
| 5位 | KDH | 韓国 | 14 | 13 | 17 | 12 | 13 | 10 |
| 6位 | YY | カザフスタン | — | — | — | — | — | — |
| 7位 | KH | 北朝鮮 | 18 | 19 | 16 | 15 | 14 | 13 |
| 8位 | JUC | 北朝鮮 | 19 | 17 | 13 | 13 | 19 | 18 |
| 9位 | MH | 日本 | 16 | 19 | 20 | 14 | 16 | 12 |
| 10位 | YTY | 韓国 | 14 | 13 | 15 | 11 | 16 | 14 |

| | 選手名 | 国名 | 集中力 | 自信 | 決断力 | 予測力 | 判断力 | 協調性 |
|-----|-----|--------|-----|----|-----|-----|-----|-----|
| 1位 | YW | 中国 | 19 | 18 | 18 | 17 | 18 | 18 |
| 2位 | TH | 日本 | 19 | 13 | 16 | 13 | 14 | 11 |
| 3位 | LF | 中国 | 20 | 19 | 20 | 17 | 19 | 20 |
| 4位 | LSS | 韓国 | 19 | 19 | 17 | 14 | 19 | 20 |
| 5位 | KDH | 韓国 | 17 | 16 | 15 | 14 | 15 | 14 |
| 6位 | YY | カザフスタン | — | — | — | — | — | — |
| 7位 | KH | 北朝鮮 | 14 | 18 | 16 | 13 | 14 | 14 |
| 8位 | JUC | 北朝鮮 | 20 | 19 | 18 | 20 | 20 | 18 |
| 9位 | MH | 日本 | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 15 |
| 10位 | YTY | 韓国 | 15 | 15 | 14 | 12 | 12 | 15 |

| | 選手名 | 国名 | 競技意欲 | 精神安定集中 | 自信 | 作戦能力 | 協調性 | 総合得点 |
|-----|-----|--------|------|--------|----|------|-----|------|
| 1位 | YW | 中国 | 72 | 57 | 36 | 35 | 18 | 218 |
| 2位 | TH | 日本 | 60 | 58 | 29 | 27 | 11 | 185 |
| 3位 | LF | 中国 | 73 | 57 | 39 | 36 | 20 | 225 |
| 4位 | LSS | 韓国 | 73 | 50 | 36 | 33 | 20 | 212 |
| 5位 | KDH | 韓国 | 56 | 40 | 31 | 29 | 14 | 170 |
| 6位 | YY | カザフスタン | — | — | — | — | — | — |
| 7位 | KH | 北朝鮮 | 68 | 41 | 34 | 27 | 14 | 184 |
| 8位 | JUC | 北朝鮮 | 62 | 57 | 37 | 40 | 18 | 214 |
| 9位 | MH | 日本 | 69 | 44 | 32 | 33 | 15 | 193 |
| 10位 | YTY | 韓国 | 53 | 45 | 29 | 24 | 15 | 166 |
| 11位 | TN | 日本 | 50 | 42 | 25 | 26 | 14 | 157 |
| 26位 | KT | 日本 | 62 | 47 | 32 | 30 | 17 | 188 |
| 35位 | OY | 日本 | 67 | 41 | 30 | 26 | 18 | 182 |
| 44位 | HM | 日本 | 61 | 51 | 33 | 34 | 20 | 199 |

4. 上位国別からみたPCエゴグラム検査（自我状態）の比較

次に、PCエゴグラムを用いた上位4カ国、日本、中国、韓国、北朝鮮の人格構造の比較を行った。（図4）

CPでは北朝鮮がもっとも高く、次いで中国、韓国、日本の順であった。日本は突出して他の国よりも低く、中国及び北朝鮮と日本及び中国の間には統計的に有意な差が認められた。

NPでは中国がもっとも高く、次いで北朝鮮、韓国、日本の順であり、ここでも日本は際だって低いスコアを示している。尚、中国と日本との間には統計的に有意な差が認められた。

Aでは中国と北朝鮮が並んで首位につけ、次いで韓国であった。ここでも日本は最下位の結果であった。

FCでは北朝鮮がもっとも高く、ついで日本、中国、韓国の順となっている。唯一日本が2番目に高いスコアを示した要因である。

ACでは中国がもっとも高く、北朝鮮、韓国、日本の順となり、ここでも日本は際だって低いスコアとなり、中国との有意な差が認められたが、他の3カ国とのスコアとの間に統計的に有意な差は認められなかった。

PCでは日本はもっとも低く中国、韓国、北朝鮮、日本の順番となっているが、各国共にスコアの有意な差は認められなかった。

SRは日本は他の要因全ての中でももっとも低く、1位中国、2位韓国、3位北朝鮮とのスコアとの間に統計的に有意な差が認められた。

以上のことからPCエゴグラムでは、FC以外の全ての項目で日本は最下位のスコアしかマークしておらず、自我状態及び人格構造的に何らかの問題を提起している可能性がある。基本的にエゴグラムは、上記7要因のパターンによる自我状態及び人格構造の把握に主眼があり、要因得点のレベルでの判断は行われてこなかったが、近年、様々なデータが蓄積されるにつれ、得点量が心的エネルギーの強弱に関連していることが指摘されはじめ、さらなる研究が待たれる所ではある。

ちなみに国別PCエゴグラム得点量のアベレージは中国107.0点、韓国93.3点、日本79.5点と日本が圧倒的に低い水準にとどまっていることがわかる。

一方、従来型のパターン分析を行えば、総じて中国選手の全体傾向は全ての要因で一定レベルのスコアをマークしており、NP要因が高いことから、勤勉でまじめな自我状態及び人格構造が予想できるが、PC得点も4カ国中もっとも高く、状況に応じて自我状態及び人格を変えられる高い柔軟的な適応能力を持っていると判断できる。

韓国選手の全体傾向はFC得点をもっとも高く、エネルギーで自由奔放な自我状態及び人格が形成されているが、他の要因も一定水準のスコアをマークしており、また、中国に次いでPC得点も高いことから、高い柔軟性を持った自我状態及び人格を形成していると判断できる。

北朝鮮選手の全体傾向も基本的には韓国選手と同じパターンを示し、全体的なスコアが韓国選手よりも高い分、自我状態及び人格のエネルギーも高い水準にあることが分析できる。このあたりは歴史的に同じ民族ということで、文化的構造による影響が大きいと考えられる。

最後に日本選手の全体傾向であるが、FC得点をもっとも高いことは、韓国選手、北朝鮮選手と同じであるが、CP得点及びAC得点が極端に低く、他の3国と比較して全体的なばらつきが非常に大きい結果となっている。加えてPC得点は4カ国中もっとも低く、自我状態及び人格の透過性調整力が低いため、状況に応じた自我の使い分けは他の国の選手よりも劣っている。さらに日本選手はSR得点が極端に低く、その得点が低いことが評価される風潮にある。つまり現実的に冷静に自分が捉えられており、自己を過大評価することのない謙虚な性格を意味するが、競技スポーツの世界では、この性格が、逆にマイナスになっているとも分析でき、他の3カ国の選手のように現実を無視した自己中心的な性格というものがあまりにも欠如していることが捉える。

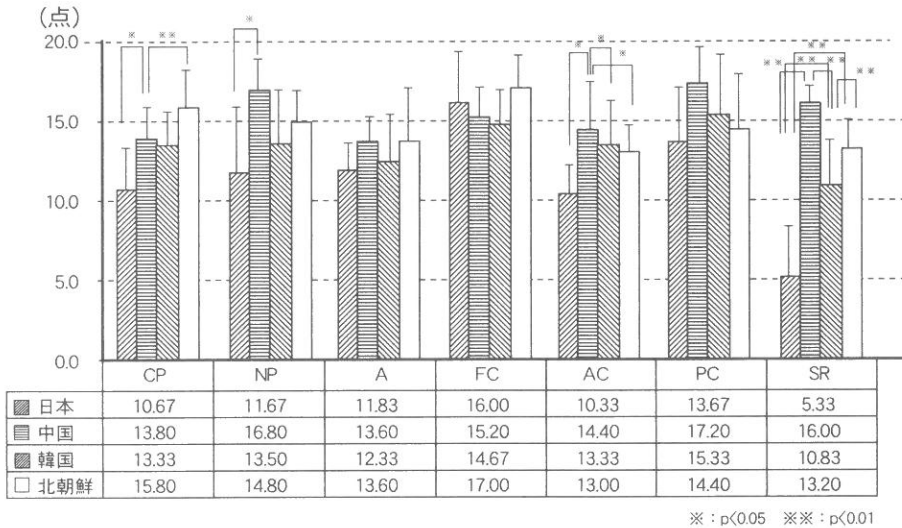


図4. プサン・アジア大会男子体操競技上位国別比較(PCエゴグラム)

III. 考察

1. 心理的に弱い日本選手

2002年のシドニーオリンピックの時の報告でも、心理的な弱さがメダルゼロの惨敗につながっていることを報告し、その強化について何らかの措置を講じることを提言したが、当時はまだ他国選手のデータが無く、客観的な比較が出来なかったが、今回初めて中国、韓国、北朝鮮というアジア上位4カ国のデータが収集できたことにより2年前より踏み込んだ分析が可能になった。その結果、日本人選手のメンタリティーはアジア地域内においても弱いことが明らかになり、特にPCエゴグラムにより明らかになった人格的弱さの克服が、その上部構造である競技的心理能力を構築する上で、必要不可欠の作業であることが確認された。すなわち心的エネルギーの絶対量が不足していることから、いかに心理的競技能力を上げようとしても、その選手の心的エネルギーの容量が限定されている限りは、所詮基礎のない建物と同じになってしまう。

心理的競技能力の部分に関しては、勝利意欲と自信が4カ国中もっとも低かった部分に注意を向ける必要があり、この部分の弱さが僅差の緊迫した試合になったときにミスを連発する心理的弱さに直結している部分であると考えられた。シドニーから今回までの試合を分析しても、勝利まで9割方王手をかけながら、あと1割が詰めきれない勝負弱さの実体が、この2つの要因の欠如によるものであり、1つのミスでチームが総崩れとなってしまう原因でもある。簡単に言えば勝つ意欲が低いため、ぎりぎりのところで全身全霊を込めた心理的エネルギーの放出が出来ないことと、やはり技術面での世界のトップとの差はまだ歴然とあるという、妙な客観性が自信を喪失させ、試合中の不安を増幅している結果となっているのではないだろうか。さらに言えば、この妙な客観性こそ、PCエゴグラムのSR得点の異常な低さを実証するものであり、また精神的な大胆さの欠如も、PC要因のスコアの低さ

が実証していると言えよう。仮に技術的にハンディはあってもそれを跳ね返す精神的な強さが必要であり、日本体操界の置かれた位置を考えれば今後長きにわたり、世界のトップとの技術的な差は簡単に縮まる可能性はなく、その中で如何に結果を出して行くかが選手、指導者・コーチの技量の問われるところである。そのような状況の中では如何にミス無く、堅実な演技を実施できるかという集中力と共に、状況に応じた強い精神力も必要であるが、その部分を形成するのがP CエゴグラムのP C要因のスコアの向上とS R要因のスコアの向上である。幸いにもF C得点は参加国中2位にあるため、心理学的には決して不可能ではない課題であろう。

ただいずれにしても、身体的に下位の選手またはチームが上位の選手またはチームに勝つためには、現状ではメンタリティーの強化が是非必要であるが、日本の現実、この点においても弱い結果となっている。現在日本選手は、世界的に見ても勝てるチャンスが到来していることから、メンタリティーの強化が最優先課題であり、それを早急に実施するためのプロジェクトを立ち上げる必要があると考える。

2. P Cエゴグラム得点の伸び悩みの背景

データの国別比較から、社会的に高度文明化していない国の選手の方が全体的にスコアが高い傾向が伺われる。今回の4カ国の中では社会の成熟度という観点からすると明らかに日本が優位であり、次いで韓国、中国、北朝鮮という順になる。しかし、社会的に成熟すると言うことが、そこに所属する人間の活力を奪ってしまうものであるならば、おおよそスポーツ選手を育てるためには、物質的、文明的に未発達の方が適していると言うことにもなる。しかし、日本人が国際レベルで活躍していないかという点、必ずしもそうではなく、少数ではあるが世界のトップで活躍している選手も存在することも事実である。今回、そういった選手のデータがないため、比較検討することは不可能であるが、我が国では、現在の社会的情勢に応じた国内での指導体制、選手強化の指針を抜本的に見直す時期に来ているようにも考えられる。特に体操競技にあっては1960年代から1970年代にかけ、永く世界の王座にあり、社会的にも高度経済成長の中で競技人口も急激に拡大した時期にあっては、精神的、身体的にも優秀な素材が多く体操界に集まり、優秀な選手が生み出されていた背景がある。しかし、現在は冒頭で記したように、体操競技は急速にマイナー化し、競技人口が急速に減少しつつある上に、高度産業社会の弊害による青少年の体力低下が進んでおり、20年前と比較すると明らかに優秀な人材が体操界に集まらなくなっている。加えて、豊かな社会になったために青少年の忍耐力や、向上心など、競技選手として必要な心理的資質が急激に失われ、永く苦しい練習を強いられる体操競技から青少年がますます遠ざかっている現実がある。

体操界の強化理念や指導理念は20年前のままの制度が多くあり、このあたりが強化事業が順調に行かない一つの原因とも考えられる。今後、我が国において選手強化を実施するに際しては、20年前の心身共に強靱な選手が、つまり現在の中国のような社会的状況が再び訪れることは考えにくく、その中で如何に合理的、科学的に選手の身体面、精神面を強化して、世界と互角に戦うかという視点が必

要になってくる。特に心理面に関しては、制度的なプロジェクトとして取り組まれた実績が無く、そのあたりも今回の結果につながっている事と考えられる。組織的な選手の心理面での強化は、我が国の社会の置かれた状況から考えれば、今後は必要不可欠な課題であり、事実、他の種目ではすでに導入して成果を上げているところもある。

今後、体操界に自然に集まってくる選手の心理的競技能力は、国際水準よりも大きく下回っていることを前提にした取り組みが、体操界全体で要求されている時代になっているという認識が必要で、指導プログラムの一環として加えていく必要がある。

3. 身体と心理的能力は強化の2本柱

冒頭で記したように、現在、国際体操界は中国が首位にいるものの、かつての旧ソ連のような絶対的な力は保持できず、群雄割拠の時代となってきている。つまり、トップとの差は非常に縮まっており、裏を返せば下との差も縮まっているといえる。このような中で予想される試合の展開は、かつてのように圧倒的な技術力を有するドリームチームが活躍する時代ではなく、如何にミスを少なくし、堅実な演技が出来るか、試合終了まで如何に集中力を持続できるかが勝敗を決する鍵となってくる。1つのミスが順位を左右し選手は試合中、極度のストレスにさらされることになる。

このような状況の中では、技術難度及び構成上のスタートバリューで圧倒的に優位に立つことはほぼ不可能で如何に演技構成を効率よく表現し、堅実に演技できるかが重要であり、心理的競技能力の重要性が喚起される所以である。特に、我が国の場合はこのケースに当たり、前回シドニーでの惨敗、今回の3位の成績は、かつてのような絶対的なエースの不在によるところが大きい。そのため現在の体操界全体に見られる傾向は、スター選手を育成しようと言う姿勢が強く、折からの競技人口の低下で、その可能性はますます低くなっている。

ここは議論の分かれるところではあるが、現在の日本のTN選手やTH選手クラスの選手を如何に多く育成するかという反面、3番手以降の選手の育成も必要であり、そこに向けた強化が必要であると考え。さらに一面では本来世界の頂点に立つべき両選手の心理的競技能力が極端に低い現実にも目を向ける必要があり、この点からも競技力強化の制度にメンタルトレーニングを導入する必要性を強調しておきたい。もし、このクラスの選手がDIPCA.3で200点をマークできるならば、彼らが世界の頂点に立つ可能性は限りなく高まるであろうし、日本の団体総合順位も飛躍的に上昇することは必至である。今日の我が国の現状としては、体力的、技術的には世界のトップレベルにあるにも関わらず、心理面及び心理的競技能力の決定的な不足で結果につながらない現実、体操界にとっても大きなマイナスであることは間違いない。こういった現状を早急に打開するためにも、まず、ナショナルチームでのメンタルトレーニングを制度化し、指定選手は定期的にメンタリティーのケア及び強化を実施することが必要であると考え。

IV. まとめ

本研究は、2002年韓国釜山で開催されたアジア大会における、上位4カ国の男子体操競技選手の心理特性（心理的競技能力-DIPCA3-、自我状態-PC-）を比較することにより、日本選手の心理的問題点と今後の強化の方向性を明らかにすることを目的とした。

調査の結果から、日本選手は心理的競技能力において勝利意欲と自信が他国選手に比して弱い傾向が見られた。また、PCエゴグラム検査より日本選手は、自我状態および人格の透過性調整力が低い傾向にあることが明らかとなった。

これらのことから、現在、日本の体操競技選手が、体力的、技術的にも世界のトップクラスにあるにもかかわらず、勝利につながらない原因の1つとして心理的な要因が大きく関わっていることが明らかになった。

以上のことから、今後、我が国のナショナル選手強化の一環として、心理面に関しての制度的なプロジェクトの開設が急務であると考えられた。

最後に、この研究を進めて行くにあたり、岡山県立大学短期大学部学長査定配当分による研究助成費を受けることができたことに感謝申し上げます。

注記

注1. 徳永幹雄：心理的競技能力診断検査-手引き-, 株式会社トーヨーフィジカル, 1995.

注2. 桂 戴作, 新里里春, 水野正憲：P Cエゴグラム手引き, 適性科学センター, 1997.

引用・参考文献

- 1) 後藤清志, 平田敏彦, 清水正典：オリンピック選手の心理的競技能力と競技力-2000年シドニーオリンピック男子体操競技日本代表選手の事例-, 岡山県立大学短期大学部研究紀要第8巻, 2001.
- 2) 後藤清志, 朴泳照, 宋有鎮：体操競技選手のメンタルトレーニングに関する基礎的研究, 韓国体育大学体育科学研究所論文集第18巻, 1999.
- 3) 市村操一：トップアスリートのための心理学, 同文書院, 1993.
- 4) James. A. Loehr, 小林信也訳：メンタルタフネス, TBSブリタニカ, 1987.
- 5) James. A. Loehr, テニスジャーナル編集部：勝つためのメンタルトレーニング, スキジャーナル, 1988.
- 6) James. A. Loehr, 高木ゆかり訳：ビジネスマンのためのメンタルタフネス, TBSブリタニカ, 1992.
- 7) James. A. Loehr, Jeffre. Migdow, 小林信也訳：実践メンタルタフネス, TBSブリタニカ, 1988.
- 8) 高妻容一：明日から使えるメンタルトレーニング, ベースボールマガジン社, 1995.

- 9) 桂 戴作, 新里里春, 水野正憲: P Cエゴグラム手引き, 適性科学センター, 1997.
- 10) 中込四郎: メンタルトレーニング・ワークブック, 同和書院, 1994.
- 11) 徳永幹雄: ベストプレーへのメンタルトレーニング, 大修館書店, 1996.
- 12) 徳永幹雄: 心理的競技能力診断検査-手引き-, 株式会社トーヨーフィジカル, 1995.
- 13) 徳永幹雄: T. T式ベストプレーへのメンタルトレーニング・システム-手引き-, 株式会社トーヨーフィジカル, 1999.

2002年10月31日受付

2002年12月25日受理