

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—

後 藤 清 志 (岡山県立大学短期大学部)

平 田 敏 彦 (岡山県立大学短期大学部)

清 水 正 典* (吉備国際大学)

Psychological Competitive Ability and result of Olympic Athletes

— The case of 2000 Sydney Olympic Game, Mens Gymnastics JAPAN National Member —

Kiyoshi GOTOH, Tosihiko HIRATA, Masanori SHIMIZU

緒 言

2000年シドニーオリンピックが終わり、日本は金メダル5個を獲得、前回のアトランタよりもメダル獲得数をのばすことが出来た。JOCも今回の結果を踏まえ、目標の80パーセントを達成したとして勝利宣言を行い、我が国の国際競技力が徐々にではあるが上昇に転じたと総括を行った。ただ金メダル獲得の内訳を見てみると、4個は柔道、残る1個は女子マラソンと特定種目に著しく片寄っており、サッカー、水泳などで若干の健闘があったものの、我が国の競技力が全体的に向上したとするのは時期早尚の感が否めない。特にかつては世界の頂点にあった、男女バレー、男子体操、レスリングなどはここ数回のオリンピックではメダルゼロで終わり、こういった種目の不振が我が国のメダル獲得数を著しく低下させていることは事実である。特に男子体操競技は1984年のロサンゼルス大会までは毎回金メダル3-5個を獲得し、日本のメダル獲得に絶大な貢献をしてきたが1988年のソウルオリンピック以後、オリンピックでの金メダル獲得はゼロの状態が続いている。

1996年、日本体操協会は前回のアトランタでメダルゼロの惨敗を喫したことを受けて、アトランタ終了後に抜本的な組織改革を行い、協会内にシドニーオリンピック対策特別強化本部を設置、4年後のシドニーオリンピックに向けての一貫強化体制を立ち上げた。以後4年間協会の総力を結集して体操日本の復活を目指したが、今回もメダルゼロの惨敗に終わった。このことの背景には様々な要因が考えられるが、本研究では、選手の心理的側面に焦点を当て、心理的能力が競技成績に及ぼす影響と、将来選手養成に向けた展望を明らかにすることを目的とする。

今回メダルゼロという結果であるが、団体戦に関して言えば、1位中国は2位以下を2点以上引き離しており、現時点では世界でも頭一つ抜きで力を保持しているが、2位から4位までは0.2ずつの差であり、ミスの数勝負を決める非常にデリケートな戦いを要求されていたことが窺える。

*吉備国際大学

このことは大会前にも強化本部ではおおかたの予測が出来ており、ミスなく演技できればメダル獲得は十分手の届く範囲であることを認識していたのである。しかし、ふたを開けてみると、要所で選手がミスを連発、試合のリズムをつかむことが出来ないまま4位という結果に終わっている。又個人総合、種目別でもメダルを期待されていたが、団体戦メダルなしのダメージから立ち直れないままやはりミスによりメダルゼロの結果に終わっている。

普段の強化練習会でも確実な演技に対する指導を十分行っており、通常の大会でも安定した演技が出来ていたにもかかわらず、オリンピックでは選手が自己のベストが出せないまま終わったことはメンタルに関する部分にかなり問題点があると見なければならぬ。オリンピックは4年に一度の大会であり、独特の雰囲気を持っていると言えばそれまでであるが、そのプレッシャーをはねのけることが出来なければ、勝利者になることは出来ない。

本研究では、日本代表選手の心理的競技能力に焦点を当て、いかなる心理的要因により今回の結果がもたらされたかを分析し、次回オリンピックに向けての選手強化の一つのヒントになればと考えている。

I. 分析枠組みおよび研究方法

本研究は(株)トーヨーフィジカル発行の心理的競技能力診断検査(DIPCA. 2)及び試合前の心理状態診断検査(DIPS-B. 1)を用い、男子体操競技日本代表選手7名について1998年初頭より2000年6月まで1-4度の質問紙を実施、データを収集し集計した。心理的競技能力診断検査の回数を複数設定したのは、時間の経過、特に試合前の心理的变化の動態を把握することが目的である。

(1) 心理的競技能力診断検査(DIPCA. 2)とは

心理的競技能力診断検査は徳永幹雄、橋本公雄氏により1980年代に手がけられ作成され、現在日本体育協会所属の競技団体でも頻繁に使用されている。検査項目は全部で12項目から成り立ち、以下のように定義されている。

① 忍耐力

「苦しい場面でも我慢強く試合が出来る」や「忍耐力が発揮できる」など試合場面、特に、なかなかリズムのつかめない状況や試合の山場におけるメンタルコントロール能力を把握するための項目である。基本的に選手の外部から頻繁に入るノイズ情報に対して、いかに自己を保持できるかと言うことに忍耐力の本質を置いている。

② 闘争心

「大試合になればなるほど闘志がわく」や「相手が強いほどファイトがわく」など試合、特に選手にとって特別の意味を持つ試合で、その重圧に押しつぶされることなく、それに向かっていくメンタルエネルギーを計測する項目である。

③自己実現意欲

「自分への可能性へ挑戦する気持ちで試合をしている」や「自分なりのやる気がある」など、単なる結果で表されがちな各選手の競技活動の本質を各選手が選手以前に一人間としてどのように位置づけているかを計測する項目である。

④勝利意欲

「試合で負けると必要以上に悔しがる」や「試合内容より勝つことを第一にしている」など試合における勝敗の重要性の認識度を計測する項目である。一般の常識では試合においてベストを尽くすとか、勝敗よりも内容と言うことがよく言われるが、トップレベルの競技活動においてはそれらを上回る勝利への執着が必要となってくる。

⑤自己コントロール

「気持ちの切り替えが遅い」や「顔がこわばったり手がふるえたりする」などメンタル面での動揺が身体的症状として出現する度合いを計測する項目である。内容的には忍耐力と類似している点もあるが、忍耐力が観念レベルの問題であるのに対して、自己コントロールは心身相関の観点から精神的な変化が身体的にどのように現れてくるかをあきらかにし、様々な環境変化に対して自己の身体をいかに制御できるかに視点を置いた項目である。

⑥リラックス

「勝敗を気にしすぎて緊張する」や「試合前になると不安になる」など、大きな試合を前にして緊張の度合いを計測して結果的にリラックスの度合いを明らかにしようとする項目である。

⑦集中力

「冷静さを失うことがある」や「勝敗のことが気になって集中できない」など試合の様々な局面での心理的集中の度合いを計測する項目である。

⑧自信

「自分の能力に自信を持っている」や「自分の目標を達成できる自信がある」など競技に臨んで選手本人の自信の程度を計測する項目である。

⑨決断力

「試合では決断力がある」や「失敗をおそれずに決断できる」など試合の局面で何度も訪れる様々な選択についての選択能力を計測する項目である。

⑩予測力

「作戦はうまく的中する」や「予測がうまく当たる」など試合運びに際しての戦略的、戦術的思考の程度を計測する項目である。

⑪判断力

「判断力は優れている」や「試合の流れを素早く判断できる」など微妙な試合の流れを瞬時に判断して対応できる能力を計測する項目である。

⑫協調性

「チームワークを大切にする」や「私には団結心がある」などメンバーとチームを組むときの社会性や、対人関係能力、凝集性志向などを計測する項目である。^{注1)}

以上の12要因についておのおの4問の質問項目が設定され、合計48項目について選手は5段階尺度で回答するようになっている。その際、思考時間は1問10秒程度で、あまり熟考せず記入することが求められている。

(2) 試合前の心理状態診断検査(DIPS-B, 1)とは

心理的競技能力診断検査同様に徳永・橋本氏により作成され、スポーツ選手の試合前の心理的コンディションの指導をするために行うものであり、試合1ヶ月から1-2日前の期間を実施する。質問項目は全部で22項目であり、これらの20項目は上位・下位分析法においてすべての項目に有意な平均差が認められるものである。各要因(尺度)の内容は次のような10要因から成り立ち、以下のように構成される。

① 忍耐度

苦しい練習に耐えている。結果を出すために我慢している。

② 闘争心

精神的に燃えている。ファイトは十分にある。

3③ 自己実現意欲

可能性に挑戦する気持ちがある。自分のために頑張ろうとしている。

④ 勝利意欲

勝ちたい気持ちがある。

⑤ リラックス度

不安はない。気持ちが落ち着いている。勝敗は気にならない。

⑥ 集中度

練習に集中している。規則正しい生活をしている。体調は良い。

⑦ 自信

実力発揮や目標達成への自信がある。

⑧ 作戦思考度

試合の情報を集めている。作戦を立て、イメージなどで確認している。

⑨ 協調度

仲間と協調して練習している。チームワークを大切にしている。

⑩ ライ・スケール

検査結果の信頼性^{注2)}

(3) テスト(質問紙)期間及びデータ収集

以上の枠組みの質問紙を1998年8月、1998年11月、2000年2月、2000年6月に実施した。対象は2000年シドニーオリンピック男子体操競技日本代表選手7名(正選手6名補欠1名)で回収率、有

効回収率共に100パーセントであった。尚回収したデータは各選手毎に得点を算出、集計を行った。

II. 結果

(1) 代表チーム総合得点の推移

1998年からの4度のテストの推移を見てみると徐々にではあるが総合得点が増加しているのがわかる。基本的にこの質問紙は総合得点の向上が心理競技能力の向上の現れという観点に立っており、この見地からするならばオリンピックの2年前から次第に代表選手全体としては心理的競技能力が向上していったことが明らかである。(図1)

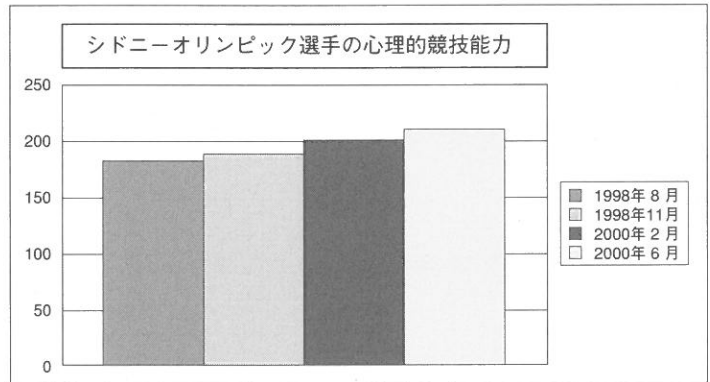


図1. 男子体操競技時期別総合得点比較

(2) 代表チーム項目毎の得点の推移

① 忍耐力

98年8月より一貫して上昇していることがわかる。ただ2000年の伸びは1998年の伸びよりもやや減速している。(図2)

② 闘争心

2000年2月までは徐々に伸びてきているが2000年6月は2月よりも若干低下している。(図2)

③ 自己実現意欲

2000年2月までは徐々に低下してきていたが2000年6月になって一転上昇し、4回の質問紙の内ではもっとも高いスコアをマークしている。(図2)

④ 勝利意欲

98年より一貫して低下し、2000年6月になってようやく98年8月の水準に戻っている。この項目は他の項目に比べ得点水準が目立って低い点は注目に値する。(図2)

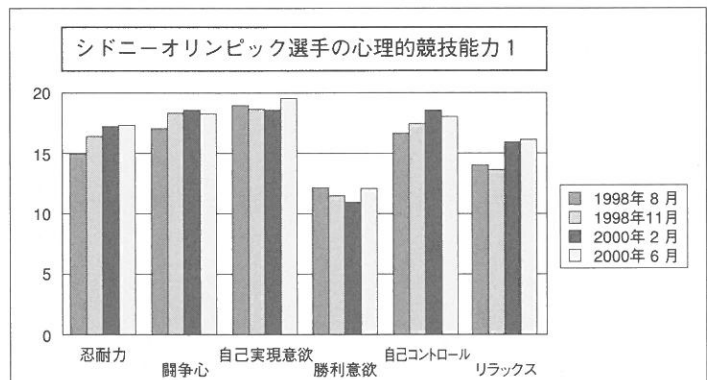


図2. 男子体操競技選手全体の時期別比較

⑤自己コントロール

1998年8月より2000年2月までは一貫して向上しているが2000年8月には若干低下している。(図2)

⑥リラックス

4回の質問紙の中では凹凸があるが、オリンピック前にもっとも高いスコアを記録しており2年間で能力は向上している。ただし全体的なスコアの水準は勝利意欲について他の要因よりも低いレベルにとどまっている。(図2)

⑦集中力

1998年8月から2000年6月にかけて一貫して向上している。(図3)

⑧自信

過去2年間で一貫して向上しており特に2000年に入ってから伸びが著しい。(図3)

⑨決断力

1998年8月から2000年6月にかけて一貫して向上している。(図3)

⑩予測力

オリンピック直前まで殆ど伸びが認められないが2000年6月に入り急激にスコアが向上している。(図3)

⑪判断力

1998年の2回のテストでは殆ど変化がないが2000年に入り急激にスコアが向上している。(図3)

⑫協調性

2000年2月にいったん低下するもののこの2年間で段階的に向上している。(図3)

(3) 大会(試合)前の代表選手個人別総合得点

この項目では先に記した4回の質問紙から2ヶ月後、オリンピック直前の8月5日に実施した質問紙で得られたデータによる、各選手の心理的競技能力のデータを紹介する。得点順に高い方からN. T選手、A. K選手、T. A選手、N. I選手、M. H選手

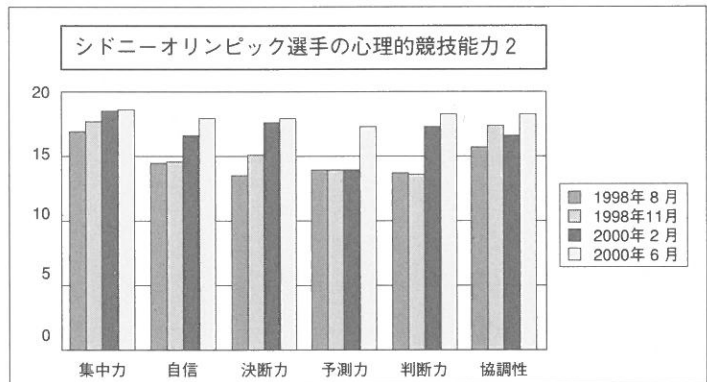


図3. 男子体操競技選手全体の時期別比較

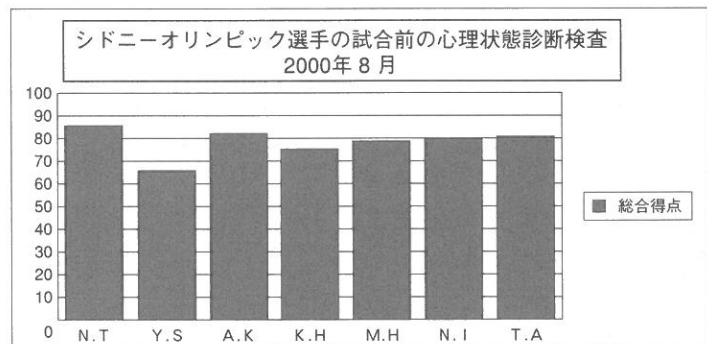


図4. 試合前の選手別総合得点比較

手、K. H選手、Y. S選手の順である。このうち補欠はT. A選手のみで他は正選手であるが、心理的競技能力に関する限り、正選手の中に補欠選手よりも得点の低い選手が4名いることは注目に値する。今回のメンバーでは技術的、経験的にはN. T選手、A. K選手、Y. S選手が主力であるが、そのうちY. S選手は7選手中心理的競技能力はもっとも低いスコアであることも注目すべき点である。(図4)

表1. 総合得点の判定表

判定	1	2	3	4	5
検査時期	(かなり悪い) (やや悪い) (もう少し) (優れている) (非常に優れている)				
試合の1ヶ月前	~65	66~72	73~80	81~87	88~

(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-。トヨーフィジカル。1999.)

又、総合得点判定表と比較してみると試合1ヶ月前でカテゴリ4の優れているの判定を確保できたのはN. T選手、A. K選手の2名であり、Y. S選手を除く他の3名はカテゴリ3のもう少し、Y. S選手はカテゴリ2のやや悪いと言う結果になっている。(表1)

これらのことからシドニーオリンピック直前の日本代表チームの心理的状態は良好とは言えず、チームとして精神的にはかなり不安を抱えた状態で本番に臨んだものと考えられる。

(4) 個人別の試合前の心理状態と診断

①N. T選手の事例

自他共に認める日本のエースであり、今大会個人総合、種目別でもメダルの期待の大きかった選手である。前回の天津の世界選手権では個人総合銀メダルを獲得し、ここ数年の国際大会でも常に上位に位置してきた選手である。しかし、今回のシドニー大会ではミスが目立ちメダルゼロに終わっている。

彼の心理的競技能力の状態を分析してみるとリラックス度と集中度が飛び抜けて高く、これに闘争心、自信、作戦思考度、協調度が続いている。ここまでの6要因は10点満点のレーダーチャートでは満点を確保しており高い心理的能力を示していると言える。しかし、自己実現意欲が若干低下していると共に忍耐度がさらに低下、極めつけは勝利意欲が極端に低い結果となっている。(図5)

国際レベルのトップ選手は心理的要因が全て高い水

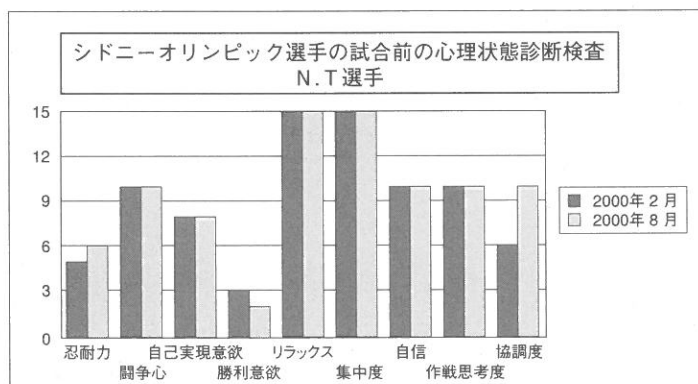


図5. 試合前のN.T選手の時期別比較

準にあることがこれまでの研究からも明らかになっているが、N. T選手の場合は各要因間のスコアのばらつきが激しく、トータルとしてみた場合にバランスを欠いている結果となっている。今回のオリンピックで全く精彩を欠いたのは心理的側面からすればここに現れていることが原因ではないかと考えられる。

②Y. S選手の事例

最近の男子体操界ではN. T選手、A. K選手などの2世選手が目立っていたため、あまりスポットライトを当てられることが少なかったが、若手のホープであり、その身体的能力は非凡なセンスを感じさせずには置かない。身体的能力に関しては上背もありA. K選手、N. T選手を凌駕している部分も多く、過去、国際大会国内大会で数多くのタイトルを獲得している。

しかし、心理的側面を見ても、各要因毎のスコアのばらつきは小さいものの、得点水準が代表選手の中では顕著に低く、総合得点判定においてもカテゴリー1のかなり悪いという最低の結果となっている。

(図6)

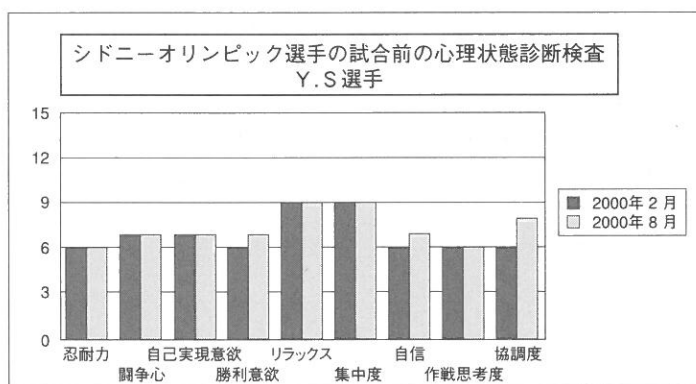


図6. 試合前のY.S選手の時期別比較

このことはこのクラスの選手では注目に値し、0.1を争う厳しい競争環境の中では決定的に不利な要素となってしまいます。これまでの経歴を分析しても波に乗ったときには圧倒的な強さを発揮するが、いったん崩れると建て直しがきかないなどから、国際、国内ともコンスタントなランキング確保が出来ていない。

③A. K選手の事例

N. T選手同様2世選手であり早くから注目されてきた。身長がありそのダイナミックな演技で見る者を魅了する点は父親譲りである。国内でも大学4年生の頃から次第に頭角を現し最近ではN. T選手と日本男子体操の双壁をなすまでに成長している。今回のオリンピックでもN. T選手と並んでメダルの期待のかかる選手であった。

彼の試合前の心理状態を

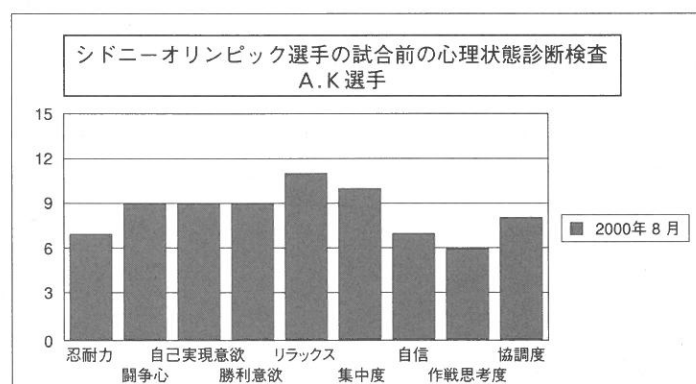


図7. 試合前のA.K選手の事例

分析してみるとリラックス度と集中度に高いスコアを占めし、協調度、忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲などでそこそこの得点を確保している。ただ自信と作戦思考度が目立って低く、この2要因の強化が今後の彼の心理的課題であろう。ただ、N、T選手ほどの大きなばらつきもなく、Y、S選手のように際だって低いスコアでもない点、精神的には安定した力の持ち主であることがわかる。(図7)

しかし、国際大会のトップで争えるためには、まだまだ高い心理的能力を身につけることが必要であり、総合得点の判定がカテゴリー3のもう少しである点は、これから大幅に改善する余地のあるところである。

④K、H選手の事例

リラックス度と集中度に高いスコアを示し、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲が同じスコアで次に並んでいる。ただA、K選手同様、自信と作戦思考度でスコアが伸び悩んでおりこの点の改善が今後求められよう。全体的にはばらつきが少なく安定しているとみれるが総合得点の判定ではカテゴリー2のやや悪いであり、他の選手同様心理面での強化が必要である。(図8)

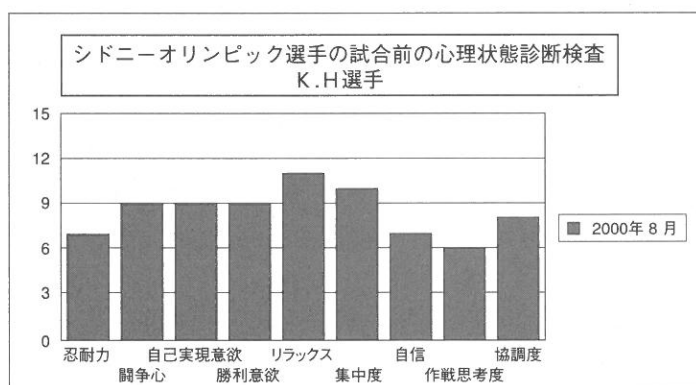


図8. 試合前のK.H選手の事例

⑤M、H選手の事例

他の選手と同様リラックス度と集中度には飛び抜けて高いスコアを示している。これに続いて、闘争心、忍耐力、協調度が安定しており、作戦思考度もそれほど低いスコアではない。ただ他の選手同様自信のスコアが低く、演技構成に不安があるのか、国際大会の経験不足によるものかのいずれかと考えられる。総合得点の判定ではカテゴリー3のもう少しであり多少心理的には安定性が感じられる。(図9)

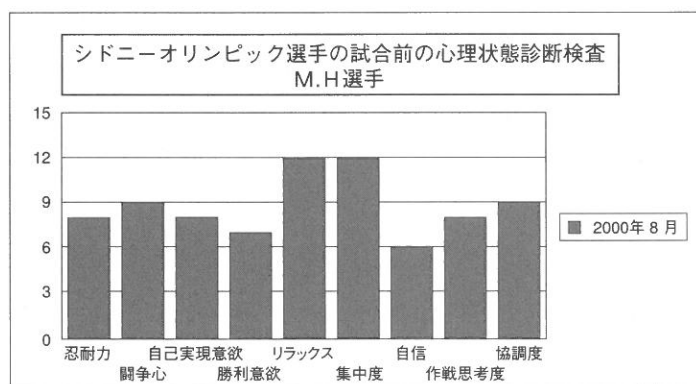


図9. 試合前のM.H選手の事例

⑥N. I 選手の事例

リラックス度と集中度に高いスコアを示し闘争心、自己実現意欲、協調度がこれに続いている。しかし、忍耐度、自信、勝利意欲は低く、勝利意欲の低いスコアはN. T選手同様特徴的である。総合得点の判定はカテゴリー3のもう少しであり、それなりに安定した心理能力を保持していると考えられるが、まだまだ改善の余地のある選手である。(図10)

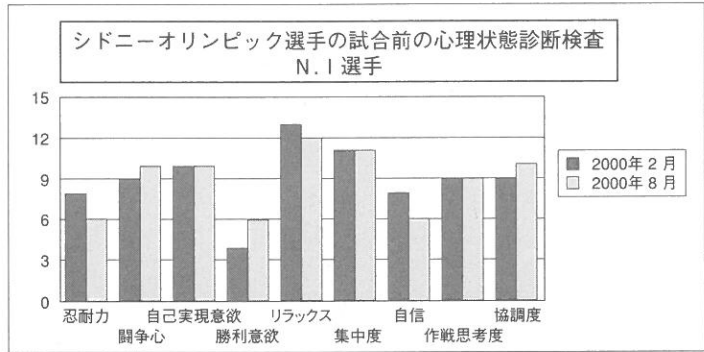


図10. 試合前のN. I選手の時期別比較

⑦T. A選手の事例

他の選手同様、リラックス度と集中度に高いスコアを示し、他は比較的凹凸がなく中程度のスコアをマークしている。もっとも低いのは作戦思考度でこのスコアを上げることがこの選手の課題でもある。総合得点の判定はカテゴリー3のもう少しであり、自己実現意欲、勝利意欲、自信、作戦思考能力などのスコアの向上が期待される。(図11)

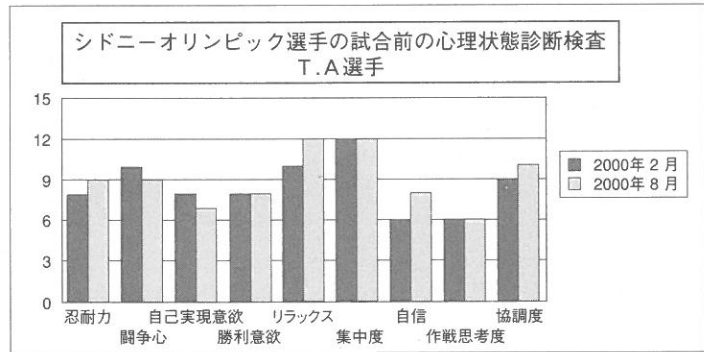


図11. 試合前のT. A選手の時期別比較

Ⅲ. 考察およびまとめ

(1) 試合前の心理状態の低かった日本代表選手

これまでの記述から、シドニーオリンピック直前の日本代表選手の心理状態は高くなく、今回の結果を裏付けることとなっている。特に総合評価の判定では、心理状態総合得点判定の最高値であるカテゴリー5をマークした選手は皆無で、カテゴリー4のやや優れているにしろN. T選手が入っているにすぎない。他の選手は殆どがカテゴリー3以下であり、この現実はいずれの強化政策に当たって重視しなければならないこととなってくる。先に記したように、今回のシドニー

オリンピックでは団体2位と3位では0.287点、3位と4位では0.162点の差で並び、非常な激戦であったわけであるが、日本チームはこの激戦に敗れ、ついにメダルを手にすることが出来なかった。このわずかな差の中で戦うと言うことは、すなわち心理的競技能力や試合前の心理状態が最大限に要求される場面であり、わずかな心理的乱れがミスを生み出す極限状態を意味している。この過度の集中が要求される局面において、後一步が及ばなかった事実は、技術的、体力的要因以上に、日本体操界が将来的に問題視しなければならない点であると考えられる。

旧ソビエト連邦が崩壊し、ロシアに移行した後も東欧諸国は高い競技力を保持してきたが、次第にその貯金も底をつこうとしている。現在、国家レベルで高いレベルの強化を行うことが出来るのは中国のみで、他の国々の格差は今後さらに縮まっていくものと予想される。こういった状況の中で常にメダルをキープするためには技術的課題のマスターはもちろんのことであるが、心理的にもかなりのタフネスが要求されることになろう。今回の調査研究の結果、日本選手の心理的競技能力及び試合前の心理状態はかなり低いことが明らかとなり、この点に対する対策は早急に実施されなければならない。少なくとも日本代表である限り試合前の心理状態総合得点判定評価がカテゴリー4以上をマークすることは絶対条件として、今後強化を進めていくことが必要ではないだろうか。

(2) 勝利意欲の低いスコアはなぜ生み出されるのか

今回特徴的な結果として、N. T選手、Y. S選手らの主力選手の勝利意欲のスコアが際だって低いレベルであったことは注目に値する点である。いやしくも国を代表する選手であり且つエースとして注目される選手の勝利意欲が2年間変わらず格も低い現実は何を意味するのであろうか。スポーツ競技全般にいえることであるが、本来、体操競技は自己の最高の演技を遺憾なく発揮することで自ずと勝利に繋がることの意味が非常に強い競技となっていることから、1位になるとか人に勝つとかの問題よりも自分との戦いという認識が継続されていることが原因であり、今日日本体操界の頂点の選手がこのような心理状態にあると言うことに対して基本はそうであってもここ一番の大舞台では、我々は危機感を持たなければならない。これは選手個人の問題もさることながら体操競技を取り巻く環境、とりわけ社会環境にその原因の多くを求めることが出来る。

スポーツ、特に国際スポーツ界は今日急速なコマーシャルイズムの波に洗われ、メジャースポーツとも成れば莫大な額の金が動くことは日常茶飯事となってきている。こういった状況の中で各種目の代表レベルの選手達も、それぞれにピーアール活動を展開し、多くの経済的報酬を得ることが可能となってきている。しかし、このような状況の一方で、長期の不況の結果、実業団の運動部が急激に撤退を始め、体操競技もその後塵を拝している。近年、体操競技のマスコミへの認知度は急激に低下し、その結果、少子化の影響もあるが競技人口も急速に低下し始めている。又、体操競技を続けることで将来の進路の保障の幅も急速に狭まり、今日トップ選手といえども社会的身分の保障は不確定な状況に陥りつつある。このような先行きの不透明感が、選手の競技意欲を減退させ、現象面では勝利意欲の低下として現れていると考えられる。実際問題メダルを取ることでもどれだけの報酬を受けられるかは今日の日本の状況では殆ど期待できず、競技を継続することで精一杯なのが

現状ではないだろうか。

こういった状況に歯止めをかけるため、関係各方面はとりわけ経済的背景の確保と、国民全体への体操競技の理解を深めてもらう働きかけなど、社会的側面での働きかけが今後ますます重要になってきていることを認識しなければならない。今日、体操競技を志す選手はトップ選手といえども将来に対する不安を抱えていることを今回の結果は示しているのではないだろうか。

(3) 試合前の心理状態における低い自信と作戦思考度

まず全般的に自信のスコアが殆どの選手にもっとも低いか、低い方から2番目の低レベルであることは何を意味するのであろうか。第一に考えられるのは、演技構成でスタートバリュー（演技価値点）が殆どの選手が、ライバル国の選手を凌駕できていないと言う現実であろう。この点は選手にとっては決定的で、たとえ完璧に演技したとしても、相手が落下等の大過失を犯さない限り、逆転は不可能である。この現実が不安となり、選手の自信の低下につながっていると考えられる。これを解消するためには、まず第一には技術力の向上を目指すしかない。今日、国際体操界のレベルは急速にあがっており、技術開発は日進月歩で進歩しているため、日本はこれに追いつくのがやっとの状況になってきている。これを打開するためには、国際情報のいち早い習得と、それを国レベルで取り組める組織の整備が必要であり、選手個人の問題に帰結できるものではない。

ただ、仮にスタートバリューが低い状態でも戦い方如何では十分勝算があるのも事実であり、それをデザインするのが作戦思考度である。しかし、今回そのスコアが低いと言うことは、選手自身の戦い方のデザインが十分詰められていなかったことを反映すると同時に、代表チームとしての統一した戦略、戦術がどの程度企画立案され、選手に浸透していたのかも反省の余地のあるところではないだろうか。

基本的なスタートバリューを高くすることは正攻法として求めなければならないが、今ある力をいかにして最大限有効に発揮して、暫定的であってもとりあえずメダルを確保するという戦略は立てられないものだろうか。これは団体戦のみならず、個人総合、種目別でも同様である。競技現場では周りの期待もあり、金メダルだけしか価値がないという考えにとらわれがちになるが、ここ数度のオリンピックで日本は殆どメダルが取れない現実があり、この現実からするならば、とりあえず暫定的に何らかのメダル確保を目標にすべきではなかったのではなかろうか。

日本体操界が今日世界的にどの位置にあるのかを厳しく査定して、その現実からスタートする必要が有るのではなかろうか。今日の現状から数年の内に体操王国日本を復活させることは不可能であり、国際大会における目標も下方修正を迫られているように感じられる。この適正目標の設定から国としての競技の戦略や戦術が生み出されるのであり、この作業を早急に実施する必要が有ろう。選手やコーチの経験や勘に頼るだけでなく、日本体操界としての統一的な作戦思考のパターンを形成する時期に来ているのではなかろうか。

注

- 注1) 徳永幹雄：心理的競技能力診断検査（D I P C A. 2）—手引き—，株式会社トーヨーフィジカル，1995，p4-5.
- 注2) 徳永幹雄：T. T式ベストプレイ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，p15.

引用・参考文献

- 1) 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.
- 2) 市村操一：トップアスリートのための心理学，同文書院，1993.
- 3) James. A. Loehr，小林信也訳：メンタルタフネス，TBSブリタニカ，1987.
- 4) 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，スキージャーナル，1988.
- 5) 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.
- 6) James. A. Loehr，Jeffre. Migdow，小林信也訳：実銭メンタルタフネス，TBSブリタニカ，1988.
- 7) 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.
- 8) 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.
- 9) 徳永幹雄：ベストプレイへのメンタルトレーニング，大修館書店，1996.
- 10) 徳永幹雄，橋本公雄：心理的競技能力診断検査用紙（D I P C A. 2）及び試合前の心理状態診断検査用紙（D I P S - B. 1）、株式会社トーヨーフィジカル，1995.
- 11) 徳永幹雄：心理的競技能力診断検査（D I P C A. 2）—手引き—，株式会社トーヨーフィジカル，1995.
- 12) 徳永幹雄：T. T式ベストプレイ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.

〔 2000年11月30日受付
2000年12月22日受理 〕