

## 競技選手の心理構造Ⅲ

—— 日本、中国、韓国3ヵ国体操競技選手の国際比較 ——

後藤清志 梶谷信之\*  
清水正典\*\* 張楠\*\*\*

### はじめに

近年、国際競技水準の向上はめざましく、特に東西冷戦終結後の各種国際大会は群雄割拠の状況を呈している。これは、かつての旧共産主義諸国の崩壊により、旧ソビエト連邦、旧東ドイツなどのスポーツ大国が姿を消し、変わって、アメリカを中心とする西側諸国の競技力の向上の結果生み出された状況である。

体操競技に関していえば、旧ソビエト連邦、旧東ドイツの消滅は、それまでの競技力の国際構造を大幅に変化させることとなり、かつて、団体を始め個人総合、種目別に至るまで上位を独占していた両大国の消滅はたちまち、国際体操競技界の地図を塗りかえることとなり、中国、アメリカを中心とする新しい勢力と、旧共産主義諸国の残存勢力とのせめぎあう場となっていたのである。このような状況のなかで、各国の競技力はきわめて近接した構造を生み出し、勝敗もかつて以上に僅差で決定される事態が数多く出現するようになってきた。この状況では、各選手間の身体的能力の差はほとんどないといってよく、試合時におけるコンディショニング、試合デザイン、メンタルリハーサルの有無が勝敗を決する状況となっている。

このようななかで、競技力向上における心理学的アプローチが次第に注目されるようになり、1970年代に旧共産主義諸国が試験的に導入したのをきっかけに、1980年代には西側諸国にも導入が開始され、1990年代にはトップレベルの競技水準をもつ国ではほとんど全てがメンタルトレーニングを実施するようになったのである。

一方、わが国では、1964年の東京オリンピックのころから競技選手養成のためのメンタルトレーニングが試験的に実施されており、競技力向上に対してスポーツ心理学が関与を始めるのは決して遅い時期ではなかったのであるが、当時の心理学的アプローチはおもに心理テストを中心としたものであり、即実戦に結び付く性格のものではなかったようである。この後、YG

---

\* 岡山大学

\*\* 吉備国際大学

\*\*\* 岡山大学大学院

性格検査やクレベリンテストなどの基礎心理学的なアプローチを元にして、TSMI、POMS などの実践的な心理テストが開発され、今日に至っている。また、メンタルトレーニングの系統としては、1970年代よりイメージトレーニング、自律訓練法、などが取り入れられ1980年代にはバイオフィードバックなども導入され今日に至っている。このようにわが国における競技力向上に関する心理学的アプローチは心理テストとメンタルトレーニングの2系統であり、この構造は国際的に見た場合にも同じことがいえる。

ただ、わが国とアメリカなどの先進諸国とを比較した場合に、具体的な心理学的アプローチの仕方には、実践性、臨床性という点でかなりの開きがあるものと思われ、わが国の心理学的アプローチのバラエティーがかなり遅れをとっていることは事実である。このことは、わが国のスポーツ心理学的アプローチがおもに、実験室のなかで実施されることが多い、すなわち、実際のトレーニング法として、現場に受け入れられていないことを反映しており、心理学的アプローチに対する根本的な理解の仕方が異なっていることを現している。このことの背景には、わが国には長年、国民的気質としての精神主義の経験的土壌がかなりながきにわたって存在し、競技選手の心理的な強化はいわゆる「根性」や「しごき」に代表されるような、経験的な手法により代替されてきたという事実が大きく影響していると考えられるのである。この傾向はひとりスポーツのみならず全体社会的にも存在したものであり、この構造が変化を始めたのが1972年のオイルショック以後といわれている。今日ではこの伝統的な精神主義の構造はかなり希薄化し、現在はそれに変わるものとしてメンタルトレーニングが注目され始めたというのが現実である。従って、わが国における競技力向上に対する心理学的アプローチが本格化するのはいずれからであり、より高い実践性と臨床性はスポーツ心理学に荷された今後の課題といえることができる。

さて、わが国の体操競技は、1950年に国際大会に復帰して以後、めざましい発展を遂げ1956年のヘルシンキオリンピックで男子団体で初優勝して以来、オリンピック5連勝、世界選手権10連勝という黄金期を迎えた。一方女子も1964年の東京オリンピックで銅メダルを獲得し同じく最盛期を迎えたのであるが1980年代に入り旧共産主義諸国の烈しい選手強化政策により次第に競技力が低下し、今日では男子が世界で第3位のレベルを、女子が10位前後のレベルを保持していると思われる。このような現状のなかでなんとか国際水準に到達すべく日夜トレーニングが実施されているが、旧共産主義諸国の崩壊後も世界の壁は厚く、競技力向上が思うようには進まないのが現状である。

さきに示したように今日各国間の競技水準はきわめて接近しており、勝敗を決するのはメンタルな部分によるものがかなり多くなっている。従って、今後わが国が国際レベルで競技を伸ばして行くためには、体操競技においてもメンタルトレーニングを積極的に導入して行くことがぜひとも必要になってくるのである。

しかし、現状では体操競技における心理学的アプローチはほとんどなされていないのが現実

であり、従ってわが国の体操競技選手が如何なる心理構造を有し、その長所と短所がいかなる点にあるのかを示すデータはほとんどないのが現実である。競技選手の心理構造の実態がわからなければ有効なメンタルトレーニングを行うこともできず、心理面での強化も実施がきわめて困難となる。

このような問題認識の元に、本研究ではまず手始めに中国選手と韓国選手の心理構造を明らかにしながら、わが国の体操競技選手の心理構造と比較し、わが国の体操競技選手の心理面での不足を明かにし、併せて、具体的な強化法に対する考察を実施することを通して、わが国の体操競技選手の心理的強化について言及することを目的とするものである。

## 1. 分析枠組み

アメリカのスポーツ心理学者 James. A. Loheor は、個人の競技力を最高度に発揮させるためには単に、身体的コンディショニングだけではなく精神的コンディショニングを十分に整えていなければならないと主張している。すなわち、身体的能力が最高度に発揮されるためには、試合における精神状態、つまり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の要因が「ごく自然に得られるようになれば試合中の精神的強さは飛躍的に向上する」としている。さらにこの12要因を7要因に体系化し、1. 自信、2. ネガティブエネルギー、3. 集中力、4. ビジュアルコントロール、5. 意欲、6. ポジティブエネルギー、7. 思考法にまとめたのが Mental Toughness の概念であり、これら7要因が最高度に調節された状態のことを彼は I. P. S (Ideal Performance State) とよぶ。この獲得が、試合において、最高度の実力を発揮する上で必要不可欠の条件となっているのであるが、この I. P. S は試合において突然現れるものではなく、不断のトレーニングのなかで絶えず意識し、高めておかなければ実際の試合場面では十分に発揮されることなく、身体的トレーニングと同様、毎日トレーニングしなければならないものであると位置づけられている。以下に、この7要因について説明を行う。

### (1) 自信

様々な環境変化、圧力にさらされる試合場面はさながら精神的なプレッシャーの坩堝であるといっても過言ではない。このようななかで冷静に競技を行うためには高いレベルの身体的技術のみならず心理的な武装も必要不可欠な条件となる。自信は、最も根元的なものでは自分の存在そのものに対する安心感として現れるが、実際の競技場面では、自己の技術に対する自信、試合デザインの的確さに代表されるようなある種の洞察をも含むものであり、この獲得があらゆる環境変動に対して対処しうる精神的能力の強化に必要なものとなっている。

(2) ネガティブエネルギー

競技場面及び練習場面がいつも都合よく展開するとは限らず、現実はむしろその逆である場合が多い。このような場合、マイナスの状況をいかにプラスに転換するかが勝敗の決定的な分れ目となってくる。上述のポジティブエネルギーと表裏一体のものであり、ポジティブエネルギーがプラスをさらにプラスにするものであるとしたならば、ネガティブエネルギーはマイナスをプラスに変換する能力であると定義できる。

(3) 集中力

今日、集中力については単独で様々な分析が試みられ、その獲得のためのいくつかのトレーニング法も確立されつつある。競技力向上において最も重要な心理的要素の一つであり、今日学会においても様々な研究成果が報告されている。

練習過程、技術、試合状況などあらゆる競技要素に対しての精神的集中を意味し、この適度な集中が望ましい競技成績を帰結するための絶対条件となるのである。

(4) ビジュアルコントロール

一般にいわれるイメージトレーニングがこの領域に属する。すなわち、技術に対する視覚的なリハーサル、試合の流れに対する視覚的なデザイン、など競技状況の具体的な視覚化が主な課題である。集中力と同様に早くから競技場面では注目されていた領域であり、今日では視覚トレーニング、自律訓練法などの心理トレーニングとも密接な関わりを持っている。

(5) 意欲

試合に勝つためには競技に対するどん欲なまでの好奇心、探求心、競争心がなければならない。また、行為としての試合活動をエネルギーギッシュに行うためにも試合のあらゆる要素に対する、好奇心、探求心、競争心が必要とされる。これら一連の心理的要素を総称して意欲と呼び、試合のみならず不断のトレーニングにおいても獲得しておかなければならない重要な心理的態度である。また、意欲をより発達させるためには様々なモチベーションも重要な役割を果たすため、欲求心理学との関連も極めて高い領域である

(6) ポジティブエネルギー

競技場面及び練習場面において常に積極的思考を心がけることは、スポーツのみならず、生活のあらゆる場面に要求されることである。絶えず積極的に物事を捉えることにより、より効率的な練習、意欲的な取り組みを引き出すことができ、練習効果を高め、競技成績を向上させることは、人間性形成の上でも意義のあることである。また、積極的思考を心がけるならば試合中の有利な展開に対してもすばやく反応して、チャンスを広げることができ、いわゆる「波に乗る」試合展開を行うことができるのである。

(7) 思考法

試合に当たっては相手の競技能力、競技戦略、個々の技術における戦術について予め詳細なデザインを実施し、幾度もリハーサルを行うことがより効果的な競技能力発揮のための手段で

ある。いわば一種のイメージトレーニングであるが、一般のイメージトレーニングが原則的に視覚に訴えるものであるのに対して、思考法は頭腦的な側面を持ち、経験的にいわれる「試合に対する読み」などがこの領域にはいるものである。

#### (8) 7要因の相互関連

上記7要因がI.P.Sの具体的な要素であり、これら7要因を絶えず高いテンションにコントロールすることが、より高い心理状態を作り出す上で必要不可欠である。しかし、これら7要因は、それぞれに独立したものとしてよりも相互に関連したものであると捉えることが、より実践的なメンタルトレーニングを実施して行く上で重要である。すなわち、一つの要因のテンションの低下及び複数の要因のテンションの低下は必ず他の要因にも影響を及ぼし、競技の結果も単に不足要因の症状がでるのみならず、7要因全領域に渡りなんらかのブロッキング現象が起こってくると捉えるべきであろう。従って、心理的強化、精神力強化はこれら7要因全てにわたって実施することが必要であり、単に、イメージトレーニングや集中力トレーニングなどの単発的トレーニングでは十分な効果を期待することは難しいといえよう。

また、実際の場面での心理的トレーニングは、身体的トレーニングと密接不可分の関係にあることも十分に認識されなければならないことである。従来、ともすれば身体的トレーニングとメンタルトレーニングは切り離して考えられ、メンタルトレーニングが往々にして、身体的トレーニング以外の時間を利用し、練習とは別の場所で実施されることが多かったが、これからは、いかに練習場面に効率よくメンタルトレーニングを導入して行くかを真剣に研究する段階に到達している。すなわち、競技で要求される心理的能力はすべて競技中に使用されるものであり、これまでのトレーニングのあり方では、実際と掛けはなれて実施されてきたために実戦的な効果を期待することが困難であったのである。従って、具体的な練習メニューとしてメンタルトレーニングを導入することにより、これまで以上の効果を狙って行くことが今日要求されているのである。

## II. 方法及び対象

本研究では、上記の分析枠組みの心理構造を定義し、その数量化を試みた。すなわち、上記7要因に基づく質問紙を作成し、5段階尺度法による記入を実施し、そのデータを集計して統計処理を実施した。対象は、日本は全日本選手権出場者、男子36名、女子24名、韓国選手はソウルオリンピック出場選手男子8名、女子8名、中国選手は大連業余体育学校男子48名、女子57名の選手でありテスト期間は日本選手が1992年12月1日から12月10日、中国選手が1991年8月25日から9月20日、韓国選手が1989年8月20日から9月10日であった。なお、回収率、及び有効回収率ともに100%であった。

### Ⅲ. 結 果

#### (1) 男子選手全体

日本選手は意欲を頂点とした、山型のパターンを示し、韓国選手は自信と意欲にピークを持つパターンを示しているが、基本的には日本選手と同じパターンを示し、自信以外の全ての要因でスコアが日本選手を下回っている。一方中国選手は日本選手、韓国選手とはまったく異ったパターンを示しネガティブエネルギーに高いスコアを示す山型の波形をしている。しかしネガティブエネルギーと集中力以外は前2者に比較してスコアはかなり低く、特に意欲でも最も低いスコアを示している。この傾向は、日本選手、韓国選手とはまったく逆のパターンを示しており、日本、韓国と中国選手の心理構造は本質的に異なることを示している。3者の中でスコアが最も高いのは日本選手であり、次が韓国選手、最も低いのが中国選手である。スコアの状態を心理構造と捉えるならば、最も充実しているのは日本選手であり、次が韓国選手、最後が中国選手ということになるが、これは今回対象となった選手の競技水準と相関関係にあり、心理構造が競技水準となんらかの関係性を有することが明かに認められる。(図1)

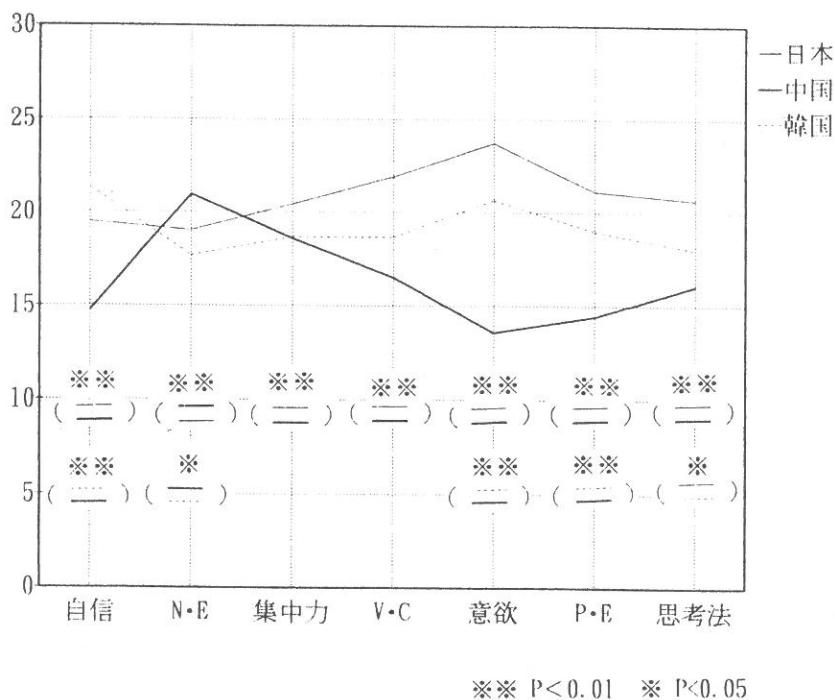


図1 男子選手

(2) 男子23歳以上

これまでの一連の研究により、年齢の上昇が心理構造の形成に正の相関を示すことが明らかとなっているが、今回もこの仮説を検証する目的で設けられたのが、この項目である。基本的なパターンは(1)と同じであり、日本選手と、韓国選手は意欲を頂点とする山型の波形を示し、中国選手はネガティブエネルギーを頂点とする山型の波形を示している。ここでも、日本、韓国と中国選手とのパターンは対象的であり、両者はまったく逆のパターンを示しているといえよう。また、スコアに関しては、3者間の順位性は(1)と同じく、日本、韓国、中国の順番であるが、(1)と比較してスコアがそれぞれの要因で若干低下しており、これまでの研究で明らかにされた、年齢の上昇にともなう心理構造の成熟は認められない。この点に関しては、いくつかのことが考えられ、とくに、23歳以上の選手の競技水準が、それ以下の選手に比較すると低いこと、その中で日本だけは23歳以上の競技水準が高くスコアの上昇が認められている。従って、ここでも競技水準の上昇が心理構造の成熟に深い関わりを持っていることが裏付けられている。

(図2)

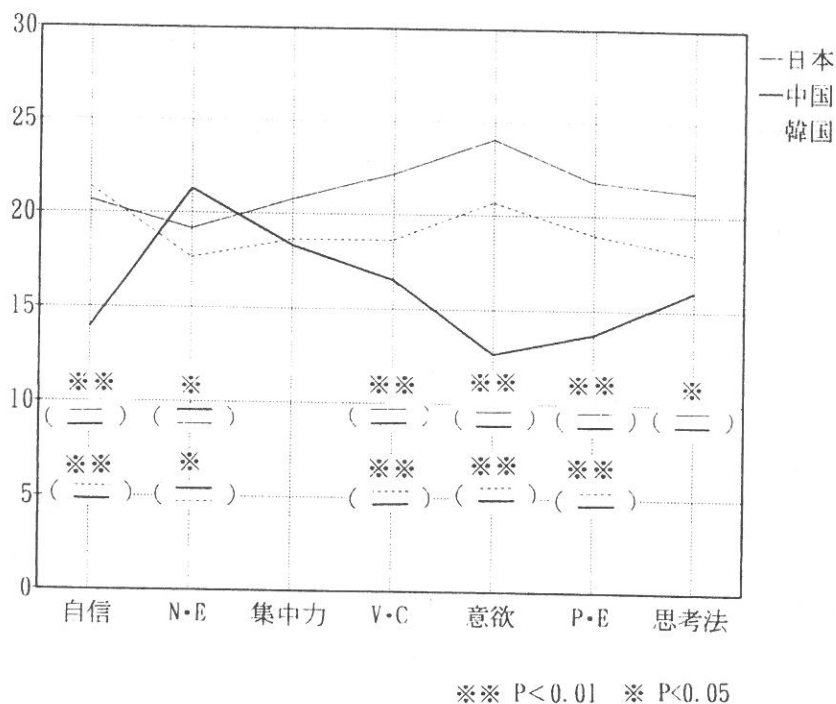


図2 男子選手・23歳以上

(3) 男子22歳以下

(2)とは逆に22歳以下の選手の実態を示したものである。韓国選手はサンプル数の不足のため除外し、日本選手と中国選手との比較になっている。(1)と同じく日本選手では意欲を頂点とした山型の波形を示し、中国選手はネガティブエネルギーを頂点とした山型の波形を示している。そして、両者はスコアの現れ方がまったく対象的であり、構造的には逆の構造を示しているといえよう。スコアの比較では(2)と比べて日本選手は若干低下し、変わって、中国選手は若干上昇している。このことは、日本選手の場合は23歳以上に比べて競技水準がやや低下したことを意味し、逆に中国選手は上昇したことを示している。(図3)

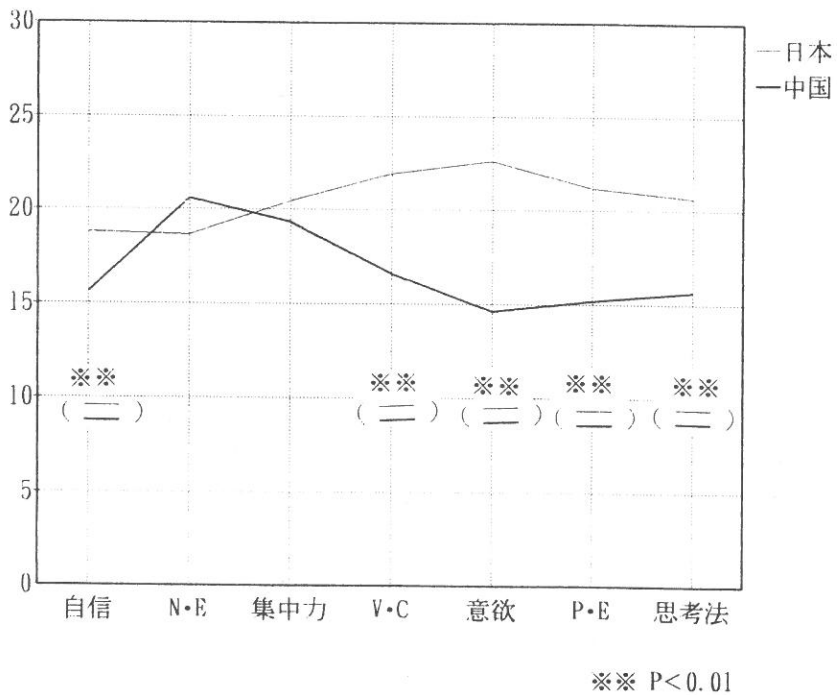


図3 男子選手・22歳以下



(4) 男子経験年数11年以上

次に、競技経験の長さが心理構造に及ぼす影響について比較を試みる。基本的な波形はこれまでと同じく、日本選手、韓国選手は、意欲を頂点とする山型の波形を示し、中国選手はネガティブエネルギーを頂点とする山型の波形を示している。経験年数11年以上では3者間のスコアの開きが若干大きく、経験年数を巡る日本と韓国と中国の影響の仕方になんらかの相違点があるものと思われる。競技経験の長さが心理構造に如何なる影響を及ぼすかについては、これまでの研究の結果原則として、若干のスコアの上昇を帰結することが報告されているが、今回の結果では日本と韓国にはほぼスコアに変動がなく、中国選手に若干の低下が認められており、経験年数が心理構造に決定的な影響を及ぼす要因としての傾向は認められない。(図4)

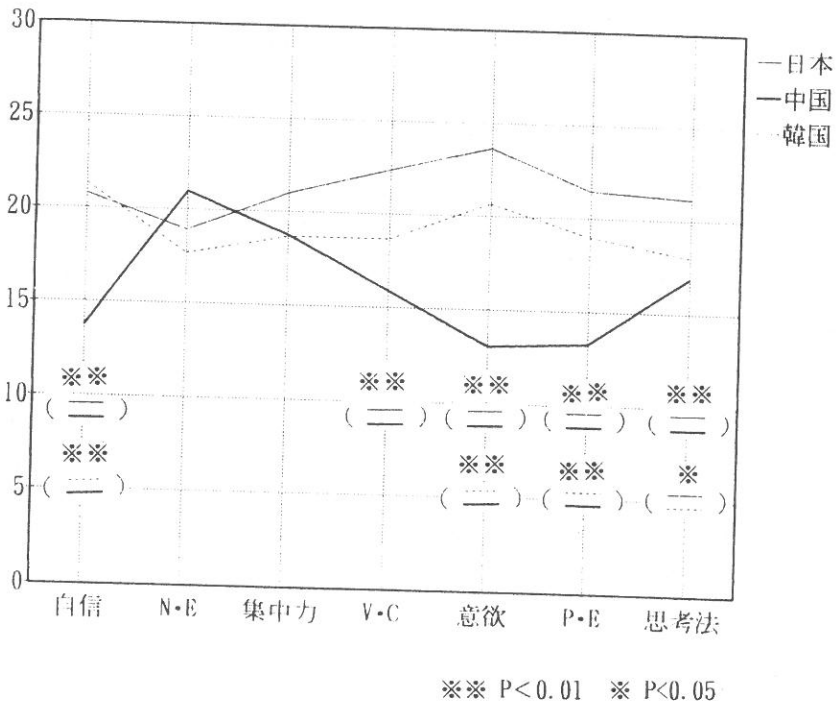


図4 男子選手・経験年数11年以上

(5) 男子経験年数10年以下

(4)とは逆に、経験年数10年以下の選手について分析を試みたものである。韓国はサンプル不足のために割愛したために日本と中国の比較となっている。基本的な波形は、(1)―(5)までほとんど変化はなく、日本選手は意欲を頂点として山型の波形を示し、中国選手はネガティブエネルギーを頂点とした山型の波形を示している。ただ、日本選手の場合、自信のスコアが若干低下し変わって、ポジティブエネルギーと思考法でスコアの上昇が認められること、また中国選手では自信、ビジュアルコントロール、ポジティブエネルギーでスコアが若干上昇している点が、特徴的である。また、日本選手と中国選手のパターンが基本的に逆のパターンである点は、これまでの比較分析と同じである。(図5)

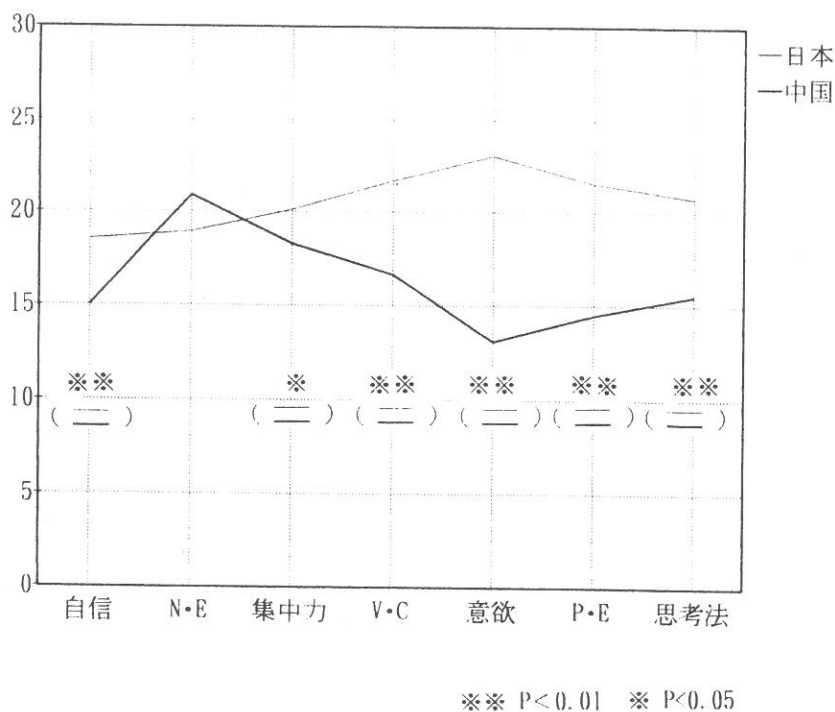


図5 男子選手・経験年数10年以下

(6) 女子選手全体

次に女子選手の心理構造の実態について分析を行う。まず日本選手は、男子と同様意欲を頂点とする山型のパターンを示しているが、集中力、ポジティブエネルギーに若干のスコアの低下が認められる。韓国選手は、基本的なパターンは日本選手と同様であるが、ネガティブエネルギーに大きなスコアの低下が認められ、変わって自信で唯一日本選手より高いスコアを示している。中国選手は男子同様、ネガティブエネルギーを頂点とする山型のパターンを示した心理構造も、日本、韓国の選手と比べると対象的な構造を有していると考えられるが、男子と比較した場合、集中力、意欲、思考法に高いスコアを示しており特徴的である。3カ国の選手とも男子と比較した場合は、波形の傾きにやや凹凸がありスコアのばらつきも男子以上に大きいことが示されている。この結果から、日本選手は意欲はあるものの自信がなく、試合場面に於ける何等かの技術不安が絶えず付きまとっていることを示しており、韓国選手は不利な状況に追い込まれたときの試合展開の仕方に問題がある心理構造ということが出来る。また、中国選手は不利な状況に対するメンタリティーのコンディショニングと集中力はあるがそれ以外の心理的要素が不足しており、競技面での十分な心理的備えがなされていない状況にあるといえる。なお、スコアの順位性は、日本、韓国、中国の順番となっており、男子同様、競技水準を反映した結果となっている。(図6)

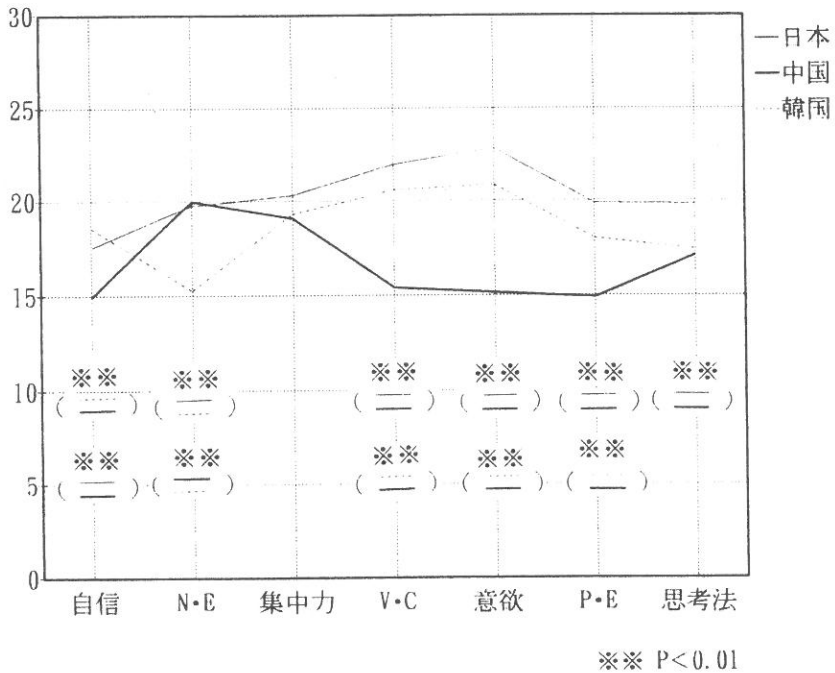


図6 女子選手

(7) 女子19歳以上

女子19歳以上ではサンプルの不足により日本選手と中国選手の2国間比較となっているが、日本選手は意欲を頂点とする山型のパターンを示し、女子全体と比べるとほぼ全ての要因でわずかながらスコアの上昇が認められる。一方中国選手はネガティブエネルギーを頂点とする山型のパターンを示し、ネガティブエネルギーと集中力以外では目だったスコアは示されていない。全体での比較同様、日本選手と中国選手の心理構造はほぼ対象的な構造を有し、スコア的にも日本選手が全ての要因で中国選手を上回っている。このことは、日本選手の競技水準が今回対象となった中国選手を大幅に上回っていることを反映しており、競技水準の心理構造に及ぼす影響が大きいことを示している。(図7)

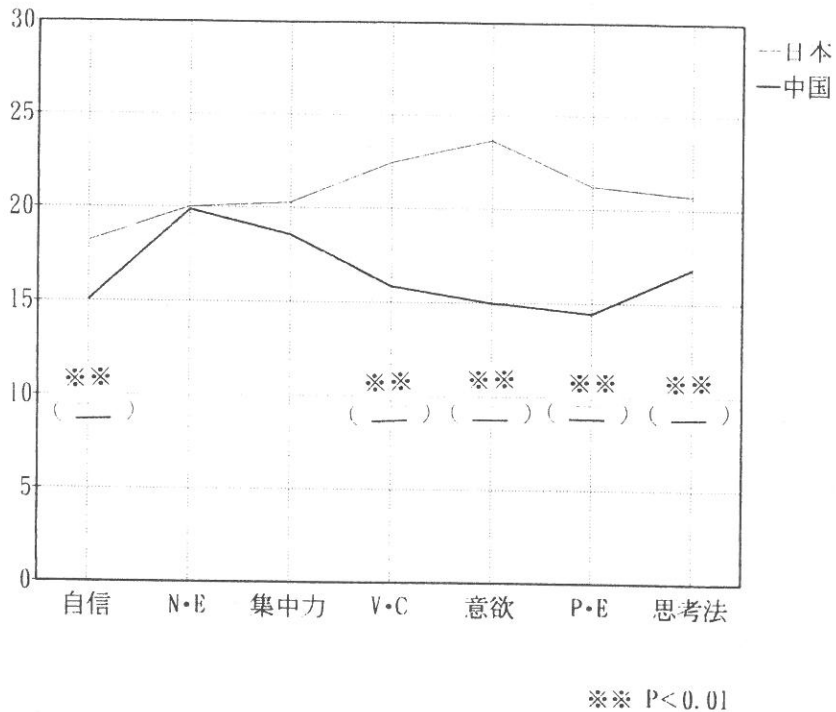


図7 女子選手・19歳以上

(8) 女子18歳以下

日本選手は意欲を頂点とする山型のパターンを示しているが(6)および(7)と比較すると各要因間の開きは少なくなっており、またスコアも全体的にやや低下している傾向にある。普通、女子選手の競技水準が最も高いのはこの18歳以下の領域であり、競技水準と心理構造の成熟とが相関関係にあると仮定するならば、各要因のスコアも高くなるはずであるが、今回の結果からは逆の結果が明らかにされ、心理構造の成熟が単なる競技水準の上昇だけでなく、年齢などの別の要因も係わることが仮説的に示されたといえよう。韓国選手も基本的には日本選手と同じパターンであるがスコアの変動は全体の平均とほぼ同じであり、韓国選手に関しては、年齢差による心理構造の違いは現れていない。中国選手はネガティブエネルギーと集中力を頂点とするパターンを示し集中力のスコアが若干上昇しているのが特徴的である。また19歳以上の選手と比較すると全ての要因で若干スコアが上昇しており、このクラスでの競技能力が高いことが予想される。(図8)

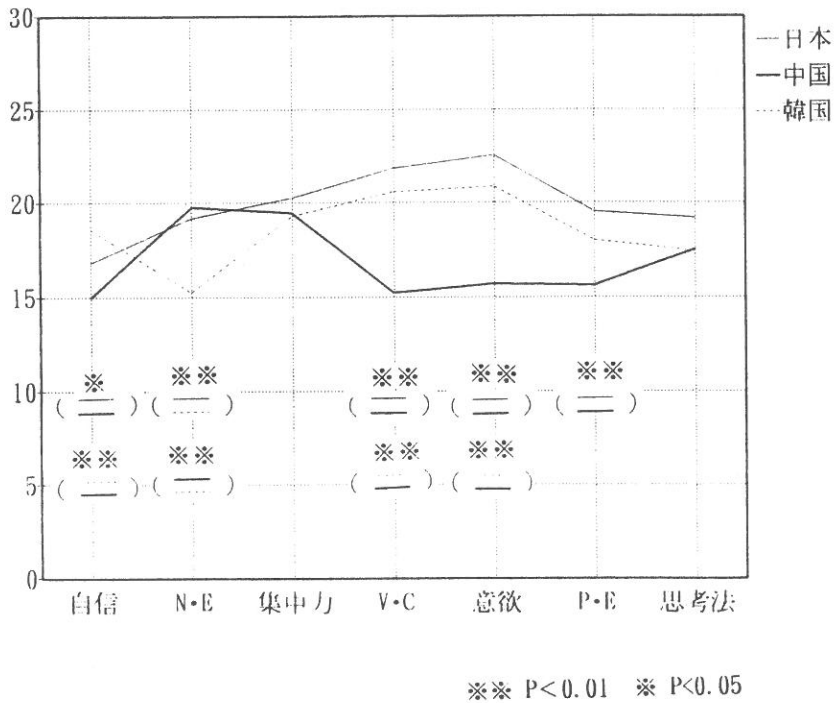


図8 女子選手・18歳以下

(9) 女子経験年数10年以下

ここでは日本選手は、意欲とビジュアルコントロールに頂点をもつ山型のパターンを示し自信とネガティブエネルギーで低いスコアを示している。韓国選手もビジュアルコントロールと意欲に高いスコアをしめし、日本選手とほぼ同じパターンをとっているが唯一ネガティブエネルギーでほかの6要因よりも極端に低いスコアを記録している。中国選手は全体的な傾向と同じく、ネガティブエネルギーと集中力に高いスコアを示し韓国、日本選手とは逆のパターンを現している。(図9)

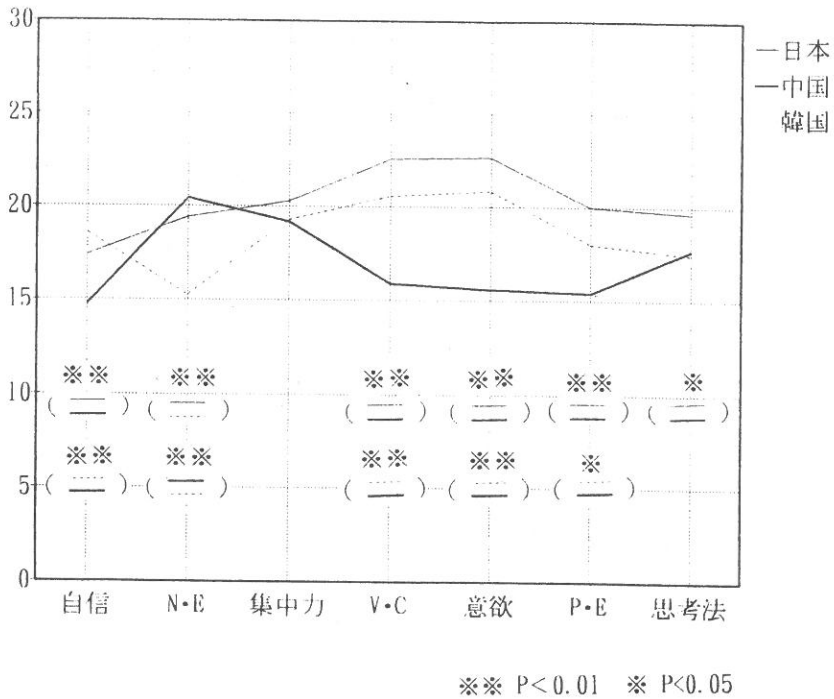


図9 女子選手・経験年数10年以下

(10) 女子経験年数10年以上

ここではサンプル数の不足から韓国選手は除外し、日本選手と中国選手の2国間比較とするが、日本選手はこれまでの傾向と同様に、意欲を頂点とする山型のパターンを示し、自信でほかの6要因よりも、かなり低いスコアを記録しているのが特徴的である。経験年数10年以下と比較した場合は、ビジュアルコントロール以外で若干ではあるがスコアの上昇が認められ、男子とは違い、年数経験の長さが心理構造に若干の影響を及ぼしていることが伺われる。一方中国選手は全体的な傾向と同様にネガティブエネルギーと集中力に高いスコアを示す山型のパターンを現しているが、経験年数10年以下と比較した場合、自信、意欲、ポジティブエネルギー、思考法で若干のスコアの低下が認められ中国選手では、経験年数の長さが必ずしも心理構造の成熟に反映されていないことが窺われる。(図10)

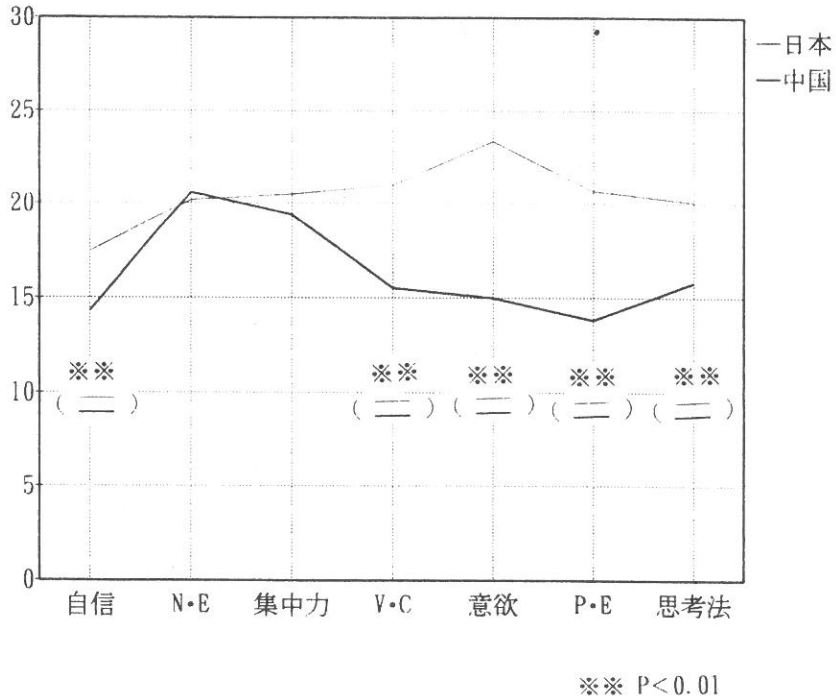


図10 女子選手・経験年数11年以上

#### Ⅳ. 考 察

##### (1) ほぼ同じ心理構造を示す日本選手と韓国選手

これまでの結果から、日本選手と韓国選手は、男女とも意欲を頂点とする山型のパターンを示しスコアの上では日本選手が上位にあるのもほぼ同じパターンを示していた。このことは、日本選手と韓国選手の心理構造がほぼ同じ構造を持つことを示しており、特徴的な結果となっている。この原因としては様々なことが考えられるが、日本と韓国が同じ文化圏、特に儒教を中心とする文化圏に属し古来より多くの文化を共有してきた点などもその一因と考えられよう。

##### (2) ネガティブエネルギーの低い日本選手

今回の結果より、男女とも、日本選手の心理構造は意欲を頂点とする山型のパターンを示していた。これは、競技活動の全ての領域に対して、かなり積極的に取り組むことができ、ほかの6要因もそれなりのスコアを示すことにより、全般的にバランスのとれた心理構造を示す結果となっている。ただ、ネガティブエネルギーのスコアが最も低く、競技中に何等かのブロックがあった場合には、その対処に対しては、若干の不安が残るといえ、今後、ネガティブエネルギーの強化が求められている。また、自信に対するスコアも低く、意欲はあるものの技術的、精神的に何等かの不安を抱えて競技していると予測され、その不安の原因がなんであるかを早急に明らかにして行く必要がある。今回の結果から予想される日本選手の競技スタイルは、きわめて、堅実に試合に至るまでの過程を型どおりにこなし、試合においても、理論通りの展開をする型に、はまったスタイルが描ける。従って、予想通りに試合が進んだ場合には、その実力を遺憾なく発揮できるが、ひとたび不利な状況が生じた場合には、そのリカバリー能力に対しては、かなり不安が残るといえよう。

##### (3) やる気の高い韓国選手

韓国選手の特徴は、基本的には、日本選手よりかなりスコアが低いものの、男女ともほぼ日本選手と同じパターンを示している。ただ、特に女子でネガティブエネルギーのスコアがほかの要因と比較して極端に低く、日本選手以上に予想外のアクシデントに対しては十分な対処ができない弱点を持っているといえる。しかし、自信と意欲に高いスコアを示し、ポジティブエネルギーのスコアも高いことから競技に対する姿勢は日本選手以上に積極果敢であり、一度波に乗れば、実力以上の力を発揮するタイプである。このことは1988年に行われたソウルオリンピックにおける韓国選手の戦い方を見ても、同様のことがいえ、体操競技に限らずほかの全ての競技においてもよくみられた光景である。この姿勢は、一種国民気質ともいえ勇猛果敢な韓国人の心理的特質を如実に反映した結果ということができよう。日本選手と違い、韓国選手は、セオリーのない状況でも十分に競技できるしぶとさを持ち、その点では日本選手よりもたくましいものを持っているといえるが、一度崩れるとなかなか立ち直りの聞かない脆さも合せ持ち、この点をいかに克服するかが、これからの課題といえよう。



#### (4) ネガティブエネルギーの強い中国選手

今回の研究の結果、中国選手は、日本選手、韓国選手とはまったく別の競技心理構造を持つことが明らかとなった。すなわち、日本選手、韓国選手が共通して低いスコアを示しているネガティブエネルギーで高いスコアを示し、逆に日本選手、韓国選手が高いスコアを示しているビジュアルコントロール、意欲、ポジティブエネルギーでは低いスコアを示すなど、常に逆のパターンを示す結果となっている。今回の結果明らかとなった中国選手の競技スタイルは、ネガティブエネルギーと集中力ですべてを解決しようとする姿勢であり、競技に対する意欲も戦略も、イメージデザインもほかの国の選手と比較して著しく不完全な状態にある。卒直に表現すれば、全てを成行きにまかせて競技し、一発勝負に全てをかけた競技スタイルが浮かび上がってくるのである。従って、不断のトレーニングにおいて綿密な計画をあまり持たず、適度のトレーニングにとどめ、試合に全てを賭けるという勝負師的な一面が浮かび上がってくるのであり、日本、韓国の選手とはおよそパターンの異なる心理構造ということが出来る。このことの背景には、日本、韓国同様、やはり長い歴史に培われた国民気質の存在があり、競技場面においても、それが如実に現れているといえる。

#### (5) 創造的破壊の必要な日本選手

これまでの結果から、日本選手の競技デザインはきわめて堅実であり、パターン化されたプログラムにしたがって、忠実に目標を達成して行くスタイルであることが明らかになった。しかし一面、自信に乏しく、予測不能の事態に対しては十分な対処能力に欠けており、この能力の養成がこれからの課題であることがクローズアップされている。この課題を解決するためには、まず、普段のトレーニングのなかに「創造的破壊」とよばれる機会を多く導入し、選手の技術構造、心理的構造を不断の変化のなかにおくことが必要となってくる。例えば、ある程度技術力の高まった選手には、わざと、実施困難な状況を作り出し、そのなかでいかに確実性の高い技術力を養わせるかを課題としてみたり、試技会などでもあえて、不利な状況を設定したり、突発事態を想定して試技を行わせたりして、身体的技術、精神的技術に対して絶えずプレッシャーをかけることがより確実性の高い競技力獲得のために必要となつてこよう。このようなトレーニングを繰り返すことにより、一つの技術に対する様々な情報の獲得が可能となり、技術に対する情報量が高まればレパトリーの広がりも獲られ、それだけ競技力も向上する結果となるのである。今日のおが国のトレーニングの欠陥は、この「創造的破壊」の局面が極端に捨象され、ひたすら技術構造の静的安定を求めるところに大きな問題点があると指摘でき、トレーニングに対する認識を改めるところから始めなければならないのが現状である。この認識変化を通して、同時に、基礎的なメンタルトレーニングを実施して行くことにより、特にネガティブエネルギー強化に焦点を当てた心理構造の強化を今後実施して行く必要がある。

参 考 文 献

- 1) Charles Garfield 荒井貞光他共訳「ピークパフォーマンス」ベースボールマガジン社 1988.
- 2) Dorothea V. Harris, Bette L. Harris; SPORTS PSYCHOLOGY- Ldisure Press, 1984.
- 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, Jeffrey Migdow 小林信也訳「実戦メンタルタフネス」TBS ブリタニカ1988.
- 7) James. W. Moore 松田岩男他訳「スポーツコーチの心理学」大修館1982.
- 8) John. Syer, Christopher. Connolly 浅見俊雄, 平野裕一訳「スポーツマインド」紀ノ国屋書店1986.
- 9) Kay. Poter, Judy. Foster 阿江美恵子他訳「メンタルトレーニング」不昧堂1988.
- 10) Robert. M. Nideffer; Athletes Guide to MENTAL TRAINING, Human Kinetics,1985.
- 11) 末利 博他著「スポーツ心理学」福村出版1988.
- 12) 武田 建著「コーチング」誠信房1987.
- 13) 武田 建, 柳 敏晴著「コーチングの心理学」YMCA 出版1988.
- 14) 松田岩男他共著「スポーツと競技の心理学」大修館1986.
- 15) 成瀬悟策著「自己コントロール法」誠信房1988.

(平成 5 年11月30日受理)