

## スポーツ競技力向上に関する心理学的研究

—第51回国民体育大会岡山県代表選手の事例—

後藤清志 \*<sup>1</sup>清水正典  
\*<sup>2</sup>梶谷信之 \*<sup>3</sup>西峰辰也

### 要 約

2巡目岡山国体を8年後に控え、関係機関、競技団体とも選手強化が次第に本格化しているが、ここ数年の国体の結果にはまだその成果は現れず、30位前後と低迷を続けている。基本的には選手層の薄さと指導体制の不備に原因があり、競技力向上とともに普及強化にも力を入れなければならないが、トレーニング方法にも問題があり、特にメンタルトレーニングに関しての科学的トレーニングの試みはまだ始まったばかりで試行錯誤の状態にある。このような現状の中、今回第51回国民体育大会出場県代表選手に心理テストを行った結果、競技成績と心理構造との間には相関関係が認められず、メンタルトレーニングがまだ十分に機能していない実態が明らかとなった。国民体育大会のみならず、将来岡山県から国際級の選手を輩出するためには、今日国際スポーツ界では常識となっているメンタルトレーニングを早急に制度化して、経験的指導にのみ頼る従来の手法から脱却しなければならない。そうすることにより、岡山県の現在の競技水準からさらに一步上の水準に向上が可能になると同時に、素質は持ちながら十分実力を発揮できない選手に対しても有効な結果をもたらすことになり、選手層の充実にもつながってゆく。財政難、景気後退の現状で、これまでのようにジブシー選手といわれる選手の確保もままならない状況になることは明らかであり、現在岡山県が有する少年を中心とする選手を堅実に強化することがそのまま、国民体育大会の結果となることを関係機関は認識して、地道な強化活動を続けてゆくことが必要である。

キーワード：メンタルタフネス、競技力向上、競技心理構造、国民体育大会

### 1. 緒 言

60回岡山国体を8年後に控え、各方面に徐々に熱気が感じられるようになってきた。競技場の整備その他の基盤整備も加速され、また昨年度より選手強化費も大幅に増額され、各競技団体の強化事業も着手され始めている。現在岡山県は毎年の国体で30位あたりを低迷しており、これを

---

\* 1 吉備国際大学 \* 2 岡山大学 \* 3 岡山県立大学短期大学部研究生

8年後にトップにするためには思い切った強化対策が必要である。基本的には各競技団体の個別の強化策に頼るしかないが、全体的な指針として強化を支援する体制の確立が必要である。具体的には強化費の調達、優秀選手の確保、指導体制の確立、メディカルサポート体制の充実などであるが、その一環として、選手の心理的サポート体制の確立も必要ではなかろうか。

我々のグループでは1990年以降、ジム・レイアーのメンタルタフネスをもとに、体操競技選手を中心にこれまで調査を重ねてきた。その結果、高度な競技力を達成している選手に共通している点は、彼が設定した7要因すべてにわたり高い得点を確保しているということであった。すなわち、自信、ネガティブエネルギー、集中力、ビジュアルコントロール、意欲、ポジティブエネルギー、思考法の7要因において高い得点を確保していたのである。ジム・レイアーのメンタルタフネスは基本的にイメージトレーニングの部類に属し、選手の描いたイメージど通りに競技することが勝利への条件として設定されている。従って、トップレベルの選手の得点が高いと言うことは、彼らは経験的に、普段から試合場面のイメージトレーニングを行っていることを示しており、逆に中位以下の選手の得点が低い事実は彼らのふだんの生活の中での心理的トレーニングの重要性に関心が無く肉体的トレーニングに終始している事実を表している。

これらのことから高度な競技スポーツ活動においては、肉体的トレーニングのみならず心理的トレーニングも重要であることが明らかとなり、近年、国際レベルの競技スポーツでは心理的トレーニングの体系化に向けて関係機関で漸次研究が開始されている。メンタルタフネスは元々はテニス選手の養成のために考案されたものであり、他の種目においてはあまり実践例を聞かないが、我々のこれまでの研究から、少なくとも個人種目においてはある程度の有効性が立証されるものと考えている。今回の研究において、団体種目等での有効性についても言及し、選手の競技能力を心理的側面から計測する可能性について検討してみたい。

## II. 方 法

本研究では1996年秋期国民体育大会岡山県選手団にテストを実施し、各種目ごとに平均得点を算出し、その結果を競技成績と比較対照することにより、メンタルタフネスの得点と競技成績との相関を明らかにするとともに、種目間の比較を通して、種目ごとのメンタルタフネスの特徴を明らかにすることを目的とする。

ジム・レイアーのメンタルタフネスは基本的に以下の7要因により構成され、これらの要因すべてにわたり高いスコアを獲得できるようになることによって、精神的にタフな選手になっていくというものである。

- ① 自信：自分の能力ひいては存在そのものに対する自信
- ② ネガティブエネルギー：危機的状況をプラスのエネルギーに変換できる能力
- ③ 集中力：競技のプロセスに集中できる能力
- ④ ビジュアルコントロール：常に自己の最上のプレーをイメージできる能力

- ⑤ 意欲：試合に対する意欲，やる気
- ⑥ ポジティブエネルギー：チャンスに波に乗れる能力
- ⑦ 思考法：試合中の駆け引き，流れ，戦術を理解できる能力

尚，テストは1996年8月29日から9月30日に行われ，成年男子119名，同女子70名，少年男子98名，同女子41名，合計328に対して質問紙及び面接により実施され，回収率は100パーセントであった。

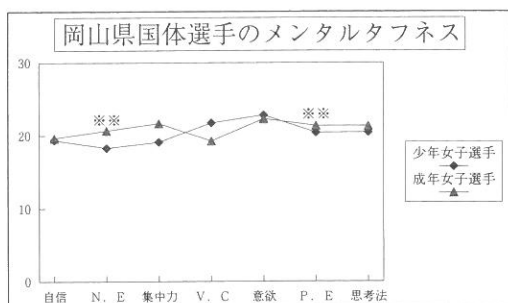
### Ⅲ. 結 果

#### (1) 性別年齢別に見た全体的傾向

まず男子では成年男子は集中力と意欲にピークがあり，ビジュアルコントロールの得点が低いものに対して，少年男子は意欲にピークを持つなだらかな山形を示している。ビジュアルコントロール以外はすべて成年男子がわずかに少年男子を上回っており，ネガティブエネルギーとポジティブエネルギーでは統計的な有意差が確認されている。(図1)

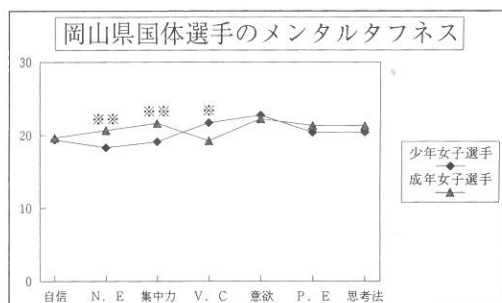
一方女子では成年女子はビジュアルコントロールの得点が他の要因よりも目立って低い他はほぼ一定したスコアを示しているのに対して，少年女子では意欲にピークを持つなだらかな山形のパターンを示している。男子とは違いビジュアルコントロールと意欲以外は少年が成年を上回っている。ネガティブエネルギー，集中力，ビジュアルコントロールに統計的な有意差が認められる。(図2)

図1



※※ P<0.01

図2



※※ P<0.01 ※ P<0.05

#### (2) 種目類型別比較

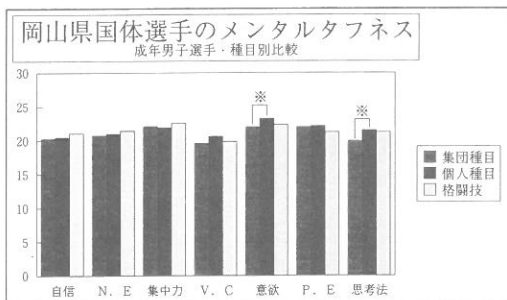
次に成年男子，少年男子，成年女子，少年女子の別に集団種目，個人種目，格闘技の種目類型別の比較を行う。

成年男子では自信，ネガティブエネルギー，集中力において格闘技がもっとも高いスコアを示し，ビジュアルコントロール，意欲，ポジティブエネルギー，思考法において個人種目がもっとも高いスコアを示している。ただいずれの要因においても3類型に目立ったスコアの差は現れて

いない。(図3)

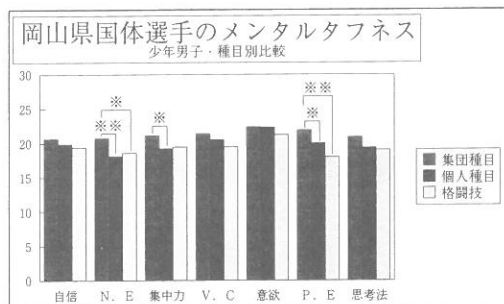
少年男子ではすべての要因において集団種目がもっとも高いスコアを示し、特にネガティブエネルギーとポジティブエネルギーでは他の2類型と統計的に有意な差が認められた。(図4)

図3



※ P < 0.05

図4



※※ P < 0.01 ※ P < 0.05

成年女子では意欲以外は格闘技がもっとも高いスコアを示し、ネガティブエネルギー、ビジュアルコントロール、意欲では個人種目が、それ以外では集団種目が格闘技の次に高いスコアを示している。(図5)

少年女子では、自信、ネガティブエネルギー、集中力、ポジティブエネルギーにおいて集団種目がもっとも高いスコアを示し、ビジュアルコントロール、意欲、思考法では格闘技がもっとも高いスコアを示している。(図6)

図5

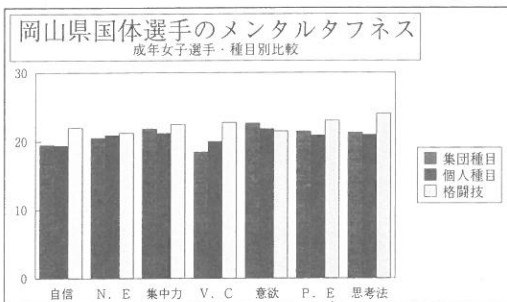
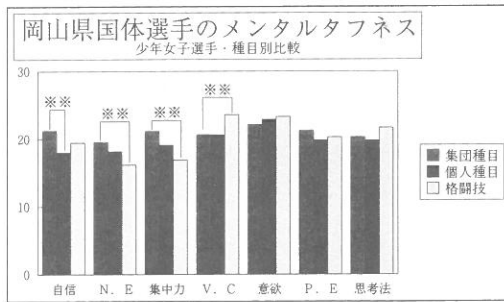


図6



※※ P < 0.01

これらの結果からは種目類型ごとの特徴的にパターンは現れてこないが、これは、年齢階層により、出場権を得た種目にばらつきがあること等が大きな原因で、この結果からだけでは種目類型ごとの差は明らかにはできない。

(2) 種目別比較

① 陸上競技

成年男子はすべての要因で20ポイント以上のスコアをマークし安定した形になっている。ジムレイアーの示すチャンピオンスタイルに近く、かなり完成された心理構造を示している。(図7)

一方、成年女子は意欲にピークを持つただらかに山形のパターンを示し、男子よりも変化のある形となっている。(図8)

少年男子では成年男子の波形とかなり類似した形になっており、どの要因でも一定したスコアとなっているが、成年男子よりもレベルがやや低くなっている。(図9)

少年女子は意欲がもっとも高いかなりはっきりした山形の波形を示し、これまでの3つの年齢階層とは異なったパターンを示している。特に、自信、集中力、ネガティブエネルギーは20ポイントを下回っており、要因によってかなりスコアにばらつきが認められる。(図10)

図7

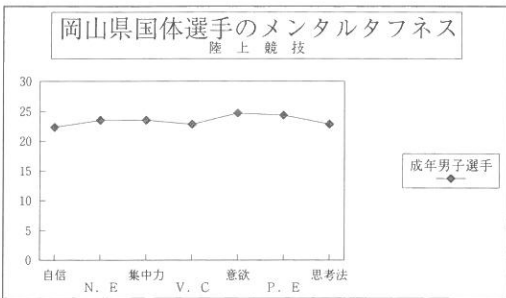


図8

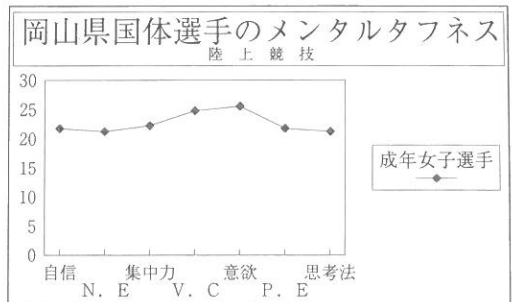


図9

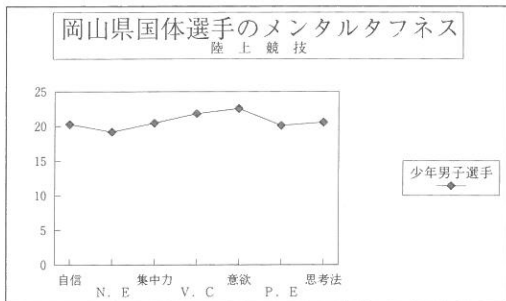
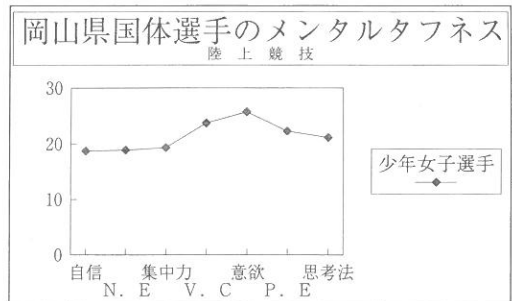


図10



成年、少年別比較では、男子では成年がすべての要因で少年のスコアを上回り、特にネガティブエネルギーとポジティブエネルギーでは統計的に有意な差が認められた。(図11) 一方女子では自信、ネガティブエネルギー、集中力、ビジュアルコントロールでは成年が少年をやや上回り、その他の要因ではほぼ同じレベルの値を示している。(図12) 男女とも基本的なパターンはかなり類似しているが、男女とも成年がややスコアが高い傾向にあり、加齢により得点が増加している。

ることも考えられる。上位入賞では少年男子が4件、成年男子、成年女子がそれぞれ1件であった。

図11

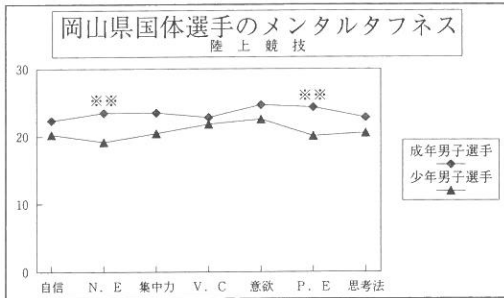
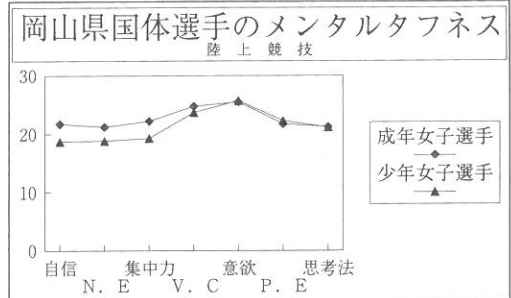


図12



\*\*\*P<0.01

② テニス

成年男子では意欲でスコアがもっとも高く、ビジュアルコントロールでもっとも低いM型のパターンを示し(図13) 成年女子ではビジュアルコントロールにもっとも高いスコアを示している。(図14) 少年男子では意欲にもっとも高いスコアを示す一方で、集中力で極端に低くなるかなり

図13

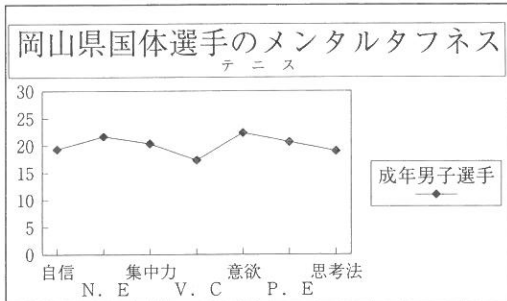
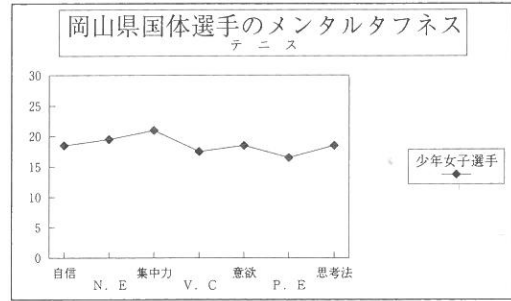


図14



変化の激しいパターンを示しているが(図15)、少年女子では低い水準ながら、かなり一定した水平型のパターンを示している。(図16)

年齢階層別比較では、男子ではネガティブエネルギーと集中力では成年が、それ以外の項目では少年が高いスコアを示し、特に、ネガティブエネルギー、集中力、意欲では統計的に有意な差が認められた。(図17)

一方女子では、集中力以外の項目ではすべて成年が少年を上回り、自信、ビジュアルコントロール、意欲では、統計的に有意な差が認められている。(図18)

競技成績が、成年女子が団体8位、少年女子が団体7位となっている。男子よりも女子が活躍しており、これとデータとを比較してみると、要因のばらつきが少なく、水平に近いパターンを

図15

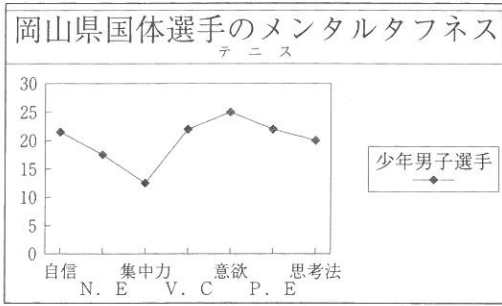


図16

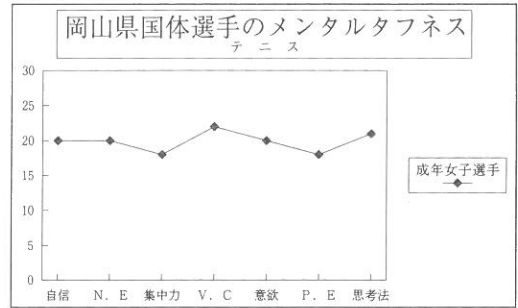
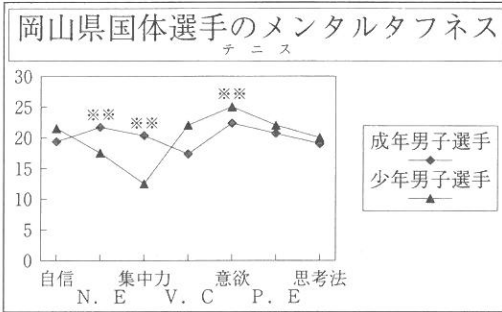
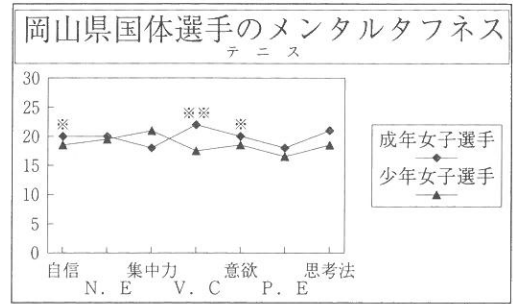


図17



※※ P < 0.01

図18



※※ P < 0.01 ※ P < 0.05

図19

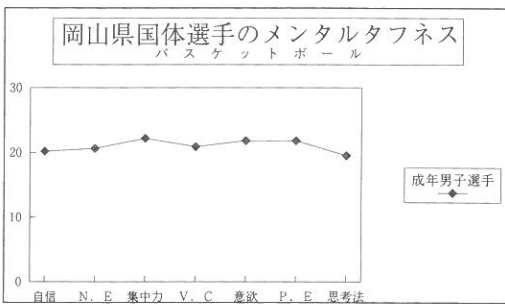
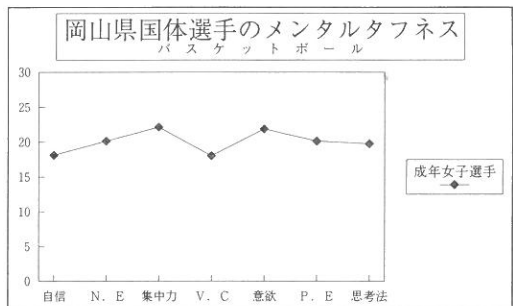


図20



示している女子の方が高い競技成績を挙げている。

③ バスケットボール

成年男子では、どの要因も様な水準を示し、水平型のパターンを示しているが、スコアは20点前後とあまり高くはない。(図19) 一方女子は集中力と意欲をピークにしたM型のパターンを示し、自信とビジュアルコントロールで低いスコアとなっている。(図20) 男子に比べて凹凸がありスコアもやや低めとなっている。

④ 体操競技

成年男子ではすべての要因で20ポイント以上をマークし、なだらかなM型となっており(図21)、全体的にかなり高いスコアをマークしている。女子も同様に全体的に水平のパターンを示し、すべての要因で20ポイント以上の得点を上げている。(図22)

これまでの種目と違い、体操競技では男女のパターンが比較的類似し、各要因のスコアも高いのが特徴である。なお本大会では少年男子が団体優勝し、高い競技得点を獲得している。

図21

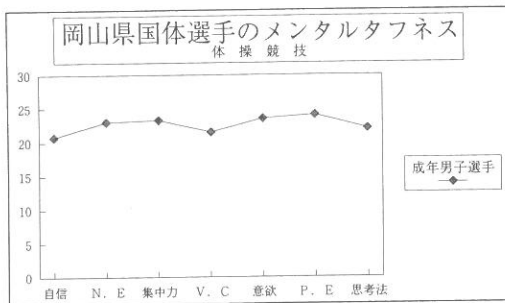
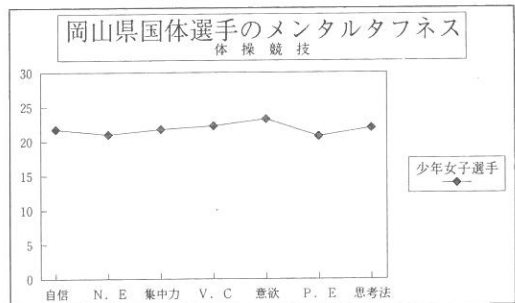


図22



⑤ 9人制バレーボール

成年男子ではビジュアルコントロールを下限としたなだらかなM型のパターンを示し、スコアもそれぞれの要因で20ポイント前後とあまり高くはない。(図23) 女子も同様にビジュアルコントロールを下限として他の要因は20ポイント前後の水平型のパターンを示している。(図24) 本大会では成年男子が5位となっている。

図23

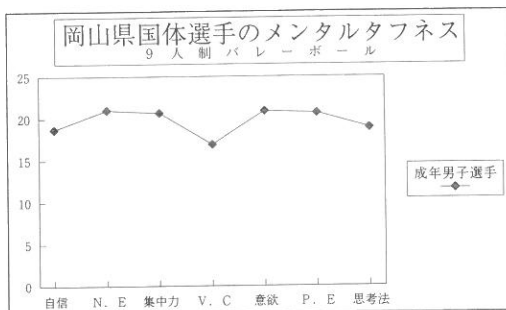
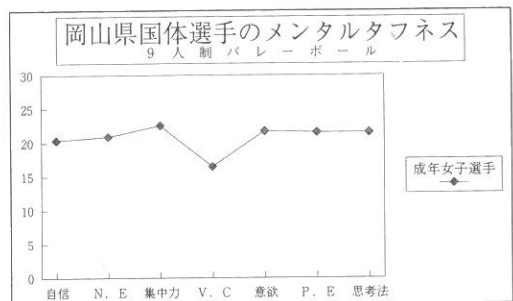


図24



⑥ バレーボール

成年男子、少年男子ともほぼ同じパターンを示している。すなわち、すべての要因において20ポイント前後の得点をマークしビジュアルコントロール、思考法を下限としたほぼ水平のパターンを示し、意欲とポジティブエネルギー以外では成年男子がやや優位なスコアをマークしている。(図25) 本大会では成年男子一部が5位と10位以内の位置をキープしている。

⑦ ボクシング



成年男子では意欲を頂点とし、ビジュアルコントロールを下限としたなだらかなM型のパターンを示しているが、少年男子では自信とポジティブエネルギーを下限とするなだらかな山形のパターンを示し、ネガティブエネルギーとポジティブエネルギー以外では、すべて成年男子が少年男子を上回っている。(図26) 本大会では成年男子がフライ級とライトフライ級で3位、少年男子がライト級で3位、バンタム級、ライトウェルター級で5位となっている。

⑧ 自転車

成年男子では、自信とビジュアルコントロールで下限を示すM型のパターンを示し、少年男子ではネガティブエネルギーで下限を示し、意欲で上限を示す逆N型のパターンを示し、自信とビジュアルコントロール以外は成年男子が優位なスコアの展開を行っているがネガティブエネルギーのように両者の点差が大きく開く要因もあり、成年男子と少年男子のパターンはかなり異なったものとなっている。(図27) 大会では成年男子が個人で3位、少年男子は7位が1件であった。

⑨ ソフトテニス

男子では成年、少年とも、意欲にもっとも高いスコアを示し、ネガティブエネルギーにもっとも低いスコアを示す、ほぼ共通のパターンをとっているが、集中力、ビジュアルコントロール、思考法では、成年男子が少年男子よりも高いスコアを示し、それ以外の要因では、両者はほぼ同じ水準のスコアとなっている。(図28)

一方女子では、両者は、ほぼ同じパターンを示しているが、すべての要因で成年が少年を上回るスコアを示し、特に、自信、ネガティブエネルギー、ポジティブエネルギーでは、統計的

図25

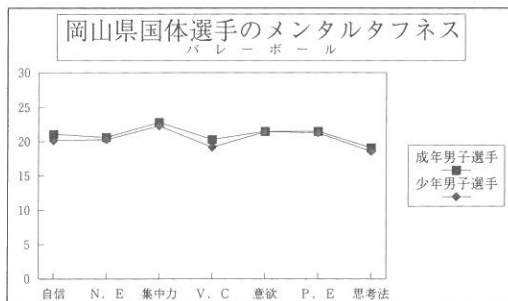


図26

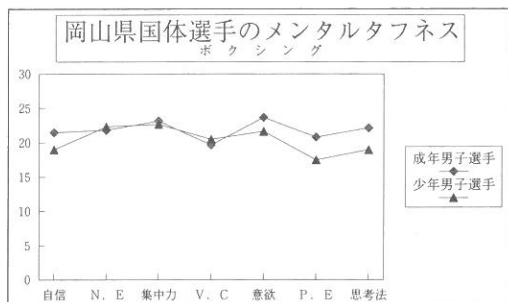


図27

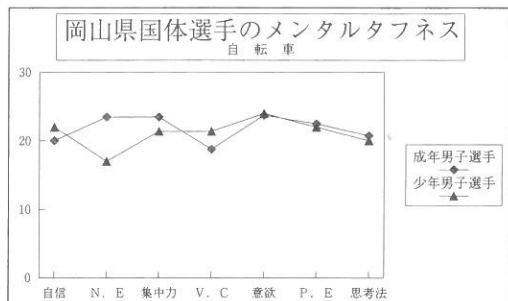
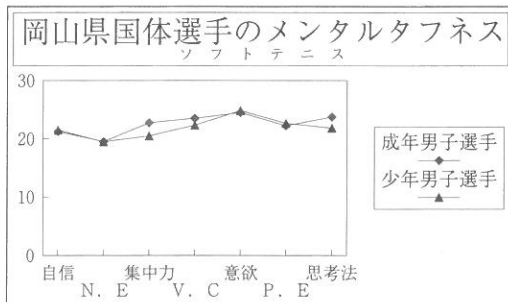


図28



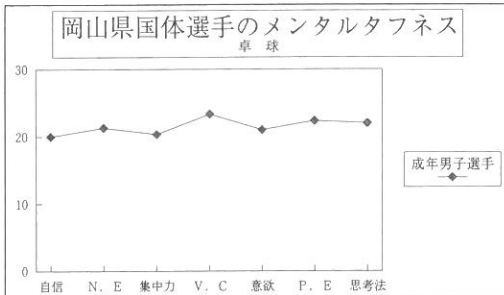
に有意な差を示している。(図29)

大会では、成年男子が優勝、少年男子が8位と健闘している。

⑩ 卓球

成年男子では20ポイント前後のスコアで、ほぼ水平のパターンを示し(図30)女子では10ポイント前後ではほぼ水平のスコアを示している。(図31)男女ともパターンはほぼ水平で同じ形を示しているが、スコアは男子に比べ女子が極端に低い結果となっている。本大会において、成年男子、成年女子とも入賞種目はない。

図30



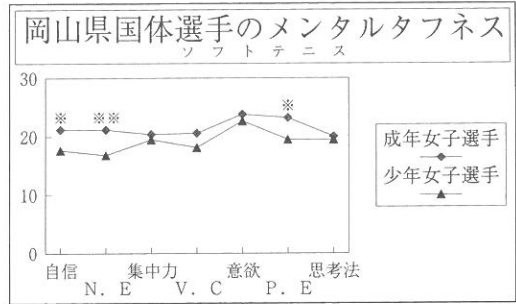
⑪ 柔道

成年男子ではすべての要因で20ポイント以上のスコアをマークし水平型のパターンを示しているが、少年男子では意欲を頂点とする逆N型のパターンを示し、かなり異なっている。(図32)また、すべての要因で成年が少年を上回っており、ネガティブエネルギー、集中力、思考法では両者の間に統計的に有意な差が認められている。大会では入賞種目はない。

⑫ ソフトボール

男子では成年でビジュアルコントロールを下限とするならかなM型のパターンを示し意欲と思考法においてもっとも高いスコアをマークしている。少年では全体的に20ポイント前後の一定したスコアをマークしほぼ水平のパターンを形成している。両者は、ほぼすべての要因で、成年が少年のスコアを上回り、特に自信、意欲、ポジティブエネルギー、思考法では統計的に有意な

図29



※※ P < 0.01 ※ P < 0.05

図31

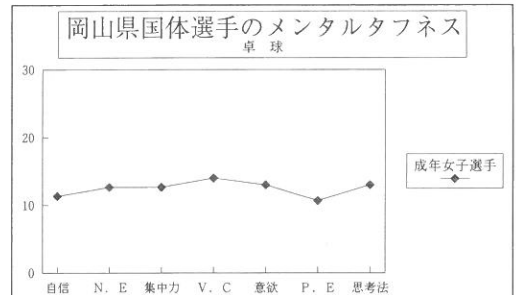
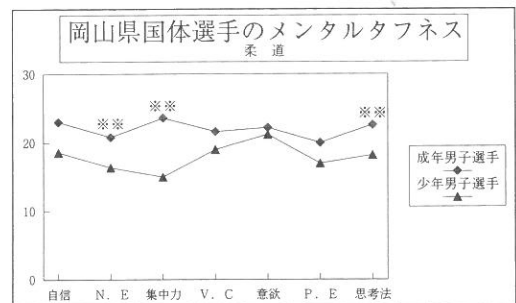


図32



※※ P < 0.01

差が認められている。(図33)

一方女子では、成年、少年ともほぼ同じパターンを示し、両者のスコアの水準はほぼ同じであるが、自信とビジュアルコントロール以外では若干成年が少年のスコアを上回っている。(図34)  
本大会では、少年男子が5位に入っている。

図33

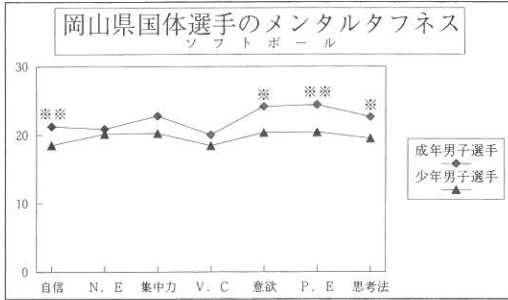
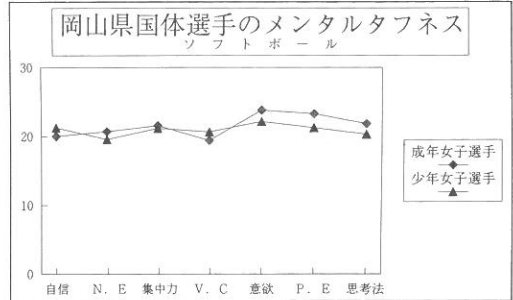


図34



※※P<0.01 ※P<0.05

⑬ バドミントン

男子では成年、少年ともほぼ同じパターンのスコアを示し、ネガティブエネルギー、集中力、ポジティブエネルギー以外では若干成年が少年を上回るスコアを記録している。特に集中力では両者の間に統計的な有意差が認められている。(図35)

女子では、成年と少年ではかなりパターンが異なり、成年ではネガティブエネルギーと思考法にピークを示し、ビジュアルコントロールで下限を示すN型のパターンを示す一方で少年は意欲を中心としたなだらかな山形のパターンを示している。ビジュアルコントロールと意欲以外は成年が少年のスコアを上回り、ネガティブエネルギーと思考法では成年がビジュアルコントロールでは少年が統計的に有意な水準でそれぞれ上回る結果となっている。(図36)

今大会では入賞ジャンルはない。

図35

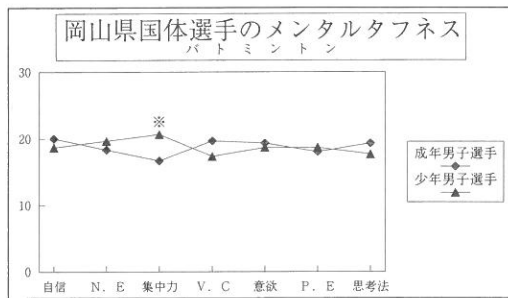
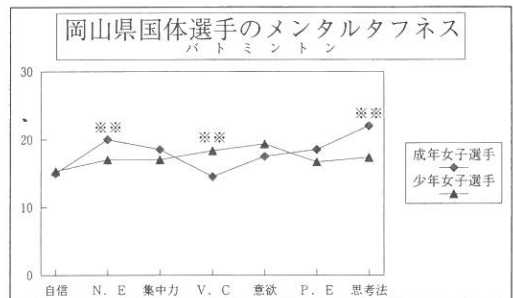


図36



※P<0.05

※※P<0.01

⑭ 弓 道

今大会では成年男女が出場を果たし、少年の出場はない。

成年男子では意欲にピークを示すなだらかな山形のパターンを描きすべての要因ではほぼ20ポイント前後のスコアをマークしているが、成年女子ではビジュアルコントロールとポジティブエネルギーに頂点を置く変形M型のパターンを示し、自信、ネガティブエネルギーと集中力と、それ以外の要因ではそれ以外の要因のほうがかなり高いレベルのスコアを示すパターンとなり、男子とはかなり異なったパターンとなっている。(図37) (図38)

男女で比較してみると自信、集中力、ネガティブエネルギーではほぼ同じレベルのスコアを示し、それ以外の要因では、女子が男子を上回るスコアとなっている。

本大会での入賞種目はない。

図37

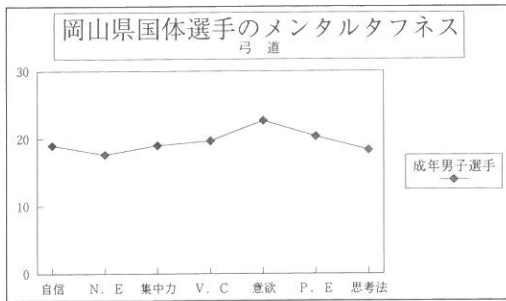
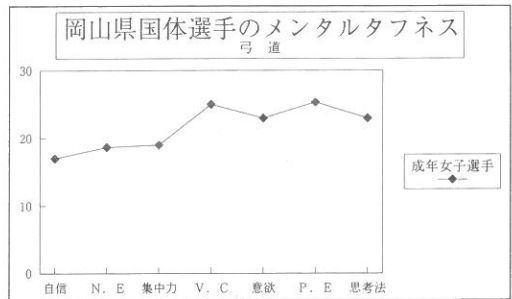


図38



⑮ ライフル射撃

男子では成年が意欲を頂点としてほぼ全要因で20ポイント前後を推移する水平的なパターンになっているのに対して、少年では意欲を頂点とする山形のパターンとなり、ビジュアルコントロールと意欲以外では成年が少年のスコアを上回る結果となっている。また、思考法では両者の間に統計的に有意な差が認められ、少年と成年のスコアパターンに開きが認められる。(図39)

図39

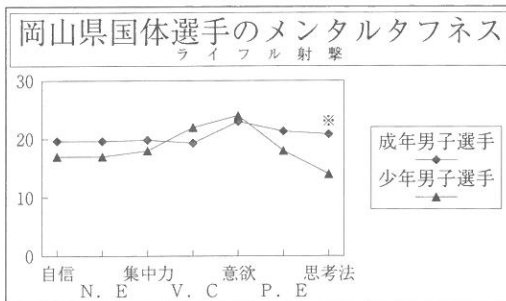
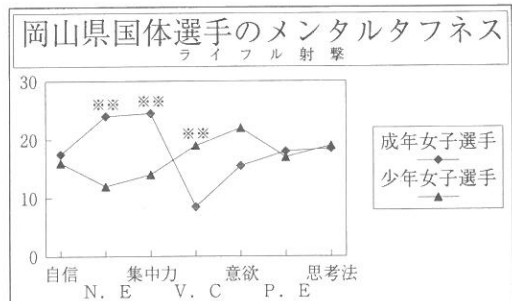


図40



※ P < 0.05

※※ P < 0.01

一方女子では、成年と少年では全く違ったパターンとなっている。すなわち、成年はネガティブエネルギーと集中力で際だって高いスコアをマークする一方で、ビジュアルコントロールでは極端に低いスコアをマークし各要因間の得点にばらつきがあるが、少年では意欲をピークとするN型のパターンを示し、要因間の得点のばらつきは多少あるものの成年ほどではない。両者を比較してみると、ネガティブエネルギー、集中力において成年が、ビジュアルコントロールにおいて少年が統計的に有意な差を示している。(図40)

本大会では成年女子が個人で7位に入賞している。

⑩ 剣 道

剣道では成年男子、少年男子、少年女子がそれぞれ本大会への出場権を得ている。

男子では、成年、少年とも、意欲を頂点とするほぼ水平型のパターンを示し自信とビジュアルコントロール以外では成年が少年のスコアを若干上回る結果となっている。また、ネガティブエネルギー、思考法においては統計的に有意な差によって成年が高いスコアを示している。成年少年とも多少のばらつきはあるものの、どの要因もほぼ20ポイント前後のスコアをマークし、全体的には安定したパターンとなっている。(図41)

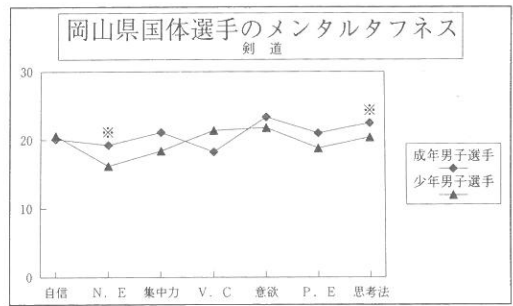
尚、本大会では少年男子が団体で5位を記録している。

⑰ 空 手

成年男子ではネガティブエネルギーをピークとし、ほぼどの要因も20ポイント前後を推移する水平的なパターンとなっているが、少年男子では集中力を頂点としながらもビジュアルコントロールでかなり低いスコアを記録するN型のパターンとなり、成年と少年ではかなりパターンの違いがはっきりしている。各要因ごとのスコアを比較してみると自信と集中力以外では成年が少年をやや上回っており、ネガティブエネルギーでは成年が、集中力では少年がそれぞれ統計的に有意な水準でリードする結果となっている。(図42)

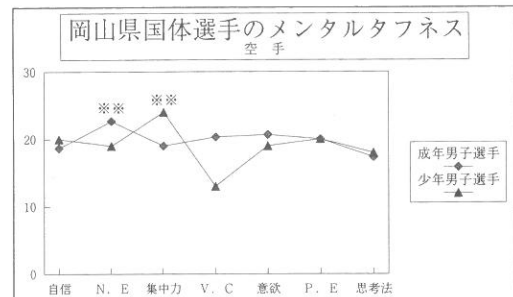
一方女子でも成年と少年のパターンには大きな違いが生じている。すなわち、成年が集中力をピークとしてほぼ水平の、低い水準ではあるが安定したパターンをとっているのに対して少

図41



※ P < 0.05

図42



※※ P < 0.01

年では、ビジュアルコントロールと意欲に高いスコアを示すもののそれ以外の要因では極端に低いスコアとなっている。(図43)

本大会では成年男子個人組み手で5位に入賞しているのが1件である。

⑱ なぎなた

女子だけの種目であるが成年と少年ではパターンにかなりの違いが認められる。すなわち成年では思考法を頂点としてすべての要因で高いスコアをマークするほぼ水平のパターンを示しているのに対して、少年では意欲を頂点とするN型のパターンを示し、各要因間にはかなりスコアのばらつきが認められる。意欲と思考法以外は少年よりも成年が高いスコアをマークし、ネガティブエネルギーと集中力では統計的に有意な差が認められている。(図44)

本大会では成年が団体2位、少年が団体8位と健闘している。

⑲ ボウリング

男子では自信以外では成年が少年をすべての要因で上回っており集中力と思考法では統計的に有意な差が認められる。また成年男子は自信とネガティブエネルギー以外はほぼ一定レベルのスコアを示しているのに対して、少年男子は意欲のみが高く他の要因はやや低い水準で一定しているパターンとなっている。(図45)

一方女子は成年は自信、ネガティブエネルギー、集中力、思考法では少年より高いスコアを示

図43

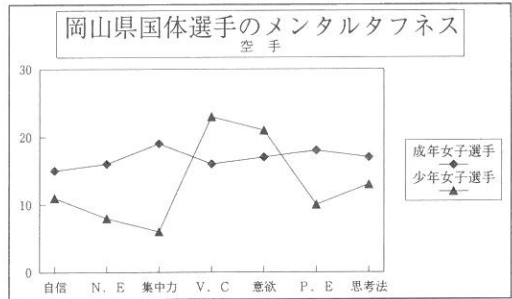
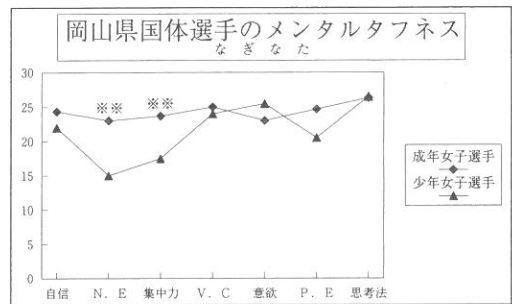
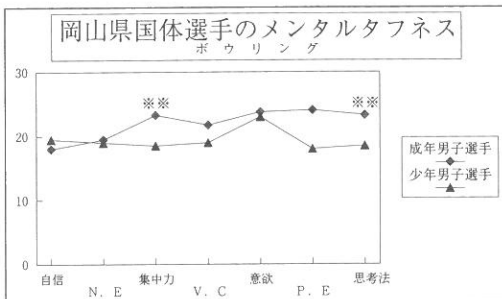


図44



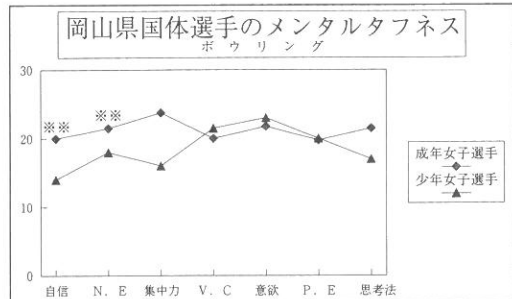
※※ P < 0.01

図45



※※ P < 0.01

図46



※※ P < 0.01

し、自信と集中力では統計的に有意な差が認められる。成年は、集中力にピークを示し、少年は意欲にピークを示す山形のパターンとなっている。

本国体では少年男子が団体5位、個人では成年男子が1位と4位となっている。

### Ⅲ. 考 察

#### (1) 加齢に伴うスコア上昇について

これまで各種目についての結果を報告してきたが、今回の調査では、高い競技成績を残した年代が必ずしも、メンタルタフネスのスコアも高いという結果にはなっていない。全体的な傾向として、男女とも成年の方が少年よりもやや、スコアの水準が高くなっている。これは、精神的なものが加齢に伴い多少成熟してくると考えられるため見られる傾向であり、競技成績とは関係なく、すべての競技で見られる傾向であった。この点はこれまでの我々の研究からも明らかになっている点で、加齢に伴うメンタルスコアの向上は自然な傾向と考えることができる。ただ競技経験年数が短いと、たとえ年齢が高くとも高いスコアは認められないことから、競技経験年数の長短も加齢とともにスコアの上昇と相関関係にあることは明らかである。加齢と経験年数による自然増を差し引いて、実質的な伸びという点から考えると、県代表選手のメンタルタフネスの水準は決して高いとはいえず、メンタル面での早急な強化が必要である。

成年のスコアパターンの特徴はすべての要因でスコアが平準化して水平のパターンを示し、チャンピオンスタイルと同一のパターンとなるが、スコアは20点前半の低いレベルにとどまりチャンピオンスタイルと判断することはできない。

少年はおおむね、意欲にピークを示す山形のパターンが多く、意欲以外のメンタルファクターには意識が行っていないことを示している。このことは、普段から、やる気のみを強調され、実際の試合で必要なメンタルテクニックについては殆ど指導されていないことを示しており、競技スポーツにおけるメンタルトレーニングへの理解の低さを表している。

一般的にメンタルトレーニングといえはやる気のトレーニングと考える指導者は現実に多く、また我が国伝統の根性中心の精神至上主義の流れもあって、メンタルトレーニングの本質がなかなか理解されない風土があるが、今回用いたメンタルタフネスにおいてもわかるように精神的要素は複雑な構造をもち、そのメカニズムを正しく理解する必要がある。

#### (2) 種目別にみたスコアパターンについて

今回の結果からは、競技レベル別のパターンは明らかにされず、メンタルタフネスの最終構造は7要因すべての得点が25点以上のハイレベルになりパターンが水平化する状態であって、これはあらゆる種目に共通のパターンであるという事を認識する必要がある。従ってこれ以外のすべてのパターンは、最終構造の途上の過程であり、従って種目ごとの特徴的なパターンは存在しないと言う認識に立つ必要がある。もし仮に、種目独自のパターンが現れたとしても、それがチャンピオンスタイルでない限りは、最終構造に至る過程として考えなければならず、より正確に表

現すれば種目ごとの心理構造変化のプロセスのパターンについて言及するということになる。今回の研究では1点のみを調査しているため、それぞれの種目、年代においてどのような発展プロセスをとるかについての言及はできないが、継続的に同一対象を調査すればその変動プロセスは明らかにすることができ、今後の課題として取り組んでいきたい。

### (3) 種目類型別にみたスコアパターンについて

(2)と同様に、類型ごとの最終的なパターンというものには存在せず、すべては、チャンピオンスタイルへの移行の一プロセスとして捉える必要があり、類型独自のプロセスの明確化というのが適切な表現になるが、今回の研究ではプロセスの明確化は明らかにできず、一地点での相互比較ということになる。しかし、今回の結果からいえることは同一種目類型間においても、スコアパターンは全く異質のものが多く、まして、種目類型ごとの特徴的なパターンは明確には浮かび上がっていない。これを明らかにするためには、年齢、競技経験年数、競技レベルなどの従属変数を一定にして調査する必要がある、今後の課題として取り組んでいきたい。

### (4) 競技レベル別比較

競技力の差により、スコアパターンに一定の違いがあるかということであるが、今回の結果からする限り、同一年代間で競技能力の差によるメンタルパターンの決定的違いは明らかになっていない。このことは(1)でも触れたように、競技活動における心理的領域への関心の低さを表しており、少なくとも国体上位クラスの選手においても、メンタル面での準備は十分とはいえない現実がある。このことは、競技力向上におけるメンタル領域の重要性がまだ十分には認識されていないことを示し、特に外国との比較をした場合この点ははっきりと出てくる違いである。このこと背景には、我が国には独特の精神主義＝根性主義を生み出した風土があり、少なくとも1970年代の半ばまでは、この方法で国際大会においても一定の成果を上げ得たのであるが、1970年代以降、特に共産圏を中心としたメンタルトレーニングへの取り組みにより、科学的トレーニング方が編み出され従来の我が国の経験的トレーニングでは太刀打ちできなくなっていった現実を看過してはならない。今回の調査においても、少なくとも科学的にメンタルトレーニングに取り組んだ形跡は認められず、国体のトップクラスの選手においても経験的トレーニングに頼っている現実が明らかとなった。その結果、競技力に比較して、メンタル領域での水準の低さが際だち岡山県の国体選手の今後の課題として明らかになった点である。

これからのメンタルトレーニングは伝統的な経験主義に頼ることなく、科学的アプローチを取り入れた合理的手法で行ってゆく必要があり、指導者、選手に早急に正確なメンタルトレーニングの認識を浸透させることが是非とも必要である。少なくとも国際レベルの水準では、メンタルトレーニングは完全に常識化しており、この部分の強化を怠ることは、即、競技力の低下につながることを関係者は深く認識する必要がある。そのためには、国体レベルの選手には、メンタルトレーニングを必ず義務づけるよう指導するとともに、指導法習得におけるメンタルトレーニングの必修化など制度的側面も早急に整備していくことが必要である。



最後にこの研究をまとめるにあたり、岡山県スポーツ特別科学委員会の御協力と御支援御理解をいただき厚く感謝申し上げます。

### 参 考 文 献

- 1) 後藤清志：競技選手の心理構造Ⅰ 岡山県立短期大学研究紀要第33巻1号 1989
- 2) 後藤清志，清水正典，梶谷信之：競技選手の心理構造Ⅱ－体操競技における全日本選手の事例－ 岡山県立短期大学研究紀要第33巻2号 1990
- 3) 後藤清志，清水正典，梶谷信之，張楠：競技選手の心理構造Ⅲ－日本，中国，韓国3カ国体操競技選手の国際比較－岡山県立短期大学部研究紀要第1巻 1994
- 4) 後藤清志，清水正典，梶谷信之：スポーツ選手の人格構造Ⅰ－全日本体操競技選手の事例－ 岡山県立短期大学研究紀要第34巻 1991
- 5) 後藤清志，清水正典，梶谷信之：スポーツ選手の人格構造Ⅱ－第45回秋季国民体育大会岡山県選手団の事例－ 岡山県立短期大学研究紀要第35巻 1991
- 6) 後藤清志，清水正典，梶谷信之：スポーツ選手の人格構造Ⅲ－スポーツと性格形成－岡山県立短期大学研究紀要第36巻 1991
- 7) 後藤清志，清水正典，竹内研，森澤桂：競技選手のモチベーション構造－岡山県ジュニア体操競技選手の事例－ 順正短期大学研究紀要第19号 1990
- 8) 後藤清志，清水正典，上地雄一郎，梶谷信之：スポーツタレント発掘における心理学的研究－ナショナル体操競技選手の性格から見た気質の側面－ 岡山県立短期大学部研究紀要第2巻 1995
- 9) James.A.Loehr 小林信也訳：メンタルタフネス TBSブリタニカ 1987
- 10) 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
- 11) 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
- 12) 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

〔平成9年10月31日受付〕  
〔平成10年1月12日受理〕