

【研究資料】

競技中の心的動揺場面に関する研究

佐々木史之, 藤田主一, 楠本恭久

教職教育Ⅱ研究室

A study on mental shake scene playing a game

Fumiyuki SASAKI, Shuichi FUJITA, Yasuhisa KUSUMOTO

Abstract: This study did the questionnaire survey of the mental shake scene playing a game for the physical education major student. The mental shake scene was classified from the answer result into six factors "Game", "Self", "Opponent", "Ally", "Umpire and supervisor", and "Environment". The factor composition and the feature of the mental shake scene in each game were examined.

The result was as follows.

1) There were overall a lot of mental shakes by "Game" factor, and were a lot of answers to which the especially "Pinch by the attack of the opponent" and "Scene to which pressure hung", etc. were enumerated.

2) A significant difference was not seen in the factor composition according to sex and the game level.

3) As for an individual game, the ratio of "Self" factors such as mistakes and the injuries was higher than that of other games.

Moreover, the feature and mental shake scene in each game is as follows.

- ① Soccer "When it is reversed by the opponent team in the last stage of the game" "Important PK"
- ② Regulation baseball "At bat in important scene" "Defense by pinch"
- ③ Basketball "Offense and defense in the last stage of game" "Important free throw"
- ④ Volleyball "Serving with match point" "Other party's continuous point"
- ⑤ Handball "Shot by important scene" "Offense and defense in close game in the last stage of game"
- ⑥ Regulation tennis "Other party's match point" "It is served that victory or defeat hangs"
- ⑦ Badminton "Unexpected development" "Offense and defense in close game in the last stage of game"
- ⑧ Judo "Unexpected fighting hard" "Reversal of other party in the last stage of game"
- ⑨ Wrestling "Game by which match of group is put" "Make a mistake"
- ⑩ Sumo wrestling "Important game"
- ⑪ Land long distance "An unexpected race develops"
- ⑫ gymnastics "Make a mistake" "Item 1"

It is thought as measures above-mentioned mental shake scene that the execution of image training and the autogenic training, establishment of routine and change the view and the idea of the one.

(Received: April 25, 2008 Accepted: November 12, 2008)

Key words: mental support, mental shake

キーワード: メンタルサポート, 心的動揺

1. 研究の背景と目的

スポーツでは、競技中に緊張しすぎたり、注意力が欠如したり、予想外の展開等から心的動揺を起こしたりして、試合に負けるケースがある。このような心理的な問題が原因で、普段の実力が発揮されずに失敗することがないようにメンタルトレーニングの必要性が認識され、メンタルサポート (mental support) が盛

んに行われるようになってきた¹⁻³⁾。

わが国のスポーツに関わるメンタルサポートは、1964年の東京オリンピックに向けて開始されたのが最初といわれている⁴⁾。特に競技不安の問題として、いわゆる“あがり”に対する研究がこれまで数多くなされてきた⁵⁻¹²⁾。松井¹³⁾は、スポーツにおける“あがり”について「過度の情緒的緊張や興奮が生じ、競技の遂

行が困難になったり、成績が低下したりして、「試合の場面にうまく適応できなくなるような心理的・身体的現象」と述べている。「あがり」の要因について、長田¹⁴⁾は、①観衆、②試合の質、③勝敗に関する意識、④競争相手の質、⑤プレーへの自信を、R.N. シンガー¹⁵⁾は試合についての経験不足や競争のストレス、チームに対する責任、観衆の存在等を挙げている。また、稲垣¹⁶⁾は、「観衆が多いとき」、「特別な人(両親、先生、友人等)が見に来て応援しているとき」、「勝負を意識したとき」にあがる者が非常に多いと報告している。

以上のように、「あがり」の要因や場面についての研究はなされている。しかし、競技中に「あがり」の状態まではいかなくても、不測の事態等に対し、少しでも不安や緊張を抱き、パフォーマンスに悪影響を及ぼす場面がある。そのようないわゆる平常心から逸脱した心理的状况を心的動揺と捉えることができる。この心的動揺が競技中のどのような場面で起こるかを研究した例はほとんど見られない。

心的動揺場面には様々な要因が関与していると考えられる。この心的動揺場面をあらかじめ把握しておくことができれば、実際場面での心的動揺は小さくなり、パフォーマンスの低下につながらないはずであると考えられる。

そこで、本研究では競技中のどのような場面で心的動揺が起こるのか、また、競技類型別、男女別、競技レベル別で心的動揺場面に違いがあるのかどうかを明らかにし、選手のメンタルサポートに役立つ基礎的資料を得ることを目的とする。

2. 方 法

【1】調査対象者

体育専攻学生 713 名 (男子 389 名、女子 325 名、18 ~ 27 歳) の内、競技者数の多かった 12 競技の経験者 378 名 (男子 242 名、女子 136 名、平均年齢 20.2 歳、SD = 1.1) を調査対象者とした。内訳は表 1 に示した通りである。

【2】調査手続き

授業中に調査の概要を説明し同意を得た後、質問紙を配布し回答を求め、その場で回収した。なお、調査期間は 2006 年 10 月 3 日 ~ 10 月 6 日である。

【3】調査内容

調査は自由記述による質問紙法を用いた。回答に当たって、「調査対象者が現在行っている競技、あるいは過去に行ってきた競技場面において、対象者が経験した心的動揺の状況を詳しく記述して下さい」と教示し

表 1 各競技の調査対象者内訳

No.	競技名	男	女	合計
1	サッカー	55	12	67
2	硬式野球	58	2	60
3	バスケットボール	11	48	59
4	バレーボール	21	23	44
5	柔道	20	9	29
6	陸上長距離	16	10	26
7	ハンドボール	17	6	23
8	硬式テニス	4	14	18
9	バドミントン	11	6	17
10	体操競技	9	6	15
11	レスリング	11	0	11
12	相撲	9	0	9
合計		242	136	378

て行った。また、複数の記述の内、心的動揺の経験が最も強かった状況に 1 つ ○ 印を付けてもらった。以後の分析には、これを 1 人 1 回答として取り扱った。

【4】分析方法

まず、調査対象者を競技別に分けた後、回答された記述を簡略化したピンポイントワードに代え、KJ 法に準拠して分類した。次に各競技の心的動揺場面の特徴を分析・検討した。統計処理には SPSS11.0J for Windows を用い、競技類型別、男女別、競技レベル別で回答比率に差異が認められるか χ^2 検定を行い、5% 水準をもって有意とした。

3. 結果および考察

【1】要因の分類

回答記述を分析・検討するに当たり、競技中の心的動揺場面の分類を試みた。先行研究¹³⁻¹⁸⁾を参考に、考えられる要因と回答内容から表 2 のように、「試合」「自己」「対戦相手」「味方」「審判・監督」「環境」の 6 つの要因に分類した。また、1 回答の内容が明らかに複数の要因に関わっていると考えられる場合に限り、複

表 2 競技中の心的動揺要因の分類

No.	要 因	内 容
1	試 合	試合そのものにかかるプレッシャー、試合の流れなど
2	自 己	自分自身のミスや怪我、試合経験のなさなど
3	対戦相手	嫌がらせ、反則、好敵手など
4	味 方	チームワーク、先輩後輩関係など
5	審判・監督	審判のジャッジ、監督・指導者のプレッシャーなど
6	環 境	天候、施設、観客など

表3 各競技における心的動揺要因の内訳

No.	競技名	試合	自己	対戦相手	味方	審判・監督	環境	合計
1	サッカー	42(56.8)	18(24.3)	4(5.4)	3(4.1)	5(6.8)	2(2.7)	74(100)
2	硬式野球	42(65.6)	15(23.4)	3(4.7)	0(0)	1(1.6)	3(4.7)	64(100)
3	バスケットボール	33(53.2)	18(29.0)	1(1.6)	2(3.2)	6(9.7)	2(3.2)	62(100)
4	バレーボール	26(56.5)	8(17.4)	2(4.3)	3(6.5)	4(8.7)	3(6.5)	46(100)
5	柔道	17(54.8)	5(16.1)	2(6.5)	2(6.5)	4(12.9)	1(3.2)	31(100)
6	陸上長距離	17(58.6)	9(31.0)	0(0)	1(3.4)	1(3.4)	1(3.4)	29(100)
7	ハンドボール	17(73.9)	4(17.4)	0(0)	0(0)	2(8.7)	0(0)	23(100)
8	硬式テニス	12(66.7)	2(11.1)	1(5.6)	0(0)	2(11.1)	1(5.6)	18(100)
9	バドミントン	12(66.7)	4(22.2)	1(5.6)	1(5.6)	0(0)	0(0)	18(100)
10	体操競技	4(25.0)	10(62.5)	0(0)	0(0)	0(0)	2(12.5)	16(100)
11	レスリング	6(42.9)	5(35.7)	2(14.3)	0(0)	1(7.1)	0(0)	14(100)
12	相撲	7(70.0)	0(0)	2(20.0)	0(0)	0(0)	1(10.0)	10(100)
合計		235(58.0)	98(24.2)	18(4.4)	12(3.0)	26(6.4)	16(4.0)	405(100)

各項目内の左は回答数、()内は割合(%)を示す

数回答として扱った。

表3は、各競技における心的動揺場面の内訳をまとめたものである。これを見ると、12競技中、10競技が「試合」要因が1位で、残りの2競技は「自己」要因が1位である。全競技で、「試合」、「自己」の2つの要因の占める割合は全体の80%以上となり、他の要因が非常に少ない結果となった。

【2】 心的動揺場面要因構成の比較

1) 競技類型別

対象とした12競技を、集団スポーツ、対人スポーツ、個人スポーツの3類型に分けた。内訳は集団スポーツがサッカー、硬式野球、バスケットボール、バレーボール、ハンドボール、対人スポーツが硬式テニス、

バドミントン、柔道、レスリング、相撲、個人スポーツが、陸上長距離、体操競技であった。

図1は、競技類型別に心的動揺場面要因の回答比率を比較したものである。検定の結果、3群間の出現率に、有意な差は認められなかった ($\chi^2_0 = 17.66, n.s.$)。また、「試合」要因と「自己」要因への出現率が高く、他の要因の出現率は一様に低い結果となった。これは、個人スポーツ、対人スポーツ、集団スポーツの3群では心的動揺場面要因構成に違いがみられず、いずれも「試合」「自己」要因が動揺場面の中心になっているということである。選手のメンタルサポートを行うときは、どの種目でも「試合」「自己」要因を中心に考える必要があると考えられる。

図2は、12競技を個人スポーツとその他のスポーツ

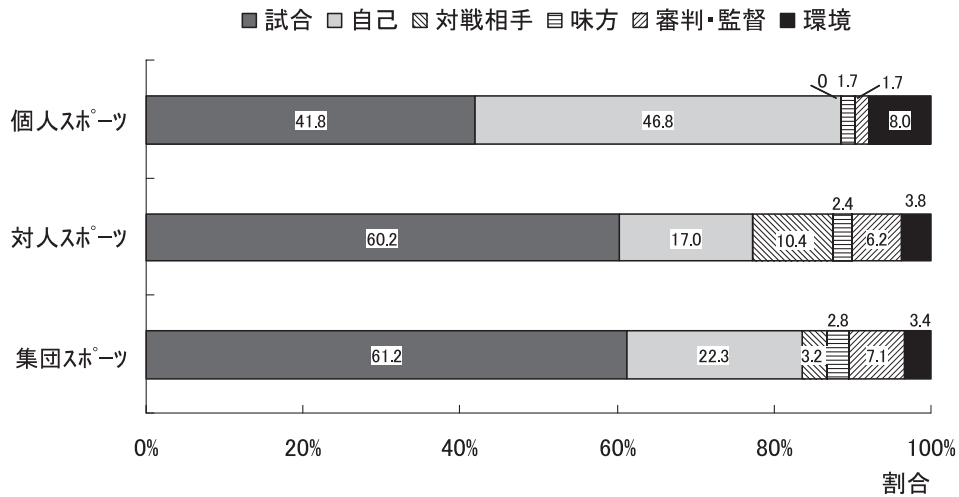


図1 競技類型別にみた心的動揺要因の比較

競技中の心的動揺場面に関する研究

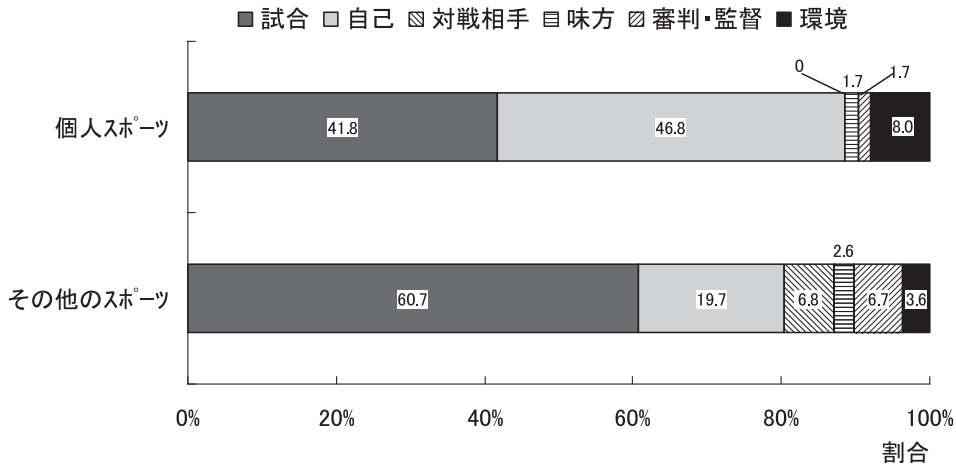


図2 個人スポーツとその他のスポーツの心的動揺要因の比較

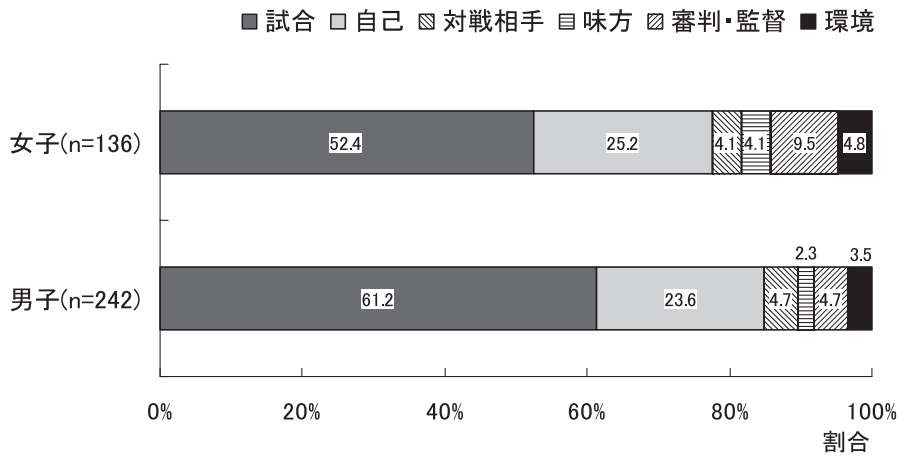


図3 男女別にみた心的動揺要因の比較（全体）

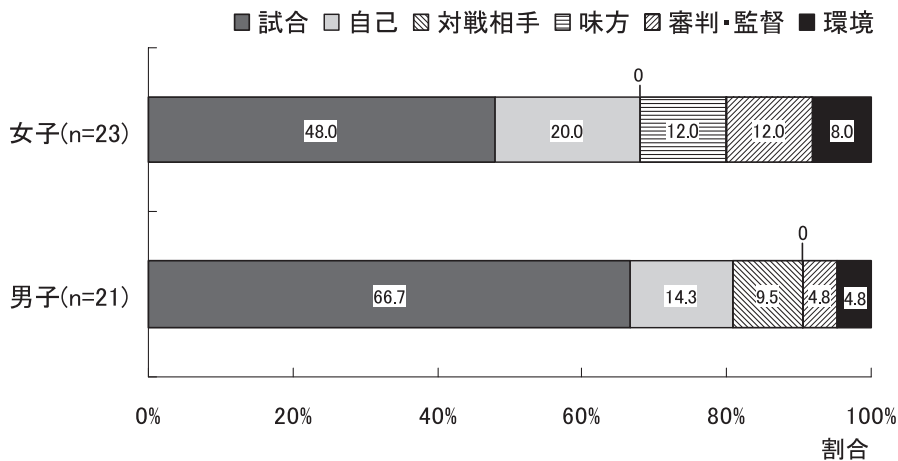


図4 男女別にみた心的動揺要因の比較（バレーボール）

の2群に分けて、心的動揺場面要因の出現率を比較したものである。検定の結果、割合の偏りは有意であった ($\chi^2_0 = 12.60, p < .05$)。残差分析の結果、「自己」要因において個人スポーツで高く、その他のスポーツで

低かった ($p < .05$)。このことから個人スポーツは、その他の競技に比べ「自己」要因が高いといえる。個人スポーツに関わるメンタルサポートを行うときは、「自己」要因を中心に取り組むことが必要と考えられる。

■ 試合 □ 自己 ▨ 対戦相手 目 味方 ▩ 審判・監督 ■ 環境

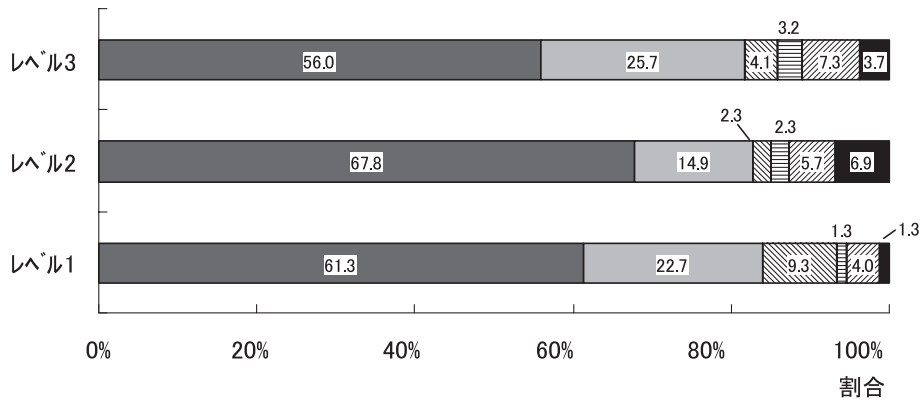


図5 競技レベル別にみた心的動揺要因の比較 (全体)

2) 男女別

図3は、12競技全体において男女別で、回答の割合を比較したものである(男子258件、女子147件)。男子の「試合」要因が若干高い傾向にあるが、検定の結果、有意な差は認められなかった($\chi^2_0=6.25, n.s.$)。競技別ではバレーボールだけが男女とも20名以上の対象者であったため比較を行った(図4)。検定の結果、割合の偏りに有意な差は認められなかった($\chi^2_0=6.69, n.s.$)。これらのことから男女で心的動揺場面要因の比率に違いはないと捉えられる。よって心的動揺場面对策を考える際は、6つの要因に関して男女とも特に区別なく捉えても、メンタルサポートの効果に差はないと考えられる。

3) 競技レベル別

図5は、回答者の競技レベルを3群に分け、その出現率を比較したものである。
 レベル1……全国大会ベスト8以上(75件)
 レベル2……全国大会出場、ブロック大会出場(87件)
 レベル3……地方大会出場(218件)
 (競技レベル無回答者を除く計380件を対象とした。)
 検定の結果、3群の出現率に有意差は認められなかった($\chi^2_0=15.11, n.s.$)。また、図から各レベルとも同じように「試合」要因が一番多いことがわかる。このことから、各レベルとも「試合」要因を中心に対策を考えることが必要であると考えられる。

【3】各競技における具体的な心的動揺場面と出現率

各競技での具体的な心的動揺場面と出現率について検討した。

1) 集団スポーツ

(1) サッカー：心的動揺場面の出現率の1位は「相手の攻撃によるピンチ」で17.6%、2位が「試合のプレッシャー」と「PK時のプレッシャー」でともに14.9%、

続いて「ミス」の8.1%の順であった。

順位ごとに具体的な場面を見ると、①同点に追いつかれた、予想外の苦戦やシュート、相手の先取点や試合終盤での逆転等であった。②大きな大会や大事な試合、決勝戦、同点をかけてのPKや5人目のキッカーとして選ばれたときや外せば負ける等であった。③自分のミスにより失点等であった(表4)。

(2) 硬式野球：心的動揺場面の出現率の1位は「大事な場面での打席」で26.6%、2位が「ピンチでの守備」で17.2%、3位が「試合のプレッシャー」と「ミス」で

表4 サッカーにおける回答内訳(件数=74)

要因	件数	項目	件数	割合
試合	42	相手の攻撃によるピンチ	13	17.6%
		試合のプレッシャー	11	14.9%
		PK時のプレッシャー	11	14.9%
		途中出場	3	4.1%
		時間の焦り	2	2.7%
		その他	2	2.7%
自己	18	ミス	6	8.1%
		怪我	4	5.4%
		試合経験のなさ	4	5.4%
		自分に対する思い	3	4.1%
		メンバー発表	1	1.4%
		相手	4	嫌がらせ・反則
相手	4	好敵手	1	1.4%
		因縁の相手	1	1.4%
		味方	3	先輩への思い
審判・監督	5	審判のジャッジ	3	4.1%
		監督の言葉	2	2.7%
		環境	2	環境の違い
環境	2	因縁の場所	1	1.4%

競技中の心的動揺場面に関する研究

表5 硬式野球における回答内訳 (件数 = 64)

要因	件数	項目	件数	割合
試合	42	大事な場面での打席	17	26.6%
		ピンチでの守備	11	17.2%
		試合のプレッシャー	8	12.5%
		ピンチでのピッチング	2	3.1%
		試合の流れ	4	6.3%
自己	15	ミス	8	12.5%
		試合経験のなさ	4	6.3%
		怪我	1	1.6%
		自信のボールを打たれた	1	1.6%
		コンタクトの問題	1	1.6%
相手	3	強い相手	2	3.1%
		相手のミス	1	1.6%
味方	0		0	0%
審判・監督	1	監督	1	1.6%
環境	3	環境・施設	2	3.1%
		天気	1	1.6%

ともに12.5%の順であった。

順位ごとに具体的な場面を見ると、①打てばサヨナラ勝ち、打てなければ負ける、チャンス時で追い込まれた打席、スリーバント等である。②一打サヨナラでの守備、ピンチのとき自分のところに来た打球等、③投球コントロールミス、甘い球の見逃し、守備でのエラー等に加え観客の多さ、慣れない球場であった(表5)。

(3) バスケットボール：心的動揺場面の出現率の1位は「相手の攻撃によるピンチ」で19.4%、2位が「試合終盤での攻防」で12.9%、3位は「フリースロー」と「ミス」で9.7%の順であった。

順位ごとに具体的な場面を見ると、①予想外の苦戦、接戦のとき、相手の戦術にやられたとき、②1点差で残り10秒のディフェンス、終了間際に追いつかれたとき、試合終盤での接戦、③フリースロー時が中心で、残り30秒で入れれば逆転やノータイトムでのフリースロー、フリースローやイージーシュートを外したとき、接戦でのミス等があった。また、先生やコーチのプレッシャー(4.8%)、チーム内での意識レベルの差(3.2%)であった(表6)。

(4) バレーボール：心的動揺場面の出現率の1位は、「マッチポイントでの攻防」が25.5%、2位が「相手の攻撃によるピンチ」と「試合の流れ」で10.6%、3位が「チーム状況」で8.5%、「相手選手の態度」4.3%の順であった。

順位ごとに具体的な場面を見ると、①相手や味方のマッチポイントのとき、自分のサーブやサーブレシー

表6 バスケットボールにおける回答内訳 (件数 = 62)

要因	件数	項目	件数	割合
試合	33	相手の攻撃によるピンチ	12	19.4%
		試合終盤での攻防	8	12.9%
		フリースロー	6	9.7%
		試合のプレッシャー	4	6.5%
		その他	3	4.8%
自己	18	ミス	6	9.7%
		怪我	5	8.1%
		不調 など	4	6.5%
		試合経験のなさ	2	3.2%
		当日の寝坊	1	1.6%
相手	1	相手のマーク	1	1.6%
味方	2	チーム	2	3.2%
審判・監督	6	審判	3	4.8%
		監督・コーチ	3	4.8%
環境	2	観客	1	1.6%
		第三者	1	1.6%

表7 バレーボールにおける回答内訳 (件数 = 47)

要因	件数	項目	件数	割合
試合	26	マッチポイントでの攻防	12	25.5%
		相手の攻撃によるピンチ	5	10.6%
		試合の流れ	5	10.6%
		試合のプレッシャー	3	6.4%
		サーブ	1	2.1%
自己	8	ミス	3	6.4%
		試合経験のなさ	3	6.4%
		不安定さ など	2	4.3%
相手	2	相手選手の態度	2	4.3%
味方	3	チームの状況	3	6.4%
審判・監督	4	審判のジャッジ	3	6.4%
		監督・コーチ	1	2.1%
環境	3	施設	2	4.3%
		観客	1	2.1%

ブ等、②予想外の苦戦、相手の1セット先取や連続ポイント、ブロックにやられたとき、突然の途中交代等、③チームメイトに腹を立てる、先輩の引退試合、名門校のプレッシャー、相手のヤジや挑発等であった(表7)。

(5) ハンドボール：心的動揺場面の出現率の1位は「シュート」と「試合の流れ」でともに30.4%、3位が「相手の攻撃によるピンチ」と「ミス」で13.0%の順であった。

順位ごとに具体的な場面を見ると、①大事な場面や

表 8 ハンドボールにおける回答内訳 (件数 = 23)

要因	件数	項目	件数	割合
試合	17	シュート	7	30.4%
		試合の流れ	7	30.4%
		相手の攻撃によるピンチ	3	13.0%
自己	4	ミス	3	13.0%
		試合経験のなさ	1	4.3%
相手	0		0	0%
味方	0		0	0%
審判・監督	2	審判のジャッジ	2	8.7%
環境	0		0	0%

表 9 硬式テニスにおける回答内訳 (件数 = 18)

要因	件数	項目	件数	割合
試合	12	試合のプレッシャー	4	22.2%
		相手の攻撃によるピンチ	4	22.2%
		サーブ	2	11.1%
		試合の流れ	2	11.1%
自己	2	ミス	1	5.6%
		何をしてもダメ	1	5.6%
相手	1	相手選手の態度	1	5.6%
味方	0		0	0%
審判・監督	2	審判	1	5.6%
		監督・コーチ	1	5.6%
環境	1	施設	1	5.6%

接戦でのノーマークでのシュート、代わって打つ7mスロー、接戦での試合終盤の攻防、途中出場、強豪に勝ったとき等が挙げられていた。②相手の逆転、残り30秒で1点リードされているとき等があった(表8)。

集団スポーツにおける心的動揺場面の特徴を見ると、試合の中で訪れる決定的チャンス場面やピンチ場面、予想外の苦戦等が挙げられる。また、時間制の競技では接戦での試合終盤の攻防場面が挙げられる。集団の中で個人に責任がかかる場面は、特に心的動揺を引き起こすと考えられる。

2) 対人スポーツ

(1) 硬式テニス：心的動揺場面の出現率の1位は「試合のプレッシャー」と「相手の攻撃によるピンチ」でともに22.2%で、3位は「サーブ」と「試合の流れ」でともに11.1%の順であった。

順位ごとに具体的な場面を見ると、①「試合のプレッシャー」では、団体戦での勝負がかかった試合、引退試合等が挙げられていた。②「相手の攻撃によるピンチ」では、相手のマッチポイントや連続ポイント等で

表 10 バドミントンにおける回答内訳 (件数 = 18)

要因	件数	項目	件数	割合
試合	12	試合の流れ	7	38.9%
		試合のプレッシャー	2	11.1%
		相手の攻撃によるピンチ	2	11.1%
		サーブ	1	5.6%
自己	4	ミス	2	11.1%
		怪我	1	5.6%
		試合経験のなさ	1	5.6%
相手	1	相手選手の態度	1	5.6%
味方	1	チーム	1	5.6%
審判・監督	0		0	0%
環境	0		0	0%

表 11 柔道における回答内訳 (件数 = 31)

要因	件数	項目	件数	割合
試合	17	相手の攻撃によるピンチ	12	38.7%
		試合のプレッシャー	3	9.7%
		試合の流れ	2	6.5%
自己	5	怪我	2	6.5%
		心構え	2	6.5%
		その他	1	3.2%
相手	2	苦手な相手	2	6.5%
味方	2	チーム意識	2	6.5%
審判・監督	4	審判	1	3.2%
		監督・コーチ	3	9.7%
環境	1	施設	2	6.5%
		観客	1	3.2%

あった。③勝敗がかかっているときのサーブ、マッチポイントが取りきれない等の回答があった(表9)。

(2) バドミントン：心的動揺場面の出現率の1位は「試合の流れ」38.9%で、次いで「試合のプレッシャー」と「相手の攻撃によるピンチ」と「ミス」でともに11.1%の順であった。

順位ごとに具体的な場面を見ると、①予想外の展開、接戦での試合終盤の攻防、最後の1点等、②団体戦の勝敗がかかった試合、相手の先制、相手の動きを読み間違えたとき、大事なところでのサーブミス等の回答があった。また、相手の挑発的プレー等も少数ではあったが挙げられていた(表10)。

(3) 柔道：心的動揺場面の出現率の1位は「相手の攻撃によるピンチ」で38.7%、2位が「試合のプレッシャー」と「監督・コーチ」でともに9.7%の順であっ

た。

順位ごとに具体的な場面を見ると、①相手の先取点、不意の苦戦、試合終盤での相手の逆転、試合終盤の相手リード等、②試合前の待ち時間のとき、王者としてのプレッシャー、監督の言葉、指導者のプレッシャー等であった。少数意見であったが、「心構え」では、気のゆるみ、いら立ちや焦り等があり、「苦手な相手」では、苦手意識が挙げられていた（表 11）。

(4) レスリング：心的動揺場面の出現率の1位は「試合のプレッシャー」、「試合の流れ」、「ミス」でともに21.4%、次いで「相手の質」が14.3%の順であった。

順位ごとに具体的な場面を見ると、①初戦、団体戦の勝負をかけた試合、不意の攻撃、決勝のラスト数秒、油断、判定の思い違い等、②以前負けている選手、意識している相手等の回答があった（表 12）。

(5) 相撲：心的動揺場面の出現率1位は「試合のプレッシャー」であり、全体の40.0%で、2位は「試合の流れ」で30.0%、3位は「相手選手の質」で20.0%の順であった。

順位ごとに具体的な場面を見ると、①試合中、大事な試合直前、最後の試合等、②団体の大将戦、団体戦で負けられない試合、③実力的に勝てる相手というも

表 12 レスリングにおける回答内訳（件数 = 14）

要因	件数	項目	件数	割合
試合	6	試合のプレッシャー	3	21.4%
		試合の流れ	3	21.4%
自己	5	ミス	3	21.4%
		怪我	1	7.1%
		試合経験のなさ	1	7.1%
相手	2	相手選手の質	2	14.3%
味方	0		0	0%
審判・監督	1	審判のジャッジ	1	7.1%
環境	0		0	0%

表 13 相撲における回答内訳（件数 = 10）

要因	件数	項目	件数	割合
試合	7	試合のプレッシャー	4	40.0%
		試合の流れ	3	30.0%
自己	0		0	0%
相手	2	相手選手の質	2	20.0%
味方	0		0	0%
審判・監督	0		0	0%
環境	1	施設	1	10.0%

のであった（表 13）。

対人スポーツにおける心的動揺場面の特徴を挙げると、試合そのもののプレッシャーが高いことである。これは集団スポーツに比べ個人に対する責任が強いからではないかと考えられる。また、集団スポーツと同じように試合の流れの中で訪れるピンチ場面も多く挙げられている。

3) 個人スポーツ

(1) 陸上長距離：心的動揺場面の出現率の1位は「試合のプレッシャー」と「予想外のレース展開」でともに全体の20.7%、3位は「試合の流れ」と「ミス」でともに17.2%であった。

順位ごとに具体的な場面を見ると、①大会そのもののプレッシャーや優勝願望、レースペースが速過ぎたとき、駅伝で前の走者が予想外に遅いときや速いとき等、②後からの走者に抜かれて先頭をとられたとき、自分の出番待ちのときや、レース中の腹痛・転倒、招

表 14 陸上長距離における回答内訳（件数 = 29）

要因	件数	項目	件数	割合
試合	17	試合のプレッシャー	6	20.7%
		予想外のレース展開	6	20.7%
		試合の流れ	5	17.2%
自己	9	ミス・ハプニング	5	17.2%
		怪我	2	6.9%
		寝不足	1	3.4%
		遅刻	1	3.4%
相手	0		0	0%
味方	1	チーム	1	3.4%
審判・監督	1	顧問の言葉	1	3.4%
環境	1	天候	1	3.4%
		施設	0	0%

表 15 体操競技における回答内訳（件数 = 16）

要因	件数	項目	件数	割合
試合	4	試合のプレッシャー	3	18.8%
		試合の流れ	1	6.3%
自己	10	ミス	6	37.5%
		怪我	1	6.3%
		アップ不足 他	3	18.8%
相手	0		0	0%
味方	0		0	0%
審判・監督	0		0	0%
環境	2	施設	2	12.5%

集時間の間違え等があった(表14)。

(2) 体操競技：心的動揺場面の出現率1位は「ミス」で、全体の37.5%、2位は「試合のプレッシャー」で18.8%、3位は「怪我」と「施設」が12.5%であった。

順位ごとに具体的な場面を見ると、①演技途中の失敗、思いもよらない落下等、②試合に対するプレッシャー、1種目目、失敗してはいけない場面、③試合中の怪我、いつも怪我をする体育館、体育館の天井の高さの違いであった(表15)。

個人スポーツにおける心的動揺場面の特徴は、ミスをした場面が圧倒的に多いことである。全て自己の責任において展開される個人スポーツでは、ミスは致命的となるので当然の結果と考えられる。

【4】心的動揺場面への対策

競技毎に対策が必要な心的動揺場面をまとめ、競技類型別に対策を挙げ、最後に具体的対策を考察する。

1) 集団スポーツで対策が必要な場面

(1) サッカー：味方が抱く戦略や相手の攻撃パターン等が予想外にズレた場合等チーム全体としての対策と、PK時のプレッシャー対策、苦戦を強いられたとき、自分のミスによる失点等への個人的対策が必要である。さらに、少数であったが試合終盤の時間的焦りや審判のジャッジ等細部にわたり共通認識を持てるような対策をとっておく必要があると考えられる。

(2) 硬式野球：大事な場面での打席、ピンチでの守備等心的動揺は約50%と高く、ミスに対する心的動揺は12.5%とサッカーの8.1%に比べやや高く、個人的技術への対策を主体に考える必要がある。また、少数意見ではあったが、実際の試合状況に近い練習対策が必要と考えられる。

(3) バスケットボール：相手の攻撃によるピンチや試合終盤での攻防等、試合をベースにしたチーム全体としての対策と、フリースローやミス等個人的技術への対策が必要と考えられる。また、先生やコーチのプレッシャーやチーム内での意識レベルの差等から、チーム内での人間関係や共通認識等への対策も重要な課題と推測される。

(4) バレーボール：マッチポイントでの攻防のとき、特にサーブを打つときの心的動揺対策、相手の攻撃によるピンチ時の心的動揺対策が主に必要になってくると考えられる。

(5) ハンドボール：大事な場面でのシュート、接戦での試合終盤の攻防、逆転されたときやミスをしたときを主体に心的動揺対策が必要であると考えられる。

集団スポーツでは、特に、試合の勝敗に関わる責任あるプレーに直面したときや、試合終盤に訪れる接戦での攻防場面で心的動揺対策が必要と考えられる。

2) 対人スポーツで対策が必要な場面

(1) 硬式テニス：団体戦での大事な試合のとき、相手のマッチポイントや連続ポイントを取られたとき、大事な場面でのサーブのときの心的動揺対策が主に必要であると考えられる。

(2) バドミントン：予想外の試合展開のとき、接戦での試合終盤の攻防のとき、最後の1点を取るとき、団体戦の勝敗がかかった試合のとき、大事なところでのサーブミスのときの心的動揺対策が主に必要と考えられる。

(3) 柔道：相手の攻撃によるピンチのときを主体に心的動揺対策が必要であると考えられる。また、試合前の待ち時間や、苦手な選手と対戦するときの対策も必要かと思われる。

(4) レスリング：初戦や団体戦の勝負をかけた試合のとき、不意の攻撃や決勝のラスト数秒のとき、油断をしたとき、意識している相手との試合のときの心的動揺対策が主に必要と考えられる。

(5) 相撲：団体の大将戦や負けられない試合のとき、自分より実力が下の相手と対戦するときに対する心的動揺対策が必要であると考えられる。

対人スポーツでは、試合そのもののプレッシャーや、試合の流れの中で起こるピンチや予想外の展開場面のときの対策が必要と考えられる。

3) 個人スポーツで対策が必要な場面

(1) 陸上長距離：試合のプレッシャー、予想外のレース展開、待ち時間、ハプニング等に対する心的動揺対策が主に必要と考えられる。

(2) 体操競技：ミスや怪我をしたとき、1種目目のとき、怪我等のジンクスがあるとき、施設が違うとき等の心的動揺対策が必要になってくると考えられる。

個人スポーツでは特にミスをした後の気持ちの切り換え方法を身につけておく必要があると考えられる。

4) 具体的対策案

これまでの研究で、あがりや不安への対策としては様々なものが提案されている。シンガー¹⁵⁾はその著書で、「①不安が状況によるときは、その状況についての経験を積み、よく慣れる必要がある。②不安が人に由来するときは、リラクゼーション技法が学習されるべきである。」と述べている。市村¹⁷⁾はストレスや不安への対処法として、「まず自分自身を知ること」を挙げ、続いてリラクゼーション法、認知的ストレス対処法を説明している。長田¹⁸⁾は意識革命を基本とし、方法として「催眠」と「哲学」を置いて選手のメンタルサポートに貢献し成果を挙げてきた。その中で用いられた技法として呼吸法(暗示呼吸)や自律訓練法、イメージトレーニング、ものの見方・考え方がある。

心的動揺の対策に関してもあがりの対策と同じよう

に捉えられることが出来る。具体的対策については個々のケースによって違いがあり、固定的な手法を示すことは難しい。しかし、リラクゼーションを得るために行う、呼吸法や自律訓練法、気持ちを切り替えるために行うセルフトークやルーティン（行動の儀式化）、不測の事態に備えて起こり得る状況出来るだけ多く考慮して行うシミュレーショントレーニングやイメージトレーニング、ものの見方・考え方を变える等の対策が考えられる。

4. 要 約

本研究は、体育専攻学生を対象に競技中の心的動揺場面についてアンケート調査を行った。回答結果から心的動揺場面を「試合」「自己」「対戦相手」「味方」「審判・監督」「環境」の6要因に分類し、各競技における心的動揺場面の要因構成、特徴を検討した。結果は以下の通りであった。

- 1) 全体的に「試合」要因による心的動揺が多く、その中でも「相手の攻撃によるピンチ」や、「プレッシャーのかかる場面」等を挙げる回答が多かった。
- 2) 性別や競技レベル別で心的動揺場面の要因構成に有意な違いは見られなかった。
- 3) 個人競技は他の競技よりミスや怪我等の「自己」要因の比率が高かった。
- 4) 各競技における特徴的な心的動揺場面は以下の通りである。

- ①サッカー
「試合終盤での相手に逆転されたとき」「大切なPKのとき」
- ②硬式野球
「大事な場面での打席のとき」「ピンチでの守備のとき」
- ③バスケットボール
「試合終盤での攻防のとき」「大切なフリースローのとき」
- ④バレーボール
「マッチポイントでのサーブのとき」「相手の連続ポイントのとき」
- ⑤ハンドボール
「大事な場面でのシュートのとき」「接戦での試合終盤の攻防のとき」
- ⑥硬式テニス
「相手のマッチポイントのとき」「勝敗がかかっているときのサーブのとき」
- ⑦バドミントン
「予想外の展開のとき」「接戦での試合終盤の攻防のとき」
- ⑧柔道
「不意の苦戦のとき」「試合終盤での相手の逆転のとき」

- ⑨レスリング
「団体の勝負をかけた試合のとき」「ミスをしたとき」
- ⑩相撲
「大事な試合のとき」
- ⑪陸上長距離
「予想外のレース展開のとき」
- ⑫体操競技
「ミスをしたとき」「1種目目のとき」

以上の心的動揺場面の対策として、イメージトレーニングや自律訓練法、また、ルーティンの確立やものの見方・考え方を变えること等が考えられる。

5. 文 献

- 1) 楠本恭久, 菅生貴之, 久木留毅, 他: アテネオリンピックと心理的サポート. 第31回日本スポーツ心理学学会大会報告(2004, 大阪) [学会企画シンポジウム], スポーツ心理学研究, 32(1), pp. 69-72, 2005.
- 2) 松本和典, 土屋裕陸: 心理的サポートを取り入れたコーチングの実践—シーズンを通じてメンタルトレーニングに取り組んだ事例—. 大阪体育学研究, 44, pp. 47-57, 2005.
- 3) 布施 努: 筑波大学硬式野球部メンタルサポート報告—「勝ち続ける組織」をつくるために. 月刊トレーニング・ジャーナル, 29(12), pp. 60-63, 2007.
- 4) 多々納秀雄: スポーツ競技不安に関する初期的研究の動向—新たな競技不安モデル作成のために—. 健康科学, 17, pp. 1-23, 1995.
- 5) 松田岩男, 他: あがりの研究—中間報告—(質問紙法による研究). 昭和35年度日本体育協会スポーツ科学研究報告, 1960.
- 6) 市村操一: スポーツにおけるあがりの特性の因子分析的研究(I). 体育学研究, 9(2), pp. 18-22, 1965.
- 7) 松田岩男, 他: 「あがり」に関する基礎的研究. 昭和43年度日本体育協会スポーツ科学研究報告, pp. 1-38, 1968.
- 8) 松田岩男, 他: あがり防止法についての研究—スポーツにおける心理的コンディショニング—. 昭和46年度日本体育協会スポーツ科学研究報告, No. IV, pp. 1-24, 1971.
- 9) 松田岩男, 他: あがり防止の臨床心理学的研究. 昭和47年度日本体育協会スポーツ科学研究報告, pp. 1-8, 1972.
- 10) 杉原 隆: スポーツの試合における「あがり」の問題(スポーツ指導の心理的諸問題〈特集〉). 体育の科学, 27(11), 杏林書院, pp. 798-802, 1977.
- 11) 丹羽劭昭: 大学運動部員の不安傾向と心理的諸特性との関係. スポーツ心理学研究, 7(1), pp. 8-14, 1980.
- 12) 藤田明男: 運動技能パフォーマンスに及ぼす心理的要因としてのあがりとスポーツ競技不安について. 千葉敬愛短期大学紀要, 8, pp. 25-30, 1986.
- 13) 松井匡治: あがりとその防止. 松田岩男, 杉原隆編著, 新版運動心理学入門, 第4章運動と動機づけ, 大修館書店, 東京, pp. 82-87, 1987.
- 14) 長田一臣: 競技の心理. スポーツとあがり, 道和書

- 院, 東京, pp. 214-215, 1971.
- 15) R.N. シンガー 松田岩男 (監訳): スポーツトレーニングの心理学. 大修館書店, 東京, p. 174, 1986. (Robert N. Singer: Motor Learning and Human Performance 3rd ed, Macmillan, 1980.)
 - 16) 稲垣安二: 「あがる」こと, 「くさる」こと. 松井三雄編, スポーツ心理学, VIII スポーツにおける適応, 同文書院, 東京, pp. 272-282, 1959.
 - 17) 市村操一編著: トップアスリートのための心理学, 第4章 ストレスや不安への対処法, 同文書院, 東京, pp. 77-140, 1993.
 - 18) 長田一臣: 催眠とスポーツ—その草創・黎明のころ, 成瀬悟策編集: 現代のエスプリ 催眠療法, 至文堂, pp. 179-186, 1992.
 - 19) 市村操一: あがる心理あがらない心理. 児童心理, 19(5), pp. 115-119, 1965.
 - 20) 丹羽劭昭: 運動パフォーマンスに与える社会的影響. 松田岩男編, 運動心理学入門, 大修館書店, 東京, pp. 206-213, 1976.
 - 21) 松田岩男: スポーツ選手のメンタルトレーニングに関する研究—第1報—. 昭和60年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告, No. III, Vol. 1, i-iv, 1986.
 - 22) 武田 徹: 競技選手のストレスと「あがり」. 猪俣公宏編, 選手とコーチのためのメンタルマネジメントマニュアル, 第3章 ストレスのコントロール技術, 大修館書店, 東京, pp. 42-45, 1997.
 - 23) 堀 忠雄: 不安・緊張とパフォーマンス. 上田雅夫監修, スポーツ心理学ハンドブック, 第2部5 パフォーマンスおよびパーソナリティの研究, 実務教育出版, 東京, pp. 135-137, 2000.
 - 24) 遠藤俊郎: あがり防止のための緊張・不安のコントロール, スポーツ心理学会編: スポーツメンタルトレーニング教本, 第5章 実力発揮のための心理的スキルのトレーニング, 大修館書店, 東京, pp. 138-144, 2005.
-

<連絡先>

著者名: 佐々木史之

住 所: 東京都世田谷区深沢 7-1-1

所 属: 日本体育大学教職教育2研究室

E-mail アドレス: sasaki_f@nittai.ac.jp