

スポーツ選手に対する心理的競技能力 診断検査の開発

	九州大学	徳永幹雄
(共同研究者)	同	金崎良三
	同	多々納秀雄
	同	橋本公雄
	同	高柳茂美

A Study on the Diagnostic Inventory of Psychological- Competitive Ability for Athletes

by

Mikio Tokunaga, Ryozo Kanazaki, Hideo Tatano,
Kimio Hashimoto, Shigemi Takayanagi
Institute of Health Science
Kyushu University

ABSTRACT

The purpose of this study was to make a check-list by which psychological-competitive ability of athletes can be diagnosed. A questionnaire was administered to male and female athletes. The results obtained are summarized as follows :

1. Factor analysis was applied and five factors were named as follows ; ability to increase a competitive motivation (include endurance, fighting spirit, self-actulization and intention to win), ability to stabilize and concentrate mental state (self-control, relax and concentration), ability of confidence (confidence and determination), ability of strategy (anticipation and judgement) and cooperative ability.

2. The relationships between the five factors and various traits of athletes were very remarkable. Accordingly, we guessed a possibility of predicting and diagnosing about psychological-competitive ability of athletes by this questionnaire (52 items).

3. On the basis of these results, a short form of check-list (10 items) was made in order to appreciate mental state of athletes in competition.

概 要

スポーツ選手の「精神力」の内容を明らかにし、それを診断する方法を開発することを目的にした。

スポーツ選手に対して繰り返し調査を行った結果、5つの因子と12の下位尺度を抽出し、52の質問項目から構成される「スポーツ選手の心理的競技能力診断検査 (Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes, 略して DIPCA.1) を開発した。

また、競技中の心理状態をみるテストとして10項目から構成される調査票を作成し、performanceとしての心理状態をみる方法を開発した。

いずれの方法も精神力や実力発揮度の自己評価、競技成績などと有意な関係が認められ、その有効性が検証された。

これらの心理的競技能力の特性と状態をみる検査法は、今後、スポーツ選手の心理的特性の診断に活用して頂きたい。

1. 目 的

スポーツ選手の「精神力」の重要性が指摘されながらも、それを診断する客観的テストは少ない。このことがスポーツ選手に対する心理面の指導に大きな障害となっている。

とくに、わが国ではスポーツ選手が競技場面で実力を発揮するための心理的特性を診断する方法

の開発が望まれている。

筆者らは¹⁻⁴⁾、スポーツ選手の心理的競技能力に関する研究の第1報で、競技場面で必要な「精神力」として5つの因子を明らかにした。そして、この内容をスポーツ選手の心理的競技能力と呼ぶことにした。

第2報では⁵⁾、競技場面での心理的特性の診断法と競技中の心理状態の診断法を作成し、その有効性を検証した。

本研究では⁶⁾、第1報、第2報の結果をもとに、スポーツ選手の心理的競技能力の診断検査法を作成し、その有効性を明らかにしようとした。

2. 方 法

2.1 調査時期および対象

本検査法を作成するために用いられた対象は、昭和61年度から平成2年度までの5年間に調査された。主な対象は次のとおりである。

昭和61年度国民体育大会福岡県選手236名、平成元年度国民体育大会福岡県選手496名、K国立体育大学学生186名、K国立大学学生340名、FおよびT私立体育学部学生606名、第72回全国高校野球地方大会決勝戦出場選手(夏季大会)356名などである。

2.2 調査内容

スポーツ選手の一般的な心理的特性をみるための質問項目として、第1次研究(昭和61年度)は68項目、第2次研究(平成元年度)は48項目、第

3次研究(平成2年度)は52項目を調査した。回答は5段階法である。

また、競技中の心理状態をみるテストは、第1次、第2次、第3次研究とも内容は若干異なるが10項目を作成し、競技終了後に調査した。2つの調査と同時に、精神力の自己評価、実力発揮度、競技成績、経験年数など種々の特性を調査した。

2.3 分析手順

各質問の回答を得点化し、テスト作成のための手順として、項目分析、信頼性係数、因子分析を行った。得点化は各質問に対して最も望ましい回答に5点を与え、最も望ましくない回答に1点を与え、その中間を4、3、2点とした。

その後、心理的競技能力の因子ごと、下位尺度ごとに得点を算出し、スポーツ選手の諸特性との関係を分析して、その有効性を検証した。

3. 結果と考察

3.1 心理的競技能力診断検査の作成

1) 第1次研究—因子・尺度の抽出—

スポーツ選手の「精神力」についての予備調査と先行研究の結果を踏まえ、心理的競技能力をみるための68の質問項目を作成し、昭和61年度国民体育大会福岡県選手に調査を行った。項目分析、因子分析などの統計的処理の結果、次のような5つの因子と6つの下位尺度を明らかにした。

- (1) 第1因子 競技意欲を高める能力(忍耐力、闘争心、チャレンジ精神、勝利志向性)
- (2) 第2因子 精神を安定・集中させる能力(リラクゼーション、集中力)
- (3) 第3因子 自信をもつ能力
- (4) 第4因子 作戦を予測・判断する能力
- (5) 第5因子 協調性の能力

なお、Spearman—Brown法による信頼性係数は0.935で高かった。

これらの因子は、加賀たち⁷⁾、松田たち⁸⁾、

Loehr⁹⁾、Syer & Connolly¹⁰⁾、Tuko et al¹¹⁾、Winter¹²⁾が競技動機などのテストやPeak Performanceの精神状態の分析で明らかにしている内容と類似している。本研究で抽出された内容は、それらの因子の中でも、とくに競技場面に直接関係する内容を含んでいるものと思われる。また、諸外国の報告では忍耐力や協調性といった内容は少なく、これらの因子はわが国の選手に期待される特有のものと考えられる。

これらの因子と国体選手の諸特性の関係を分析した結果は次のとおりであった。

(1) 成年選手は少年選手に比較して、個人種目の選手は団体種目の選手に比較して、また、経験年数の長い選手(10年以上)は短い選手(1~4年)に比較して、競技意欲、精神の安定・集中、自信、作戦能力、協調性のいずれの因子においても優れていた。

(2) 国体での成績が上位者(1~6位)ほど競技意欲、精神の安定・集中で優れ、実力発揮度の自己評価が高い選手ほど精神の安定・集中、自信、協調性が優れていた。

(3) 勝利へのプレッシャーを高く感じた選手ほど競技意欲が高く、とくに勝利志向性が高かった。また、敗北への恥意識の高い選手ほど精神の安定・集中、作戦能力、自信が低かった。

これらの傾向は、加賀¹³⁾、丹羽¹⁴⁾、吉沢¹⁵⁾など多くの研究でも指摘されている優れたスポーツ選手の心理的適性と同様であり、今回抽出された因子の妥当性を推測することができる。

2) 第2次研究—診断検査の適用—

第1次研究の結果を参考にして48の質問項目を精選して再び調査を行った。対象は国立体育大学学生および国立大学学生の526名である。項目分析と因子分析を行った結果、全項目に有意性が認められ、抽出された因子は次のとおりであった。

- (1) 第1因子 自信および作戦能力(自信、決断力、予測力、判断力)

- (2) 第2因子 競技意欲(忍耐力, 闘争心, 自己実現)
- (3) 第3因子 精神の安定・集中(自己コントロール, リラックス, 集中力)
- (4) 第4因子 協調性
- (5) 第5因子 勝利志向性

なお, 信頼性係数は Spearman-Brown 法が 0.947, Guttman 法が 0.946 で高かった。

第2次研究の結果では精神の安定・集中と協調性の因子は第1次研究と同様の因子として抽出された。しかし, 第1次研究の自信と作戦能力が第1因子として抽出され, 第1因子の下位尺度であった勝利志向性が第5因子として抽出された。

これらの結果は, 因子の移動はあったものあらかじめ設定した因子と質問項目には移動がみられなかったことで, それぞれの因子と下位尺度, それを構成している質問項目に基本的な修正は必要ないと判断した。

そこで, 第1次, 第2次研究の結果を踏まえ, 48の質問項目を次のような因子と下位尺度に分類することにした。

- (1) 競技意欲…忍耐力, 闘争心, 自己実現, 勝利志向性 (16項目)
- (2) 精神の安定・集中…自己コントロール, リラックス, 集中力 (12項目)
- (3) 自信…自信, 決断力 (8項目)
- (4) 作戦能力…予測力, 判断力 (8項目)
- (5) 協調性…協調性 (4項目)

以上のように分類された因子, 下位尺度を得点化して, スポーツ選手との諸特性を比較した効果は, 次のとおりであった。

(1) 全国レベルの大会に数多く参加経験のある選手ほど競技意欲(忍耐力, 闘争心, 自己実現, 勝利志向性), 精神の安定・集中(自己コントロール, 集中力), 自信(自信, 決断力), 作戦能力(予測力, 判断力)で有意に高得点を示し, 優れていた。

(2) 「精神力」の自己評価で「非常にある」と答えた群ほど, 5因子および12の尺度のすべてに有意に高得点を示した。

(3) 実力発揮度の自己評価で「十分発揮できる」と答えた群ほど, 5因子および12尺度のすべてに有意な高得点を示した。

以上の結果, 競技水準が高い選手, 精神力を高く評価している選手, 競技場面で実力が発揮できると答えた選手ほどすべての因子, 尺度で高得点を示し, 優れた能力を持っていることが明らかにされた。すなわち, 試合中の望ましい心理状態を予測するテストとして有効であることが推測された。

3) 第3次研究—診断検査法の作成—

第3次研究(平成2年度)は, 第1次, 第2次研究の結果にもとづき, 検査のねらい, 記入法, 採点法, 診断法などを作成し, 「心理的競技能力診断検査(DIPCA. 1)」の様式を整え, 高校野球選手や大学生に再び調査を実施した。

最初にフェースシート項目, 検査のねらい, 記入のしかたを作成した(附表1)。次に, 最終的な質問項目とその回答法を作成した(附表2, 3)。

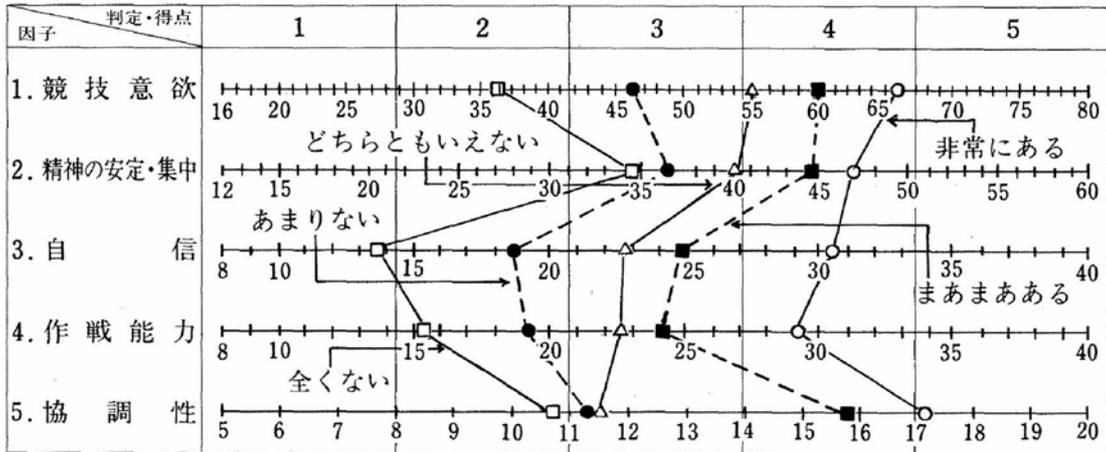
次に, 採点法, 因子別プロフィール表, 尺度別プロフィール表を作成した(附表4, 5)。

最後に, 検査結果の感想とメンタル・トレーニングの実施と希望の有無の記入欄を設けた(附表6)。

以上のような手続きを経て, スポーツ選手のための「心理的競技能力診断検査(中学生～成人用)」は作成された。

第2次研究の精神力と実力発揮度の自己評価別得点を本研究で作成されたプロフィール表に作図すると図1～4のとおりである。いずれも明確な得点差を示し, 自己評価と得点に顕著な関係があることがわかる。

また, 平成2年度に調査された第72回全国高校野球地方大会の決勝戦に出場した選手を比較し



★各尺度は高得点ほど下記の傾向が強くなる。

1. 忍耐力…がまん強さ、ねばり強さ、苦痛に耐える。
2. 闘争心…大試合や大事な試合での闘志やファイト、燃える。
3. 自己実現…可能性への挑戦、主体性、自主性。
4. 勝利志向性…勝利意欲、勝利重視。
5. 自己コントロール…自己管理、いつものプレイ、身体的緊張のないこと、気持ちの切りかえ。
6. リラックス…不安・プレッシャー・緊張のない精神的なリラックス。
7. 集中力…落ちつき、冷静さ、注意の集中。
8. 自信…能力・実力発揮・目標達成への自信。
9. 決断力…思いきり、すばやい決断、失敗を恐れない決断。
10. 予測力…作戦的中、作戦の切りかえ、勝つための作戦。
11. 判断力…的確な判断、冷静な判断、すばやい判断。
12. 協調性…チームワーク、団結心、協力、励まし。
13. Lie Scale…検査結果の信頼性。

図1 「精神力」の自己評価からみた因子別プロフィール

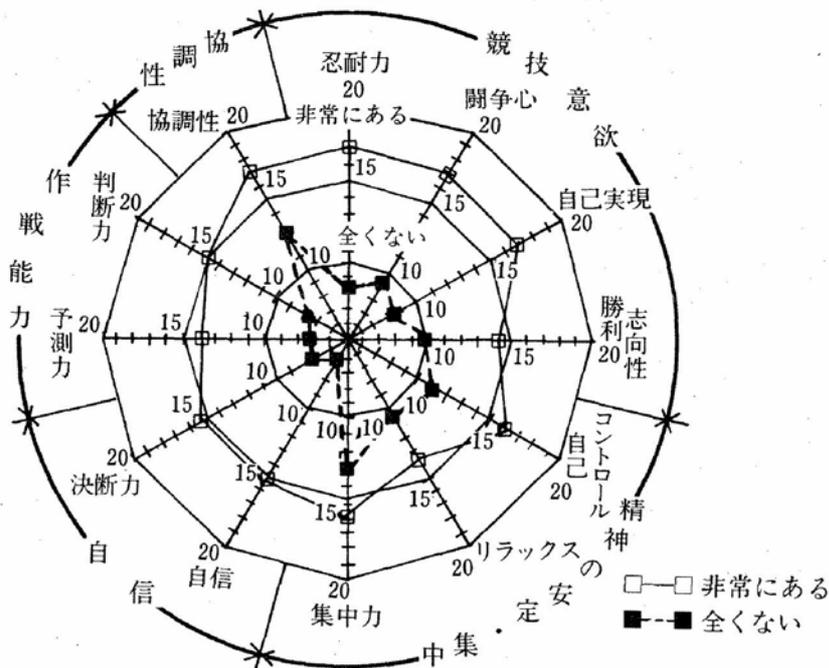


図2 「精神力」の自己評価からみた尺度別プロフィール

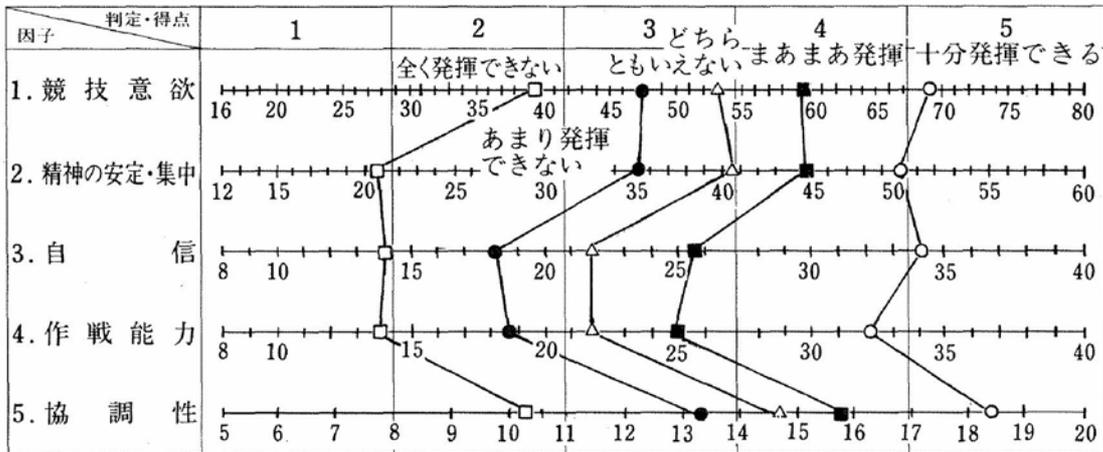


図3 実力発揮度の自己評価からみた因子別プロフィール

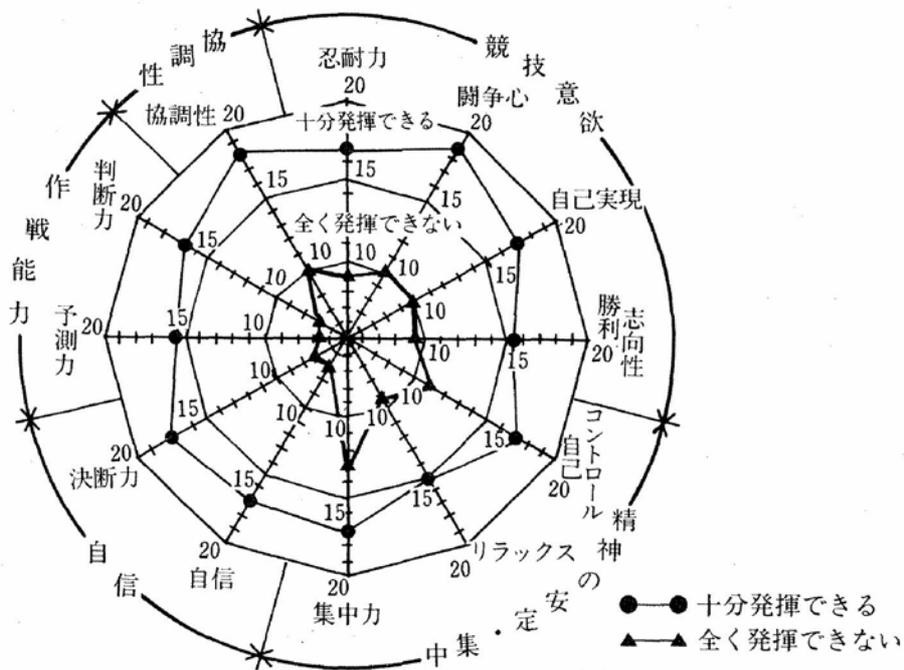


図4 実力発揮度の自己評価からみた尺度別プロフィール

てみた。表1のとおりである。優勝チームと準優勝チームでは因子別では精神の安定・集中因子と協調性因子に有意な差がみられた。尺度別では優勝チームは忍耐力、リラックス、集中力、決断力、予測力、協調性で優れている傾向がみられた。さらに、優勝戦出場者と不出場者（ベンチ入りなど）の比較では、自己コントロール、自信、決断力、判断力で有意な差があることが示された。

さらに、表2は性差について私立大学体育学部学生を対象に比較したものである。男子は自己実現および協調性尺度を除いて有意に高得点を示し、性差がみられることが明らかにされた。

以上のようにチームの結果や個人の結果をプロフィールに描き、それぞれの特徴を診断して、練習や競技会を通して、各能力を高めるように本検査を活用することができよう。

表1 全国高校野球地方大会決勝戦出場者の得点

因子	尺度・因子	優勝チーム (N=109)		準優勝チーム (N=116)		平均差	有意性	決勝戦出場者 (N=225)		決勝戦不出場者 (N=131)		平均差	有意性
		M	SD	M	SD			M	SD	M	SD		
競技意欲	1. 忍耐力	16.3	2.94	15.5	2.85	0.8	△	15.9	2.91	15.7	2.92	0.2	-
	2. 闘争心	17.9	3.22	17.4	2.80	0.5	-	17.6	3.01	17.9	2.72	-0.3	-
	3. 自己実現	16.1	3.35	16.5	2.62	-0.4	-	16.4	3.00	16.4	2.95	0	-
	4. 勝利志向性	16.5	2.96	16.1	2.93	0.4	-	16.3	2.94	16.4	2.79	-0.1	-
安定・集中	5. 自己コントロール	15.9	3.12	15.4	3.00	0.5	-	15.6	3.06	14.8	3.08	0.8	*
	6. リラックス	15.1	3.75	14.1	3.64	1.0	△	14.6	3.71	14.0	3.48	0.6	-
	7. 集中力	17.0	2.81	15.8	3.16	1.2	**	16.4	3.05	16.1	3.02	0.3	-
自信	8. 自信	14.0	3.43	13.4	3.30	0.6	-	13.7	3.37	12.8	3.60	0.9	*
	9. 決断力	14.5	3.40	13.7	3.39	0.8	△	14.1	3.41	12.9	3.48	1.2	**
作戦	10. 予測力	13.7	3.11	13.0	2.79	0.7	△	13.4	2.96	12.9	2.99	0.5	-
	11. 判断力	13.9	3.40	13.3	3.23	0.6	-	13.6	3.36	12.6	3.32	1.0	**
	12. 協調性	17.8	2.55	17.1	2.76	0.7	*	17.4	2.69	17.4	2.71	0	-
	13. Lie Scale	17.7	2.22	17.2	2.76	0.5	-	17.4	2.52	17.7	2.12	-0.3	-
1	競技意欲	66.8	9.64	65.6	8.65	1.2	-	66.2	9.14	66.4	9.19	-0.2	-
2	精神の安定・集中	47.9	8.89	45.3	8.67	2.6	*	46.5	8.86	44.8	8.59	1.7	△
3	自信	28.5	6.46	27.1	6.31	1.4	△	27.7	6.41	25.7	6.69	2.0	**
4	作戦能力	27.6	6.17	26.4	5.63	1.2	-	26.9	5.91	25.6	5.73	1.3	*
5	協調性	17.8	2.55	17.1	2.76	0.7	*	17.4	2.69	17.4	2.71	0	-

**P<0.01 *P<0.05 △P<0.10 決勝戦不出場者はベンチ入り部員

3.2 競技中の心理状態診断法の作成

スポーツ選手にとっては、競技中の心理状態がどうであったかが重要な課題である。そこで、先に作成した心理的競技能力の各因子・各尺度を代表する10項目の質問表を作成した(表3)。この調査は競技終了後に選手に渡して、競技中の心理状態を振り返って、チェックする方法である。

平成元年度に調査した国民体育大会福岡県選手の結果を示すと、図5のとおりである。国体での競技成績が上位者(1~2位)、精神力の自己評価で「ある」と答えた群、「実力が十分発揮できた」と答えた群は、いずれの項目においても有意な高得点を示した。

これらの結果から、これらの群の選手は望ましい心理状態であったことが推測され、競技中の心理状態を診断する方法として有効であると思われる

た。

こうした競技場面の心理状態の評価法はGarfield¹⁶⁾やLoehr⁹⁾も提示している。常に望ましい心理状態で競技できるように指導するために有効な方法と考えられる。

要 約

競技中の実力発揮に必要な「精神力」の内容を明らかにし、その診断法を開発することを目的にして、調査を繰り返し行った。その結果は次のとおりである。

1) スポーツ選手の精神力を心理的競技能力と呼び、その内容は競技意欲、精神の安定・集中、自信、作戦能力、協調性の5因子と忍耐力、闘争心、自己実現、勝利志向性、自己コントロール、リラックス、集中力、自信、決断力、予測力、判

表2 大学生（私立大学体育学部）の得点

因子	性別 尺度・因子	男子 (N=456)		女子 (N=150)		平均差	有意性
		M	SD	M	SD		
競技意欲	1. 忍耐力	14.8	2.98	14.3	2.54	0.5	△
	2. 闘争心	17.3	2.89	16.1	3.31	1.2	**
	3. 自己実現	16.5	2.99	17.1	2.54	-0.6	*
	4. 勝利志向性	16.3	2.58	15.2	2.77	1.1	**
安定・集中	5. 自己コントロール	15.2	3.20	14.1	2.96	1.1	**
	6. リラックス	13.8	3.93	12.1	3.54	1.7	**
	7. 集中力	16.1	2.83	15.4	2.81	0.7	**
自信	8. 自信	13.1	3.25	11.3	2.99	0.8	**
	9. 決断力	13.7	3.20	11.9	2.90	1.8	**
作戦	10. 予測力	13.1	2.99	11.3	2.74	1.8	**
	11. 判断力	13.3	3.18	11.5	2.79	1.8	**
	12. 協調性	16.7	2.98	16.8	2.85	-0.1	-
	13. Lie Scale	17.5	2.03	18.4	1.56	-0.9	**
1	競技意欲	64.9	8.78	62.8	8.01	2.1	**
2	精神の安定・集中	45.1	9.03	41.7	8.19	3.4	**
3	自信	26.7	6.04	23.2	5.39	3.5	**
4	作戦能力	26.5	5.81	22.8	5.12	3.7	**
5	協調性	16.7	2.98	16.8	2.85	-0.1	-

**P<0.01 *P<0.05 △P<0.10

表3 競技中の心理状態の質問表

< 質問 >	答え	1.	2.	3.	4.	5.
		ま ま た く そ う た ま は な か っ た	あ ま り そ う た ま は な か っ た	ど い ち え な い も	か な り そ う た ま は あ っ た	そ の あ っ た り
例：試合では緊張して手足が震えた	①	2	3	4	5	
1) 最後まであきらめずに頑張ることができた		1	2	3	4	5
2) 闘争心(闘志)があった		1	2	3	4	5
3) 自分の目標を達成する気持ちで試合をした		1	2	3	4	5
4) 「勝つ」という意欲が強かった		1	2	3	4	5
5) 自分を見失うことなく、いつもの気持ちでできた		1	2	3	4	5
6) 勝敗を意識して緊張しすぎることなく試合ができた		1	2	3	4	5
7) 集中して試合ができた		1	2	3	4	5
8) 自信があった		1	2	3	4	5
9) 試合での作戦や状況判断がうまくいった		1	2	3	4	5
10) 試合中や試合の合間には、仲間と励ましあったり、 協力して試合ができた		1	2	3	4	5

□ = □ + □ + □ + □ + □

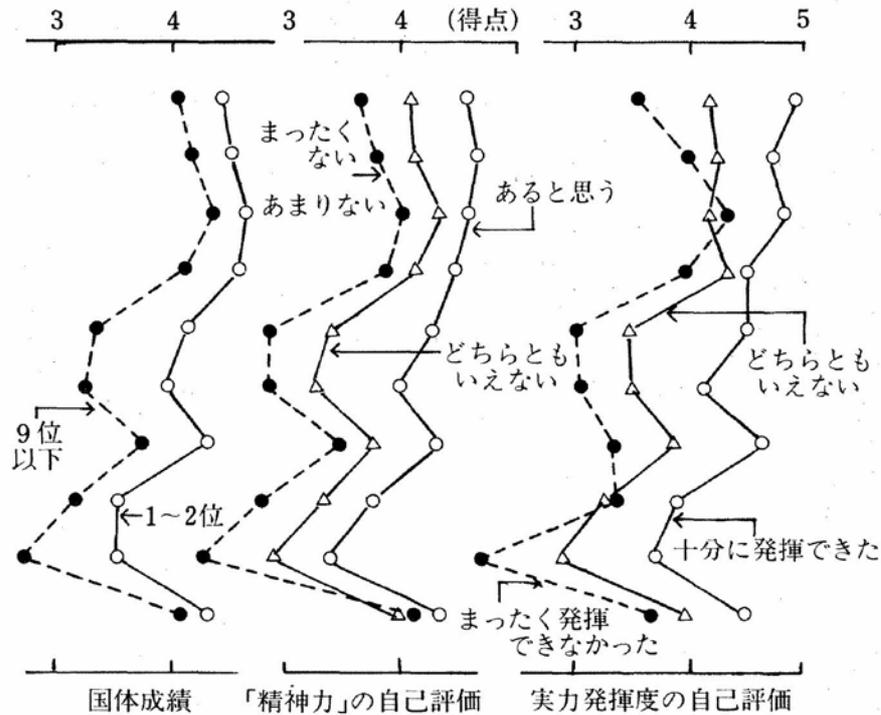


図5 競技成績，精神力・実力発揮度の自己評価別にみた競技中の心理状態得点

断力，協調性の12の下位尺度があることを明らかにした。

2) 心理的競技能力の検査のねらい，記入の仕方，質問項目，採点法，結果の診断法などを作成し，中学生から成人までを対象とした「心理的競技能力診断検査 (DIPCA. 1)」を作成した。

3) 「心理的競技能力診断検査」から得られた得点は競技成績，精神力の自己評価，実力発揮度の自己評価など，有意な関係が認められ，本検査からスポーツ選手の心理的競技能力を推測すること

の可能性が示唆された。

4) 競技中の Performance としての心理状態をみる10項目の調査表を作成した。競技終了後に調査された得点と競技成績，実力発揮度の自己評価など，有意な関係が認められ，競技中の心理状態をみる調査表としての有効性が推察された。

5) 「心理的競技能力診断検査」と競技中の心理状態をみる調査表の2つは，今後，スポーツ選手の心理的特性を診断するための有効な方法といえよう。

(附表 1)

心理的競技能力診断検査 (DIPCA. 1)

(中学生～成人用)

氏名	検査日：平成()年()月()日	①性別：1. 男子 2. 女子	②年齢()才
③ 年代：中学……1・2・3 (年)、 高校……1・2・3 (年)、 大学……1・2・3・4 (年)、 社会人……30才未満・30才以上			
④ クラブ所属 (スポーツ種目名)		⑤ そのスポーツの経験年数	
		1. 1～2年	2. 3～4年
		3. 5～9年	4. 10年以上
⑥ 県大会や地区大会 (九州、関東など) の県・地区レベルの大会への参加経験 (市や郡大会は除く)		1. なし	2. 1～2回
		3. 3～4回	4. 5回以上
⑦ 日本選手権や全国大会など全国的レベルの大会への参加経験 (全国中学生大会、高校総体、学生選手権など)		1. なし	2. 1～2回
		3. 3～4回	4. 5回以上

★検査のねらい

スポーツの試合では「精神力」が重要とよく言われます。この検査は、試合で重要な「精神力」(以後、心理的競技能力という)について調べ、どのようなところに問題があるかを検討して、今後の練習や試合に役立てようとするものです。

★記入のしかた

1. 鉛筆またはボールペンを使用してください。
2. 下記のような質問を順々に読み、5つの答えの中からあてはまるものを選び、○の上をなぞって、○印を記入してください。
3. 消しごむは使用しないで、2回目につけるほうを●のように黒くぬりつぶしてください。

質問番号	答え				
	(1)ほとんどそうでない(0～10%)	(2)ときたまそうである(25%)	(3)ときどきそうである(50%)	(4)しばしばそうである(70%)	(5)いつもそうである(90～100%)
1	○	○	○	○	○
2	○	○	○	○	○
3	○	○	○	○	○

★練習問題

1. 試合前になると手足がふるえる。	1	○	○	○	○	○
2. どんな試合でも最後まであきらめない。	2	○	○	○	○	○
3. 失敗しないかと心配になる。	3	○	○	○	○	○

(附表 2)

心理的競技能力についての質問項目

以下に、スポーツの試合における心理的なことが書いてあります。各文章を読んで、あなたがいつもの自分をどのように思っているかについて、「表1の回答欄」の中から最もあてはまる答えを選び、同じ番号の欄に○印をつけてください。1～52のすべての質問に答えてください。

- | | | |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 苦しい場面でもがまん強く試合ができる。 2. 大試合になればなるほど闘志(とうし)がわく。 3. 自分の可能性(かのうせい)へ挑戦(ちょうせん)する気持ちで試合をしている。 4. 試合前には「絶対負けられない」と思っている。 5. 試合になると自分をコントロール(管理)できなくなる。 6. 勝敗を気にしすぎて緊張する。 7. 落ちついたプレイ(動き)ができなくなる。 8. プレッシャーのもとでも実力を発揮できる自信がある。 9. ここという時に、思いきりのよいプレイ(試合)ができる。 10. 作戦はうまく的中する。 11. 判断力はすぐれている。 12. チームワークを大切にす。 13. 試合で負けたときは、失敗した人を口ぎたなくののしたり、他人のせいにする。 | <ol style="list-style-type: none"> 14. 忍耐力を發揮できる。 15. 試合になると闘争心がわいてくる。 16. 「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。 17. 試合前には「絶対に勝ちたい」と思っている。 18. 緊張していつものプレイ(動き)ができなくなる。 19. 試合になると精神的に動揺(どうよう)する。 20. 冷静(れいせい)さを失うことがある。 21. 自分の能力に自信をもっている。 22. 試合では決断力がある。 23. 作戦をすばやくきりかえることができる。 24. 試合の流れをすばやく判断できる。 25. チームの仲間やパートナーと励ましあってプレイ(試合)をする。 26. 試合で負けたときは、いつもいいわけばかりする。 | <ol style="list-style-type: none"> 27. ねばり強い試合ができる。 28. 相手が強いほどファイトがわく。 29. 自分なりの目標をもって試合をしている。 30. 試合で負けると必要以上にくやしがる。 31. 気持ちの切りかえがおそい。 32. 試合前になると不安になる。 33. 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。 34. 自分の目標を達成できる自信がある。 35. 失敗をおそれずに決断できる。 36. 勝つためにあらゆる作戦を考えている。 37. 大事なところで的確(てきかく)な判断ができる。 38. 私には団結心(だんけつしん)がある。 39. 試合中に反則をおかしたら、審判の判定にしたがう。 |
|---|---|---|

(附表3)

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 40. 身体的な苦痛や疲労には十分耐(た)えることができる。 | 44. 顔がこわばったり、手足がふるえたりする。 | 49. 予測がうまくあたる。 |
| 41. 大事な試合になると精神的に燃(も)えてくる。 | 45. 試合になるとプレッシャーを感じる。 | 50. 苦しい場面でも冷静(れいせい)な判断ができる。 |
| 42. 自分なりの「やる気」が十分にある。 | 46. 勝敗のことが気になって集中できない。 | 51. チームの仲間やパートナーとうまく協力してプレイ(試合)をする。 |
| 43. 試合内容より勝つことを第1にしている。 | 47. どんな場合でも自分のプレイ(試合)ができる自信がある。 | 52. すばらしいプレイには敵・味方なく拍手をする。 |
| | 48. 苦しい場面でもすばやく決断することができる。 | |

表1. 回答欄(上の質問番号と同じ番号に答えを記入してください)

質問番号	質問番号					質問番号	質問番号					質問番号	質問番号								
	(1)ほとんどそうでない(0~10%)	(2)ときたまそうである(25%)	(3)ときどきそうである(50%)	(4)しばしばそうである(70%)	(5)いつもそうである(90~100%)		(1)ほとんどそうでない(0~10%)	(2)ときたまそうである(25%)	(3)ときどきそうである(50%)	(4)しばしばそうである(70%)	(5)いつもそうである(90~100%)		(1)ほとんどそうでない(0~10%)	(2)ときたまそうである(25%)	(3)ときどきそうである(50%)	(4)しばしばそうである(70%)	(5)いつもそうである(90~100%)				
1						14					27					40					
2						15					28					41					
3						16					29					42					
4						17					30					43					
5						18					31					44					
6						19					32					45					
7						20					33					46					
8						21					34					47					
9						22					35					48					
10						23					36					49					
11						24					37					50					
12						25					38					51					
13						26					39					52					

あてはまる○を鉛筆かボールペンで強くかこんでください。

(附表4)

★採点のしかた

- 表2の「採点のしかた」を読んで、各尺度の小計と合計の得点を計算する。
- 図1のプロフィールの中に、各尺度の小計の得点が該当する箇所を赤色で○印をつけ、すべての○印を線で結ぶ。
- 表3のプロフィールの中に、各因子の合計得点が該当する箇所を赤色で○印をつけ、すべての○印を線で結ぶ。

★結果の診断

- 因子別プロフィール(表3)は心理的競技能力を大別してみたものです。判定は〔5〕になるほど望ましい。また、得点も高くなるほど望ましい。すなわち、線が右側によっているほど、心理的競技能力が優れている。逆に、左側によっている内容は望ましくないのでトレーニングする必要がある。
- 尺度別プロフィール(図1)は心理的競技能力の内容をくわしくみたものです。線が外側に広がっているほど望ましい。線の「デコボコ(凸凹)」が少ないほどバランスがとれている。へこんでいる内容をとくにトレーニングする必要がある。

(附表5) 図1. 心理的競技能力の尺度別プロフィール



表3. 心理的競技能力の因子別プロフィール

因子	1	2	3	4	5
1. 競技意欲	16 20 25 30 35 40	45 50 55 60 65	70 75 80		
2. 精神の安定・集中	12 15 20 25 30	35 40 45 50 55	60		
3. 自信	8 10 15 20 25 30	35 40			
4. 作戦能力	8 10 15 20 25 30	35 40			
5. 協調性	5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16	17 18 19 20			

★各尺度は高得点ほど下記の傾向が強くなる。

1. 忍耐力…がまん強さ、ねばり強さ、苦痛に耐える。
2. 競争心…大試合や大事な試合での闘志やファイト、燃える。
3. 自己実現…可能性への挑戦、主体性、自主性。
4. 勝利志向性…勝利意欲、勝利重視。
5. 自己コントロール…自己管理、いつものプレイ、身体的緊張のないこと、気持ちの切りかえ。
6. リラックス…不安・プレッシャー・緊張のない精神的なリラックス。
7. 集中力…落ちつき、冷静さ、注意の集中。
8. 自信…能力・実力発揮・目標達成への自信。
9. 決断力…思いきり、すばい決断、失敗を恐れない決断。
10. 予測力…作戦の的中、作戦の切りかえ、勝つための作戦。
11. 判断力…的確な判断、冷静な判断、すばい判断。
12. 協調性…チームワーク、団結心、協力、助まし。
13. Lie Scale…検査結果の信頼性。

採点のしかた	因子	尺度	採点													小計	合計											
			1	2	3	4	5	14	1	2	3	4	5	27	1			2	3	4	5	40	1	2	3	4	5	
各尺度横の欄で○印をついた数字を合計して小計を計	競技意欲	1. 忍耐力	1	1	2	3	4	5	14	1	2	3	4	5	27	1	2	3	4	5	40	1	2	3	4	5		
		2. 競争心	2	1	2	3	4	5	15	1	2	3	4	5	28	1	2	3	4	5	41	1	2	3	4	5		
		3. 自己実現	3	1	2	3	4	5	16	1	2	3	4	5	29	1	2	3	4	5	42	1	2	3	4	5		
		4. 勝利志向性	4	1	2	3	4	5	17	1	2	3	4	5	30	1	2	3	4	5	43	1	2	3	4	5		
	精神の安定・集中	5. 自己コントロール	5	5	4	3	2	1	18	5	4	3	2	1	31	5	4	3	2	1	44	5	4	3	2	1		
		6. リラックス	6	5	4	3	2	1	19	5	4	3	2	1	32	5	4	3	2	1	45	5	4	3	2	1		
		7. 集中力	7	5	4	3	2	1	20	5	4	3	2	1	33	5	4	3	2	1	46	5	4	3	2	1		
	自信	8. 自信	8	1	2	3	4	5	21	1	2	3	4	5	34	1	2	3	4	5	47	1	2	3	4	5		
		9. 決断力	9	1	2	3	4	5	22	1	2	3	4	5	35	1	2	3	4	5	48	1	2	3	4	5		
	作戦能力	10. 予測力	10	1	2	3	4	5	23	1	2	3	4	5	36	1	2	3	4	5	49	1	2	3	4	5		
		11. 判断力	11	1	2	3	4	5	24	1	2	3	4	5	37	1	2	3	4	5	50	1	2	3	4	5		
	協調性	12. 協調性	12	1	2	3	4	5	25	1	2	3	4	5	38	1	2	3	4	5	51	1	2	3	4	5		
		Lie Scale	13	5	4	3	2	1	26	5	4	3	2	1	39	1	2	3	4	5	52	1	2	3	4	5		

(附表6)

1. 検査結果について感想を自由に書いてください。

2. あなたは試合前にメンタルトレーニング(イメージトレーニングなど)をしたことがありますか(○印をつけてください)。

(1)いつもする (2)ときどきする (3)したことはない

それほどなことでか? ()

3. あなたはメンタルトレーニングをしてみたいと思いますか。

(1)ぜひ、してみたい (2)チャンスがあればしてみたい (3)今のところ必要ない

心理的競技能力診断検査用紙(DIPCA.1)
(不許複製)
作成者 徳永幹雄、橋本公雄
(九州大学健康科学センター)

文 献

- 1) 徳永幹雄, 橋本公雄; スポーツ選手の心理的競技能力の診断に関する研究(1) —因子の抽出について—, 日本体育学会第38回大会号, p.199 (1987)
- 2) 徳永幹雄, 橋本公雄; スポーツ選手の心理的競技能力の診断に関する研究, デサントスポーツ科学, 8, 138-148 (1987)
- 3) 徳永幹雄, 橋本公雄; スポーツ選手の心理的競技能力のトレーニングに関する研究(4) —診断テストの作成—, 健康科学, 10, 73-84 (1988)
- 4) 徳永幹雄; 国体選手の意識および心理的競技能力の課題, 福岡スポーツ医・科学研究, 1, 30-53 (1988)
- 5) 徳永幹雄, 橋本公雄, 高柳茂美; スポーツ選手の心理的競技能力の診断に関する研究(2) —診断テストの適用—, スポーツ心理学研究, 16(1), 92-94 (1989)
- 6) 徳永幹雄, 橋本公雄, 磯貝浩久, 高柳茂美, 谷口幸一; スポーツ選手の心理的競技能力の診断に関する研究(3) —診断検査法の作成—, 日本体育学会第41回大会号, p.156 (1990)
- 7) 加賀秀夫他; Peak Performance時の精神状態に関する研究, 日本体育協会スポーツ科学委員会, スポーツ選手のメンタルマネージメントに関する研究(第1報), 2, 89-113 (1986)
- 8) 松田岩男他; スポーツ選手の心理的適性に関する研究—第1報, 第2報—, 日本体育協会スポーツ科学委員会, 昭和55年度日本体育協会スポーツ科学報告表, No.IV (1981)
- 9) Loehr, J.; *Mental toughness training for sports*, 小林信也訳, メンタル・タフネス, TBSブリタニカ (1987)
- 10) Syer, J. & Connolly, C.; *Sporting body, sporting mind: An athlete's guide to mental training*, 浅見俊雄, 平野裕一訳, スポーティング・ボディマインド, 紀伊国屋書店 (1986)
- 11) Tutko, T. A. & Tosi, U. A.; *Sports psyching*, Tarcher, Los Angeles (1976), 松田岩男, 池田並子訳, スポーツサイキング, 講談社 (1981)
- 12) Winter, B.; *Relax and win: Championship performance in whatever you do*, 荒井貞光訳, リラックス, ベースボールマガジン社 (1984)
- 13) 加賀秀夫, 真野均; スポーツ選手の心理的適性に関する一報告, スポーツ心理学研究, 8(1), 58-60 (1981)
- 14) 丹羽劭昭, 長沢邦子, 永井久美子, 国枝和実; なぎなた選手の心理的適性に関する研究, スポーツ心理学研究, 12(1), 4-15 (1985)
- 15) 吉沢洋二, 岡沢祥訓, 猪俣公宏; 全日本ホッケー選手の心理的適性について, スポーツ心理学研究, 10(1), 71-74 (1983)
- 16) Garfield, C. A.; *Peak performance*, Jeremy P. Tacher, Inc., Los Angeles, 31-195 (1984)