

バレーボールにおける心理サポートの研究

教科・領域教育専攻

生活健康系(保健体育)コース

原 妃斗美

指導教員 賀川 昌明

I. 目的

本研究の目的は、高校女子バレーボール選手に心理サポートを行うことによって、選手の心理的競技能力や動機付け、パフォーマンスにどう関わるか、また、どのような心理サポートがパフォーマンスの向上に有効であるかを事例的に分析することである。

II. 第1研究

1. 目的

実際の競技場面などを撮影し、フィードバックや、チーム内の認知的トレーニングに用いるために、利便性のある動画再生ソフトを作成することを目的とした。

2. 方法

デジタルビデオカメラで対象者が実際にゲームの中でプレイしている場面を撮影し、必要な場面を抽出しパソコンに取り込んだ。取り込んだ動画は、AVI(Audio Video Interleaving)形式で保存されるが、AVIファイルは容量が大きく動画再生ソフトにするには不適だったため、形式をMOV(Quick Time Movie)形式に変換し圧縮をかけた。また、MOV形式の動画は、Quick Time Playerで再生されるためコントロールバーを用いてのスロー再生、逆再生、コマ送りがスムーズにでき、見たい場面で確実に静止することができる利点がある。

動画再生ソフト組み立て作業は、Fireworks4日本語版(Macromedia社)を用いて動画再生ソフトに使用する素材を作成した。最後に、Dreamweaver4日本語版(Macromedia社)を用いてHTMLの形式に変換し、動画再生ソフトとして組み立て作業を行った。

3. 結果及び考察

試合内容が得点のボタンをクリックすることによって見ることができるものを作成した。今回作成した動画再生ソフトは、ボタンの位置や背景の色、動画提示画面の大きさを考慮して作成したが、出来上がりを見ると得点のスクロールなど分かりにくいところもあった。

また、使用者から「動画の提示される画面の大きさをもっと大きくしてほしい」という要望もあった。しかし、今までにこのようなソフトはなかったのでフィードバックや対戦相手の分析の際に使いやすいことや、選手に動画を見せる際に、コントロールバーを用いてスロー再生できる点が良かったという感想も聞かれた。

これらのことからすると、今回作成した動画再生ソフトは多少改善すべき点があるものの、一応好意的に受け止められたものと考えられる。

III. 第2研究

1. 目的

第 61 回「のじぎく兵庫国体」におけるバレーボール少年女子徳島県代表選手の 1 回戦・準々決勝・5 位 7 位決定戦における競技の様子と心理的競技能力(DIPCA3)の関連を分析し、望ましい心理的サポートの方法を検討することを目的とした。

3. 方法

徳島県少年女子選抜チームメンバー全員に対して心理的競技能力検査を実施し得点の高い者 2 名、低い者 2 名を抽出し、実際の競技場面におけるプレイ状況を分析した。

4. 結果及び考察

ゲーム展開と得点進行状況から徳島県チームの心理的課題として、連続失点があげられる。こういった状況に対応するためのメンタルトレーニング、すなわち「危機的場面からの脱却」に対する対応力養成の必要性を感じた。

徳島県チームの心理的競技能力得点は、全体的に比較的高く、高い項目を見てもチームプレイを要求されるバレーボールチームとしては望ましいプロフィールとなっていた。一方、特性不安得点の方は、いずれも 5 段階中 3 以下と、まずまずのプロフィールだった。

抽出選手の聞き取り調査からは、「あきらめムード」が漂っていた形跡があるため、「自己実現意欲」高揚の必要性を感じた。到達目標をしっかりと見据え、そのためにはどのようにすべきなのか、選手自身が十分に認識する必要がある。そしてそのことが実現するために必要な気持ちの持ち方について、事前にトレーニングしておく必要性を感じた。

IV. 第 3 研究

1. 目的

N 高校女子バレーボール部を対象に心理サポートを行なうことによって、部員やチーム

がどのように変わっていったか。どのようなサポートを行なったかを事例的に分析した。

2. 方法

N 高校女子バレーボール部 7 名を対象に 2006 年 11 月から 2007 年 7 月まで心理サポートを行った。内容は、心理・体力・スキルテスト、スポーツカウンセリング、メンタルトレーニング、認知的トレーニングである。

3. 結果及び考察

チームの心理面の課題として「集中力がない」「試合で緊張して全くリラックスできない」といったことがあげられたので、集中力のトレーニング、リラクセーションを中心に行った。その結果、心理的競技能力得点において下がった項目もあったが、概ね、好ましい変化がみられた。その原因として、個々の部員の目標設定に違いがあり、統一できなかったこと、決断力に関しては、心理サポートで与えられた情報が部員にとって多く、すべてを処理できなかったことが考えられる。

認知的トレーニングの効果については、トレーニング前とトレーニング後でチームとして意識したコースのスパイクが増え、決定本数も増えた。その中でも特に、レフトクロス、センタークロスでは有意なスパイク決定本数の増加が認められ、心理サポートの成果の感じられる結果となった。

V. 結論

第 61 回「のじぎく兵庫国体」徳島県チームの心理サポートをきっかけに N 高校女子バレーボール部の心理サポートを始めた。その成果は、競技成績の向上という形ではあらわれなかったものの、心理的特性の変化や認知的トレーニングの結果から判断すると、それなりの成果があったのではないかと考えられる。