

高校サッカー選手を対象とした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

田中 直樹

指導教員 賀川 昌明

I. 目的

競技スポーツでは、「心・技・体」と言われるように技術面、体力面と並んで心理的側面が重要な要素と考えられている。霜（1992）は、この三者の関係について、競技レベルが上がるにつれて体力面、技術面よりも心理的側面がパフォーマンスに寄与する割合が高くなることを指摘しており、これは競技レベルが上がるにつれて心理的なトレーニングやサポートが必要になることを示唆している。このような中で近年注目を集めているのが「心理サポート」である。徳島県でも、国体選手を対象とした「心理サポート」につづき、部活動を行う高校生を対象とした「心理サポート」が行われるようになった。

そこで本研究では、高校サッカー選手を対象に「心理サポート」を行うこととした。本研究の目的は、選手の動機づけや競技力を向上させること及び実施した「心理サポート」の方法と効果について事例的に分析することである。

II. 方法

1. 対象者

N高校サッカー部 選手16名

2. サポート期間

2007年8月から2008年7月までの1年間。

3. サポート方法

著者が、メンタルトレーナーとして対象チームを訪れ、メンタルトレーニング講習会、心理

検査、メンタルトレーニング、カウンセリング、日誌の記入指導、撮影した試合映像のフィードバックを行った。心理検査は、徳永（2003）が作成した心理的競技能力検査（以下DIPCAと記す）を実施した。なお、DIPCAは、パソコンで回答から結果のフィードバックまでを行えるようにExcelを使用してソフト化した。メンタルトレーニングは、対象者を3名ずつのグループに分けて、3対1の面接形式で指導を行った。また、トレーニングの実施頻度をあげるために、「1日15分のメンタルトレーニング」と称したトレーニングメニューを作成し実施させた。さらに、「今日の目標」と称して、練習前にその日の目標をホワイトボードに記入させた。カウンセリングは、選手の要望があった場合にかぎり実施した。日誌は、著者が記入用紙を作成して、選手に毎日記入させた。試合の撮影は、大会中、チームに帯同しながら行った。撮影した試合の映像は、DVDに焼いて選手にフィードバックした。フィードバックした試合映像は、認知的トレーニングやイメージトレーニングをする際に使用した。

4. 分析方法

（1）心理サポートの効果をみるために心理サポート前後におけるDIPCAの総合得点と下位尺度得点について対応のあるt検定を行った。統計処理には、SPSS 11.5j for Windows

を用いた。なお、有意水準は5%未満とした。

(2) サポート期間中に出場した大会の成績と前年度成績を比較した。対象となった大会は、選手権大会、新人戦、高校総体、インターハイである。

(3) 選手が試合でどのような心理技法を使用しているかを試合映像とアンケートによって調査した。

(4) 選手が日々の練習で設定した目標の特徴をみるために「テキストマイニング」の手法を用いて分析を行った。

(5) カウンセリングの実施回数について調査を行った。また、相談内容や感想についても分析を行った。

III. 結果及び考察

1. DIPCA

図1は、対象者全体の心理的競技能力プロフィールである。総合得点と判断力、決断力、自信、予測力、忍耐力、協調性の6尺度において有意な向上が認められた。

判断力、決断力、予測力の向上は、試合映像による認知的トレーニングやイメージトレーニングの効果と考えられる。自信の向上は、大会で優勝したという目標達成がもっとも大きく影響したと考えられる。協調性の向上は、集団目標の設定の効果と考えられる。忍耐力の向上は、セルフトークやポジティブシンキングの効果と考えられる。

2. 大会成績 (カッコ内は前年度の成績)

選手権大会	県大会	優勝	(優勝)
新人戦	県大会	優勝	(8位)
高校総体	県大会	優勝	(準優勝)
インターハイ		出場	(不出場)

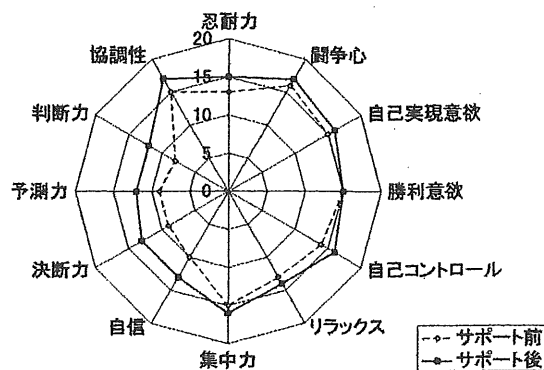


図1：心理的競技能力プロフィール

(対象者全体)

3. 選手が試合で使用した心理技法

リラクゼーション、イメージ、サイキングアップといった心理技法を有効に使用していた。

4. カウンセリングの効果

サポート期間中に50回実施した。また、選手の感想などからその効果を確認することができた。

5. 選手が設定した目標の特徴

技術の習得という目標(上位の目標)を達成するために、日々の練習で具体的な目標(下位の目標)を設定していることが分かった。

6. まとめ

これらのことから、本心理サポートが対象者の動機づけや競技力の向上に有効であったと考えられる。

IV. 今後の課題

本研究のような事例研究では、介入と結果との因果関係を客観的なデータで示していくことが困難であり、対象者の感想や言動から推察していくことになる。本研究においても客観的なデータを十分に示すことができなかった。そこで今後の研究では、客観的なデータによって因果関係を明らかにしていくためにデータ収集からさらに工夫していく必要がある。