

スノーボーダーのワンメイク時における心理状態に関する研究 —技術レベルによる違いに着目して—

草野鉄人 (生涯スポーツ学科 野外スポーツコース)
担当教員 林 綾子

キーワード：スノーボード、ワンメイク、心理状態

1. 序論

スノーボードといえば、ウィンタースポーツの代名詞的な存在である。スノーボードは、スピードやスリルを味わうことができ、また、困難な状況を克服し、喜びや達成感、充実感を得ることのできるスポーツである。しかし、喜びや達成感だけではなく不安や恐怖心などもある。高野(2005)は競技スポーツ者が感じる不安や緊張の度合いは、パフォーマンス発揮に対して大きな影響力を持つことを示唆しており、スノーボードでも同様であると考えられる。

そこで、本研究ではスノーボーダーのワンメイク時の多様な心理状態を明らかにすることを目的とする。

2. 研究方法

【対象】平成23年2月～3月に滋賀県琵琶湖パレイ・野沢温泉スキー場・スキージャム勝山の各スキー場に滑りに来たワンメイクを行うスノーボーダー計100名(男性72名、女性28名)。

【調査用紙】ワンメイク時における心理状態を測定するために、既存の調査用紙を参考に筆者が独自に調査に必要とする質問用紙9因子(フロー・リラックス・課題志向性・自我志向性・達成・コンディション・挑戦・不安・失敗)23項目を作成し、心理状態尺度として使用した。

3. 結果と考察

1) 良かった時・悪かった時の因子の平均の差を検討するために、因子を要因とする1要因の分散分析を行った結果、良かった時 ($f(8, 792) = 103.08, p < .001$), 悪かった時 ($f(8, 792) = 30.08, p < .001$)の両方で有意な差が明らかになった。良かった時の得点は他の得点に比べ不安・失敗因子が有意に低い得点となった。悪かった時は、自我志向性・コンディション・挑戦因子が有意に低く、不安・失敗因子が有意に高い得点になった。良かった時は挑戦課題を明確に持ち、コンディションなどいい状態なので、不安や失敗することを考えず、上手くワンメイクができたと考えられる。悪かった時は、コンディションなどの状態が悪く、不安な気持ちで滑っている。あるいは、挑戦するという気持ちが低く、消極的な滑りになった結果、技が中途半端になり、失敗したと考える。

2) 良かった時と悪かった時の因子を t 検定で分析したところ、フロー・リラックス・課題志向性・自我志向性・達成・コンディション・挑戦において、良かった時の方が有意に高かった。不安・失敗は悪かった時の方が有意に高かった。良かった時は、フロー状態で挑戦課題が明確な

のでこれらの因子が有意に高かったと考えられる。悪かった時は、コンディション等が悪く不安な気持ちがあったので失敗したと考える。3) 良かった時と悪かった時の因子内の相関係数を求めた結果、良かった時はフロー・課題志向性・自我志向性・コンディションの間ではすべて有意な正の相関が見られた。その日のコンディションが良く、新しい技に挑戦しようという目標があるので、楽しんでワンメイクをしていることがうかがえる。その結果、フロー状態になりワンメイクを楽しめたと考えられる。不安と失敗に有意な正の相関が見られたのは、新しい技をしようとしているため不安になったと考えられる。

悪かった時は、課題志向性と不安・失敗に有意な正の相関が見られた。技のレベルが自分の技術レベルよりも高い技をしたので、不安になったと考えられる。不安と失敗に有意な正の相関が見られたのは、コンディションなどが悪くワンメイクへ対する恐怖心が強くなるので、不安になり、失敗へつながったと考えられる。

4) 良かった時のレベル別を要因とする1要因の分散分析を行った結果、課題志向性因子・達成因子において、5%水準で有意な差が見られた。多重比較の結果、課題志向性は初級者に比べて中級者・上級者の得点有意に高かった。中級者と上級者はいろんな技を持ち、自分のしたい技を明確に持ち、ワンメイクをしている。しかし、初級者は技の数が少なく、技をするといった目的ではなく、上手くジャンプをしてしっかり着地できるかといったことが目的なので、課題志向性の得点が中級者・上級者の方が有意に高い結果になったと考えられる。達成は、初級者より中級者の得点が高い結果になった。初級者は、技のバリエーションが少ないので、技が成功したときの達成感が中級者よりも少ない。それに対して、中級者は、自分がする技の知識が豊富で技に回転など普段ではあまりしない動作をするので、急に難易度が上がるので初級者よりも高い得点結果になったと考えられる。

4. まとめ

本研究では、ワンメイク時に、挑戦課題を明確に持ち、技に集中する事で、不安な気持ちを克服し、いい状態でワンメイクをすることが出来るようになり、よりフロー状態を感じられるようになることが明らかになった。

引用文献

1) 高野健文・城仁士(2005), 自己効力感と競技不安から見た競技パフォーマンスの心理モデル, 神戸大学発達科学部研究紀要, 13巻第1号:pp71-72