

試合前の心理状態が実力発揮に及ぼす影響

—本学水泳部員を対象として—

倉矢 佳明 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 白木 孝尚

キーワード：競泳選手・心境の変化・実力発揮

1. 緒言

競技スポーツにおいて、試合での記録や勝敗は、選手自身の生理的・身体的な条件や、運動能力・技術だけで決定されるわけではない。記録会のような試合と全国大会などの大きな試合とでは、プレッシャーの感じ方に大きな違いがみられる¹⁾。

水泳競技では、試合の数日前から調整を行い、試合時において実力を発揮できる状態に上げることが一般的である。このように、試合前は身体的にも心理的にも最高の結果を出すことができる状態であると考えられる。しかし、実際の試合において自分の望む結果を出すことや、目標を達成することは難しいことが多い。

そこで、本研究では試合前及び試合時の心理的コンディションと身体的コンディションが実力発揮や目標達成に与える影響について調査した。

2. 研究方法

対象者は本学水泳部に所属する競泳選手男女18名(関西学生選手権出場選手のみ)とした。

実施期間は、本学水泳部が目標とする関西学生選手権大会(大きなプレッシャーがかかると考えられる試合・以下関カレ)と関西学生冬季公認記録会(比較的楽な気持ちで臨むことが出来ると考えられる試合・以下記録会)の2週間前に1回目の調査を行った。1回目の調査では、POMS(気分プロフィール検査)とSTAI(不安の測定)を実施した。その後、各試合が終わり1週間以内に2回目の調査を実施した。2回目の調査時では、1回目の調査内容と主観的満足度調査(5段階評価質問)を実施した。

3. 結果・考察

(a) 関カレでの実力発揮の比較

①関カレのPOMSによる調査

試合前のTA(緊張-不安)、AH(怒り-敵意)、F(疲労)、C(混乱)の尺度でベストタイムを更新できなかった人の方がベストタイムを更新できた人より有意に高い値を示した($p < 0.05$)。このことから、ベストタイムを更新した人は試合前に不安がなく、感情が安定していたことが実力発揮につながったと示唆された。

②試合前と試合後のSTAIによる比較

試合前は全ての感情において有意な差が認められなかったが、試合時の特性不安はベストタイムを更新できなかった人の方がベストタイムを更新できた人より有意に高い値を示した($p < 0.05$)。このことから、ベストタイムを更新できた人は試合に対して危険性をあまり感じず、試合時に不安も感じていないことが示唆された。

(b) 記録会での実力発揮の比較

①記録会のPOMSによる調査

試合時のF(疲労)はベストタイムを更新できた人よりもベストタイムを更新できなかった人の方が有意に高い傾向を示したが、他の感情尺度において有意な差は認められなかった。このことから、ベストタイムを更新した人は疲労を溜めないことが実力発揮につながったと示唆された。

②記録会のSTAIによる比較

試合時の状態不安段階と特性不安は、ベストタイムを更新できなかった人の方がベストタイムを更新できた人よりも有意に高い値を示した($p < 0.05$)。

(c) 主観的満足度調査

関カレ・記録会ともに、ベストタイムを更新できた人の主観的満足度は、ベストタイムを更新できなかった人よりも高い数値を示した。レースを楽しめたという質問の回答で有意に高い値を示したことから、レースを楽しめたことが実力発揮につながったと示唆された。

4. まとめ

本研究の結果から、プレッシャーのかかる試合でも落ち着いた人ほど実力を発揮することができたことが示唆された。また、記録会などのプレッシャーのかからない試合では、対象者の心理状態に差がなかったことが示唆された。

結論として、試合の規模に関わらず、緊張や不安といった気が張り詰めたような感情が少ない人、疲労感を感じていない人は実力を発揮することができると考えられた。

引用・参考文献

1) 鈴木一行(2005)「水泳コーチ教本-第2版-」財団法人日本水泳連盟：170-172, 174-175,