

# 中学サッカー部員の試合前の気分の変化について

小谷 悠介 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 佐藤 馨

キーワード：中学サッカー、気分変化、POMS

## 1. 緒言

サッカーの試合の結果を左右する重大なカギとなるのは競技能力だけでなくコンディションの面も重要である。大会前のトレーニングによって基礎体力を身に付け、種々の技術を体得し、戦術を取得できたとしても試合前のコンディションの部分が弱ければ勝てる試合も勝つことができないう。それが失敗すれば強いチームを作っても水の泡になってしまうのではないだろうか。そこで本研究は中学サッカー部員の試合前の気分の変化を調べ、チームのコンディションの変化を明らかにする。

## 2. 研究の方法

多くの競技スポーツにおいて、コンディション把握のための指標とされている心理テスト POMS を利用。緊張・抑うつ・怒り・活動性・疲労・情緒混乱 6 因子 30 の項目からなる。

## 3. 結果および考察

①「緊張」について見ると、1 試合目 9.17、2 試合目 9.39、3 試合目 6.09 だった。初戦も強豪校も有意差が見られなかった。単に強豪校の試合だから緊張が大きいのではなく、初戦で負けたら終わりという圧力から強豪校との試合前と差が見られなかったのが理由だろう。3 試合目は地区大会を勝ち抜いた自信から緊張の値が低かったと考えられる。

②「抑うつ」については、1 試合目 3.26、2 試合目 2.39、3 試合目 1.13 だった。1 試合目が多くの選手にとって初戦という圧力を感じさせるため、落ち込み気味の選手が多かった。大会に臨む選手に不安は付き物で多くの選手が不安を抱いていたが、試合をこなすごとにその気持ちや落ち込む選手が減少していった。3 試合目は大きく値が減少した。

③「怒り」については、1 試合目 2.26、2 試合目 1.04、3 試合目 0.61 だった。初戦に怒りの値が最も多く自分の実力がいつも通りに発揮できるかなど心配して落ち着かない状態が怒りの値を大きくしたのではないだろうか。2

試合目はやってやろうという気迫が感じられ 3 試合目は多くの選手に怒りが見られず落ち着いた感じだった。

④「活動性」については、1 試合目 10.57、2 試合目 11.00、3 試合目 11.48 だった。どの試合においても活動性は有意な差が見られず、躍動感や活発さが常に感じられた。緊張をしても試合に勝ちたい、全国大会に出たいという気持ちが強かった。どの試合にも「積極的な気分だ」にチェックが入っていた。試合に臨む態勢が整えられていた。

⑤「疲労」については、1 試合目 4.96、2 試合目 2.52、3 試合目 2.00 だった。初戦の前に最も疲労の値が大きかった。それは前日までの練習や不安や緊張から初戦の前が最も大きかった理由だろう。2 試合目は疲労というより強豪校を倒すという活動性の部分が大きかった。試合をこなすごとに疲労の値が減少した。

⑥「情緒混乱」については、1 試合目 5.87、2 試合目 4.91、3 試合目 4.00 だった。初戦前が混乱の値が大きかった。多くの選手が自分の練習してきた成果が出せるのか、目標としていた全国大会に出ることができるのかなどを考えている選手が多かった。2、3 試合目の前は大会の雰囲気慣れてきて値が減った。多くの選手に迷いがなくなった。

## 3. まとめ

多くの選手が初戦前・強豪校前はどの項目も値が大きかった。強豪校の前には活動性も見られるが不安な部分も見られた。3 試合目はどの値も低く大会の雰囲気に慣れてきていた。指導者はこれから、選手のプレーだけでなく、メンタルの部分もしっかりとみていくべきだろう。指導者は常に選手の状況を見つめどんな試合の前にもいいコンディションに持っていくことがこれからの課題ではないだろうか。

### 【引用参考文献】

横山和仁(2012) POMS 短縮版 手引きと事例解説 金子書房