

円陣の実施がサッカー部員の心理的側面に及ぼす影響 ～中学生、高校生、大学生の実態調査から～

竹田 宗樹 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)
指導教員 谷川 尚己

キーワード：心理的側面，円陣，POMS

1. 緒言

サッカーでは、試合前に円陣を行うことは1つの儀式としてなっており、円陣を行う前後において、気分や感情の変化があるのを覚えている。

Profile of Mood States (POMS と略す)は、気分を評価する質問紙法の一つでダグラス M. マックネアがアメリカで開発したものである。横山、荒記の研究では、健康増進を目的とした運動の実施には、有酸素運動及び無酸素運動のどちらにおいても気分のポジティブな側面を向上させ、ネガティブな側面を低下させるという効果があることも報告されている。

そこで、本研究では、練習時での円陣の実施がサッカー部員の精神的・心理的側面に及ぼす影響について検討することを目的とした。

2. 研究方法

本研究の調査対象は、滋賀県大津市立 S 中学校 34 名、滋賀県立 K 高等学校 22 名、B 大学男子サッカー部 28 名に POMS の調査を行った。

3. 結果と考察

円陣を実施することによって気分状態を良好にする効果が得られることが明らかにされた。また、円陣を実施することで個人個人に大きく差が出るものの数値は気分状態が良好へと言える方向へと変化をみせた。

すべての対象の共通点として、円陣を実施しなかった期間ではあまり変化が見られなかったもののマイナス因子の数値の増加の傾向が見られた。また、円陣を実施した期間ではマイナス因子の数値が減少し、プラス因子の数値の

増加する変化が見られ、気分状態が良好といえる方向へと変化を見せた。大学生のルーティン行動以外に日常生活においての出来事でも気分、心理的变化を与えていることからコンディショニングにも大きく変化を与えるとされているが、今回の調査ではあまり有益な変化が見られなかった。山下は大学ソフトボール部員にルーティン行動を実施させ、個人差は大きく出るが数値から気分状態が良好へと変化を見せたと述べているため、円陣の実施や他の行動を練習、試合前にルーティン化することで気分を落ち着かせ、集中することが出来ると考えられる。

4. まとめ

本研究では、中学生、高校生、大学生を対象に、円陣の実施がサッカー部員の精神的、心理的側面に及ぼす影響について検討した結果、POMS の調査から円陣を実施することによって、中学生、高校生、大学生のどの対象も気分状態が良好と言える方向へと変化することが明らかとされた。大学生ではあまり変化が見られなかったものの中学生、高校生では円陣を実施することで気分状態が大きく変化し、気分状態も良好へと変化した。

5. 引用参考文献

山下拓郎 (2013) 「ルーティン行動がスポーツ選手の心理的側面に及ぼす影響」

<http://hdl.handle.net/10693/1392>

横山和仁・荒記俊一 (1994) 日本版 POMS 手引. 金子書房：東京