

投てき選手のセルフコントロール能力と 競技結果の関連性についての研究

谷本 咲輝子 (競技スポーツ学科 コーチングコース)
指導教員 渋谷 俊浩

キーワード：セルフコントロール, 投てき選手, 競技力

1. 緒言

著者は 10 年間陸上競技の投てき種目を専門とした。競技を続ける中で体力面や技術面はもちろんだが、心理的な面が競技に大きく影響を及ぼすと感じた。心理面の中でも自分をコントロールする力（セルフコントロール能力）が競技に大きく関係してくるのではないかと考えた。

セルフコントロールとは一般に、自分の行動を自分で操作、統制することを指している。より学術的には、「直接的な外的制力がない場合で、自発的に自己の行動を統制することと定義されている行動プロセスである」（杉若, 2003）とされている。

そこで本研究では、学生投てき選手を対象に、セルフコントロール能力（競技に関するセルフコントロールと、日常生活でのセルフコントロール）について調査し、セルフコントロール能力と競技結果の関連性を検討することを目的とした。

2. 研究方法

本研究では、本学陸上競技部投てき選手を含む、関西学生陸上競技連盟登録の 7 大学の投てき選手を対象にアンケート調査を実施した。アンケートは合計 100 部配布し、90 部（男 60 部、女 30 部）を回収した。回収率は 90% であった。

アンケートの内容は、心理的競技能力診断検査（DIPCA. 3）を参考に、競技成績・全国大会出場の有無・自己記録等について、競技的なセルフコントロールと日常生活でのセルフコントロールの両方を問うものとした。

3. 結果と考察

競技力の高い選手の方が、平均的には日常生活のセルフコントロール能力の得点は高かったものの、個人差があったことから、日常生活でのセルフコントロール能力と競技結果の関連性は低いと考えられた。

また、日常生活でのセルフコントロール能力と競技場面でのセルフコントロール能力との関連性は低いと考えられ、競技力のレベルに関わらず個人差が見られた。

一方で、競技場面でのセルフコントロール能力と競技結果（全国大会への出場経験のない選手、出場経験のある選手、出場経験が 5 回以上の選手の 3 グループ）で比較・検討したところ、正の相関傾向を示した。

4. まとめ

日常生活でのセルフコントロール能力には個人差があり、競技結果との関連性は低かった。その一方で、競技場面でのセルフコントロール能力と競技結果には正の相関傾向が見られたことから、競技場面でのセルフコントロール能力は競技結果に影響を与えることが示唆された。

引用参考文献

市村操一 (1993) トップアスリートのための心理学 株式会社大進堂

杉若弘子 (2011) できない、でも (少しは) できるようにはなりたい:セルフ・コントロールの臨床心理学 同志社大学紀要 Vol. 1, No. 1, P17-20