

# 大学生バレーボール競技における試合時の モチベーション・精神状態の変化について

遠藤 将人 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 新井 博

キーワード：心理的スキル，状態変化，モチベーション

## 1. 諸言

スポーツの試合場面で実力を発揮するためには、技術、体力とともに精神力などの心理的要素が非常に重要であるといわれている。選手が優れた技術や体力を習得していても、それを十分に発揮するための精神力が伴わなければ、実力を発揮することは困難である。選手一人ひとりの心理状態は、技術や体力の変化を把握するのと同様に重視するべきであると考えられる。心理的スキルとは、競技場面で必要な「精神力」のことである。これまで、心理的スキルのスポーツの多種目間での比較や、競技パフォーマンスと精神力との関連の研究はされているが、心理状態の継続的な変化の研究は多くない。

そこで私は、専門競技であるバレーボールを対象にし、試合時のモチベーション・精神状態が、試合前、試合中、試合後でどのように変化しているのか明らかにすることを目的とした。

## 2. 研究方法

調査対象者は、関西大学2部リーグ某大学男子バレーボール部員28名にアンケート調査を行った。試合中ではインタビュー調査ができないので、アンケート調査を行うことにした。

## 3. 結果と考察

モチベーション・精神状態の変化は、「試合前から絶対勝ちたい」という気持ちで、緊張もせず、各々がしっかりと良いイメージをして、モチベーションを高めていた。試合中でも、そのモチベーションが下がることはなく、大事な場面でも苦しい場面でも、粘り強い試合をしていた。試合後は、選手によって自分のプレーに満足せず、今後の目標を立てている選手や、自分のプレーに満足して、今後の目標を立てない選手もいた。全体的に大きな変化はなく、試合前から集中し、その集中力がきれることなく、意識が高いまま試合を終えている。

## 4. まとめ

強いチームほど、各選手の心理状態の大きな変化は見られない。だが各選手のモチベーション次第で、チームのまとまりや勝敗に影響することが分かった。

## 5. 参考文献

- 1) 鹿毛雅治 (2012) モチベーションを学ぶ 12 の理論ゼロからわかる「やる気の心理学」入門. 金剛出版
- 2) 徳永幹雄・橋本公雄 (1988) スポーツ選手の心理的競技能力のトレーニングに関する研究 ―診断テストの作成―. 健康科学 10 : 73-84