

本学テニス部員の「競技不安」の実態について

宮川 大毅 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 北村 哲

キーワード: 特性不安, 状態不安, 心理的競技能力

1. 緒言

筆者を含め本学テニス部員は、練習や試合中において、日常生活と顔の表情が違ふことや重要ポイントでミスをして下を向くなどの行動がみられる。それらのネガティブな行動は過度の不安や緊張から引き起こされているものと考えられる。

本研究では、本学テニス部員のスポーツ場面における競技不安の実態を明らかにするとともに、選手の心理的競技能力を併せて調査することで、選手個人の不安に関わる心理の全体像を明らかにし、その不安解消のための方策を検討することを目的とした。

2. 研究方法

1) 被験者

本学テニス部員男子レギュラー11名、女子3名を対象としアンケート調査を行った。

2) アンケート内容

①競技不安の検査 (特性不安の検査 (橋本ら, 1993) と状態不安の検査 (橋本ら, 1993)) と②選手の心理的競技能力の検査 (橋本ら, 2001) を用いた。

3) 分析方法

競技不安と選手の心理的競技能力の得点について、男子と女子別に集計し、各検査項目における判定結果から部員全体の平均的状況を確認した。また、各検査結果から選手別に分析し、筆者が考える選手の特徴についての意見も含め総合的に各選手 (男子5名を対象) の不安解消の方策について検討した。

3. 結果および考察

1) 本学テニス部員の傾向

集計の結果から選手の心理的競技能力は、5段階評価における3を下回り、低い傾向があり、特性不安と状態不安は3 (5段階評価中) をやや上回る程度であった。

男女別に見ると、男子は上述の全体の結果と同様の傾向であったが、女子については特性不安の判定が 4.00 ± 0.82 と高いものの、状態不安の判定が 2.00 ± 0.82 と低いことが特徴であった。これらから、心理的競技能力の低さが競技不安に繋がっていることが伺える。また、女子に関しては

日頃の不安感が強いものの、試合中になると不安が低くなることから、自身のプレーレベルや相手のレベルを鑑み、その場に適したプレーができること、もしくは自分がやるべきプレーを明確にした上でプレーに集中していることが伺える。これは女子選手の方が男子に比べて、戦績が高いことと関連があるものと考ええる。

2) 本学テニス部員の競技不安と心理的競技能力の関係性

A 選手の場合は、練習中や試合中などでネガティブ思考になりやすい特徴が見受けられる。A 選手は、特性不安と状態不安が非常に高く、心理的競技能力がやや低い傾向にあった。心理的競技能力の中で特性不安と状態不安の両者に影響を及ぼす因子である「リラックス能力」と「集中力」が低いことが影響していると考えられた。その改善策として、「肩の力を抜く」「動作に対して深呼吸をする」「ラケットを回す」などを行う必要があり、日頃からリラックスすることを意識していくことが必要である。

表1 本学テニス部員の各検査の総合判定結果

	特性不安	判定	状態不安	判定
男子	48.91 ± 16.55	3.27 ± 1.35	36.91 ± 12.53	3.18 ± 1.47
女子	57.67 ± 8.18	4.00 ± 0.82	33.67 ± 5.73	2.00 ± 0.82
全体	50.79 ± 15.57	3.43 ± 1.29	36.21 ± 11.5	3.14 ± 1.36
心理的競技能力		判定		
男子	165 ± 20.02	2.6 ± 0.67		
女子	147.67 ± 19.74	2.67 ± 0.94		
全体	161.29 ± 19.74	2.62 ± 0.8		

4. まとめ

本研究で得られた解消策により選手の競技不安が改善されると考えられるが、どのように変化するのか実際に検証することが必要であり、今後の検討課題である。

主な文献

西野明 (2011) 9人制バレーボール選手の心理的競技能力の変容とスポーツ競技不安との関係について. 千葉大学教育学部研究紀要, 第59巻 137-141.

徳永幹雄 (2015) T.T 式メンタルトレーニングの進め方 (改訂版) 一動きを直せば、心は変わる。株式会社トーヨーフィジカル出版部: 福岡, pp. -15.