

心理技法活用尺度の作成－大学生競技者を対象として－

村上貴聡¹⁾, 平木貴子²⁾, 今井恭子²⁾, 立谷泰久²⁾ 平田大輔³⁾, 須田和也⁴⁾, 石井源信⁵⁾

¹⁾ 東京理科大学

²⁾ 国立スポーツ科学センター

³⁾ 専修大学

⁴⁾ 共栄大学

⁵⁾ 東京工業大学

キーワード: 心理技法, 心理的競技能力, メンタルトレーニング

【要 旨】

本研究では, 競技場面で実践的に活用される心理技法の内容を整理・集約し, それに基づいて作成される心理技法活用尺度の信頼性を検証した. また, 大学生競技者における心理技法の特徴について競技レベルや競技種目の観点から検討するとともに, 心理技法の活用と心理的競技能力との関係についても分析を行った. その結果, 本研究で作成された心理技法活用尺度は, 情動のコントロール, セルフトーク, 自己分析, イメージ, サイキングアップ, ルーティン, ゲームプラン, 目標設定に分類され, 比較的高い信頼性を持つことが明らかとなった. また, 大学生競技者における心理技法の活用は競技レベルよりもむしろメンタルトレーニングの実施状況や競技種目と関連していることが示された. さらに, 心理技法を用いることにより, 競技意欲や自信, 作戦能力などの心理的競技能力を改善できる可能性が示唆された. つまり, 心理技法の活用は競技パフォーマンス発揮のために重要な役割を果たすと考えられる. 最後に, 実践事例を提示し, 作成された心理技法尺度のスポーツ現場への適用について具体的な提案を行った.

スポーツパフォーマンス研究、2、106-120、2010年、受付日：2010年4月16日、受理日：2010年8月1日
責任著者：村上貴聡 東京理科大学理学部 〒162-8601 東京都新宿区神楽坂 1-3 kiso@rs.kagu.tus.ac.jp

Development of a psychological strategies scale for university athletes

Kiso Murakami¹⁾, Takako Hiraki²⁾, Kyoko Imai²⁾, Yasuhisa Tachitani²⁾,
Daisuke Hirata³⁾, Kazuya Suda⁴⁾, Motonobu Ishii⁵⁾

¹⁾ Tokyo University of Science

²⁾ Japan Institute of Sports Sciences

³⁾ Senshu University

⁴⁾ Kyoiei University

Key Words: psychological strategies, psychological competitive ability,
mental training

[Abstract]

In the present study, psychological strategies were aggregated and organized into a scale that could have practical use in competitive situations, and the reliability of the scale was verified. In addition, features of the psychological strategies were examined in relation to university athletes from the point of view of their competitive level and sporting events, and the relationship between use of the scale and the athletes' competitive ability was analyzed. The analysis suggested that items in the scale could be classified into emotional control, self-talk, self-analysis, image, psych-up, routine, game plan, and goal setting, and that the test had comparatively high reliability. The results also suggested that use of the scale with university athletes was related to implementation of mental training and sporting events, rather than the athlete's competitive level. The scale might be used to improve competitive ability, such as by increasing motivation, confidence, and strategic ability. The discussion dealt with the important role that psychological strategies play in competitive performance. Finally, the report presented practical cases, and a proposal that in the future the scale might be used at sporting sites.