

剣道世界大会に至るまでの心理状態の長期的変化と ネガティブな心理状態からの回復過程の事例的研究

下川美佳, 竹中健太郎, 前阪茂樹, 中本浩揮, 幾留沙智, 森司朗
鹿屋体育大学

キーワード: 心理的コンディショニング, 心理状態, エキスパート

[要 旨]

本研究は、長期的な心理状態の変化に焦点をあて、試合時に理想的な心理状態に至った競技者が、練習期に生じるネガティブな心理状態をどのように乗り越えるのかについて明らかにすることを目的とした。対象者は、世界大会で理想的な心理状態を達成し、上位入賞を果たした剣道選手1名とした。長期的な心理状態を調査するために、競技に関わる心理状態を測定できる心理的コンディショニング診断テスト (PCI) と日常の心理状態を測定できる気分プロフィール (POMS) の2つの心理テストを1週間間隔で5ヵ月間記録した。また、どのようにネガティブな心理状態を乗り越えたかを検討するために稽古日誌を記録させた。その結果、対象者は技術的な悩みによって情緒的安定感を低下させるが、早期の問題解決や競技自体の楽しさや競技以外の気分転換での楽しさを感じることで情緒の不安定さを長期化させないようにしていた。さらに、本事例では重要な他者の死によって、対象者に不合理な信念が生じ心理状態が悪化したが、試合での目標達成を契機に、不合理な信念が消失し心理状態が回復し

以上から、試合時に実力発揮できた者も長期的に見れば心理状態が常に良いわけではなく、練習期を通して心理的に揺らぎながら、問題解決するきっかけや適切な対処法を用いることで、理想的な心理状態を達成していることが明らかになった。

スポーツパフォーマンス研究, 5, 322-333, 2013年, 受付日:2013年8月7日, 受理日:2013年12月10日
責任著者:中本浩揮 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学体育学部 nakamoto@nifs-k.ac.jp

Changes in an athlete's mental state before a world kendo competition and her process of recovery from a negative mental state

Mika Shimokawa, Kentaro Takenaka, Shigeki Maesaka, Hiroki Nakamoto,
Sachi Ikudome, Shiro Mori
National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: psychological conditioning, mental state, expert athlete

[Abstract]

The present study focused on changes in the mental state of an athlete, in order to investigate how she overcame negative mental states during practice and reached an ideal mental state in competition. The participant was a kendo player who had attained an ideal mental state during a world competition and won a silver medal. In order to investigate her long-term mental state, she was asked to complete 2 psychological instruments once a week for 5 months: the Psychological Condition Inventory (PCI) to measure her overall mental condition in relation to competition, and the Profile of Mood States (POMS) to measure her daily mental condition. In addition, she was asked to keep a diary in which he was to record how she overcame negative mental states. The results revealed that when technical trouble resulted in the athlete's emotional security being reduced, she tried to prevent the state of emotional insecurity from being prolonged by quickly solving the problem, feeling the joy of participating in kendo, and refreshing herself with something outside of the sport. During the observation period, her psychological state deteriorated because of the death of an important acquaintance. In the wake of the goals of the competition, however, her irrational beliefs disappeared, and her mental state was restored. Even this athlete who had succeeded in demonstrating her high ability in competition did not always have a good mental state, and hrt moods tended to swing during practice. However, by trying to solve her problems and using suitable ways of coping, she could attain an ideal mental state.

I. はじめに

選手が本来持つ実力を試合で十分に発揮するためには、試合中にいかに理想的な心理状態を作り出すことができるかが重要な課題となる。この理想的な心理状態について、選手の証言をもとに調査したレーア (1987) は、低い不安、楽しさ、精神集中、自信などの 12 項目が共通要素としてあげられたとしている (他には、マイクス, 1991; ワインバーグ, 1992)。さらに近年では、一過性の強い感情である情動と実力発揮の関係に注目が集まっており、理想の心理状態は選手個々によってその内容も水準も異なるとされている (Hanin, 1997)。実際、個々の理想的な情動状態を分析し、その状態を介入によって作り出すことで、それぞれの選手の高い実力発揮につながったという報告も見られる (吉田・蓑内, 2006)。

このように、試合中の理想的な心理状態を回顧的に分析し介入を行う心理サポートは、選手の実力発揮に大きく貢献するといえるが、徳永ら (1999) は、試合中の心理状態の良否には、練習期の心理状態が強く関与すると指摘している。すなわち、試合時の理想的な心理状態は、試合直前に作られるものではなく、練習期の長期的な心理的コンディショニングの結果として達成されるのである。事実、選手は大会前からすでに周囲の期待、不安や恐れなどを感じており、それらの心理状態は日常の体力や技術トレーニングの質にも影響すると考えられている (徳永ら, 1999)。このように、練習期においては、心理状態がいつも良好であるとは限らず、「つらい時期を乗り越えたから強くなれた」といったように、ネガティブな心の問題と向き合い乗り越えることが試合での実力発揮に影響すると考えられる。

以上のことに鑑みた場合、長期的な練習期の心理状態に焦点をあてて、選手がどのようにネガティブな心理状態を乗り越え、最終的な実力発揮に至ったのかを明らかにすることは、練習期の心理的コンディショニングの方策を検討する上で重要な資料になると考えられる。そこで本報告では、選手が練習期のネガティブな心理状態をどのように乗り越えるのかを明らかにするために、ネガティブな心理状態を克服し、世界大会で上位入賞した熟練剣道選手を対象とし、練習期の心理検査と稽古日誌をもとに事例的に検討することとした。

II. 調査方法

1. 調査対象

調査対象者は、世界大会を控えた剣道選手 1 名とした。対象者は、競技歴 23 年、全日本選手権や世界大会の経験を持つ熟練者であった。調査に際し、調査手順及び個人の情報の保護について説明し、十分な理解を得た上で参加の同意を得た。

2. 調査時期

2009 年 4 月から世界大会が開催される 2009 年 9 月までの 5 か月間とした。調査開始時にはすでに世界大会の代表は内定していた。

3. 調査内容

1) 心理検査

まず、練習期から試合直前までの心理状態の変化を追跡するために、PCI (Psychological Conditioning Inventory; 心理的コンディション診断テスト)、日本語版 POMS (Profile of Mood States; 気分プロフィール) の 2 つの心理検査を用いた。詳細は以下の通りである。

1-1) PCI (Psychological Conditioning Inventory; 心理的コンディション診断テスト)

PCI は、競技前の心理状態として重要な 7 つの側面を客観的に評価し、競技者の心理的コンディションを把握するための心理テストとして猪俣ら (1996) によって開発されたものである。尺度は「一般的活力」、「技術効力感」、「闘志」、「期待認知」、「情緒安定感」、「競技失敗不安」、「疲労感」の 7 つの下位尺度からなる。ポジティブな心理状態にあるときには、一般的活力、技術効力感、闘志、期待認知、情緒安定感の 5 つのポジティブな尺度得点が高く、ネガティブな心理状態にあるときには、競技失敗不安、疲労感の尺度得点が高くなる。検査の実施方法は、59 の質問項目に対し、「よくあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの 5 件法で回答するものである。実施時間は、10～20 分を要する。

1-2) POMS (Profile of Mood States; 気分プロフィール)

本調査では、競技の心理状態を測定する PCI に加え、日常の心理状態を測定する POMS を用いた。POMS は、一般的な気分を評価する質問紙法の一つとして McNair ら (1992) によって開発され、「緊張-不安」、「抑うつ-落ち込み」、「怒り-敵意」、「活気」、「疲労」、「混乱」の 6 つの気分を同時に測定できるものである。この尺度は一時的な気分・感情状態を測定することができるという特徴を有しており、日々の心理状態の変化を理解するために用いられるものである。通常診断では、年齢別の健康な男女の得点表に基づき、平均値±1 標準偏差を「正常」、平均値±1~2.5 標準偏差を「他の訴えと合わせ、専門医を受診させるかどうかを判断する」、平均値±2.5 以上の場合は、「専門医の受診を考慮する必要あり」とされている。検査の実施方法は、65 項目の質問項目に対し、「非常に多くある」から「全くない」までの 5 件法で回答するものである。実施時間は、10～20 分を要する。

2) 稽古日誌

心理状態の変化に対して、選手自身がどのような行動をとっているかを分析するために、稽古日誌の記録を行わせた。稽古日誌の内容は、睡眠時間、稽古時間、身体的コンディション (体調、食欲、疲労、故障)、心理的コンディション (ストレス、気分、不安、モチベーション)、稽古・試合の振り返り (満足感、疲労感)、技術目標と達成度、および、当日感じたことの感想メモであった。

4. 調査手続き

心理検査に関しては、一週間間隔で行い、大会までの 5 か月間で計 22 回実施した。PCI と POMS は、選手の作業量を考えて別々の日に行わせた。稽古日誌に関しては、基本的には毎日つけるように促したが、書きたくない日などは書かなくてもよい旨を伝えたとこ、120 日分の記入が見られた。

5. 分析方法

分析として、まずPCIとPOMS検査の素点を求め、換算表に従い標準得点(T得点)を求めた。それぞれの心理検査の得点分布から、ネガティブな心理状態が明確に確認される期間を選択し、その週の日誌から心理状態に変化を及ぼした事象やその理由を解釈した。この解釈においては、スポーツメンタルトレーニング指導についての資格を有する心理学を専門とする大学教員と対象者が行っている競技を専門とする大学教員とで議論しながら行った。その後、本人に回顧的インタビューを行い、解釈の妥当性について検証した。

Ⅲ. 結果および考察

1. 世界大会直前の心理状態について

調査開始から世界大会直前までの5か月間の心理状態の変化として、図1にPCIとPOMSのT得点を時系列的に示した。T得点は尺度作成時のデータをもとに標準化したもので、50点が平均的であることを示す。

世界大会直前(8月26日)の心理状態に関して、PCIから見た場合、技術に対する自信を示す技術効力感(79点)、周囲の人からの期待を積極的に感じている程度を示す期待認知(79点)、競技の勝敗や競争に対する精神状態を示す闘志(58点)が調査期間中の最高得点を示した。また、競技失敗不安は低得点(31点)であった。猪俣ら(1996)は、技術効力感、期待認知、闘志が高く、競技失敗不安が低い心理状態を競技者にとってポジティブな心理状態と位置づけている。また、山崎・杉山(2009)は、試合前の技術効力感および闘志の向上や競技失敗不安の低下が実力発揮につながったと報告している。よって、本研究の対象者は実力発揮のために理想的な心理状態で試合に臨んでいたといえる。このことは、世界大会の日に書かれた日誌に、「今日は世界大会だった。気持ちに乗っていて最高の試合ができた。調子が良かったのだろう。自分でもびっくりするぐらいメン技がさえていた。が、調子に乗りすぎて決勝で完敗。課題の残る大会となった。もっと強く、もっと強くお願い精進したい。調子が良いときほど慎重に。(8月29日)」とあったことから窺える。さらに、図1から対象者のこの心理状態は大会直前に急激に現れたのではなく、大会の一か月前(7月22日)から徐々に現れたことが見て取れる。この結果は、徳永ら(1999)が述べるように、試合中の心理状態の良否には、試合直前よりも更に前の練習期の心理状態が強く関与するというを示す。

以上から、本研究の対象者は、理想的な心理状態で世界大会を迎えたといえ、その背景には練習期の適切な心理的コンディショニングが関与していると推測される。そこで以降の節では、PCIとPOMSの得点によってネガティブな心理状態が見られる時期を同定し、最終的に理想的な心理状態に至った本研究の対象者が、どのようにネガティブな心理状態に対処していたかを稽古日誌をもとに考察する。

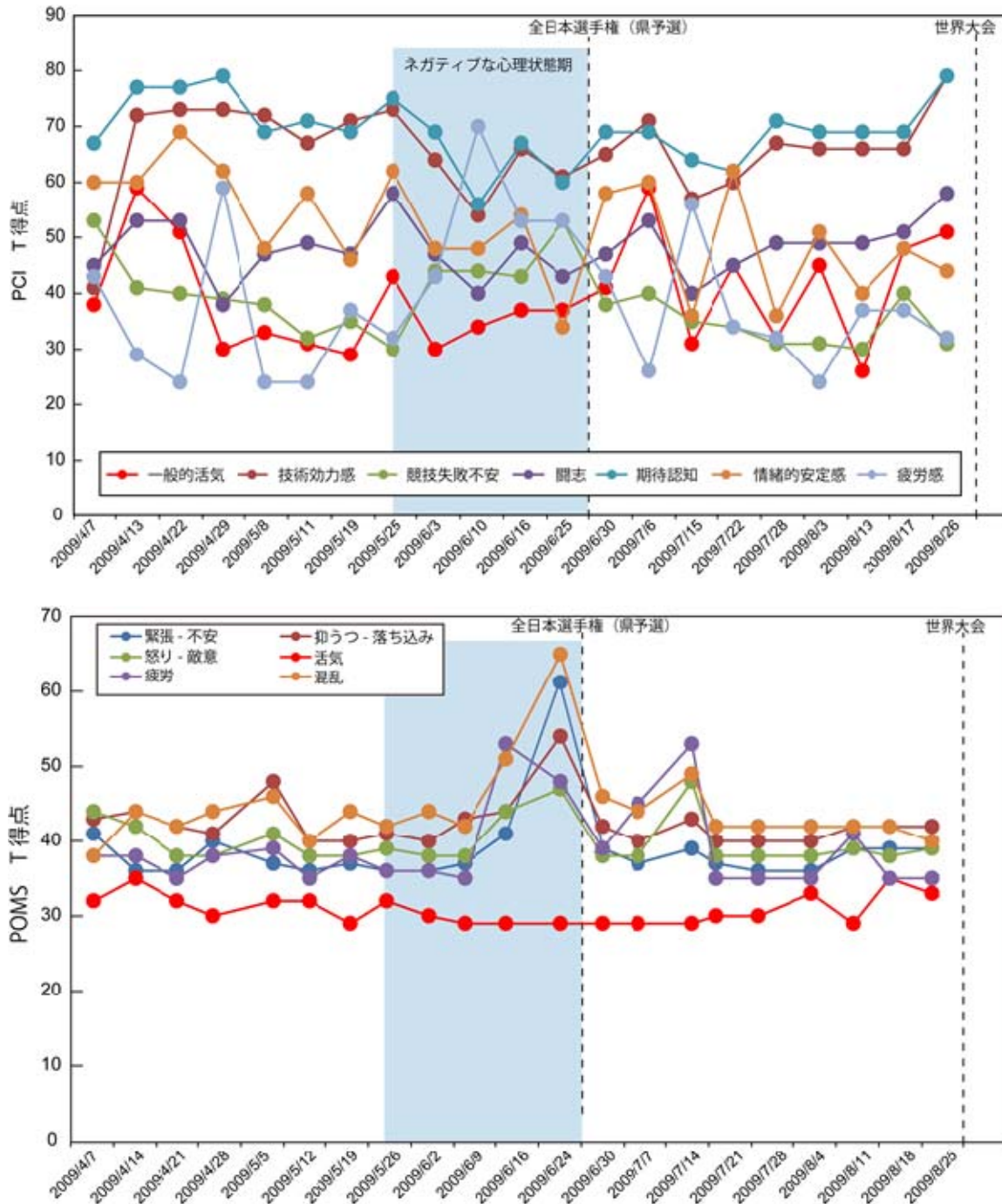


図 1 PCI (上図) および POMS (下図) における T 得点の変化

2. 練習期間中に見られたネガティブな心理状態とその回復過程について

練習期間中の心理状態の変化の中でも、PCI の情緒的安定感の変化が他の下位尺度に比べて顕著であった。その特徴として、情緒的安定感の T 得点が 50 点を中心に練習期間の間、常に上下しながら世界大会を迎えていた。特に、世界大会前の 2 か月間 (図 1: 6 月 25 日～8 月 26 日) は T 得点が 20 点以上の変化を繰り返し、前半の 3 か月間と比べて低い得点がしばしば観測された (図 1: 6 月 25 日, 7 月 15・28 日)。しかし、1 週間後には必ず情緒的安定感が回復しているという特徴がみられた。村上ら (2004) は、アテネ五輪に出場した選手の心理的競技能力を測定したと

ころ、メダル獲得者は4位以下の選手に比べて、気持ちを切り替えるといった自己コントロール能力に優れていることを報告している。よって、本研究の対象者も同様に、自己コントロールに優れており、練習期間中の情緒の低下に対して、切り替えがうまくできていたと考えられる。

このことに関して、稽古日誌をみると、情緒的安定感の得点が低い週の日誌は、「なんとなく不安があってモチベーションがあがらない。自分の技がキレていない気がする。 (6月25日一部抜粋)。いまいち自分がかめめない。身体が出ているのか？なんとなく技に伸びがないような気がする (7月15日一部抜粋)。左足を止めて技を出す場合、どうしても速く部位に竹刀を持っていこうとしてバランスが悪い (7月28日一部抜粋)。」などと自分自身の技術に対する悩みが多く記載されていた。これらの稽古日誌の記述から、対象者の情緒的安定感、技術的な問題を抱えているときに下がっていたことが窺える。しかし、その一方で、「自分がどこを打ちたいかではなく、相手をしっかり見る、観察することが必要。打ち急がないように。打たれたくないと思うと過剰に反応してしまうので気をつけたい。一本一本気を入れるように工夫しなければならない (6月25日一部抜粋)。下からの打ちは身体が沈んでいるので逃げ打ちのような感じになっている。身体を積極的に相手にあてるようにしたいと思う。基本打ちをした方が良かった (7月15日一部抜粋)。足、腰で運ぶ意識を思い出すために、送り足、つぎ足を使って勢いのある打突を行い、徐々に左足を止めて！！という気持ちで打ちこみを行うことにする。 (7月28日一部抜粋)」というように技術改善の方策に関する記述も同様に多く記載されていた。また、翌日からは、「どうしたいとかではなく相手を良く見る、観察して、技が出たがるときに体を出した。ただし相手がこないと思った時は、表から乗りつつメンに乗るように心掛けた。昨日に比べたら柔軟に技を出せていたと思う。気持ちも緩やかだったと思う (6月26日)。」など前日の技術改善の方策を行っていることが明記されていた。さらに、「昼間は、〇〇先生と身体の使い方について話をした。床をはいつくばる(はわせる)ような感じで右足を出して、手は最後に伸ばす。打つ瞬間に左足を蹴るような気持ちでやってみよう。飛距離がでるかも... (7月16日)。」と他の指導者に相談し、改善に確信が持てるまで解決策を吟味していた。これらの記述から、情緒的安定感の低下は、技術的な問題によって引き起こされているが、短期間で解決の方策を見つけ、実行することによって、情緒的安定感を回復させていたと考えられる。さらに、情緒的安定感が増した期間の日誌には、「稽古後に母親と買い物に行った。なかなか楽しかった (7月19日一部抜粋)。」といった記述があり、生活の中での楽しさを感じている記述がみられた。

以上から、対象者は、技術的な目標を常に設定し、それにより情緒の安定性は低下するが、問題の原因と改善策を模索し実践すること、さらに、楽しみを感じる行動を行うことで、情緒の不安定さが長引かないようにしていたと考えられる。

3. 最もネガティブな心理状態の時期とその回復過程

期間全体の中で最もネガティブな心理状態が現れたのは、全日本選手権予選直前の週であった。PCIにおいては(6月25日)、競技失敗不安が5か月間の中で最も高く(53点)、技術効力感(61点)、期待認知(60点)、闘志(43点)といった得点が低くなっている。また、同時期のPOMSの得点に関しても(6月24日)、当惑や思考力低下を表す混乱(65点)、リラックス感が低下し、緊張や不安感の高まりを示す緊張-不安(61点)、自信喪失感を伴った抑うつ感を表す抑うつ-落ち込

み (54 点) といった下位尺度の得点が他の期間に比べて大きく増大していた。このような心理状態は、一か月前から徐々に現れはじめており (図 1 の青塗部分)、日誌では、「集中力が続かない。身体が思うように動かない。なんとなく納得がいかない。イライラする (6 月 10 日).」といった記述がみられる。また、「剣道をしたくない。うまくいかない (5 月 29 日). 勝負は難しい (5 月 31 日). 競技を楽しめない、この競技が好きなのだろうか (6 月 12 日 一部抜粋)」など競技の継続に関する記述、さらに「身体が重たい。肩こりがつらい (6 月 15 日 一部抜粋).」といった身体症状についても頻繁に報告された。

このきっかけは、対象者のお世話になった先生の死 (5 月 19 日) と関連していたと考えられる^{注 1)}。対象者は、死別の 1 週間前にこの先生に会っており、「もっと競技をしたい、上手になりたい、強くなりたと思った (5 月 11 日).」と記述している。また、先生の死に直面した時には、「先生の期待されていた内容で世界一に、そして日本一になれるように精進したい (5 月 19 日).」「必ず世界チャンピオンになり、先生の墓前に報告したい。先生の教えてくださった「勝つことが第一義」を胸に戦いたい。先生が私に続けさせてくれた剣道を大切にしたい。「勝負、内容」共に世界一になる (5 月 21 日).」と記載されており、剣道の内容や勝負に対する強い思いが記述されていた。この時期を境に稽古日誌の内容は、先生の教えを達成しようとする勝負や内容へのこだわりが表れるように、他の期間に比べ細かく稽古の目標や反省点などが記載されており、厳しい目標を立て稽古に取り組んでいた (詳細な記述は、表 1)。この時期の記述の特徴として、うまくいかなかったことへの記述が多く、技術目標に関して「○○しなければならぬ」といった言葉が多くみられるようになった (表 1 下線部)。このような「ねばならぬ」という考えは、不合理な信念として知られ (エリス, 1999), 不安の増大 (鳴海・村越, 1996) やプレイの質を落とす可能性が指摘されている (筒井・佐久間, 2011)。よって、先生の教えを達成しようと高いレベルの稽古を継続しているが、「ねばならぬ」という不合理な信念が働いていたため、徐々に心理状態が悪化していったと考えられる。

表 1 心理状態の変化を引き起こした事象前後の稽古日誌の記述 (技術に言及された日を中心に抜粋。灰色部分は心理状態が変容した事象を示す。)

日付	稽古日誌の記述
5 月 6 日	先にしかけると技の勢いが出ると思う。自分がしかけると相手に思いもよらない反応をした場合、下がって応じようとしてしまう。しかけに入ったら、身体をよせ、相手をふっとばすつもりで圧力をかけたい。
5 月 7 日	柔らかく使おうと手に意識が行き過ぎて、足がおろそかになる。足を柔らかく使う方が対応しやすいと思う。前後、左右、足を自由に使うことで、技の幅も広がり、手も、それにともない自由に、柔らかく使えるような気がする。
5 月 8 日	竹刀のバランスが気になって、稽古に集中できなかった。竹刀を変えて、ましになったが、稽古に入り込むことは一度もできなかった。竹刀に自分の気が入らないような気がして、腕と一体化させ動かすことができなかった。今日は全体的に受け身で、先をかけられなかった。
5 月 16 日	○○先生との稽古は、打つことばかりに気を取られていて、最終的には少し気が抜けていた。遠間から片手ツキを打たれた。外国の選手だと片手ツキはありえるので、遠間でも気をはり、さばけるようにしたい。
5 月 19 日	お世話になった先生との死別

	今日は集中できなかった. 気にしないと思うようにしたが, それは無理だった. ○○先生のご冥福を祈りつつ, 本学の道場で技を磨き, 先生の期待されていた剣道で世界一に, そして日本一になれるよう精進したいと思った.
5月21日	お世話になった先生の告別式 ○○先生の告別式に参列した. 必ず世界チャンピオンになり, 先生の墓前に報告したいと思った. 勝つことが「第一義」これを胸に戦いたいと思う. また先生が私に続けさせてくれた剣道を大切にしたいと思った. 「勝負, 内容」共に世界一になる.
5月25日	先を取り, 攻め続ける剣道を期待されているだけに, 常に稽古で緩めることがないように注意しなければならない.
5月28日	相手を打つこと, 打ちのめすことを目標としたが, 柔らかく使いつつ, 打つという点では2日前のようによく打てなかった. 何が違うのかと考えると, 構えた時の力の入り方が違う気がする. 力みなく構えつつ, 竹刀を自在に使うことが, 打つ・打ちのめす, そして, 柔らかくという課題を達成できると思う.
5月30日	左こぶしの位置を少し前に出すことで, 技がスムーズに出るようになったと思う. 楽な構えで, 相手の竹刀を自分の剣先で上から触れるような使い方をする, 力が伝わりやすいと思った. また, 腰は入れすぎない方がよいと思った. 何事も「すぎる」ことは良くないと思う.
6月3日	相手を打たなければならない. 打つとは相手を納得させる打ちでなければならないが, 相手を無視して打つことはできない. 一瞬でも隙を見落とすことなく合わせ, 打つことが必要だと思う. 合わない相手の合う瞬間を見つけ出し, 合わせさせ, 合わせて打つことを努力したいと思った.
6月4日	長身の相手には下を攻めて, 下を意識させて, 上で勝負することは, 攻めつくり(組立て)として成り立つと思う. しかし, 間合は十分に注意しなければならない. あと, 上から抑えられると技にならないので, つかまらないようにしなければならないと思った. もっと攻め, 崩しの工夫をしなければ, 打てなくなってきている.
6月6日	打たせない, 打たれないむずかしさを感じた. 打ちたい気持ちが出てしまい, 中途半端になることが多かった. 「動けるけど, 動かない, 打てるけど, 打たない」この強さを出せるようになりたい. 先をかけて, 打たせないことが大切だと思う. 守って守るではなく, 攻めて守る. 確実に打てる場所で打つ. これを徹底したい.
6月27日	全日本選手権大会県予選 アップでは良く体も動き, 竹刀もふれていたと思う. 一回戦～三回戦は力もなく自由にできたと思う. 準決勝は自分との戦いをした感じだった. 試合中, 「我慢, 負けてはだめ, あきらめない」と言いかけた. 決勝は力も入らない, 考えもできない, 何もできない, 通常, 最悪な状態なはずだったが, ワンチャンスをものにした. 勝ちに一番没頭していた気がする. 一日を振り返って, 自分を信じていたと思う.
7月2日	今日は, できるだけはずさないようにしつつ, 勝負はきっちりとするようにした. ただ, 足が出なくなっている. 出す気持ちの問題と思うが, 技は打ち切るようにしていかないと, 中途半端な技が身につけてしまうので気をつけたい.
7月4日	今日ははずかずかと近間に入られてメンを触られたが気にしないことにする. 自分もメンを主体に技を組み立て, よける前, よけやめたところに技を出した. タメを作ることにより技が打てていたと思う. プレッシャーに負けず, 自分の剣道を貫いた. 入ってくる場所への技は有効だった.
7月6日	今日は楽しく稽古ができた. 身体も良く動いたし, 集中できた.
7月13日	今日は自分がやりたいようにやった. 手数はさほど出さなかったが, 相手の出鼻をおさえた技は冴え, 打突力ともに気持ちの良い打ちができた. この技は積極的に稽古の中でねらい, 自分のものにした.

上記の解釈の妥当性を検証するために、調査終了後、対象者に回顧的インタビューを行ったところ、「普段、勝敗を意識することはほとんどない。むしろ勝敗にこだわるのは好きではない。でも、自分の日誌を振り返って、勝つことが第一義ということを守ろうとする自分がいて、それを日誌に記載していたこと、そのほかにも勝敗に関する表現を使っていたことに正直驚き、違和感がある。」と述べ、さらに、「思い返してみれば、あの時期は、日本代表というものを背負ったことによって勝ちへの意識が高まったと思う。それに先生の死や教えへのこだわりが、さらに勝ちの意識を高めていたのかもしれない。」と語ってくれた。このように、通常、意識をすることが無い勝ちへのこだわりが、大きな心理状態への変化につながったと考えられる。

しかし、全日本選手権予選(図1縦線)を境にこれらの心理状態は改善された。試合当日の日誌では、「試合中に、我慢、負けては駄目、あきらめないと言い聞かせながら自分との戦いをした。決勝は最悪の状態だったがチャンスをものにした。勝ちに一番没頭していたと思う。」と記載されていた。最後に一日を振り返り「自分を信じることができたと思う。」と記述があった。この時期以降の日誌では、うまくいったことへの記述が多く、また「ねばならない」という不合理な信念を表す記述が消えていた(詳細は表1)。筒井・佐久間(2011)は、不合理な信念を持つ選手に対し、カウンセリング手法を用いて、合理的な信念へ変容させることによって、不安の低減や心理状態の改善が認められたとしている。このことから、本調査の対象者も試合での勝利をきっかけに、勝ちへのこだわりから生じた「ねばならない」という不合理な信念が消失したことによって心理状態が回復していったと考えられる。

以上のように、本調査の対象者は、お世話になった先生の死をきっかけとして、その教えを守るように勝負と内容に強くこだわるようになった。その結果、技術を向上させるために失敗やうまくいかないことへ意識が集まり、それを達成するために「ねばならない」という不合理な信念へと認知的変容が生じた。それにより、心理状態が悪化していったと考えられる。しかし、試合での成功をきっかけに、自信を回復し、不合理な信念が消失し、心理状態が回復していったと考えられる。このことから、今回の事例におけるネガティブな心理状態の回復は、対象者自身が意図した回復というよりも、試合で勝利した結果、勝利や内容へのこだわりが弱くなったことがきっかけになったといえる。

IV. まとめ

本研究では、理想的な心理状態で世界大会を迎え上位入賞を果たした競技者の長期的な心理状態の変化を事例に、スポーツ選手がどのようにネガティブな心理状態を乗り越え、最終的な実力発揮に至るのかについて検討を行った。その結果、対象者は技術的な悩みによって情緒的安定感が低下するが、技術的な解決策を自分自身で考えたり、周囲のサポートを受けたりすることによって早期に改善したり、競技の楽しさや競技以外の気分転換によって、情緒的不安定な時期が長期化しないようにしていた。さらに、今回の事例ではお世話になった先生の死から生まれた自分自身への誓約によって、不合理な信念が生じ心理状態が悪化したが、試合での目標達成を契機に、不合理な信念が消失したため、世界大会に向けて理想的な心理状態が達成された。

以上のように、本調査では心理状態悪化が先生の死によって生じたことから、その回復過程を一般化することは難しいが、スポーツにおいて仲間や先生の死が競技への思いを強くさせ、結果とし

て高いパフォーマンスにつながったという内容の報道がなされることもある。また、試合時に実力発揮できたものも長期的に見れば心理状態が常に良いわけではなく、練習期を通して心理的に揺らぎながら、問題解決するきっかけに遭遇したり、適切な対処法を用いたりすることで、理想的な心理状態を達成しているといえる。よって、練習期での心理状態の悪化は必ずしも競技においてネガティブなものではなく、いかに乗り越えるかが実力発揮において重要であるといえる。

さらに、本調査の対象者は技術効力感や期待認知が高い状態で世界大会に臨んでいた。これらの心理的要因は、自分自身の競技力に対する自信を表すものであり、実力発揮にも重要な要因である。その背景には、先にも述べたように、日々の練習の中で自己の技の問題点に気づき、問題点が解決するまで改善方法を模索し、試行錯誤しながら問題解決に至るというプロセスが関与していると考えられる。このプロセスは自己調整学習と呼ばれ、高い技能獲得に最も重要なプロセスであると考えられている。以上から、ネガティブな心理状態になりながらも最終的な高い実力発揮に至ったのは、心理的な揺らぎの中でも、常に技術向上に向き合っていたためであると考えられる。よって、試合に向けての長期的な心理的コンディショニングを行う上では、心理的問題の解決および技術向上に対する学習プロセスのサポートが必要であるといえる。

注 1)

お世話になった先生の死がきっかけであるという解釈に関して、本人の回顧的インタビューでは、「この時すでに日本代表が決まっていたので、県予選では勝ってあたりまえというプレッシャーがあり、絶対に優勝しなければというプレッシャーがあった。思い返せば、そのプレッシャーがお世話になった先生の死をきっかけに更に強まった。」と語られた。

V.引用文献

- ・ アルバート・エリス (野口京子訳): 理性感情行動療法. 金子書房:東京. (1999)
- ・ Hanin, Y. (1997) Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1: 29-72
- ・ 猪俣公宏・石倉忠夫・辻中圭二 (1996) 競技における心理的コンディショニング診断テストの標準化. 平成 6, 7 年度文部省科学研究費 (一般研究 B) 研究成果報告書.
- ・ ジム・レーア (小林信也訳) メンタルタフネス. TBS ブリタニカ:東京. (1987)
- ・ ジョイ・マイクス (石村宇佐一・鈴木荘・吉澤洋二訳) バasketボールのメンタルトレーニング. 大修館書店:東京. (1991)
- ・ McNair, D.M., Lorr, K., & Droppleman, L.F. (1992) Profile of Mood States. Educational and Industrial Testing Service: San Diego.
- ・ 村上貴聡・菅生貴之・今井恭子・立谷泰久・石井源信 (2004) アテネ五輪代表選手を対象としたメンタルチェックに関する報告. 日本スポーツ心理学会第 31 回大会研究発表抄録集, 31-32
- ・ 鳴海恵理子・村越真 (1996) バasketボールにおける非論理的思考と取り組みの関係. *スポーツ心理学研究*, 23: 16-23
- ・ 徳永幹雄・橋本公雄・瀧豊樹・磯貝浩久 (1999) 試合中の心理状態の診断法とその有効性.

健康科学, 21: 41-51

- ・ 筒井香・佐久間春夫 (2011) 高校スポーツ選手に対する認知的カウンセリングの効果. 奈良女子大学スポーツ科学研究, 13: 23-36
- ・ ロバート・ワインバーグ (海野孝, 山田幸雄, 植田実共訳) テニスのメンタルトレーニング. 大修館書店:東京. (1992)
- ・ 山崎将幸・杉山佳生 (2009) バドミントン選手におけるモチベーションビデオの介入効果－試合1時間前視聴タイミングからの検討－. スポーツパフォーマンス研究, , 1: 275-288
- ・ 吉田聡美・蓑内豊 (2006) 情動状態とスポーツパフォーマンスの関係－IZOF 理論に基づく情動のコントローラー. スポーツ心理学研究, 33: 15-26