

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た。

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.