

セーリング競技における国内一流選手およびユース選手の心理的競技能力

萩原正大¹⁾, 米倉礼子^{1,2)}, 藤原 昌³⁾, 千足耕一⁴⁾

¹⁾日本セーリング連盟オリンピック強化委員会

²⁾栄養女子大学大学院

³⁾鹿屋体育大学大学院

⁴⁾東京海洋大学

キーワード: オリンピック, ユース, メダリスト, 指導, DIPCA

【要 旨】

本研究は、セーリング競技におけるナショナルチーム強化指定選手 (NT)とユースナショナルチーム強化合宿参加選手 (ユースNT)を対象に、心理的競技能力に関する調査を行い、NT(オリンピックメダリスト含む)とユースNTの心理的競技能力の特徴を捉え、NTおよびユースNTの競技力向上に繋がる心理的競技能力について5因子・12尺度から構成されるDIPCA 3を用いて検討した。その結果、以下のような特徴がみられた。なお『』を因子、「」を尺度として表記した。

1. NTでは、心理的競技能力に性差が認められなかったものの、ユースNTの男子は、女子よりも「闘争心」、『自信』(「自信」、「決断力」)および『作戦能力』(「予測力」、「判断力」)が高い。
2. ユースNTは、NTにステップアップするために、『競技意欲』(「忍耐力」、「自己実現意欲」)、『精神の安定・集中』(「リラックス能力」、「集中力」)、『自信』(「自信」、「決断力」)および『作戦能力』(「予測力」、「判断力」)を高める必要がある。
3. オリンピックメダリストの心理的競技能力は、『精神の安定・集中』(「自己コントロール能力」、「リラックス能力」、「集中力」)が高い傾向であり、NTの競技力向上に関連する能力であると考えられる。

以上の知見は、NTおよびユースNTの競技力向上に寄与するものと思われる。

スポーツパフォーマンス研究, 6, 51-61, 2014年, 受付日:2013年8月8日, 受理日:2014年4月3日

責任著者:萩原正大 〒115-0056 東京都西が丘 3-15-1 国立スポーツ科学センター

masahiro.hagiwara@jpnport.go.jp

Psychological competitive ability of elite Japanese adult and youth sailors in competition

HAGIWARA Masahiro¹⁾, YONEKURA Reiko²⁾, FUJIWARA Akira³⁾, CHIASHI Koichi⁴⁾

¹⁾ Japan Sailing Federation, Olympic Strengthening Committee

²⁾ Graduate School, Kagawa Nutrition University

³⁾ Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

⁴⁾ Tokyo University of Marine Science and Technology

Key Words: Olympic, youth, medalist, coaching, DIPCA

[Abstract]

The present study used the Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes (DIPCA) to investigate the psychological competitiveness of Japanese national team sailors (NT) including Olympic medalists and the youth national team sailors (YNT), in order to clarify their features and to evaluate the sailors' psychological competitiveness so as to improve their competitive power. The following features were revealed:

(1) In the NT, no difference was found in psychological competitiveness between the male and female sailors, but in the YNT, the men were higher in fighting spirit, self-confidence (self-confidence and decision), and strategic ability (prediction and judgment) than the women.

(2) In order for the YNT to achieve the quality of the NT, they must improve their competitive motivation (patience and need for self-actualization), mental stability and concentration (relaxing and concentrating), self-confidence (self-confidence, decision, and judgment), and strategic ability (prediction and judgment).

(3) The psychological competitiveness of the Olympic medalists tended to be high in mental stability and concentration (self-control, relaxing, and concentrating), characteristics that are thought to be key elements in the competitive ability.

The above findings may contribute to improve the competitive ability of the national team and the youth national team.

I. 問題提起

セーリング競技は、風、波、潮などの自然の力を利用し、時々刻々と変化するコンディションの中で、戦術や戦略を組み立てて競い合うため、戦略的な判断能力が必要とされる競技である。また、この競技の特性として、レースを終了するまでコーチはレースエリア内に入ることが出来ず、第3者からの助言なしにレース中のあらゆる判断を選手自身が行わなくてはならない。したがって、セーリング競技の選手には身体的能力やセーリング技術に加えて、決断力や判断力といった心理的能力が要求される。また、ワールドカップや世界選手権といった国際主要大会は、およそ1週間に渡り行われ、事前のトレーニングや調整の期間を含めると非常に長期間の遠征となる。つまり、その期間を通して、身体や心理面のコンディションをコントロールする能力が必要となる。

実際に、セーリング競技におけるナショナルチーム選手(以下「NT」)やユースナショナルチーム選手(以下「ユース NT」)を指導する場面では、セーリング技術向上のためのコーチングのみならず、選手のモチベーションや意欲を高めたり、持続させたりするような心理面の指導も求められている。このような指導場面を想定すると、NT およびユース NT に対して、性別の違いにより心理的特性が異なるのか、あるいは年代や競技レベルが高まるにつれて、心理的特性がどのように変化していくのか、を把握することは、コーチにとって有用な基礎資料になると考えられる。スポーツ選手の心理的特性について、徳永・橋本(2000)は、一般にスポーツ現場で使われている「精神力」という抽象的な言葉の内容を各項目に分類し、心理的競技能力を評価する方法を開発した。

そこで本研究では、セーリング競技における NT とユース NT を対象に、心理的競技能力に関する調査を行い、NT およびユース NT の心理的競技能力の性差と、NT とユース NT との差、NT とオリンピックメダリストとの差を比較し、NT とユース NT を指導する場面で活用できる知見を得ることを目的とした。本研究では、心理的競技能力が競技中の心理状態に関連すること、また中学生から成人まで使用でき、その場で容易に診断が行えること(徳永, 2003)、といった利点を考慮して、徳永・橋本(2000)が開発した心理的競技能力診断検査(DIPCA.3)を用いて評価した。

II. 研究方法

1. 調査対象

対象者は、全日本ナショナルチーム選考レースの成績から、日本セーリング連盟が2007年度に公認したナショナルチームに所属する全選手32名(NT)と、ユースナショナルチーム強化合宿に参加した全選手46名(ユースNT)である。対象者の年齢および年代を表1に示した。なおNTは、いずれの選手においても過去に世界選手権への出場経験を有している(過去のオリンピックメダリストを含む)選手である。一方で、ユースNTに関しては、いずれの選手においても全国大会に出場するレベルの選手である。全国大会では、ナショナルチームの選考大会や世界選手権への出場権を獲得することを兼ねていることから、全国大会での上位選手が、ナショナルチームの選手や世界選手権に出場する選手に該当する。つまり、本研究の対象者の競技レベルとしては、ユースNT(全国大会レベル)に比べてNT(世界選手権レベル)の方が高いといえる。

2. 調査内容と時期

セーリング競技選手の心理的競技能力の特性について検討するために、徳永・橋本(2000)が作成した心理的競技能力検査(DIPCA.3)を実施した。この検査の質問内容は、12 尺度(「忍耐力」、「闘争心」、「自己実現意欲」、「勝利意欲」、「自己コントロール能力」、「リラックス能力」、「集中力」、「自信」、「決断力」、「予測力」、「判断力」、「協調性」)、5 因子(『競技意欲』、『精神の安定・集中』、『自信』、『作戦能力』、『協調性』)から構成されるものであった。なお、各質問項目に対する回答は、「いつもそうである(90~100%)」、「しばしばそうである(70%)」、「ときどきそうである(50%)」、「ときたまそうである(25%)」、「ほとんどそうでない(0~10%)」の5段階である。

DIPCA3 は、先行研究(本間, 2009)においても、「指導者が選手指導の際に有用となる知見を得る」といった本研究と類似する目的で用いられており、コーチが指導場面で活用できる基礎資料が得られると考え採用した。また柳・谷(1995)は、DIPCA を用いて、セーリング競技選手(一般レベル)における心理的競技能力について検討しており、本研究の結果を考察する上で活用できると考え同様の方法を用いた。

調査時期について、NT は試合期にあたる海外大会派遣の直前、またユース NT は、国内強化合宿期間中の 2007 年の 3 月末に調査を実施した。

3. 分析方法

本研究の対象者(表 1)は、ナショナルチーム所属選手およびユースナショナルチーム強化合宿に参加した選手ということで調査数が限られているため、比較検討する際の群分けを次の通り工夫した。まず、NT(男子 18 名、女子 14 名)とユース NT(男子 30 名、女子 16 名)それぞれの特徴を捉えるために、性差を検討した。また、競技レベルおよび年代については、NT(世界選手権レベル、社会人および大学生)とユース NT(国内大会レベル、高校生)との 2 群に分類して比較を行った。

表 1. 全対象者の内訳

| 区分 | 男子 | 女子 | 計 |
|------------------|--|---|--|
| NT | 18名 (メダリスト1名を含む) | 14名 (メダリスト1名を含む) | 32名 |
| 年齢 (平均値±標準偏差) | 27.6±4.3 | 28.5±5.9 | 28.0±5.0 |
| 経験年数 | 5-9年:2名, 10年以上:16名 | 5-9年:4名, 10年以上:10名 | 5-9年:6名, 10年以上:26名 |
| 年代 | 大学生:3名, 社会人:15名 | 大学生:1名, 社会人:13名 | 大学生:4名, 社会人:28名 |
| ユースNT | 30名 | 16名 | 46名 |
| 年齢 (平均値±標準偏差) | 16.5±0.5 | 16.4±0.6 | 16.5±0.5 |
| 経験年数 | 1-2年:14名, 3-4年:3名, 5-9年:11名, 10年以上:2名 | 1-2年:10名, 3-4年:1名, 5-9年:4名, 10年以上:1名 | 1-2年:24名, 3-4年:4名, 5-9年:15名, 10年以上:3名 |
| 年代 | 高校生:30名 | 高校生:16名 | 高校生:46名 |
| 計 | 48名 | 30名 | 78名 |

したがって、NTとユースNTとの差(年代および競技レベル)について検討することにより、本研究の目的であるユースNTの競技力向上に必要な心理的競技能力を捉えることとした。

さらに、本研究の対象者であった過去のオリンピックメダリスト(世界選手権トップレベル)と、NT(世界選手権レベル)との心理的競技能力について比較を行い、競技レベルが極めて高い選手の特徴から、NTの競技力向上に必要な心理的競技能力についても検討した。

全ての項目に対して一元配置分散分析を用いて比較を行った。有意水準は5%未満とした。

III. 結果

1. NT およびユースNT の性差について

表2は、NTにおける男女別の心理的競技能力得点について示したものである。いずれの尺度・因子、および総合得点ともに有意な差は認められなかった。一方で、ユースNTにおける男女別の心理的競技能力得点(表3)についてみると、男子は女子よりも「闘争心」、「自信」、「決断力」、「予測力」および「判断力」の尺度得点、『自信』および『作戦能力』の因子得点、心理的競技能力の総合得点が有意に高かった。

表2. NTにおける心理的競技能力得点の性差

| 尺度・因子・総合得点 | 男子(n=18) | | 女子(n=14) | | 有意水準 | |
|------------|---------------|------|----------|------|-------|------|
| | M | SD | M | SD | | |
| 尺度 | 1. 忍耐力 | 15.4 | 2.50 | 15.9 | 2.67 | n.s. |
| | 2. 闘争心 | 16.3 | 3.50 | 16.5 | 3.01 | |
| | 3. 自己実現意欲 | 17.6 | 2.75 | 18.0 | 1.47 | |
| | 4. 勝利意欲 | 14.4 | 3.07 | 15.2 | 2.94 | |
| | 5. 自己コントロール能力 | 16.1 | 2.71 | 14.1 | 4.36 | |
| | 6. リラックス能力 | 14.8 | 2.62 | 12.6 | 4.33 | |
| | 7. 集中力 | 16.7 | 2.57 | 15.4 | 3.27 | |
| | 8. 自信 | 15.2 | 2.57 | 13.6 | 2.62 | |
| | 9. 決断力 | 14.6 | 2.09 | 14.0 | 2.83 | |
| | 10. 予測力 | 14.3 | 2.44 | 13.8 | 2.01 | |
| | 11. 判断力 | 14.6 | 2.04 | 12.8 | 2.55 | |
| | 12. 協調性 | 13.3 | 4.24 | 15.1 | 4.25 | |
| 因子 | 1. 競技意欲 | 63.7 | 9.47 | 65.6 | 7.47 | |
| | 2. 精神の安定・集中 | 47.5 | 7.27 | 42.0 | 11.38 | |
| | 3. 自信 | 29.8 | 4.31 | 27.6 | 5.30 | |
| | 4. 作戦能力 | 28.8 | 4.30 | 26.6 | 4.38 | |
| | 5. 協調性 | 13.3 | 4.24 | 15.1 | 4.25 | |
| 総合得点 | 183.2 | 19.8 | 176.9 | 20.1 | ↓ | |

M=平均値 SD=標準偏差

n.s.: non-significant

表 3. ユース NT における心理的競技能力得点の性差

| 尺度・因子・総合得点 | | 男子 (n=30) | | 女子 (n=16) | | 有意水準 |
|------------|---------------|-----------|------|-----------|------|------|
| | | M | SD | M | SD | |
| 尺度 | 1. 忍耐力 | 12.9 | 2.3 | 12.3 | 2.7 | |
| | 2. 闘争心 | 15.9 | 3.2 | 13.1 | 4.2 | * |
| | 3. 自己実現意欲 | 15.7 | 3.0 | 15.1 | 2.8 | |
| | 4. 勝利意欲 | 15.1 | 2.8 | 15.1 | 3.4 | |
| | 5. 自己コントロール能力 | 14.2 | 3.7 | 13.4 | 3.7 | |
| | 6. リラックス能力 | 11.8 | 3.7 | 11.0 | 3.8 | |
| | 7. 集中力 | 13.9 | 2.7 | 14.3 | 2.6 | |
| | 8. 自信 | 11.1 | 3.2 | 7.4 | 2.2 | ** |
| | 9. 決断力 | 11.6 | 3.5 | 8.1 | 2.7 | ** |
| | 10. 予測力 | 11.9 | 3.7 | 9.6 | 2.8 | * |
| | 11. 判断力 | 11.1 | 3.9 | 8.6 | 3.1 | * |
| | 12. 協調性 | 13.5 | 3.5 | 14.3 | 3.9 | |
| 因子 | 1. 競技意欲 | 59.6 | 8.8 | 55.6 | 9.7 | |
| | 2. 精神の安定・集中 | 40.0 | 9.0 | 38.8 | 9.4 | |
| | 3. 自信 | 22.6 | 6.0 | 15.5 | 4.5 | ** |
| | 4. 作戦能力 | 23.0 | 7.3 | 18.2 | 5.7 | * |
| | 5. 協調性 | 13.5 | 3.5 | 14.3 | 3.9 | |
| 総合得点 | | 158.8 | 21.9 | 142.4 | 19.1 | * |

M=平均値 SD=標準偏差 **:P<0.01 *:P<0.05

2. NT とユース NT との差について(競技レベルおよび年代の差による検討)

表 4 は, NT とユース NT における心理的競技能力得点について示したものである. NT は, ユース NT よりも「忍耐力」, 「自己実現意欲」, 「リラックス能力」, 「集中力」, 「自信」, 「決断力」, 「予測力」および「判断力」の尺度得点, 『競技意欲』, 『精神の安定・集中』, 『自信』および『作戦能力』の因子得点, 心理的競技能力の総合得点が有意に高かった.

表 4. NT とユース NT の心理的競技能力得点の比較

| 尺度・因子・総合得点 | | NT (n=32) | | ユース NT (n=46) | | 有意水準 |
|------------|---------------|-----------|------|---------------|------|------|
| | | M | SD | M | SD | |
| 尺度 | 1. 忍耐力 | 15.6 | 2.55 | 12.7 | 2.45 | ** |
| | 2. 闘争心 | 16.4 | 3.24 | 15.0 | 3.78 | |
| | 3. 自己実現意欲 | 17.8 | 2.25 | 15.5 | 2.88 | ** |
| | 4. 勝利意欲 | 14.8 | 2.99 | 15.1 | 3.00 | |
| | 5. 自己コントロール能力 | 15.2 | 3.60 | 13.9 | 3.70 | |
| | 6. リラックス能力 | 13.8 | 3.59 | 11.5 | 3.72 | ** |
| | 7. 集中力 | 16.1 | 2.92 | 14.1 | 2.65 | ** |
| | 8. 自信 | 14.5 | 2.66 | 9.8 | 3.36 | ** |
| | 9. 決断力 | 14.3 | 2.42 | 10.4 | 3.57 | ** |
| | 10. 予測力 | 14.1 | 2.24 | 11.1 | 3.56 | ** |
| | 11. 判断力 | 13.8 | 2.41 | 10.2 | 3.84 | ** |
| | 12. 協調性 | 14.1 | 4.27 | 13.8 | 3.61 | |
| 因子 | 1. 競技意欲 | 64.6 | 8.57 | 58.2 | 9.19 | ** |
| | 2. 精神の安定・集中 | 45.1 | 9.54 | 39.5 | 9.04 | * |
| | 3. 自信 | 28.8 | 4.81 | 20.2 | 6.46 | ** |
| | 4. 作戦能力 | 27.8 | 4.41 | 21.3 | 7.08 | ** |
| | 5. 協調性 | 14.1 | 4.27 | 13.8 | 3.61 | |
| 総合得点 | | 180.4 | 19.9 | 153.1 | 22.2 | ** |

M=平均値 SD=標準偏差 **:P<0.01 *:P<0.05

3. NT とオリンピックメダリストと差について

図 1, 2 は, NT(世界選手権レベル)と過去のオリンピックメダリスト(世界選手権トップレベル)との心理的競技能力について比較した結果である. オリンピックメダリストの心理的競技能力は, NT よりも全体的(「勝利意欲」の尺度得点以外)に高い傾向であるが, 特に「自己コントロール能力」, 「リラックス能力」および「集中力」の尺度得点(各尺度 20 点満点), 『精神の安定・集中』の因子得点(60 点満点)は, オリンピックメダリスト両者とも満点と高得点であった.

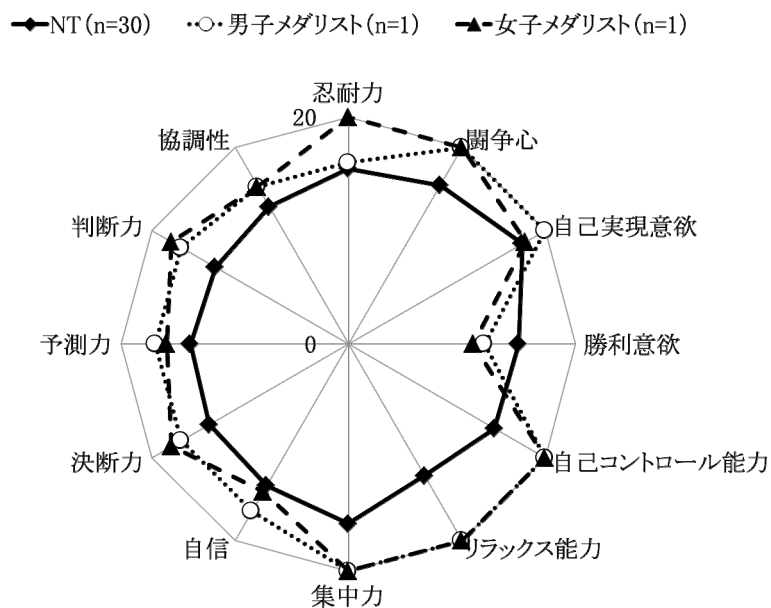


図 1. NT およびオリンピックメダリスト男女における心理的競技能力の尺度別得点の比較

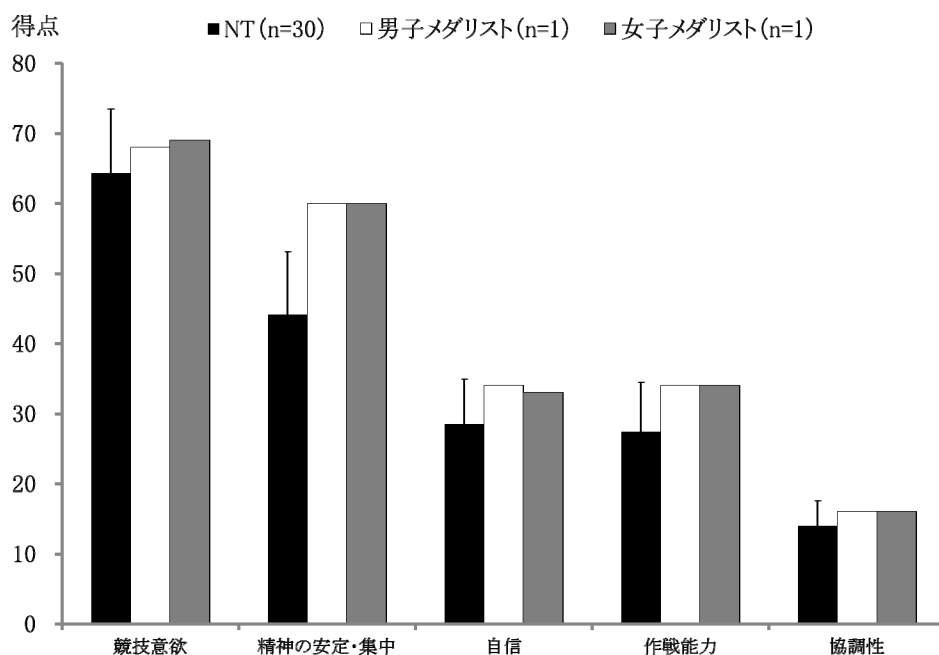


図 2. NT およびオリンピックメダリスト男女における心理的競技能力の因子別得点の比較

IV. 考察

本研究では、セーリング競技における NT とユース NT を対象に、心理的競技能力に関する調査を行い、NT (オリンピックメダリストを含む) とユース NT のそれぞれの心理的競技能力の特徴を捉え、ユース NT が NT に、NT がオリンピックメダリストにステップアップするための心理的競技能力を検討した。その結果、セーリング競技における NT とユース NT の心理的競技能力の性差、NT とユース NT およびオリンピックメダリストとの心理的競技能力の差が明らかとなった。

そこで以下は、①NT とユース NT の心理的競技能力の特徴(性差)、②ユース NT の競技力向上に関連する心理的競技能力、③NT の競技力向上に関連する心理的競技能力について考察を加える。

1. NT およびユース NT の心理的競技能力の性差について

本研究の結果より、セーリング競技の NT における心理的競技能力の性差については、いずれの項目ともに有意な差は認められなかった(表 2)。一方で、ユース NT については、「闘争心」、『自信』(「自信」、「決断力」)、『作戦能力』(「予測力」、「判断力」)および心理的競技能力の総合得点が、女子よりも男子の方が高い値であった(表 3)。

セーリング競技に関する報告をみると、柳・谷(1995)は、一般競技レベルにおけるヨット競技選手の心理的競技能力について、男子は女子に比べて、『自信』(「自信」、「決断力」)と『作戦能力』(「予測力」)が有意に高い得点であったが、それ以外の項目については、有意差が認められなかったことを報告した。これは、本研究でユース NT の男子が女子よりも『自信』(「自信」、「決断力」)および『作戦能力』(「予測力」)が高かったという結果と一致しているが、NT において男女差が認められなかった点とは異なる結果となった。このことについて、国内では競技レベルの高いユース NT でも、NT に比べてセーリングの技術、知識および経験が劣っているため、心理的競技能力が一般競技レベルの選手と似た傾向を示したのかもしれない。

一方で、徳永ほか(2000)は、スポーツ医療・健康体力相談事業を受講した様々なスポーツ種目(ネット型、野球型、個人対人型、個人記録型、ゴール型)のスポーツ選手(男子 1,241 名、女子 699 名)に対して、心理的競技能力の検討を行った結果、「闘争心」、「自己実現意欲」、『精神の安定』(「自己コントロール能力」)、『自信』(「自信」、「決断力」)、『作戦能力』(「予測力」、「判断力」)および心理的競技能力の総合得点で、性差が認められることを示しており、本研究の結果や柳・谷(1995)の研究よりも多くの項目で性差が認められることを報告している。

以上のことから、セーリング競技の心理的競技能力は、他のスポーツ競技種目に比べてみれば全体的に性差が小さく、競技レベルの高い一流選手になればさらに心理的競技能力の性差が小さくなる可能性がある。

これは、一般的に他の競技種目では、性差が認められる理由として、男子の方が体格や筋力的な要因が優れることが挙げられるが、セーリング競技においては、パフォーマンスに影響する要因(用具のチューニング能力、用具のハンドリング能力、自然環境の変化に対応した戦略・戦術能力

など)が多数存在するため、性差による競技レベル差が小さい可能性がある。実際にロンドンオリンピック種目である470級種目は、1976～1984年までのオリンピック3大会において、他のオリンピック競技では珍しく男女混合・混成種目が存在した競技であり、さらに2007と2013年に開催された470級の全日本選手権では、男子選手を抑えて女子選手が総合優勝を果たしたという事例もある。したがって、特に一流のセーリング競技選手では、同艇種で競技した場合に、男女間でのパフォーマンスの差が小さくなるため、心理的競技能力の性差がみられなかった可能性がある。

また、セーリング競技とは異なる車椅子バスケットボール競技選手においても、日本代表レベルの一流選手では、心理的競技能力(「自己実現意欲」と「自信」以外の項目)に性差は認められないという報告(三浦ほか, 2008)もみられる。そのためセーリング競技のみならず、他の競技種目においても、一流選手における心理的競技能力の性差は、小さくなる可能性がある。この点について、現時点で明瞭な解答は得られないが、今後、他の競技種目の一流選手を対象とした調査を行い、検討する必要があるだろう。

2. ユースNTの競技力向上に関連する心理的競技能力について

本研究におけるNTとユースNTとの差(表4)には、競技レベル(世界選手権レベル vs 国内大会レベル)および年代の差といった複数の要因が影響していると考えられる。

本研究の対象であるNT(世界選手権レベル)とユースNT(国内大会レベル)は、両者とも各年代における国内一流選手ではあるが、出場大会の経験からみて競技レベルが大きく異なる。徳永(2000)は、競技レベルが高い選手ほど、『協調性』(「協調性」)を除く全ての心理的競技能力が優れると報告しており、「闘争心」、「勝利意欲」および「自己コントロール能力」を除く尺度・因子において、本研究結果の競技レベル差と一致している。本研究において、「闘争心」、「勝利意欲」および「自己コントロール能力」に、競技レベル差が認められなかった理由としては、本研究におけるユースNTの競技レベルが、ある一定レベル以上であったため、すでにセーリング競技にとって必要不可欠な「闘争心」、「勝利意欲」および「自己コントロール能力」を獲得していた可能性がある。しかし、これらの尺度に関連する因子について、ユースNTにおける『競技意欲』および『精神の安定・集中』は、NTよりも低い結果であった。つまり、指導者は競技レベル向上のための指導と並行して、『競技意欲』および『精神の安定・集中』を高めるような指導が求められると考えられる。たとえば、コーチは各選手の能力に見合った「目標設定」を行わせて、「モチベーション」や「やる気」を高めるための声掛けをすることや、「冷静さ」、「リラックス」および「集中力」を高める(維持させる)ために、レース時の行動をパターン化(ルーティン化)させることが一つ指導方法として挙げられる。

また年代による影響について、本間(2009)は、シンクロナイズドスイミング競技のジュニア年代(12-16歳)における『作戦能力』(「予測力」、「判断力」)が、シニア選手(A代表およびB代表)よりも低いと報告した。また大嶽ほか(2003)は、サッカー選手を対象に行った調査から、特に『作戦能力』は、「多くの試合経験や日々の練習の中で身につくもの」であるため、ジュニアやユース年代では競技経験が少ないことにより低い得点になると述べた。以上のことを考慮すると、『自信』と『作戦

能力』については、ユース世代では培われにくい可能性もある。特にセーリング競技は、レース中の風の状況や他艇の帆走位置などを予測し、時々刻々と変化するレース中の状況を判断することがパフォーマンスに大きく影響する。そのため、コーチは選手に対して、環境（風向、風速、潮流、波）の変化に対応する能力や、選手間のかけひきなどを、多くのレースを体験させることで改善していく必要がある。そして、コーチは選手のレースを客観的に観察し、レース後に改善すべき点を問題提起することで、『作戦能力』を高めさせる必要がある。また、『作戦能力』の指導と合わせて、自信を持って「思い切りの良いコースを選択すること」や「良い順位を獲得出来るイメージを持つこと」などを教示し、『自信』を高めるような指導も必要であろう。

上記以外にも、コーチは、選手の『競技意欲』、『精神の安定・集中』、『自信』および『作戦能力』の心理的競技能力を高められるような指導方法を、常に探究していく必要があるだろう。

3. NT の競技力向上に関連する心理的競技能力について

本研究では、経験年数はほぼ同等であるが、競技レベルの異なる NT(世界選手権レベル)と過去のオリンピックメダリスト(世界選手権トップレベル)との心理的競技能力について比較した。図 1, 2 を見ると、オリンピックメダリストの心理的競技能力は、NT よりも全体的(「勝利意欲」の尺度以外)に高い傾向であるが、特に『精神の安定・集中』の因子得点は両者とも満点(60 点)と高得点であった。つまり、セーリング競技において、『精神の安定・集中』は、特に競技レベルの高い選手に求められる重要な能力であることが窺える。このことに関して、セーリング競技は時々刻々変化する環境(風向、風速、潮流、波)の中で行われること、また国際主要大会は、約 1 週間に渡り 10 レース以上のレースが行われるため、全てのレースを一度のミスもなく終了することは極めて稀なケースである。したがって、選手は自身の最大限の能力を発揮して、ミスを無くす(少なくする)ように努めなければならないため、「リラックス能力」や「集中力」といった心理的競技能力が重要になると考えられる。また、レース中にミスをしてしまった場合でも、その後ミスを繰り返さないように気持ちを切り替えられる「自己コントロール能力」が必要になると考えられる。つまり、セーリング競技の競技特性を考慮すると、『精神の安定・集中』は、一流競技者にとって必要不可欠な心理的競技能力であり、NT の競技力向上に寄与する能力であると推察される。今後は、これらの能力を向上させる具体的な方策について検討する必要があるが、指導者は、選手に対して「集中」と「リラックス」といった気持ちの切り替えを意識させることが、一つ重要なポイントであると考えられる。

V. まとめ

本研究は、セーリング競技における NT とユース NT を対象に、心理的競技能力に関する調査を行い、NT(オリンピックメダリスト含む)とユース NT の心理的競技能力の特徴を捉え、NT およびユース NT の競技力向上に繋がる心理的競技能力について検討した。その結果、以下のような特徴がみられた。なお『』を因子、「」を尺度として表記した。

1. NT では、心理的競技能力に性差が認められなかったものの、ユース NT の男子は、女子よりも

「闘争心」, 『自信』(「自信」, 「決断力」)および『作戦能力』(「予測力」, 「判断力」)が高い。

- ユース NT は, NT にステップアップするために, 『競技意欲』(「忍耐力」, 「自己実現意欲」), 『精神の安定・集中』(「リラックス能力」, 「集中力」), 『自信』(「自信」, 「決断力」)および『作戦能力』(「予測力」, 「判断力」)を高める必要がある。
- オリンピックメダリストの心理的競技能力は, 『精神の安定・集中』(「自己コントロール能力」, 「リラックス能力」, 「集中力」)が高い傾向であり, NT の競技力向上に関連する能力であると考えられる。

以上の知見は, NT およびユース NT の競技力向上に寄与するものと思われる。

謝辞

本研究は, 日本セーリング連盟のオリンピック特別委員会および競技力向上委員会(現在のオリンピック強化委員会)の協力を受けて実施されました。特に調査当時, 各委員会の委員長であった山田敏雄氏と箱守康之氏には格別の配慮を賜りました。また関係者の皆様には, 調査にご協力頂きました事を厚く御礼申し上げます。

参考文献

- ・ 本間三和子(2009)シンクロナイズドスイミング日本代表選手の心理的競技能力。水泳水中運動科学, 12: 1-9.
- ・ 三浦孝仁, 松本久美子, 片山敬子, 石川和裕, 佐藤文彦, 越智英輔(2008)日本代表車椅子バスケットボール選手の性差及び韓国代表選手との国際比較; DIPCAとPOMSを用いて。岡山大学教育学部研究集録, 137: 59-63.
- ・ 大嶽真人, 須田芳正, 植田史生, 石手 靖, 依田珠江, 古賀 初, 田中博史(2003)ジュニアユースサッカー選手の心理的競技能力について。慶應義塾大学体育研究所紀要, 42: 1-7.
- ・ 徳永幹雄(2003)改訂版ベストプレイへのメンタルトレーニング; 心理的競技能力の診断と強化。大修館書店, pp36-76.
- ・ 徳永幹雄, 橋本公雄(2000)心理的競技能力診断検査用紙; DIPCA. 3, 中学生~成人用。株式会社トーヨーフィジカル発行。
- ・ 徳永幹雄, 吉田英治, 重枝武司, 東 健二, 稲富 勉, 斉藤 孝(2000)スポーツ選手の心理的競技能力にみられる性差, 競技レベル差, 種目差。健康科学, 22: 109-120.
- ・ 柳 敏晴, 谷 健二(1995)ヨット競技選手の特性(2); 心理的競技能力について。鹿屋体育大学学術研究紀要, 13: 63-73.