

# スポーツにおける心構えが競技成績に与える影響

0907046

小野 広貴

## 【問題と目的】

スポーツをする際に、「上手くなってやろう」「怪我をしないでおこう」「足を引っ張らないようにしよう」と考えることがある。このように、スポーツを行う際に考えることの一つとして“心構え”がある。“心構え”とは、心にかけて待ち受けること、つまり心の用意や覚悟、である。心構えを持つことは、スポーツの課題遂行能力向上につながると考えられている。しかし、これまでに心理学的研究はあまり行われてこなかった。

有光(1999)は、“心構え”を正確に測定するために、スポーツ選手に対して“心構え”を調査し、その実態を明らかにしようとした。その結果、積極性因子・コンディション因子・平常心因子・ルール準拠因子の4因子を代表する項目からなる短縮版PPISを作成した。

本研究の目的は、有光(1999)が作成した、短縮版PPISを使用し、スポーツにおける“心構え”が、競技成績にどう影響するかを目的とする。

## 【方法】

### 1.被験者

北星学園大学の運動系の部活動に所属する学生49名であり、男性40名、女性9名で、その平均年齢は20.55歳(標準偏差1.07)であった。

### 2.質問紙の構成

被験者の所属している部活動での主観的競技成績を4件法(良い・やや良い・やや悪い・悪い)で質問した。また、その理由も合わせて質問した。また、“心構え”の測定には、有光(1999)の作成した短縮版PPISの24項目についてそれぞれ5段階(1:まったくそうではない-5:全くそうである)で評定された。

## 【結果と考察】

有光(1999)が作成した短縮版PPISの24項目について、主因子法による因子分析を行った結果、「コンディション因子」「ルール準拠因子」

「盛り上げ因子」「平常心因子」の4因子が抽出された。

“心構え”因子が競技成績の良し悪しを予測するために、質問紙で調査した競技成績について、具体例を参考に、競技成績を良い群と悪い群に分け、判別分析を行った結果、「コンディション因子」や「平常心因子」の得点が高いほど、競技成績が良くなる傾向にあり、「コンディション因子」や「平常心因子」の得点が低く、「盛り上げ因子」の得点が高いほど、競技成績が悪くなる傾向があると考えられる。つまり、試合前の準備運動をしっかり行い、試合では、対戦相手に絶対負けないようにするため、緊張しないでいつも通りマイペースでプレーすることで、競技成績がよくなる傾向にあると考える。また、試合前の準備運動をしっかり行い、試合では、対戦相手に絶対負けないようにするため、緊張しないでいつも通りマイペースでプレーせず、試合で、声を出して盛り上げているだけでは、競技成績が悪くなるという傾向にあるということであった。

今回の研究では、被験者の競技成績の良し悪しについて主観的に調査したため、本来の競技成績とは言えなかったと考える。競技成績を客観的に2分割できることができれば、正確な研究結果につながるだろう。また、被験者全体の競技成績を良くすることにより、さらなる“心構え”の追求ができると考える。さらなる“心構え”の追求ができれば、スポーツ競技の技術がなくても、スポーツが苦手な人や、幼稚園・小学校のカリキュラムに取り入れることにより、「スポーツは楽しい」「たまにスポーツをすることもいい事だ」などといった感情が芽生え、いわゆる運動音痴というものが日本からなくなるのではないかと考える。

(指導教員 豊村 和真 教授)