

運動部に所属する龍谷大生における 心理的競技能力の特徴

鈴木 啓 央

▶ キーワード

心理的競技能力、心理テスト、
メンタルサポート、
メンタルトレーニング

▼ 要 旨

スポーツパフォーマンスの向上のためには心理面での強化が重要であり、その強化の技法の1つとしてメンタルトレーニングが取り入れられることが多い。このメンタルトレーニングにおいて最初に行われることは、スポーツ選手の心理的な特徴を評価することである。本研究の目的は、スポーツ系のサークルに所属する龍谷大生にどのような心理的な特徴があるかを明らかにし、さらに、どのようなメンタルサポートが必要なのかを検討することであった。男子61名、女子11名の運動部に所属する龍谷大生を対象に心理的競技能力検査（DIPCA）を行い、心理的競技能力を得点化した。その結果、龍谷大生の総合得点の平均は“もうすこし”であり、心理的に優れている判定ではなかった。全国大会常連選手やオリンピック選手と比較した結果、総合得点および複数の尺度得点において龍谷大生は劣っており、心理的にまだ改善の余地があることが明らかになった。他方、龍谷大生は「協調性」と「闘争心」が高い一方、「自信」や「予測力」、「判断力」が低い傾向も見られた。これらの結果から、龍谷大生がスポーツパフォーマンスを向上させるためには心理的な強化が必要であり、特に、個人およびチームにおいて適切な目標を設定することにより多くの成功体験を積み重ねることが重要であると推察された。また、普段の練習からイメージトレーニングを取り入れることにより作戦能力の向上も重要であることが示唆された。

I 緒言

スポーツパフォーマンスの向上のためには、「心・技・体」の向上が重要であることがよく言われている。「心・技・体」のうち、「体」とは運動体力のことであり、運動を遂行するのに必要なエネルギーを生産する能力と定義されている（杉原，2003）。この能力には筋力や瞬発

力、持久力などが含まれており、いかに身体を力強く、素早く、粘り強く動かすことができるかが、この能力と関連している。また、「心・技・体」のうちの「技」とは運動技能のことであり、知覚を手がかりとして運動を目的に合うようコントロールする学習された能力と定義されている。ここで言う知覚とは、状況判断や予測や意思決定などの心理的プロセスのことを言い、この心理的プロセスが上手に働かなければ優れたパフォーマンスを生み出すことはできない。例えば、野球の打動作において、いかにバットを力強く、素早く振ることができた（運動体力的な側面）としても、ボールがキャッチャーミットに取まった後にバットを振っていても打動作としては失敗となる。打動作を成功させるためには、バットを振る前に投手から投げられたボールがどのようなボール（球速や変化）なのかを判断（心理的プロセス）し、その判断に則った巧みな動きを遂行する必要がある。上述したように、「心・技・体」のうち「体」と「技」についてはそれぞれ異なる特徴を持ってはいるが、体力測定や他者による観察によって比較的容易に評価することができる。そして、多くの場合、スポーツの練習において向上を目論むこととしては、この「体」と「技」であることが多い。

しかしながら、「心・技・体」のうち「心」、すなわち精神力もスポーツパフォーマンスの向上のためには非常に重要な要素であることが指摘されている（高妻，2019）。杉原（2003）は、この精神力のことを「運動技能や運動体力など持てる能力を運動パフォーマンスとして発揮する時に関与してくる要因」の1つとし、精神状態が運動パフォーマンスに対して非常に大きな影響を及ぼすことを指摘している。例えば野球において、ブルペンでは卓越した投球をするのにもかかわらず、いざ試合のマウンドに立つと緊張してしまって普段の能力が発揮できない「ブルペンエース」などと揶揄される選手がいる。この例は、運動体力と運動技能は非常に優れているのにもかかわらず、心理的な弱さから自身の能力を発揮できない選手がスポーツには往々として見られることの好例と言える。

このような心理的な弱さを強化する技法として、多くの指導者や競技者がメンタルトレーニングを取り入れている（中込，2002）。メンタルトレーニングは、「体力や技能のトレーニングと同様に、競技場面で最高のパフォーマンスを発揮するために必要な精神的な側面を積極的にトレーニングして精神力を高め、自分で自分の精神を管理（またはコントロール）できるようになることを目指して行われるものである」と定義されている（鈴木，2000）。メンタルトレーニングでは、幾つかの事柄が段階的に行われるが、トレーニングを行うにあたり最も最初に行われるのが、アセスメント・自己分析である。アセスメント・自己分析とは、心理テストや面接などを通して選手の個性や行動傾向、心理的な問題を理解することが目的で行われるものであり、これによりトレーニングの内容が定まる。筋力トレーニングで言えば、トレーニングを始める前に自身が何 kg の重りを挙上することができるかを計測することと同じである。このアセスメント・自己分析にも様々な手法が用いられるが、最も代表的なものが心理テストであり、そのなかでもよく使用されるものが心理的競技能力診断検査（DIPCA）である（小谷，2012）。

DIPCA とは、スポーツ選手の一般的な心理的傾向としての心理的競技能力を 12 の尺度（忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、リラックス能力、集中力、自己コントロール能力、決断力、自信、予測力、判断力、協調性）に分けて判断する心理テストである（徳永，2019）。この DIPCA を用いて、これまで様々な競技に携わるスポーツ選手の心理的競技能力

が検討されている（内田ほか，2007；立谷ほか，2008，など）。例えば、友定ほか（2024）は、大学ラグビー選手における心理的競技能力を学年ごとに調査し、学年が上がるごとに「自信」の得点が低下していたことを明らかにしている。上記の原因として、学年が上がるごとに試合に出場する機会の少

ない B チームに降格する選手も増え、これらの選手のモチベーションの低下が「自信」の低下に繋がったと結論づけている。さらに、このような状況に対して、チーム内での練習試合を活発化するなどの対策も提言している。上述してきたように、スポーツ選手の心理的競技能力を評価することは、選手の心理的傾向を把握することだけでなく、その選手やチームに対する指導方策を検討することにも繋がりが得る。

そこで本研究では、上述した心理的競技能力診断検査を龍谷大生に行い、スポーツ選手としての龍谷大生の心理的な特徴を明確にし、龍谷大生に対してどのようなメンタルサポートが効果的かを検討する。なぜなら、現在、龍谷大学の課外活動を統轄する部署である学生部を中心に、メンタルトレーニングの指導といったメンタルサポートを行うことを検討し始めている。このような取り組みを行うにあたり、運動部に所属する龍谷大生にはどのような心理的特徴が見られるかを把握する必要があると考えられる。なぜなら、メンタルトレーニングでは、トレーニングを行う選手にどのような心理的特徴があるかによってトレーニングの内容が定まるとされており（中込，2002）、効果的なメンタルサポートのためには選手の心理的特徴の把握が必須となる。具体的には、龍谷大学の運動部に所属する学生に心理的競技能力診断検査を行い、12 の尺度のうち龍谷大生はどの尺度の得点が高くもしくは低いのかを検討する。加えて、先行研究より得られているオリンピック選手などの得点と比較することにより、龍谷大生に必要なメンタルサポートも検討する。

Ⅱ 方法

Ⅱ-1 調査対象およびデータ

調査対象は、龍谷大学のスポーツサイエンスコースおよび著者のゼミ（特別演習 1）に所属する 72 名の大学 2 年生（男子 61 名、女子 11 名）であった。上記の学生は、全員が龍谷大学のスポーツ系の課外活動サークルに所属する学生であった。サークルの内訳は、サッカー、フットサル、柔道、アイスホッケー、バレーボール、バスケットボール、ラグビー、陸上、ソフトボール、端艇、ゴルフ、バトントワリング、アメリカンフットボール、チアリーディング、日本拳法、剣道、野球、卓球であった。

上記の対象に対して、心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）を 1 回実施した。実施した時期は 2017 年から 2024 年までであり、年度ごとに前後はあるがおおよそ 6 月ごろに授業内課題として実施した。

心理的競技能力診断検査は、スポーツ選手に必要な試合場面での一般的な特性としての心理的競技能力を診断する質問紙である（徳永，2019）。この検査は、48 の質問項目と検査の信頼性をみる 4 項目の合計 52 の質問項目から構成されている。さらに、これらの 48 項目は因子分析により 12 尺度に分類され、12 尺度は 5 因子に大別される（表 1）。

表1 スポーツ選手の心理的競技能力を診断する因子および尺度

因子		下位尺度
競技意欲	…	忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲
精神の安定・集中	…	リラックス能力、集中力、自己コントロール能力
自信	…	決断力、自信
作戦能力	…	予測力、判断力
協調性	…	協調性

この検査では、各尺度が20点満点で評価され、12尺度あるため総合得点の満点は240点になる。加えて、総合得点には5段階の判定基準が設定されている。具体的には、総合得点が141以下（女子は131以下）の場合、心理的競技能力は“1. かなり低い”と判定され、142以上で164以下（女子は132以上で154以下）の場合は“2. やや低い”と判定される。“3. もうすこし”では総合得点が165以上で186以下（女子は155以上で178以下）、“4. やや優れている”では187以上で209以下（女子は179以上で202以下）、“5. 非常に優れている”では210以上（女子では203以上）となっている。

また、各因子にはその因子に関連する尺度がそれぞれ含まれている。競技意欲の因子は、忍耐力、闘争心、自己実現意欲および勝利意欲という4種の尺度から構成されている。忍耐力は競技中の苦しい場面でもどれほど我慢強くプレーできるか、闘争心は試合の大事さによってどれほど精神的に燃えてくるか、自己実現意欲は自分の可能性にどれほど挑戦する気持ちで競技を行っているか、勝利意欲はどれほど試合に勝ちたいと思っているかをそれぞれ評価している。精神の安定・集中の因子は、リラックス能力、集中力および自己コントロール能力という3種の尺度から構成されている。リラックス能力はどれほど良い緊張状態で試合に臨めているか、集中力はどれほど冷静にプレーできるか、自己コントロール能力は試合中にどれほど自身を精神的に管理できているかをそれぞれ評価している。自信の因子は、決断力と自信から構成されている。決断力は試合でどれほど失敗を恐れず決断できるか、自信はどれほど自身の能力に自信を持っているかをそれぞれ評価している。作戦能力の因子は、予測力と判断力という2種の尺度から構成されている。予測力は試合に勝つための作戦をどれほど考えているか、判断力は大事な場面でどれほど的確な判断ができるかをそれぞれ評価している。協調性の因子は協調性の尺度から構成され、この尺度はチームの仲間やパートナーをどれほど大事にし、どれほどうまく協力できるかを評価している。

Ⅱ-2 分析

龍谷大生の心理的競技能力の特徴を明らかにするため、取得したデータを以下の群に分けて比較検討した。1つめの群分けは、男子と女子という性別ごとの比較であった。先行研究において、男子の方が女子よりも総合的に得点が高いことが報告されている（徳永，2019）。しかしながら、龍谷大学では柔道部やバレーボール部など女子学生の活躍が目覚ましいため、一般的な結果と異なることが推察された。2つめの群分けは、全国大会への出場の有無によって分

類された競技レベルごとの比較であった。競技年数が長くなるほど、もしくは、全国レベルの競技会への出場回数が多いほど心理的競技能力が高いことが言われている（徳永ほか，2020）。龍谷大学にも全国大会に出場するレベルのサークルは数多くあるため、競技レベルによる差が見られると推察された。3つめの群分けは、個人種目と集団種目によって分類されたスポーツ類型ごとの比較であった。上記と同研究において、ネット型や野球型などのスポーツ類型によって尺度得点が異なることが指摘されている。本研究でもこれに倣いスポーツ類型による比較を行ったが、対象の少なさから個人種目と集団種目に分類した。

また、龍谷大生と他のスポーツ選手との比較を行うため、徳永ほか（2020）のデータを参照した。このデータは、全国大会に数多く出場した選手（以下、全国常連選手とする）のデータである。また、アテネオリンピックに出場した選手のデータ（徳永，2019）も比較対象とした。これらのデータと比較することにより、龍谷大生の心理的競技能力における長短を検討した。各項目ごとの比較には t 検定を用いた。

Ⅲ 結果

表2は、調査対象とした72名の龍谷大生の心理的競技能力を全体および男女別に示してい

表2 龍谷大生における全体および男女別の心理的競技能力

尺度・因子	全体 (72 名)		男子 (61 名)		女子 (11 名)	
	M	SD	M	SD	M	SD
1. 忍耐力	15.2	2.8	15.0	2.8	16.3	2.7
2. 闘争心	16.3	3.2	16.3	3.3	16.6	2.5
3. 自己実現意欲	15.3	3.1	15.3	3.2	15.4	2.6
4. 勝利意欲	14.6	3.3	14.6	3.3	14.6	3.5
5. 自己コントロール能力	14.0	4.3	14.0	4.3	14.0	4.5
6. リラックス能力	13.3	4.0	13.3	4.0	13.3	4.4
7. 集中力	14.4	4.1	14.3	4.2	15.1	3.5
8. 自信	12.4	3.5	12.3	3.5	12.9	3.5
9. 決断力	12.8	3.3	12.8	3.4	12.8	2.7
10. 予測力	12.5	3.0	12.4	3.1	13.2	2.3
11. 判断力	12.6	3.1	12.4	3.2	13.5	2.3
12. 協調性	16.4	2.6	16.2	2.6	17.8	2.1
競技意欲 (1-4)	61.4	9.8	61.1	10.1	62.9	8.3
精神の安定・集中 (5-7)	41.7	10.8	41.6	10.9	42.4	10.8
自信 (8-9)	25.2	6.4	25.1	6.5	25.7	6.1
作戦能力 (10-11)	25.1	5.8	24.8	6.0	26.7	4.3
協調性 (12)	16.4	2.6	16.2	2.6	17.8	2.1
総合得点	169.8	24.2	168.7	24.1	175.5	25.1

る。また、図 1a および d は、男女別の得点を図示化したものである。図中の“*”は、*t* 検定の結果、5% 水準で有意差が見られた尺度を表している。

全体の結果から、龍谷大生全体の総合得点は 169.8 点であり、判定基準から“3. もうすこし”であることが明らかになった。また、尺度ごとに比較すると、龍谷大生全体としては「協調性」と「闘争心」が他の尺度と比較して高く、次いで、「忍耐力」と「自己実現意欲」が高いという結果であった。

性別ごとに比較をすると、男子と比較して女子の方が「協調性」が優位に高かった（図 1 d）。しかしながら、総合得点および他の尺度では有意差は認められなかった。すなわち、協調性における性差はあるものの、「協調性」と「闘争心」が高いという龍谷大生全体の結果と同じ傾向が男女ともに見られたと言える。

表 3 は、競技レベルおよびスポーツ類型ごとに得点を算出した結果を示している。また、図 1b および e は、競技レベルごとの総合得点と各尺度得点をそれぞれ表している。図 1c および f は、スポーツ類型ごとの総合得点と各尺度得点をそれぞれ表している。総合得点に関しては、競技レベルとスポーツ類型ともに有意差は見られなかった。尺度得点においては、全国大会出場が有る学生の方が、無い学生と比較して「協調性」が有意に高いという結果であった。逆に、全国大会出場が無い学生の方が、有る学生と比較して「勝利意欲」が有意に高いという結果も得られた。他方、スポーツ類型ごとの尺度得点においては、個人種目と集団種目で差が見られた尺度は無かった。

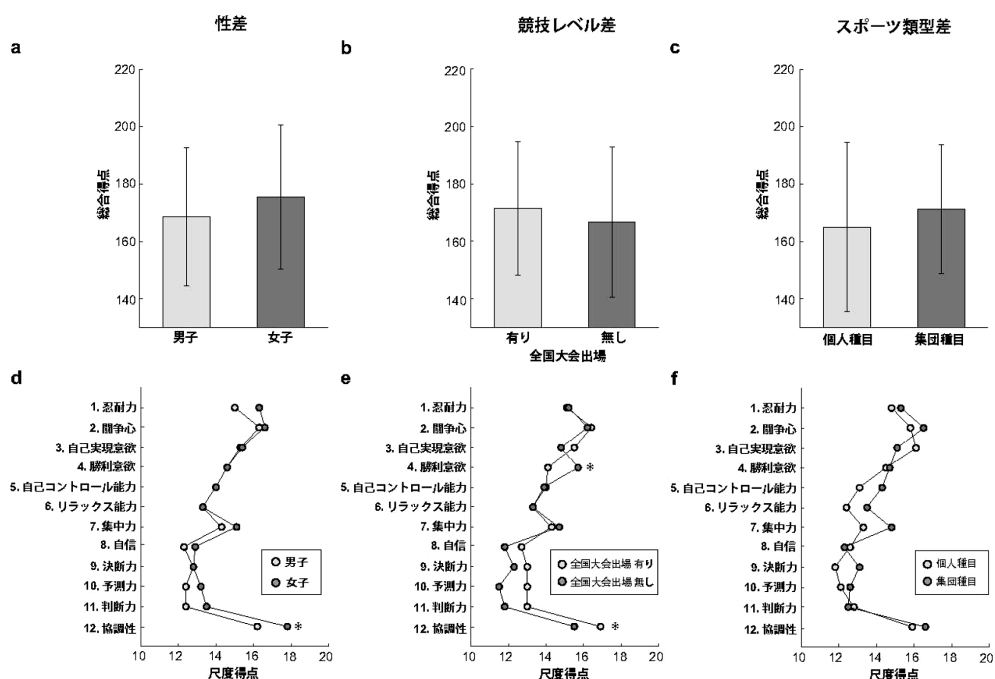


図 1 龍谷大生の心理的競技能力における性差と競技レベル差とスポーツ類型差

(a) 性別ごとの総合得点。(b) 全国大会出場の有無ごとの総合得点。(c) 個人種目および集団種目ごとの総合得点。(d) 性別ごとの尺度得点。(e) 全国大会出場の有無ごとの尺度得点。(f) 個人種目および集団種目ごとの尺度得点。(**p* < .05)

表3 龍谷大生における競技レベル別およびスポーツ類型別の心理的競技能力

尺度・因子	全国出場の有無				スポーツ類型			
	無し (24 名)		有り (48 名)		個人種目 (17 名)		集団種目 (55 名)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. 忍耐力	15.1	2.9	15.2	2.7	14.8	3.2	15.3	2.7
2. 闘争心	16.4	3.1	16.2	3.2	15.8	3.8	16.5	2.9
3. 自己実現意欲	15.5	2.9	14.8	3.4	16.1	2.8	15.1	3.1
4. 勝利意欲	14.1	3.3	15.7	3.0	14.5	3.2	14.7	3.3
5. 自己コントロール能力	14.0	4.2	13.9	4.7	13.1	4.8	14.3	4.2
6. リラックス能力	13.3	3.9	13.3	4.3	12.4	4.3	13.5	3.9
7. 集中力	14.3	4.3	14.7	3.8	13.3	4.9	14.8	3.8
8. 自信	12.7	3.2	11.8	4.0	12.6	3.7	12.3	3.5
9. 決断力	13.0	3.2	12.3	3.4	11.8	3.3	13.1	3.2
10. 予測力	13.0	2.8	11.5	3.3	12.1	2.4	12.6	3.2
11. 判断力	13.0	2.9	11.8	3.3	12.8	2.9	12.5	3.1
12. 協調性	16.9	2.4	15.5	2.7	15.9	3.1	16.6	2.4
競技意欲 (1-4)	61.1	9.8	61.8	10.0	61.1	11.0	61.5	9.5
精神の安定・集中 (5-7)	41.6	10.9	41.9	11.0	38.7	12.0	42.6	10.4
自信 (8-9)	25.8	6.2	24.1	6.9	24.4	6.6	25.4	6.4
作戦能力 (10-11)	26.0	5.3	23.3	6.3	24.9	4.5	25.1	6.1
協調性 (12)	16.9	2.4	15.5	2.7	15.9	3.1	16.6	2.4
総合得点	171.4	23.2	166.6	26.2	165.0	29.4	171.3	22.4

表4は、全国常連選手およびアテネオリンピック出場選手の心理的競技能力を表している。また、図2は、龍谷大生と、全国常連選手およびオリンピック選手の総合得点および各尺度得点を比較した図である。なお、これらのデータは男女ごとに算出されていたため、比較するために龍谷大生のデータも男女ごとに比較した。

図2aの結果から、男子においては、龍谷大生の総合得点は、全国常連選手およびオリンピック選手と比較して低かったことが明らかになった。他方、女子においては、龍谷大生と全国常連選手およびオリンピック選手の総合得点に有意な差は見られなかった(図2b)。尺度得点においては、龍谷大生の男子と比較して、全国常連選手の男子は「自己実現意欲」「勝利意欲」「自己コントロール能力」「集中力」「自信」の項目について高かったことが示された(図2c)。加えて、龍谷大生の男子とオリンピック選手の男子の比較では、「勝利意欲」と「協調性」以外全ての項目においてオリンピック選手の方が優っていた。ただし、「協調性」に関しては、龍谷大生の男子の方が得点が高いという結果であった。他方、女子においては、「勝利意欲」に関しては全国常連選手の方が龍谷大生よりも高かったが、「予測力」および「判断力」においては龍谷大生の方が全国常連選手よりも優っていた。オリンピック選手との比較においては、「自己コントロール能力」と「集中力」においては龍谷大生よりもオリンピック選手の方

表4 全国常連選手およびオリンピック選手の心理的競技能力（徳永ら（2000, 2009）に基づき作成）

尺度・因子	男子				女子			
	全国常連 (286 名)		オリンピック (141 名)		全国常連 (186 名)		オリンピック (171 名)	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1. 忍耐力	15.0	2.8	16.0	2.5	14.8	2.6	15.4	2.7
2. 闘争心	17.0	3.0	17.8	2.6	16.7	3.2	17.0	2.9
3. 自己実現意欲	16.7	2.9	17.5	2.3	17.0	2.7	17.0	2.6
4. 勝利意欲	16.0	2.9	15.2	3.4	16.1	2.7	14.5	3.2
5. 自己コントロール能力	15.0	3.1	16.7	2.5	14.1	3.3	16.4	2.8
6. リラックス能力	13.4	3.6	15.0	3.4	12.6	4.1	15.1	3.2
7. 集中力	15.7	3.0	17.4	2.2	15.4	3.1	17.3	2.2
8. 自信	13.5	3.0	15.8	3.1	12.1	3.3	13.9	2.9
9. 決断力	13.3	3.1	15.2	2.8	12.0	3.2	13.8	3.1
10. 予測力	12.6	3.1	14.3	3.0	11.4	2.8	12.9	3.2
11. 判断力	12.9	3.3	14.5	2.8	11.4	3.1	13.0	3.2
12. 協調性	16.4	3.2	15.0	4.2	16.4	3.1	15.7	3.7
競技意欲 (1-4)	64.7	2.9	66.5	2.7	64.6	2.8	63.9	2.8
精神の安定・集中 (5-7)	44.1	3.2	49.1	2.7	42.1	3.5	48.8	2.8
自信 (8-9)	26.8	3.1	31.0	2.9	24.1	3.2	27.7	3.0
作戦能力 (10-11)	25.5	3.2	28.8	2.9	22.8	2.9	25.9	3.2
協調性 (12)	16.4	3.2	15.0	4.2	16.4	3.1	15.7	3.7
総合得点	177.6	22.7	190.4	22.0	169.9	24.1	182.0	22.1

が優っているという結果であった。

IV 考察

本研究の目的は、運動部に所属する龍谷大生に対して、スポーツ選手の心理的特徴を評価する心理的競技能力診断検査（DIPCA）を行い、龍谷大生の心理的競技能力の特徴を明らかにすることであった。これにより、今後学内的に取り組む予定である課外活動生へのメンタルサポートについて、どのようなサポートを行えば良いかを検討した。

まず、龍谷大生全体の総合得点は“3. もうすこし”という判定基準であった。この結果は、龍谷大生における心理的競技能力はまだ多くの改善の余地があることを示唆している。個々の尺度の特徴としては、龍谷大生は「協調性」と「闘争心」が高い一方で、「自信」や「予測力」、「判断力」が低い傾向が見られた（表2）。このことから、龍谷大生は“競技に勝ちたい”という思いは強く、同時に集団としての和も重んじるという長所はあるが、一方で、自分の能力には自信がなく、試合で勝つための作戦能力も低いという短所もある”ことが示された。上記の要因として、以下の2つの要因が考えられる。1つめは、大学スポーツにおける地域差に関わる要因である。スポーツ競技によって異なるが、大学スポーツでは多くの競技において関東の大学の方が関西の大学よりも競技レベルが高いという傾向がある。そのため、関西の大学においてスポーツ競技を行う学生は、高校強豪校の準レギュラーや強豪校ではないが才能のある選手が多い。それゆえに、関東の大学に勝ちたいと強く思う一方で、勝つための手段を思考

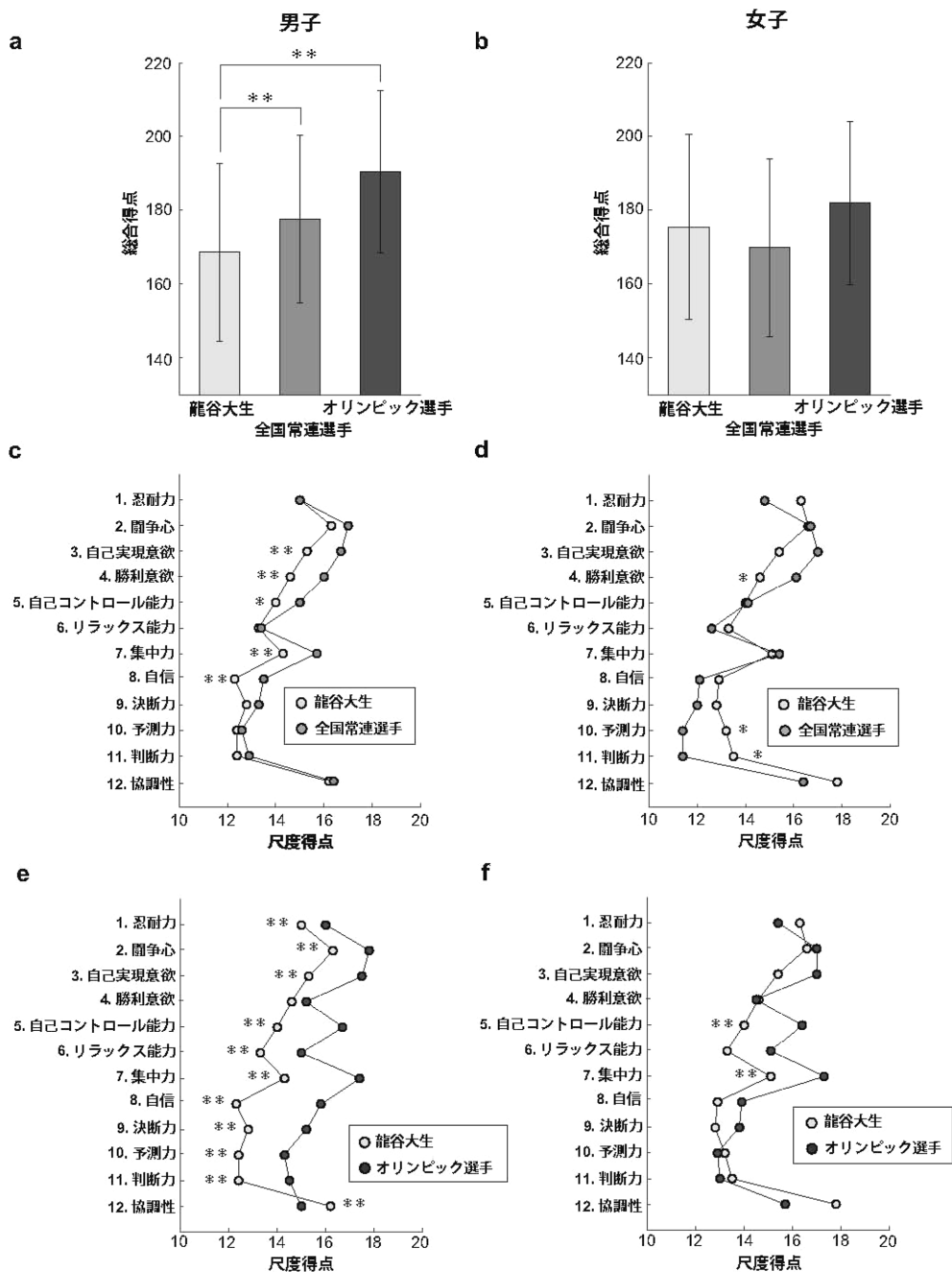


図2 龍谷大生と全国常連選手およびオリンピック選手における心理的競技能力の総合得点および各尺度得点。
 (a) 男子の総合得点。(b) 女子の総合得点。(c) 龍谷大生と全国常連選手との比較 (男子)。(d) 龍谷大生と全国常連選手との比較 (女子)。(e) 龍谷大生とオリンピック選手との比較 (男子)。(f) 龍谷大生とオリンピック選手との比較 (女子)。(** $p<.01$ 、* $p<.05$)

する能力が低いのではないかと推察される。龍谷大学も関西の大学であるために、上述したような心理的傾向が見られたと考えられる。2つめは、龍谷大学のリクルートの方針に関わる要因である。龍谷大学では、リクルートを行う際「文武両道」を掲げ、競技能力だけではなく学業への取り組みや人間性も重視したリクルートを行っている。そのため、チームメイトのことを慮ることができる協調性の高い学生が多いのではないかと推察される。

また、龍谷大生の心理的競技能力において性差、競技レベル差およびスポーツ類型差には大きな差が見られなかった（図1）。協調性における性差および競技レベル差、勝意思欲における競技レベル差には有意差が見られたが、いずれの群分けも龍谷大生全体の特徴を保持していたと言える。この理由として、上述したリクルートの方針がどのようなサークルにも浸透しているためであると考えられる。すなわち、上記の結果は、性別も競技レベルもスポーツ類型も関係なく、どのサークルにおいても龍谷大学生として活躍できる人材をリクルートできている表れだと推察される。

他方、龍谷大生と全国常連選手およびオリンピック選手とを比較した結果、男子については、総合得点および多くの尺度において両選手群に劣っていることが明らかになった（図2）。女子については、全国常連選手とは勝るとも劣らない能力を有していると言えるが、オリンピック選手とは全体的に劣っている傾向が見られ、「自己コントロール能力」と「集中力」に関しては龍谷大生の方が有意に低かった。これらの結果は、龍谷大生の心理的競技能力はトップアスリートと比較して劣っており、特に男子学生については心理的競技能力の全般的な向上が必須であることを示唆している。女子に関しては男子ほどの差は見られなかったが、今回のデータ数は11名で少数であるため、データ数を増やして再度検証する必要があると考えられる。

上述してきたように、龍谷大生は心理的競技能力として卓越しているとは言えず、トップアスリートと比較して全体的に劣っていることが明らかになった。しかしながら、逆説的に言えば、龍谷大生には心理的競技能力としてまだまだ伸び代が多くあり、メンタルサポートによって競技力が改善する余地が十分にあるとも言える。そこで最後に、上述した内容を踏まえ、メンタルサポートの内容について以下の提言を行う。

まず、当然の話ではあるが、各サークルにおいて選手および指導者ともにメンタル的な向上に取り組む必要がある。ただし、各サークルで個別に取り組むのではなく、大学全体として体系的に取り組む必要があると考えられる。なぜなら、スポーツ現場でメンタルサポートを行う際にはメンタルサポートの研鑽を積んでいる必要があることが指摘されており（三村，2024）、中途半端な介入は負の効果も及ぼし得る。監督やコーチが選手に親身になることは否定されることではないが、チームの体制や指導者の方針に対する不満がパフォーマンスの低下の要因になってしまっている場合もある。その場合、監督やコーチと選手との間にはレギュラーになれるかどうかなどの利害も発生し、心の内を正直に話すことが困難になることもある。このような事態を避けるため、スポーツメンタルトレーニング指導士や臨床心理士といった第三者的なスタッフを設置することが有益であると考えられる。

次に、龍谷大生に対する具体的なメンタルサポートとして、適切な目標を設定することと、イメージトレーニングが特に有用だと考えられる。「自信」を高めるためには成功体験を積み重ねることが必要であり、そのためには個々の選手が達成可能な目標や課題を設定することが

重要である（村上，2002）。単に、試合での勝利を目標とするのではなく、たとえ試合には負けたとしても、試合に臨む前に自身が打ち立てていた課題が到達できればそれは成功とみなすなど、達成可能な目標や課題を着実に達成することにより自信がつくと考えられる。目標や課題を設定する際には、目標設定の際に重要となる5つの指針の英単語の頭文字を取ったSCRAM という概念を用いることも有益だと考えられる（鈴木，2000）。また、「作戦能力」が低い龍谷大生に対しては、イメージトレーニングも有用であると推察される。イメージトレーニングは、「アスリートに目を閉じてある場面の状況を思い浮かべてもらい、それを内的に体験することで、実際の競技場面において、より望ましい心理状態を準備したり、より高いパフォーマンスを発揮するための心理技法」である（土屋，2002）。このトレーニングを普段の練習に取り入れることにより、過緊張といった心理状態の克服のみならず、作戦能力も向上することが指摘されている（徳永，2019）。すなわち、試合で勝っている場合の作戦や、逆転されてしまった場合の作戦などを普段からイメージしておくことにより、実際の試合場面で同様の事態となったとしても落ち着いて対処できるようになるのである。前述したようにメンタルトレーニングは専門家によって体系的に行われることが一般的であり、上述した2つの技法のみを取り入れれば良い訳ではないが、龍谷大生の心理的な特徴から鑑みると以上の技法が特に有用であると考えられる。

本研究では、運動部に所属する龍谷大生の心理的競技能力を評価し、龍谷大生はまだ心理的に改善の余地があることと、その改善のためには適切な目標設定とイメージトレーニングが重要であることが示された。本研究での結果を踏まえ、大学、指導者、選手において、より競技力が向上するための今後の取り組みに期待したい。

文献

- 高妻容一（2019）『令和版基礎から学ぶ！ メンタルトレーニング』東京：ベースボールマガジン社。
- 小谷克彦（2012）「メンタルトレーニングアスリート版心理テスト」中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二（編）『よくわかるスポーツ心理学』152-153，京都：ミネルヴァ書房。
- 三村覚（2024）「スポーツ心理学の理論を実践につなげる」高井秀明（編）『競技スポーツの心理学』11-25，岐阜：みらい。
- 村上貴聡（2002）「自信をつけるためのトレーニング」日本スポーツ心理学会（編）『スポーツメンタルトレーニング教本』140-144，東京：大修館書店。
- 中込四郎（2002）「競技生活の心理サポート」日本スポーツ心理学会（編）『スポーツメンタルトレーニング教本』2-6，東京：大修館書店。
- 杉原隆（2003）『運動指導の心理学』東京：大修館書店。
- 鈴木壯（2000）「メンタルトレーニング競技力向上のための心理サポート」杉原隆・船越正康・工藤孝幾・中込四郎（編）『スポーツ心理学の世界』199-211，東京：福村出版。
- 立谷泰久・今井恭子・山崎史恵・菅生貴之・平木貴子・平田大輔・石井源信・松尾彰文（2008）「ソルトレークシティー及びトリノ冬季オリンピック代表選手の心理的競技能力」『*Japanese Journal of Elite Sports Support*』1, 13-20。
- 徳永幹雄（2015）『T. T 式メンタルトレーニングの進め方（改訂版）』福岡：トーヨーフィジカル出版部。
- 徳永幹雄・吉田英治・重枝武司・東健二・稲富勉・齋藤孝（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。
- 友定啓仁・サトウタツヤ・笹場育子（2024）「ラグビーチームにおける心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）を用いた実態調査」『スポーツパフォーマンス研究』16, 286-296。

- 土屋裕睦（2002）「イメージ技法」日本スポーツ心理学会（編）『スポーツメンタルトレーニング教本』103-107，東京：大修館書店。
- 内田若希・平木貴子・橋本公雄・徳永幹雄・山崎将幸（2007）「車いす陸上競技選手の心理的競技能力向上に向けたメンタルトレーニングに関する研究」『障害者スポーツ科学』5(1)，41-49.