

トランポリン競技選手における心理的コンディショニングが
パフォーマンスに及ぼす影響
—ロンドンオリンピック前の心理的コンディショニング—¹⁾

丸山 章子²⁾

The Influence of Psychological Conditioning on the Performance in Trampolinists
— A Case study of 2 Trampolinists participating in London Olympic Games—¹⁾

Akiko MARUYAMA²⁾

要 約

本研究では、ロンドンオリンピック出場が決まっている2名のトランポリン競技選手を対象に、大会前を中心にPOMS検査を実施し、心理的コンディショニングがパフォーマンスに及ぼす影響について検討することを目的とした。その結果は以下の通りである。

A選手、B選手とも、今回のオリンピックには、良好なコンディション（氷山型のプロフィール）で臨めており、練習で行ってきたいつも通りのパフォーマンスを発揮することができた。現地に入ってから、国内の大会前よりも「疲労」の得点が増加する傾向にあった。両選手とも、「意欲」「自信」は高い状態でオリンピックに挑んでいる。通常練習や合宿時、「疲労」「情緒混乱」の得点が増加する傾向にある。

Abstract

In this study, we aimed to be targeting two trampolinists participating in London Olympics has been decided to conduct inspection POMS around before the competition, considered the effect of conditioning the psychological impact on performance. The results are as follows.

A and B trampolinists are in good condition overlooking (Profile of iceberg type), this time in the Olympic Games, it was possible to demonstrate the performance of the usual has been done in practice. Since the beginning of the field, there was a tendency to score the “Fatigue” than the domestic competition before rising. Both trampolinists are challenged to the Olympics in a state of high. “Confidence” and “Motivation”, “Confusion” and “Fatigue” tend to rise during training camp and usual practice.

キーワード：心理的コンディショニング、トランポリン、オリンピック

Key word : Psychological conditioning Trampoline Olympic games

I 研究目的

スポーツにおけるコンディショニングとは、目標としている大会などに向けて心身ともにベストな状態になるように調整していくことである。コンディショニングは、大きく分けて、身体面（フィジカル）、技術面（テクニカル）、心理面（サイコロジカル）の3つの局面から行なっていくべきである。得てして身体面を主に捉えがちであるが、心理面も重要な局面である。「疲れた」と一言で言っても、それが身体的要因によるものなのか、心理的要

1) : 平成24年10月10日受付；平成24年10月31日受理。

Received Oct. 10, 2012 ; Accepted Oct. 31, 2012.

2) : 金沢学院大学 スポーツ健康学部；Faculty of Sports and Health, Kanazawa Gakuin University.

因によるものなのか、原因によって対処の方法も異なってくる。

心理面のコンディショニングを把握するために開発されたのが、POMS (Profile of Mood States) テスト^{6) 14)}である。POMS を用いることで、選手の心理的コンディションが明確に把握できるようになってきた。そして、様々な競技の心理的コンディションとパフォーマンスの関係について研究されてきた。¹⁾²⁾¹⁵⁾しかしながら、トランポリン競技選手の POMS プロフィールとパフォーマンスの関係についての研究は少なく、良いパフォーマンスを生み出すための心理的コンディションについてまだまだ研究の余地がある。特に魔物が住むと言われているオリンピックを目前とした選手の心理的コンディショニングについての研究は、今後の選手育成・強化にも有意義であると思われる。

そこで、本研究では、ロンドンオリンピック出場が決まっている2名のトランポリン競技選手を対象に、大会前を中心に POMS 検査を実施し、心理的コンディショニングがパフォーマンスに及ぼす影響について検討し、今後のトランポリン競技選手の心理的コンディショニングを考えるための基礎資料とする。

II 研究方法

1. 研究対象 ロンドンオリンピックに出場が決まっている選手2名 (女子選手1名、男子選手1名)

2. 研究期間 平成23年5月～平成24年8月

大会前として、国内選考会前、オリンピック10日前、オリンピック3日前に POMS 検査を実施した。また、通常練習、合宿前、合宿後にも POMS 検査を実施し、比較検討した。参考として、オリンピック10日前に DIPCA. 3 検査も実施し、心理的競技能力からの検討も行なった。

オリンピック前のスケジュールについては、表1の通りである。

表1 ロンドン五輪までのコンディショニング&トレーニングスケジュール

月	日	曜	予定	午前	午後	夜	Physical	Technical	Mental
7	1		off		移動				
	2	月		練習10:00					
	3	火		トレーニング10:00	練習16:00				MT
	4	水		練習10:00	練習16:00		ケア		
	5	木	公開練習日	公開練習10:00	移動				
	6	金		練習10:00	練習16:00		ケア		
	7	土		練習10:00					
	8	日	off						
	9	月		練習10:00	練習16:00				
	10	火		トレーニング10:00	練習16:00				
	11	水		練習10:00	練習17:00		ケア		
	12	木		トレーニング10:00	練習15:00		ケア		
	13	金		練習9:30	練習15:00		ケア		
	14	土		練習10:00					
	15	日	off						
16	月		練習10:00	移動					
17	火		トレーニング10:00	練習16:00					
18	水		練習10:00	練習16:00		ケア			
19	木		トレーニング10:00	練習16:00					
20	金		練習10:00	練習16:00		ケア			
21	土	結団式	off	結団式					
22	日		練習10:00	ホテル移動				MT	
23	月		出発						
24	火		選手村		練習				
25	水	Northampton	移動	練習		ケア			
26	木	Northampton	練習	練習		ケア			
27	金	Northampton	トレーニング	練習		ケア			
28	土	Northampton	練習	練習					
29	日	Northampton		試技会		ケア			
30	月		移動	off					
31	火		サブ練習	練習	練習	ケア			
8	1	水		サブ練習	練習				
	2	木		会場練習	練習	ケア			
	3	金	ロンドン五輪男子試合		練習				
	4	土	ロンドン五輪女子試合	練習	試合				
	5	日							
	6	月							
	7	火							
	8	水							
	9	木							
	10	金							
	11	土							
	12	日	閉会式						
	13	月		帰国					

3. 検査項目 本研究では、POMS 検査、及び DIPCA. 3 検査を用いた。

POMS 検査は、McNair.D.M ら⁶⁾によって作成された気分を測定する心理検査で、その日本語版の作成および信頼性・妥当性の検討は横山ら¹⁴⁾によってなされている。スポーツ選手のコンディションやオーバートレーニングを早期に把握し、評価する指標となる。緊張 (Ten) ・抑うつ (Dep) ・怒り (Ang) ・活動性 (Vig) ・疲労 (Fat) ・情緒混乱 (Con) の6尺度に分けて評価し、良好なコンディションの場合は「氷山型」を示す (図1)。検査の実施は、自由速度法を用いた。実際の得点をTスコアに変換し、グラフを作成した。

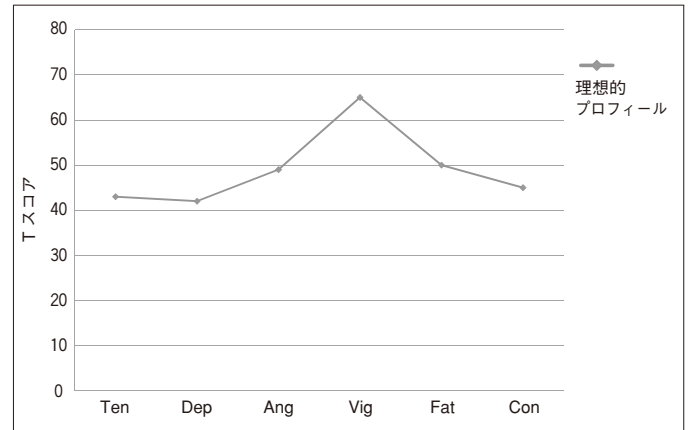


図1 POMSの理想的プロフィール (氷山型)

DIPCA. 3 検査は、徳永ら¹¹⁾¹²⁾が開発した検査で、精神力という言葉がスポーツ選手に必要な場面での心理的能力と考え、「競技意欲」、「精神の安定・集中」、「自信」、「作戦能力」、「協調性」の5つの因子と「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」の12項目を質問用紙で測れるようになっている。各項目20点満点で得点が高いなるほど、各項目の傾向が強いことを示す。検査の実施は、自由速度法を用いた。本研究では、心理的コンディショニング把握の参考資料とするため、心理的競技能力も同時に診断した。

4. パフォーマンス (競技成績)

本研究では、ロンドンオリンピックの競技成績をパフォーマンスの対象とした。

5. 内省報告

選手の言動や書いた文章による内省報告をパフォーマンスに照らし合わせた。

Ⅲ 事例

1. A 選手

1) プロフィール

年齢・性別：19歳女子選手

競技レベル：世界選手権出場、ワールドカップ入賞、全日本選手権2位、ロンドンオリンピック出場選手

2) 結果及び考察

図2は、A選手のDIPCA. 3検査の結果を示したものである。図3は、A選手の大会前 (国内選考会前、オリンピック10日前、オリンピック3日前) のPOMSプロフィール、図4は、通常練習及び合宿前後のPOMSプロフィールを示したものである。

A選手のオリンピック前の心理的競技能力について、総合得点は194点と5段階中4の評価に値する結果であり、総合的に心理的競技能力が高い状態であったことが伺える。特に競技意欲の項目のうち、「闘争心」、「自己実現意欲」が高得点を示しており、オリンピックに対してのモチベーションは高いと推察される。また、精神の安定・集中を示す「自己コントロール能力」や「リラ

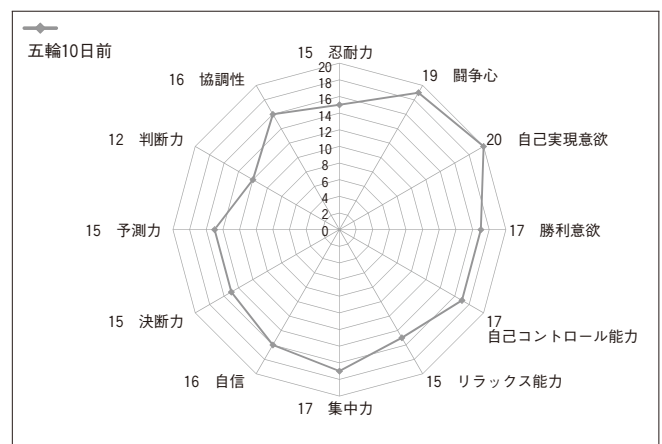


図2 A選手のDIPCA. 3結果 (五輪10日前)

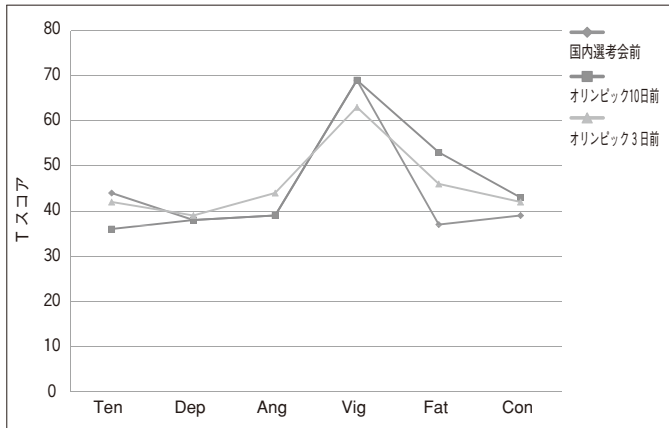


図3 A選手の大会前 POMS プロフィール

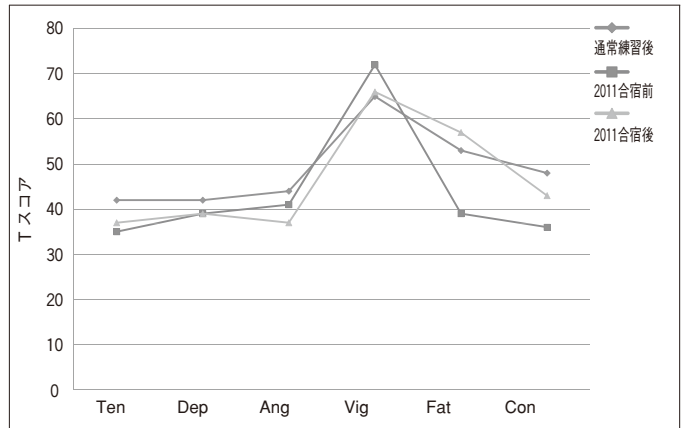


図4 A選手の通常練習、及び合宿前後の POMS プロフィール

ックス」項目も得点が高く、安定した精神状態であったと思われる。「自信」の得点も高く、練習で行なってきたことに対する自信が高かったと思われる。しかしながら、「決断力」「判断力」「予測力」の得点は他の項目に比べて低い。これは、トランポリン競技がクローズドスキル⁹⁾であり、作戦能力が多くは求められないという影響がまず考えられる。また、初のオリンピックであり、経験したことの無い未知の舞台に対する予測不可能な状況、また、予測できないことに対して決断や判断をすることが難しいことの表れだと思われる。協調性については、今回は個人のみでの出場（日本女子は一名のみ参加）であり、チームというよりも個人で戦いに挑む意識が強かったからだと考えられる。

A選手の心理的コンディションの全体的な特徴は、POMSの結果から、通常練習時、合宿や大会前後、大きく乱れることなく、比較的安定した氷山型に近いプロフィール（理想的プロフィール）を維持していることがわかる。通常練習時や合宿後は、疲労、情緒混乱の得点が上昇する傾向にはあるが、これは練習で心身ともに追い込んでいることの表れだと思われる。

オリンピック前と国内選考会前を比較すると、オリンピック前は疲労得点が少し高い。このことからオリンピック前よりも国内大会前のほうが、疲労も少なくベストな状態で試合に臨んでいることが分かる。しかし、オリンピック3日前には、疲労も少し解消され、理想的プロフィール（氷山型）に近いプロフィールを描いている。このことから、オリンピックには、良好なコンディションで臨めたことが分かる。初めてのオリンピックではあったが、良好なコンディションで試合に臨むことができ、「練習でやってきたことは出せた」と本人の内省報告からもパフォーマンスも良好であったことが伺える。

石村⁹⁾は、「氷山型プロフィールに代表される良好な心理的コンディションと技術要因が密接に関連する」と述べている。A選手の事例でも同様の結果が得られた。

2. B選手

1) プロフィール

年齢・性別：23歳男子選手

競技

レベル：世界選手権3位、ワールドカップ優勝、ロンドンオリンピック出場選手。

2) 結果及び考察

図5は、B選手のDIPCA. 3検査の結果を示したものである。図6は、B選手の大会前（国内選考会前、オリンピック10日前、オリンピック3日前）のPOMSプロフィール、図7は、通常練習及び合宿前後のPOMSプロフィールを示したものである。

B選手のオリンピック前の心理的競技能力について、総合得点は200点であり、A選手と同様、4の評価に値す

る結果であり、心理的競技能力が高い状態であったことが伺える。特に、B選手は「忍耐力」以外の競技意欲の項目の得点が満点に近く、意欲十分な状態であったと思われる。「リラックス能力」の得点が目立って低いことから、緊張状態であったことが伺える。また、自信の得点も高い。「判断力」「予測力」に関しては、あまり高い得点ではないが、A選手と同様、トランポリンはクローズドスキルであるため、練習してきたことを出すということに徹しており、オープンスキルのような作戦能力は求められない競技特性を示したものと思われる。⁹⁾協調性の得点が高いことは、チーム内での人間関係もスムーズに言っている表れだと思われる。

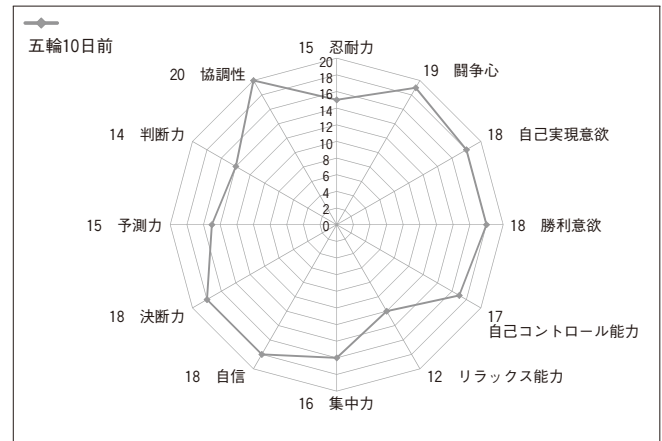


図5 B選手のDIPCA. 3結果（五輪10日前）

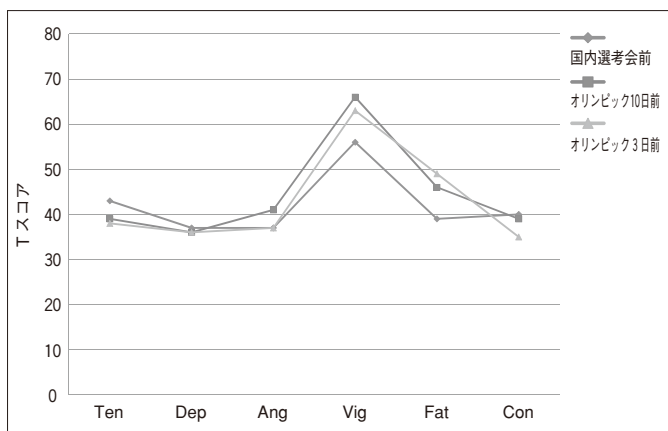


図6 B選手の大会前POMSプロフィール

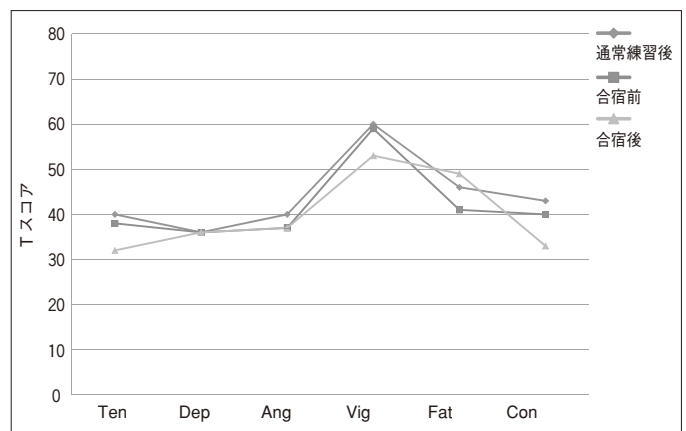


図7 B選手の通常練習、及び合宿前後のPOMSプロフィール

B選手は、POMSの全体的なプロフィールの傾向として、理想型である氷山型を示しているが、「活動性」の得点がやや低い傾向にある（低い氷山型）。しかしながら、氷山型のプロフィールは、合宿前後、大会前後で崩れることはなく、維持されている。これは、心理的コンディションの安定性を示しているものと思われる。

B選手は、通常練習や合宿時、疲労得点や情緒混乱得点が上昇する傾向にある。練習で精神的にも追い込んでいる表れだと思われる。

オリンピック前は、国内選考会の前よりも、疲労得点は高くはなっているが、活動性の得点も高い。オリンピック10日前の検査は、現地に入ってからすぐに行なったもので選手村に慣れない疲労、そして、オリンピック3日前は、現地での蓄積疲労が多少はあったものと思われる。しかしながら、氷山型の良好なコンディションであったことは伺える。本人も目標としていたメダルを逃し4位だったものの「自分の力は出せた」と話す。

IV まとめ

本研究では、ロンドンオリンピック出場が決まっている2名のトランポリン競技選手を対象に、大会前を中心にPOMS検査を実施し、心理的コンディショニングがパフォーマンスに及ぼす影響について検討することを目的とした。その結果は以下の通りである。

A選手、B選手とも、今回のオリンピックには、良好なコンディション（氷山型のプロフィール）で臨めており、練習で行ってきたいつも通りのパフォーマンスを発揮することができた。現地に入ってから、国内の大会前よりも「疲労」の得点が増加する傾向にあった。両選手とも、「意欲」「自信」は高い状態でオリンピックに挑んでい

る。通常練習や合宿時、「疲労」「情緒混乱」の得点が上昇する傾向にある。

引用参考文献

- 1) 崔 回淑・中込四郎 (2005) スポーツ競技者の心理的コンディショニングに関するモニタリング効果 スポーツ心理学研究第32巻第1号 pp.51-61
- 2) 崔 回淑・中込四郎 (2006) IZOF 理論に基づいた心理的コンディショニングシートの改良 スポーツ心理学研究第33巻第2号 pp.49-59
- 3) 林 晋子・土屋裕睦 (2012) オリンピアンが語る体験と望まれる心理的サポートの検討—出来事に伴う心理的变化と社会が与える影響に着目して— スポーツ心理学研究第38巻第1号 pp. 1-14
- 4) 市村操一編著 (1993) トップアスリートのための心理学 同文書院
- 5) 石村宇佐一・北橋義仁・古 章子 (1997) バスケットボール選手における心理的コンディショニングが競技成績に及ぼす影響 金沢大学教育学部紀要 (教育科学編) 第46号: pp.49-57
- 6) McNair DM, Lorr M, Droppleman LF (1971) Profile of Mood States. San Diego Educational and Industrial Testing Service
- 7) 中込四郎 (1994) メンタルトレーニングワークブック 道和書院
- 8) 坂詰真二著 (2005) 勝利をつかむコンディショニング BOOK ベースボールマガジン社
- 9) 杉原 隆 (2003) 運動指導の心理学—運動学習とモチベーションからの接近— 大修館書店
- 10) 徳永幹雄 (1996) 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
- 11) 徳永幹雄 T.T 式メンタルトレーニングの進め方—心理的競技能力診断検査の手引き— トーヨーフィジカル
- 12) 徳永幹雄・田口正公・山本勝昭編著 (2002) Q&A 実力発揮のスポーツ科学 大修館書店
- 13) Terry. P. (1995) The Efficacy of Mood State Profiling With Elite Performars A Review and Synthesis The Sport Psychologist 9 : pp.309-324
- 14) 山本勝昭 (1990) オーバートレーニングの指標としての POMS について 臨床スポーツ医学 7, 5
- 15) 山本祐二・近藤孝晴 (1992) 試合前の心身のコンディショニングについて 総合保健体育科学 15, 1
- 16) 横山和仁他 (1990) POMS (感情プロフィール検査) 日本語版の作成と信頼性および妥当性の検討 日本公衆衛生誌 37-11 pp.913-917