

心的特性と心理的競技能力に関する研究

五藤 佳奈, 檜塚 正一, 伊達萬里子, 田嶋 恭江
(武庫川女子大学文学部健康・スポーツ科学科)

Effect of mental traits on psychological competitive ability

Kana Goto, Shoichi Kashizuka, Mariko Date, Yasue Tajima

*Department of, Health and Sports, School of Letters,
Mukogawa Women's University, Nishinomiya, 663-8558, Japan*

Abstract

Mental control (psychological-competitive ability) is necessary for athletes to demonstrate their best performance. It has been assumed that an individual's personality is also involved in demonstrating psychological-competitive ability; thus, the present study was conducted in order to clarify the relationship between psychological-competitive ability and personality. The diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes (DIPCA3) and Permeability Control Power Egogram (PCE) were utilized to measure psychological-competitive ability and personality, respectively. University and high school athletes were categorized into superior and inferior groups, and a comparison was conducted between groups.

Regarding the relationship between personality and psychological-competitive ability, it was suggested that university athletes in the superior group improved their competitiveness and cooperativeness by switching their ego-states appropriately, and self-confidence and strategic ability were lowered in the inferior group by repressing the expression of feelings into actions by the ego. High school athletes in the superior group had a strong desire to show their strength, and their egos motivated them to direct their mental stability and concentration, self-confidence, and strategic ability towards this ideal; however, a strong and dominant ego also lowered cooperativeness. In the inferior group, a dominating ego that can be switched appropriately improved strategic ability or an ego that drives athletes to act according to their own values and ideas improved self-confidence. It seemed that an ego that represses the expression of feelings into actions lowered mental stability and concentration.

Since the mental ability required of each individual varied due to differences in athletic level, career and supervising method, different trends were observed between groups. In order to demonstrate the best performance for individual athletes at different levels, it is important to establish a personality that allows flexible switching of ego, and enhance mental competitive ability along with the establishment of personality.

緒 言

体操競技は、多彩な種類をもつ技を演技の難易性・構成はいうに及ばず、技の正確性、安定性、または技法や実施姿勢などによって競うものである¹⁾。体操競技の選手には、時々刻々と変化・進行する試合展開に即して、自己の体力と技術を合理的かつ意識的に発揮できる競技能力が要求される²⁾。また、競技会で特に問題となる点は、自己の資質をいかに完全に発揮するかという身体と精神のコントロールである。実際、試合場面における選手の競技力の背景には、生理的・心理的機能が作用し、心理的競技能力が競技力として発揮できることにより、競技成績が大きく左右される。そのため、今日の体操競技では精神面の強化が必要だと言われている。この精神面を十分に発揮させるには心理的競技能力の背景にある個々のパーソナリティーの違いも大きく関係していると考えられる。オリンピックなど国際大会における日本女子選手の成績はなかなか上位に上がることができない。日本の女子選手は、技術的な問題の他にも、一本の試技にかける精神面が弱く、世界の舞台で活躍することは難しい。このように競技力に差が表れてくるのは、技術、身体能力、コンディショニングという要因のみが問題になっているのではなく、精神面が密接に関わっているためと考えられる。そこで、年齢やキャリアや指導方法により、パーソナリティーや競技力が異なるのではないかと考え、女子体操選手の中でも一番伸び盛りであるジュニア選手(高校生)と、独自性を高めながら自分の体操を確立している大学生とを比較することにした。女性競技者の発達特性から、比較的低年齢で競技のピークを迎えることの多い体操選手³⁾において、どのようなパーソナリティーを持った選手が、高い競技力を示すのかという点に着目した。10年以上の競技経験を有している競技者の性格を一般化するには慎重でなければならないが、競技への強いコミットあるいは固執、高い意欲、そして個性の強さあるいは独自の世界などの心性に通じる性格特性が明らかになってくる⁴⁾。選手の性格特性と心理的競技能力の実態をつかみ、それらの問題点を明らかにし、女子体操競技選手の競技能力を向上させるため、心理面における強化の方向性を明らかにすることを目的とする。

方 法

1. 研究対象

本研究における対象者は、第57回全日本学生体操選手権大会 一部校2チーム(12名)と、2003年全日本ジュニア体操競技選手権大会上位2チーム(12名)を上位群とし、第57回全日本学生体操選手権大会二部校2チーム(11名)と、2003年全日本ジュニア体操競技選手権大会下位2チーム(12名)を下位群とした計47名である。

2. 調査期間 2004年4月～6月

3. 調査内容

1) PC エゴグラム(PCE) : 被験者47名に対し、PCEを用いて5つの自我状態(CP, NP, A, FC, AC)と透過性調整力を測定し、性格特性の傾向を検討した。PCEは交流分析理論に基づき、5要因の得点パターンで人格構造及び自我状態が把握でき、性格形成等の表面的気質を支える人格構造及び自我状態の解明が可能である。さらに、PC・SRの2要因が追加構成されており、詳細な分析が可能となっていることが特徴であり、数値の高低により「心的エネルギー度」が測定できる。

2)心理的競技能力診断検査(DIPCA. 3) : 本検査を用いて、スポーツ選手に必要な試合場面での心理的競技能力を検討した。5因子12尺度について、それぞれ4項目、合計48項目+ライスケール4項目の合計52問の質問が設定され、回答者はそれぞれ5段階尺度法により解答し、要因毎に得点を合計して到達度をチェックする。

4. 統計処理

図1～4はSPSS 12.0Jを用いて、t検定を行い有意水準は5%とした。また、図5～6はSPSS 12.0Jを用いて相関係数を求め、有意水準は5%とした。

結果及び考察

1. パーソナリティーについて

1) 大学生選手における上位群と下位群の比較

大学生選手における上位群と下位群のパーソナリティーについて、t検定を行った結果を示した(Table 1)。その結果、CPにおいて、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(12.50±3.03, 平均±標準偏差), 下位群(10.64±1.57)の得点を算出した。t検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。NPにおいて、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(15.92±3.40), 下位群(15.91±2.26)の得点を算出した。t検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。Aにおいて、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(10.67±3.77), 下位群(8.91±3.21)の得点を算出した。t検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。FCにおいて、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(16.42±2.23), 下位群(16.27±2.65)の得点を算出した。t検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。ACにおいて、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(8.92±4.06), 下位群(11.91±5.30)の得点を算出した。t検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。PCにおいて、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(13.08±3.00), 下位群(13.36±2.01)の得点を算出した。t検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。SRにおいて、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(2.75±2.63), 下位群(3.64±2.06)の得点を算出した。t検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。したがって、大学生選手の上位群、下位群における性格特性には突出した傾向がみられなかった。

Table 1. 大学生選手のPCE得点

	上位群(n=12)		下位群(n=11)		t 値	p 値
	M	SD	M	SD		
CP	12.50	3.03	10.64	1.57	1.83	
NP	15.92	3.40	15.91	2.26	0.01	
A	10.67	3.77	8.91	3.21	1.20	
FC	16.42	2.23	16.27	2.65	0.14	
AC	8.92	4.06	11.91	5.30	-1.53	
PC	13.08	3.00	13.36	2.01	-0.26	
SR	2.75	2.63	3.64	2.06	-0.89	

2) ジュニア選手における上位群と下位群の比較

ジュニア選手における上位群と下位群のパーソナリティーについて、t検定を行った結果を示した(Table 2)。その結果、CPにおいて、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(10.75±2.90), 下位群(10.25±2.77)の得点を算出した。t検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。NPにおいて、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(13.08±2.75), 下位群(13.92±2.61)の得点を算出した。t検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。Aにおいて、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(8.75±3.62), 下位群(8.00±2.99)の得点を算出した。t検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。FCにおいて、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(15.00±2.99), 下位群(16.25±1.87)の得点を算出した。t検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。ACにおいて、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(10.17±3.64), 下位群(10.17±4.37)の得点を算出した。t検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。PCにおいて、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(13.00±2.66), 下位群(10.08±2.97)の得点を算出した。t検定を行ったところ、t(22)=2.53 (p<.05)であり、上位群と下位群に有意な差がみられた。SRにおいて、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(4.83±2.59), 下位群(3.92±1.88)の得点を算出した。t検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。したがって、ジュニア選手の上位群には、内外の刺激に応じて自我状態を適

切に切り替える力のあること⁵⁾が示唆された。また先行研究と比較して、大学生選手もジュニア選手も「SR」得点が極端に低かった。つまり、冷静に自分が捉えられており、自己を過大評価することのない謙虚な性格⁵⁾を意味しているが、競技スポーツでは、この性格が逆にマイナスになっていると考えられる。

Table 2. ジュニア選手のPCE得点

	上位群(n=12)		下位群(n=12)		t 値	p 値
	M	SD	M	SD		
CP	10.75	2.90	10.25	2.77	0.43	
NP	13.08	2.75	13.92	2.61	-0.76	
A	8.75	3.62	8.00	2.99	0.55	
FC	15.00	2.99	16.25	1.87	-1.23	
AC	10.17	3.64	10.17	4.37	0.00	
PC	13.00	2.66	10.08	2.97	2.53	*
SR	4.83	2.59	3.92	1.88	0.99	

* : p<.05

2. 心理的競技能力について

1) 大学生選手における上位群と下位群の比較

大学生選手における上位群と下位群の心理的競技能力について、t検定を行った結果を示した(Table 3)。その結果、競技意欲において、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(61.08±6.83)、下位群(53.18±10.72)の得点を算出した。t検定を行ったところ、t(21)=2.13(p<.05)であり、上位群と下位群に有意な差がみられた。精神の安定・集中において、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(42.25±6.62)、下位群(42.00±9.86)の得点を算出した。t検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。自信において、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(26.42±4.64)、下位群(23.45±7.23)の得点を算出した。t検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。作戦能力において、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(24.92±5.35)、下位群(22.55±6.62)の得点を算出した。t検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。協調性において、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(16.42±3.63)、下位群(15.64±2.91)の得点を算出した。t検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。したがって、大学生選手の上位群には下位群よりも競技意欲のあることが示唆された。これは、競技経験や多くの試合経験を積むことによる、勝利に対する積極的な取り組みの表れと考えられ、「もっとうまくになりたい」「記録を出したい」というやる気が強く、練習の効果や学習の獲得度が高いことを示す⁶⁾。競技意欲が高いということは、スポーツに対する価値観の確立や、過度に困難な課題や目標への挑戦の経験や、自己管理能力の確立などが起因していると考えられる。大学生において心理的競技能力を向上させていく為には、具体的な目標を立てるなど、競技意欲をさらに高めていくとともに「精神力」や「自信」などの要因を高めていき、思い切りのよいプレーができるようにする必要があると考えられる。

2) ジュニア選手における上位群と下位群の比較

ジュニア選手における上位群と下位群の心理的競技能力について、t検定を行った結果を示した(Table 4)。その結果、競技意欲において、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(62.25±8.34)、下位群(62.08±8.39)の得点を算出した。t検定を行ったところ、有意な差はみられなかった。精神の安定・集中において、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(42.92±9.43)、下位群(32.50±11.12)の得点を算出した。t検定を行ったところ、t(22)=2.48(p<.05)であり、上位群と下位群に有意な差がみられた。自信において、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(23.92±4.08)、下位群(19.92±5.25)の得点を算出した。t検定を行ったところ、t(22)=2.08(p<.05)であり、上位群と下位群に有意な差がみられた。作戦能力において、上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し、上位群(21.83

±3.56), 下位群(17.83±4.93)の得点を算出した。t検定を行ったところ, $t(22) = 2.28$ ($p < .05$)であり, 上位群と下位群に有意な差がみられた。協調性において, 上位群と下位群それぞれの項目得点を合計し, 上位群(16.17±3.35), 下位群(16.92±2.91)の得点を算出した。t検定を行ったところ, 有意な差はみられなかった。したがって, ジュニア選手は上位群の方が, 精神の安定・集中, 自信, 作戦能力の高いことが示唆された。これらは, 上位群の方が自己コントロール能力やリラクセス能力が高く, 試合に出場するとき自信を持って臨むことができ, 試合の流れに応じた的確な判断をすることができるため, パフォーマンスをうまく遂行できる能力のあることがみうけられた。また, 競技レベルのとても高い選手であるため, 常に試合を想定した練習を行ない, 上位を狙ったレベルでの練習を行っており, 一本にかける集中力が高く, 回数をこなしてこそ作り出される自信が優れている。さらに, 演技構成などの組み替えなどを行ない日々の練習で臨機応変に対応しながら試合に向け調整していくことから作戦能力が優れている。これらの要因がパフォーマンスの向上に大きな影響を与えていると考えられる。

Table 3. 大学生選手の DIPCA. 3 得点

	上位群 (n=12)		下位群 (n=11)		t 値	p 値
	M	SD	M	SD		
競技意欲	61.08	6.83	53.18	10.72	2.13	*
精神の安定・集中	42.25	6.62	42.00	9.86	0.07	
自信	26.42	4.64	23.45	7.23	1.18	
作戦能力	24.92	5.35	22.55	6.62	0.95	
協調性	16.42	3.63	15.64	2.91	0.57	

* : $p < .05$

Table 4. ジュニア選手の DIPCA. 3 得点

	上位群 (n=12)		下位群 (n=12)		t 値	p 値
	M	SD	M	SD		
競技意欲	62.25	8.34	62.08	8.39	0.05	
精神の安定・集中	42.92	9.43	32.50	11.12	2.48	*
自信	23.92	4.08	19.92	5.25	2.09	*
作戦能力	21.83	3.56	17.83	4.93	2.28	*
協調性	16.17	3.35	16.92	2.91	-0.59	

* : $p < .05$

3. PC エゴグラム因子と心理的競技能力の関連性について

1) 大学生選手における上位群の比較

大学生選手における上位群の, PC エゴグラムの因子と心理的競技能力の因子との関連性を示した (Table 5)。その結果, PC の平均値は 13.08 ± 3.00 , 競技意欲の平均値は 61.08 ± 6.83 であった。また, PC と競技意欲の相関係数は $r = .76$ と, 5% 水準で有意であった。したがって, PC と競技意欲との間には, ある程度の関連があると考えられる。さらに, PC の平均値は 13.08 ± 3.00 , 協調性の平均値は 16.42 ± 3.63 であった。また, PC と協調性の相関係数は $r = .59$ と, 5% 水準で有意であった。したがって, PC と協調性との間には, ある程度の関連があると考えられる。このことから, パフォーマンスにおいて内外の刺激に応じて自我状態を適切に切り替える力があることは, 競技意欲を高い状態にうまく維持しながら試合を行なうことや, 一般にどんな状況においても対人関係をうまく持ちながらパフォーマンスを向上させていくことが示唆される。

2) 大学生選手における下位群の比較

大学生選手における下位群の, PC エゴグラムの因子と心理的競技能力の因子との関連性を示した

(Table 5). その結果, AC の平均値は 11.91 ± 5.30 , 自信の平均値は 23.45 ± 7.23 であった. また, AC と自信の相関係数は $r = -.77$ と, 1% 水準で有意であった. したがって, AC と自信との間には, 負の相関があると考えられる. さらに, AC の平均値は 11.91 ± 5.30 , 作戦能力の平均値は 22.55 ± 6.62 であった. また, AC と作戦能力の相関係数は $r = -.65$ と, 5% 水準で有意であった. したがって, AC と作戦能力の間には, 負の相関があると考えられる. このことから, 人からの評価を気にしてしまい自分の気持ちを抑えて行動する傾向は, うまく自分を表現できないというパフォーマンスに繋がってくるため自信がつかず, また演技なども積極的な構成が組めないまま試合に臨むため作戦能力が劣ると考えられる.

Table 5. 大学生選手の PCE 因子と心理的競技能力との相関 N = 23

		CP	NP	A	FC	AC	PC	SR
競技意欲	上位群	0.42	-0.29	0.12	-0.30	0.01	0.76**	0.38
	下位群	0.30	0.13	-0.03	0.00	-0.42	0.34	-0.26
精神の安定・集中	上位群	0.04	-0.20	0.32	0.29	-0.43	0.31	0.29
	下位群	-0.39	-0.18	-0.47	0.58	-0.22	-0.13	0.11
自信	上位群	0.26	0.50	0.13	0.56	0.19	0.19	0.20
	下位群	0.03	-0.05	-0.33	0.34	-0.77**	0.07	-0.44
作戦能力	上位群	0.38	0.20	0.30	0.00	0.52	0.52	0.50
	下位群	-0.01	0.08	-0.14	0.16	-0.65*	0.13	-0.45
協調性	上位群	0.33	-0.14	-0.03	0.07	-0.18	0.59*	0.47
	下位群	0.47	-0.01	0.53	-0.44	0.36	0.52	0.28

* : $p < .05$ ** : $p < .01$

3) ジュニア選手における上位群の比較

ジュニア選手における上位群の, PC エゴグラムの因子と心理的競技能力の因子との関連性を示した (Table 6). その結果, SR の平均値は 4.83 ± 2.59 , 競技意欲の平均値は 62.25 ± 8.34 であった. また, SR と競技意欲の相関係数は $r = .65$ と, 5% 水準で有意であった. したがって, SR と競技意欲の間には, ある程度の関連があると考えられる. さらに, SR の平均値は 4.83 ± 2.59 , 自信の平均値は 23.92 ± 4.08 であった. また, SR と自信の相関係数は $r = .65$ と, 5% 水準で有意であった. したがって, SR と自信の間には, ある程度の関連があると考えられる. さらに, SR の平均値は 4.83 ± 2.59 , 作戦能力の平均値は 21.83 ± 3.56 であった. また, SR と作戦能力の相関係数は $r = .59$ と, 5% 水準で有意であった. したがって, SR と作戦能力の間には, ある程度の関連があると考えられる. さらに, A の平均値は 8.75 ± 3.62 , 強調性の平均値は 16.17 ± 3.35 であった. また, A と協調性の相関係数は $r = -.66$ と, 5% 水準で有意であった. したがって, A と協調性の間には, 負の相関があると考えられる. このことから, 自分をよく見せたいという気持ちを強く持ち, 自分の理想像に向かって努力することは, 一本の演技にかける集中力や自信を向上させ, 様々な構成に積極的に取り組むため作戦能力も向上すると考えられる. しかし, 利益を考えずに行動し, 考えるよりも行動が先になる傾向は協調性を低下させることが示唆された.

4) ジュニア選手における下位群の比較

ジュニア選手における下位群の, PC エゴグラムの因子と心理的競技能力の因子との関連性を示した (Table 6). その結果, AC の平均値は 10.17 ± 4.37 , 精神の安定・集中の平均値は 32.50 ± 11.12 であった. また, AC と精神の安定・集中の相関係数は $r = -.59$ と, 5% 水準で有意であった. したがって, AC と精神の安定・集中の間には, 負の相関があると考えられる. さらに, PC の平均値は 10.08 ± 2.97 , 精神の安定・集中の平均値は 23.50 ± 11.12 であった. また, PC と精神の安定・集中の相関係数は $r = .60$ と, 5% 水準で有意であった. したがって, PC と精神の安定・集中の間には, ある程度の関連があると考えられる. さらに, CP の平均値は 10.25 ± 2.77 , 自信の平均値は 19.92 ± 5.25 であった. また, CP と自信の相関係数は $r = .67$ と, 5% 水準で有意であった. したがって, CP と自信の間には, ある程度の関連があ

ると考えられる。さらに、A の平均値は 8.00 ± 2.99 、作戦能力の平均値は 17.83 ± 4.93 であった。また、A と作戦能力の相関係数は $r = .79$ と、1%水準で有意であった。したがって、A と作戦能力との間には、ある程度の関連があると考えられる。このことから、パフォーマンスにおいて内外の刺激に応じて自我状態を適切に切り替える力があることは、集中力を向上させるが、まわりからの期待に応えようとする気持ちが強い傾向の場合には集中力が低下する。また、自分の価値観をしっかりと持ち、それをはっきり主張できる傾向は自信が高く、計画的で無駄がなく論理的に考えて判断できる傾向は、どんな状況にも対応できるように計算されたうえでパフォーマンスに臨むため作戦能力が優れていると考えられる。

Table 6. ジュニア選手の PCE 因子と心理的競技能力との相関 N = 24

		CP	NP	A	FC	AC	PC	SR
競技意欲	上位群	0.15	-0.29	0.01	0.02	0.48	0.25	0.65*
	下位群	-0.01	0.51	0.21	-0.18	0.55	-0.14	0.01
精神の安定・集中	上位群	0.01	0.10	-0.06	0.07	0.26	0.30	-0.04
	下位群	0.31	-0.41	0.13	-0.19	0.59*	0.60*	0.24
自信	上位群	0.03	-0.13	-0.19	-0.06	-0.31	0.32	0.65*
	下位群	0.67*	-0.01	0.45	-0.01	0.25	0.47	-0.12
作戦能力	上位群	0.46	0.12	0.53	0.43	0.24	0.35	0.59*
	下位群	0.41	0.20	0.79**	0.34	0.42	0.52	-0.07
協調性	上位群	-0.08	-0.11	-0.66*	-0.11	0.38	0.04	0.11
	下位群	0.15	-0.01	0.26	0.42	0.34	0.08	0.22

* : $p < .05$ ** : $p < .01$

結 論

本研究の目的は、心的特性(性格特性)と心理的競技能力に関する実態を把握し、心理面強化の方向性を明らかにすることであった。競技レベルやキャリアの違い、指導方法による違いから個々に必要とされる心的な能力が異なるため、両者共に異なる傾向がみられた。主な結果は以下のとおりである。

- 1) 大学生選手の性格には突出した傾向のないことが立証された。上位群においては、パフォーマンスにおいて内外の刺激に応じて自我状態を適切に切り替える力があり、競技意欲を高い状態にうまく維持しながら試合を行なうことや、一般にどんな状況においても対人関係をうまく持ちながらパフォーマンスを向上させていくことが立証された。
- 2) 大学生選手の下位群においては、人からの評価を気にしてしまい自分の気持ちを抑えて行動する傾向は、うまく自分を表現できないというパフォーマンスに繋がってくるため自信がつかず、また演技なども積極的な構成が組めないまま試合に臨むため作戦能力が劣ることが立証された。
- 3) ジュニア選手の性格特性は、上位群が下位群より自我状態を適切に切り替える力のあることが立証された。また、上位群においては、自分をよく見せたいという気持ちを強く持ち、自分の理想像に向かって努力することは、一本の演技にかかる集中力や自信を向上させ、様々な構成に積極的に取り組むため作戦能力も向上すると考えられる。しかし、損得ぬきで行動し、考えるよりも行動が先になる傾向は協調性を低下させることが立証された。
- 4) ジュニア選手の下位群においては、パフォーマンスにおいて内外の刺激に応じて自我状態を適切に切り替える力があることは、集中力を向上させるが、まわりからの期待に応えようとする気持ちが強い傾向のときは集中力が低下する。また、自分の価値観をしっかりと持ち、それをはっきり主張できる傾向は自信が高く、計画的で無駄がなく論理的に考えて判断できる傾向は、どんな状況にも対応できるように計算されたうえでパフォーマンスに臨むため作戦能力が優れていることが立証された。

(五藤, 樫塚, 伊達, 田嶋)

両者共, レベルに応じた段階において最高のパフォーマンスを行うため, 臨機応変に自我状態を切り替えることのできるパーソナリティーを確立し, それに伴い心的な競技能力を高めていくことが重要な課題と考えられる.

引用・参考文献

- 1) 松田岩男, スポーツと競技の心理, 大修館書店, pp.149-152(1979)
- 2) 後藤清志・清水正典・新井重信・宋有鎮・呉傑, 2002年釜山アジア大会における男子体操競技選手の心理構造と競技力, 岡山県立大学短期大学部紀要, 10, 77-91(2003)
- 3) 阿江美恵子, 女性競技者の心理について, 体育の科学, 46, 907-911(1996)
- 4) 中込四郎, 競技者の心性と競技者の性格, 臨床心理学, 4, 3, 308-312(2004)
- 5) 桂戴作, 新里里春, 水野正憲, PC エゴグラムの手引き, 適性科学センター, pp.60-66(1997)
- 6) 日本スポーツ心理学会, スポーツメンタルトレーニング教本, 大修館書店, pp.122-162(2002)
- 7) 新里里春・ジョン・M・デュセイ, エゴグラム, 創元社, pp.18-77(2003)
- 8) 日本スポーツ心理学会, スポーツ心理学 Q&A, 不昧堂, pp.84-95(1989)
- 9) 松田岩男・杉原隆, 新版 運動心理学入門, 大修館書店, pp.215-228(1999)
- 10) 徳永幹雄, 心理的競技能力診断検査-手引き-, 株式会社トーヨーフィジカル, pp.40-57(1995)