

## 軟式テニスプレーヤーの心理的トラブルの対応策に関する基礎的研究

西田豊明\*・石井源信\*\*・石川国広\*\*・藤江 学\*\*

(平成 3 年 5 月 31 日受付, 平成 3 年 7 月 22 日受理)

### Fundamental Study on the Counterplan towards Mental Troubles of Soft Tennis Player

Toyoaki NISIDA, Motonobu ISHII, Kunihiro ISHIKAWA  
and Manabu FUJIE

The purpose of this study was to find the factor structure of the counterplans towards some mental troubles in soft tennis games and to compare the degree of use of the concrete methods from a viewpoint of sex.

The questionnaire consisted of 79 items concerning the counterplan in the daily life, in the exercise, before game and in game was administered to 794 males and 947 females of soft tennis player in junior and senior high school.

The results obtained were as follows;

1) The 14 factors were named as follows; defiant attitude and switch self-feeling, combination with each partner, self control out the court, consciousness in practice, self suggestion in game, supposition practice, mental relaxation before game, fight and feeling of coeree, eye and breath control, mental concentration before game, feeling conversion, cheerful action, information collection of opposite team, attitude and pose of self-confidence.

2) In some concrete methods of counterplan, there was a significant difference between male and female.

#### 1. 緒 言

競技スポーツの競技力を高める方策については、あらゆる角度からのアプローチがなされている。技術・体力は勿論のこと精神力の側面からの実践的な研究が数多くされるようになった。なかでも、プレーヤーの心理的適性を明らかにする試みにみられるように、たとえば精神力やあがりや競技不安をはじめ、勝利達成欲求や競技達成動機また心理的競技能力を診断する尺度が開発されてきた<sup>9)~17)</sup>。最近ではそれらを参考にしながら、種々のメンタルトレーニング技法の開発およびその実証的研究が盛んに行われるようになってきた<sup>9)~14)</sup>。

本研究では、競技特性からしてダブルス競技であるが故に2人のコンビネーションがきわめて必要であり、また競技時間が短く、短期決戦で勝負が決まるといったメンタルな部分が大きなウエイトを占めると考えられている軟式テニス競技をとりあげ、プレーヤーがはたして試

合で起こるさまざまな心理的トラブルをどのようにして克服しようとしているかについての実態を把握することをねらいとした。

従来から、筆者らは軟式テニスプレーヤーを対象として心理的適性を明らかにする試みを継続して行ってきた。プレーヤーを診断する尺度として、精神力尺度や勝利達成欲求尺度を開発し、また既成のあがり尺度や性格検査たとえばクレベリン精神検査などを用いてプレーヤーに役に立つ形で還元してきた<sup>15)~17)</sup>。今回は、中学生ならびに高校生を対象にして心理的トラブルの対応策についての調査を実施し、因子分析を用いて心理的トラブルの対応策の因子構造の解明を試みるとともに、対応策の実施状況を把握することによって心理面のトレーニング処方とその効果を実証していくための基礎研究とした。

\* 運動方法テニス, \*\* 東京工業大学

## 2. 研究の方法

1) 調査対象 平成2年度全日本大会の団体戦および個人戦に出場した中学校・高校を中心に150校の軟式テニス部に郵送法で調査を実施した。その結果、110校1780名が回収された。不備なものを除き、中学男子265名、中学女子329名、高校男子529名、高校女子618名、計1741名について処理した。

2) 調査期日 平成3年1月～3月

3) 調査内容 軟式テニスのゲームにおける心理的トラブルは誰もが程度の差はあれ経験している。ここで用いる「心理的トラブル」とは、「あがりや力み、プレッシャーや不安、油断・あせりやあきらめといった心理現象によって、プレーに支障を来たすようなもの」と定義づけておく。そのような心理的トラブルに対してどのような強化策がとられているのか実態を把握するために、練習での対策、試合前、試合中での対策、また日頃のコート外での対策といった側面から、文献や専門的な指導者の意見を参考にして、表3に示してあるように79項目からなる「試合における心理的トラブルの対応策についての調査票」を作成した<sup>1),2),9),21)</sup>。それぞれの項目について「いつもしている」から「まったくしていない」までの5段階評定で反応を求めた。これは特定の試合での反応ではなく、あくまで一般的なものである。すなわち一般的によく用いているかどうかの程度を調べようとするものである。

## 3. 結果と考察

ここでは軟式テニスの試合における心理的トラブルに対してどのような対応策を講じているかについて、表1にその因子行列を示し、その因子構造をもとにして表2のような対応策の分類を試みた。さらに図1はそれぞれの対応策の実施状況を平均値から分析・検討した。以下、結果と考察を述べることにする。

### (1) 心理的トラブルの対応策の因子構造について

#### 1) 因子の抽出法

79項目の質問に対してそれぞれに5段階で評定させたものを「いつもしている」に5点「たびたびしている」に4点「たまにしている」に3点「あまりしていない」に2点「まったくしていない」に1点を与えて、79×79の相関行列を求め、最尤法による因子分析を施した。回転前の因子行列における固有値が1.0以上の因子をバリマックス法で回転させた結果、15因子を抽出することができた。表1は心理的トラブルの対応策の回転後の因子行列であるが、特に単純構造が認められたので、各

因子ごとに負荷量の高いものだけをとりだし、その負荷量の高い順にまとめたものである。この回転後の因子行列をもとにして因子の解釈を行った。

#### 2) 因子の命名と解釈

因子の解釈にあたっては、基本的には、因子負荷量0.4を基準にして各因子を命名した。全体の分散寄与率は38.8%であった。以下、順を追って因子を解釈する。

##### 第1因子 「開き直り・気持ちの切りかえ因子」

「開き直りの気持ち」.794「ミスに対する気持ちの切りかえ」.755「結果はあとからついてくる」.515「最後の1本まで負けない気持ち」.452「ベストを尽くして天命を待つ」.423などの項目に負荷が高く、これらは試合中における考え方や気持ちのもち方であり、開き直り・気持ちの切りかえ因子と命名した。

##### 第2因子 「パートナー同士のコンビネーション因子」

「パートナーと注意点の確認」.731「パートナーと作戦・戦術を考えて臨む」.637「パートナーと納得のいくまで話す」.609「あくまで自分達のプレーをいいきかせる」.547「パートナーと寄り添って励ます」.500といった項目に負荷が高く、ダブルスにおけるパートナー同士の信頼関係やコンビを生み出すためのお互いの働きかけと考えられるので、これをパートナー同士のコンビネーション因子と命名した。

##### 第3因子 「コート外でのセルフコントロール因子」

「常に競技に関連させる」.531「少々のもことで動じない感情コントロール」.520「特別な心理面のトレーニング」.475「リラクゼーショントレーニング」.444「鏡の前で自信ある表情・態度づくり」.443「前向きな考え方」.437「精神面に関する本を読む」.430といった項目に負荷が高く、日常生活での競技に対する考え方や気持ちのもち方や行動のし方に関連したもので、これをコート外でのセルフコントロール因子と命名した。

##### 第4因子 「練習での意識のもち方因子」

「練習をまさに試合と思う」.551「練習では完全燃焼する」.521「何のための練習かを常に意識」.474「連続ノーマス練習」.465などの項目に負荷が高く、練習をいかに効率的なものにし、試合と同じような緊張感をいかにつくるかといった働きかけであり、これを練習での意識のもち方因子と命名した。

##### 第5因子 「試合中の自己暗示の因子」

「自分にいいきかせるキーワード」.534「ラケットに大切な言葉を書いて集中」.480「落ち着くための儀式」.464「お守りや大事なものを身につける」.389などの



項目に負荷が高く、これを試合中の自己暗示の因子と命名した。

#### 第6因子 「状況想定練習の因子」

「ハンディキャップゲームの導入」.533 「判断力・予測能力の練習」.451 「やじってもらっての練習」.424 「プレッシャーや集中を妨げる条件での練習」.409 「対戦相手を想定した練習」.384 といった実際の試合場面をつくっての練習であり、これを状況想定練習の因子と命名した。

#### 第7因子 「試合前の精神的リラクゼーション因子」

「新聞・雑誌・漫画を読む」.647 「にぎやかな音楽を聴く」.644 「静かに音楽を聴く」.579 「静かな場所で休む」.573 などの項目に負荷が高く、試合前の待機する際の行動であり、特に精神的に落ち着けるための対策であるので、これを精神的リラクゼーション因子と命名した。

#### 第8因子 「気合いと威圧感の因子」

「声や目で相手を威圧し、のんできかる」.709 「大きな声をだし、励ます」.594 の項目に負荷が高く、試合中かけ声をかけることによって相手を威圧すると同時に自分自身を励ますもので、これを気合いと威圧感の因子と命名した。

#### 第9因子 「視線と呼吸のコントロール因子」

「視線のコントロール」.601 「じっと一点をみつめる」.513 「呼吸に注意を集中する」.381 といった試合中における集中状況にもっていくための自分自身への働きかけであり、これを視線と呼吸のコントロール因子と命名した。

#### 第10因子 「試合前の精神集中の因子」

「目を閉じて瞑想にふける」.558 「自己暗示をかけて自信をもつ」.493 「顔や体をたたいて気合いを入れる」.398 に高い負荷がかかり、試合前に集中状況にもっていくための対策であり、これを精神集中の因子と命名した。

#### 第11因子 「気分転換の因子」

「空を見上げる」.634 「大きく深呼吸する」.561 に負荷が高く、試合中の瞬時の行動であり、これを気分転換の因子と名づけた。

#### 第12因子 「陽気な振るまい因子」

「陽気そうに振るまう」.624 「仲間とできるだけ話をする」.570 の項目に負荷が高く、これを陽気な振るまい因子と名づけた。

#### 第13因子 「対戦相手の情報収集因子」

「いやな相手の負けを念じる」.483 「対戦相手の情報

収集」.455 の項目に負荷が高く、これを対戦相手の情報収集因子と名づけた。

#### 第14因子 解釈不能

#### 第15因子 「自信ある態度・振るまい因子」

「堂々とした態度を装う」.681 「相手に自信があるようにみせる」.392 に負荷がかかり、これを自信ある態度・振るまい因子と名づけた。

#### 3) 心理的トラブルの対応策の分類のまとめ

心理的トラブルの対応策として14の因子を命名したが、心理的な面からの強化策については当然これだけで説明できるものではない。ただ、今回の調査の範囲で因子分析の結果をもとにして、表2のような分類を試みた。表2は、対応策を日常生活、練習、試合前、試合中、総合的という5つの側面に分けて各因子との関連性を示したものである。

今回の分類は、徳永ら<sup>15)</sup>の因子分析による競技不安の対応策の研究や武田ら<sup>16)</sup>の試合体験からの報告技法による類型化の試み、またJ.セイヤーら<sup>20)</sup>やJ.レイアー<sup>21)</sup>の不安対策など、特に試合前、試合中の不安を問題にして対応策を論じたものを参考にしている。ここでの分類の特徴は、心理的トラブルを克服するためには、試合場での対応策だけでなく、日常生活や練習場面での対応策が必要であることを強調したものである。また調査票では4つの側面を想定したが、因子分析の結果、軟式テニスの特徴であるダブルス競技としてのコンビネーション因子が独立して抽出されたので、それをあえて総合的な対応策として分類した。いずれにしてもスポーツ競技をめざすプレーヤーは努力の結果、ある時に何かをつかむ、それが自信にもなり独自の対応策を習得して心理面を克服している場合が多いものと思われる。

表2 心理的トラブルの対応策の分類

(1) 日常生活での対応策	第3因子	コート外でのセルフコントロール
(2) 練習での対応策	第4因子	練習での意識のもち方
	第6因子	状況想定練習
(3) 試合前の対応策	第7因子	精神的リラクゼーション
	第10因子	精神集中
	第12因子	陽気な振るまい
	第13因子	対戦相手の情報収集
(4) 試合中の対応策	第1因子	開き直り・気持ちの切りかえ
	第5因子	自己暗示
	第8因子	気合いと威圧感
	第9因子	視線と呼吸のコントロール
	第11因子	気分転換
	第15因子	自信ある態度・振るまい
(5) 総合的な対応策	第2因子	パートナー同士のコンビネーション

## (2) 心理的トラブルの対応策の実態

ここでは、中学・高校の軟式テニスのプレーヤーが心理的トラブルに対してどのような対応策を実施しているかについて、性別で比較する。図1は、因子分析で抽出された因子を日常生活、練習、試合前、試合中、総合的といった観点で並びかえて、各対応策の実施状況を5段階得点の平均値から性別で比較したものである。

1) 全体的な傾向(各対応策の( )の中の数値は平均値である)

まず最初に、全体的な傾向をみると、練習中での意識のモチ方因子(F.4)の「何のための練習かを常に意識(3.34)」、パートナー同士のコンビネーション因子(F.2)の「パートナーと寄り添って励ます(3.44)」「あくまで自分達のプレーを言い聞かす(3.38)」、試合前の対戦相手の情報収集因子(F.13)の「情報収集(3.51)」「負けを念ずる(3.40)」、陽気な振るまい因子(F.12)の「仲間と極力おしゃべりをする(3.15)」といった対応策が比較的多く実施されている。

また、試合中の開き直り・気持ちの切りかえ因子(F.1)の「最後の1本まで負けない気持ち(3.83)」「ベストを尽くして天命を待つ(3.51)」「ミスに対する気持ちの切りかえ(3.48)」「開き直りのプレー(3.45)」、気分転換因子(F.11)の「大きく深呼吸(3.74)」、気合いと威圧感の因子(F.8)の「大きな声を出し自分を励ます(3.36)」といった対応策も多く実施されている。

これらは、スポーツのプレーヤーがあたり対策としてよく実施しているものであり、気持ちのモチ方による対応策と行動のし方による対応策が複合的に含まれている。

逆に、あまり実施されていない対応策としては、コート外でのセルフコントロール因子(F.3)の「精神面に関する本を読む(1.58)」「特別な心理面のトレーニング(1.64)」「鏡の前で表情・雰囲気づくり(1.64)」、状況想定練習の因子(F.6)の「やじってもらっての練習(1.52)」「ハンディキャップゲームの導入(1.71)」「対戦相手を想定した練習(1.76)」、試合前の精神的リラクゼーション因子(F.7)の「静かな音楽を聴く(1.58)」「新聞・雑誌・漫画など読む(1.74)」、試合中の自己暗示因子(F.5)の「ラケットに言葉を書いて集中(1.47)」「落ち着くための儀式(1.58)」「自分にいいかせるキーワード(1.85)」といった対応策があげられる。よくトッププレーヤーの勝利後のインタビューや経験談の中ででてくるものもあげられるが、かなり個人的でかつ特殊な対応策である場合が多い。ここでの対象が中学生・

高校生ということもあり、もっとレベルの高い大学生や社会人とは心理面の対応策にはかなりのちがいがあることは当然推察されることである。

### 2) 性別でみた心理的トラブルの対応策について

次に、性別でみると、コート外でのセルフコントロール因子の「イメージトレーニング」「感情コントロール」「特別な心理面のトレーニング」は男子の方が女子に比べて実施程度が高いようである。また「声や目で相手を威圧」や「視線のコントロール」や「相手に自信があるようにみせる」「常に冷静さを装う」などの対応策も男子の方が多く実施している。このことは、男子の方が女子に比べて日常生活の中でも積極的に意識し、試合でも強くみせるように振るまい傾向があるようである。

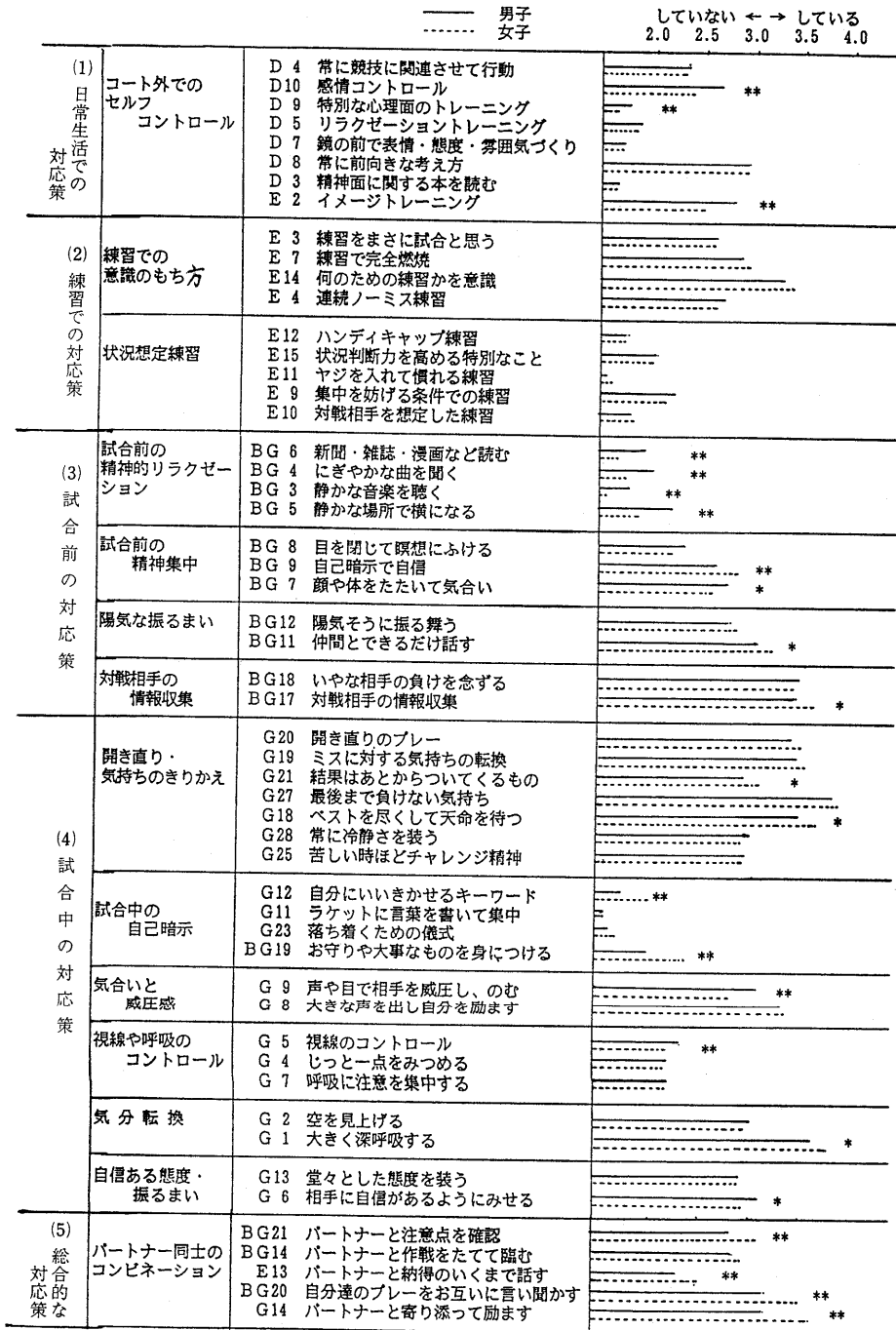
逆に、女子の方が実施程度の高い対応策をあげてみると、パートナー同士のコンビネーション因子に関連したものがほとんどであり、女子の方が男子よりもパートナーへの対話による働きかけが多いようである。特に試合中におけるパートナー同士が寄り添って握手するなどは女子の特性、すなわち依頼心とか形で確かめ合うといった特性からくるコンビの表現なのかもしれない。試合前の「自己暗示で自信をつける」とか「仲間と極力おしゃべりをする」とか「対戦相手の情報収集」、また試合中の「ベストを尽くして天命を待つ」「結果はあとからついてくる」という考え方や「キーワード」や「お守りや大事なものを身につける」といった暗示や「大きく深呼吸する」などの対応策も男子に比べて女子の方が多く実施しているようである。

これらの対応策は、性別でかなりのちがいを見いだすことができたが、勿論経験年数や競技水準やポジションなどの要因によって規定されていると考えられ、今後検討していくつもりである。

以上のように全体的傾向および性別でみた心理的トラブルの対応策の一般的な傾向性を分析・検討したが、筆者らも中学・高校時代からプレーヤーとして経験してきたことを振り返りながら、私見をまとめてみることにした。

たとえば、早く上達し、強くなりたいと思って家でガラス越しにラケットスイングの練習をしたり、ラケットをきれいにふいたり修理をして大切な宝物のように扱ったりしたことでもここで問題にしている重要な日常生活での対応策と考えられよう。

また、練習における心がけとして技術を上達させる方法にはいろいろあるが、筆者の経験では単調な練習を好まず、変化やスピードを求める応用練習に対しては夢中



\*\* p < .01  
\* p < .05

図1 心理的トラブルの対応策の性別でみた実施状況 (平均値)

になって真剣に集中して練習できたというのも練習での意識のもち方や状況を想定する対応策として考えられよう。そのような体験から、現在指導する立場では好きな練習方法たとえば前衛にアタック攻撃したり、相手をすこしでも走らせる両極攻撃など相手の弱点となる部分を攻撃する練習方法が好きになり、積極的に取り組むことが長所をのばし、強くなる、あるいは勝つための絶対的な条件であると考えている。とかく基本技術が重視され、身体の合理的な動作とバランスを身につけてきれいなフォームをつくることが大切であるが、しかし強くなるためには対人競技では相手の弱点を知り、そこを攻めて行く打法を身につけることがきわめて重要となるのである。

また、試合前の対応策では、やはりいかにリラックスするかが課題であり、トイレにいったり、顔を洗ったりして気力を充実するように行動したことを経験している。

試合中においては、まず、どのような相手と対戦してもそう簡単には負けるわけではないという考え方が基礎にあり、一本のミスを恐れず自分の考えているゲームプランに対して気力・技術が発揮できるように攻撃的な態度で行動した。試合には相手の調子やカウントなどでゲームプランは二度三度見直してプラン通りのペースをつくるように心がけた。

一般的に、心理的に弱いといわれるプレーヤーは相手の弱点がわからないとか基本的なゲーム展開がみえないプレーヤーに多く、最初はきれいなフォームでミスをして打ち方でゲームを進めるが、相手にポイントされて驚き、焦り、どのコースが安全で攻撃的なものがわからなくなり、不安と迷いからフォームを崩し、技術的な欠点からミスを生み出し負けるパターンになることが多いと考えられる。

筆者らが経験してきたなかで、相手の弱点を知るとか両極攻撃などが中学・高校時代に本能的に体で反応するようなプレーヤーはきわめて少なく、心理的に強いプレーヤーになるためには、ここでとりあげている心理的トラブルの対応策の五つの側面を十分理解し、考えて行動できるように努力することもひとつの重要な条件であると考えられる。それが試合の中で基本技術をうまく生かし、かつ、勝つための戦術づくりに欠かすことのできないものとなるはずである。

#### 4. 結論と今後の課題

本研究は、中学・高校のトップレベルまでの軟式テニ

ス選手 1741 名を対象にして試合における心理的トラブルに対する対応策の実態を明らかにすることであった。対応策の因子構造を明らかにすると同時に中学生・高校生の性別でみた対応策の実施状況を調べた結果、次のようなことが要約される。

1) 心理的トラブルの対応策について因子分析を行った結果、15因子が抽出され、解釈をした。命名できた14因子を日常生活、練習、試合前、試合中、総合的という五つの側面に分け、それぞれの対応策を分類することができた。

2) それぞれの対応策の実施程度を全体的にみると、特に実施程度の高い対応策は、試合中の開き直り、気持ちの切りかえ、気合いと威圧感、気分転換の各因子、試合前の対戦相手の情報収集因子、また練習での意識のもち方因子における対応策であった。

3) 分類した対応策の具体的な実施状況について、性別で比較した結果、試合前の精神的リラクゼーション因子やコート外でのセルフコントロール因子においては、男子の方が有意に高い傾向にあった。逆に、パートナー同士のコンビネーション因子や試合中の自己暗示の因子においては、女子の方が男子に比べて実施程度が有意に高い傾向にあった。

今後の課題としては、より高いレベルのプレイヤーの資料を収集し、比較分析することと同時に大事な試合で実力を発揮するためのメンタルトレーニングの実証的なアプローチを試みていきたいと考えている。

#### 付 記

本研究を進めるにあたって、調査に快くご協力いただいた軟式庭球界でご活躍されている中学・高校の指導者の先生方ならびに選手の方々に厚く感謝の意を表します。

表3 試合における心理的トラブルの対応策についての調査票

次の項目は、試合における心理的なトラブルの対処法について調べようとするものです。あなたはこのような対応を講じていますか。それぞれの項目に対して、「全くしていない」から「いつもしている」までの5段階であてはまる数字に○印をつけてください。

Table with 5 columns: Item description, 1, 2, 3, 4, 5. Rows include sections like '＜試合前において＞', '＜練習場において＞', '＜試合中において＞', and '＜試合の前において＞'.

10. 成功するプレーのイメージをまがく..... 1 2 3 4 5
11. できるだけ安楽と話をしようとしている..... 1 2 3 4 5
12. 威力あるそくでタイアップで..... 1 2 3 4 5
13. 繰返をかつかつかたてて..... 1 2 3 4 5
14. ハートナーと作戦・戦術をじっくりと話し合う..... 1 2 3 4 5
15. ウォウアミングアップは人一倍しつかり行う..... 1 2 3 4 5
16. あがらないようにというより、もつとあがりてせまてる..... 1 2 3 4 5
17. 対戦相手の試合を見たり、情報を聞いてみる..... 1 2 3 4 5
18. いやな相手が負けてくれることを念じる..... 1 2 3 4 5
19. お守りや大事なものを身につけておく..... 1 2 3 4 5
20. 聞くまで自分たちのプレーをしようとお互いにお互い..... 1 2 3 4 5
21. パートナーと必ず注意点を確認しあっている..... 1 2 3 4 5
22. 緊張はプレーのものと考え、緊張感を楽しむようしている..... 1 2 3 4 5
23. カットの緊張など細心の準備をする..... 1 2 3 4 5

＜試合中において＞

- 1. 大きく深呼吸をする..... 1 2 3 4 5
2. 空を見上げる..... 1 2 3 4 5
3. 好きな歌を口ずさむ..... 1 2 3 4 5
4. じつと一点をみつめるようにしている..... 1 2 3 4 5
5. 視線をコントロールすることを心がけている..... 1 2 3 4 5
6. 相手に視線が集中するようにさせる..... 1 2 3 4 5
7. 呼吸に注意を集中させる..... 1 2 3 4 5
8. 大きな声で自分を励ます..... 1 2 3 4 5
9. 声や顔を相手を見つめたりして..... 1 2 3 4 5
10. ラケットに大切な言葉を書いて、それに集中する..... 1 2 3 4 5
11. 状況に応じて自分に言い聞かせるキーワードをいう..... 1 2 3 4 5
12. 重々とした態度を装う..... 1 2 3 4 5
13. 困った時はサインプレーを試みる..... 1 2 3 4 5
14. 監督・コーチにすべてを任せ、心のよりどころとする..... 1 2 3 4 5
15. 考えすぎないようによく考えてプレーする..... 1 2 3 4 5
16. いろんな状況でもベストを尽くすように..... 1 2 3 4 5
17. ミスを気にせず、気持ちをすぐ切り替えるように..... 1 2 3 4 5
18. 聞き直りの気持ちをプレーでできるようにしている..... 1 2 3 4 5
19. 「結果はあとからついてくるもの」と結果のことを考え..... 1 2 3 4 5
20. 悪いようにならないように..... 1 2 3 4 5
21. 落ちたために練習のペースをゆっくりにする..... 1 2 3 4 5
22. 苦しい時ほどチャレンジ精神で体当たりしている..... 1 2 3 4 5
23. 「なににこのときも努力があるのみ」と考えようとしている..... 1 2 3 4 5
24. 最後の1本をきっちりという気持ちで..... 1 2 3 4 5
25. 常に冷静さを保っている..... 1 2 3 4 5
26. 運がいい人回だと心から思うようにしている..... 1 2 3 4 5
27. たかがチニミスじゃないかと考えている..... 1 2 3 4 5
28. ポイントの間に敵を敵えながら呼吸を調整している..... 1 2 3 4 5

＜試合の前において＞

- 1. 深呼吸を組むようにしている..... 1 2 3 4 5
2. 精神面に関する本を読むようにしている..... 1 2 3 4 5
3. 常に競技に臨むようにしている..... 1 2 3 4 5
4. リラックスしてリラックスしている..... 1 2 3 4 5
5. 日誌をつけて練習の反省をしようとしている..... 1 2 3 4 5
6. 鏡の前で自慢のあるような表情・態度・雰囲気を作る..... 1 2 3 4 5
7. 常に前向きな考え方をしようとしている..... 1 2 3 4 5
8. 特別な心理面のトレーニングをしている..... 1 2 3 4 5
9. 少々たのびた状態で練習をしようとしている..... 1 2 3 4 5
10. ビデオで自分や相手の特徴を分析・研究する..... 1 2 3 4 5
11. 理想と実際の差を自分で気づかせる..... 1 2 3 4 5
12. 練習ノーマルミスに練習を繰り返している..... 1 2 3 4 5
13. 自分1人で1週間ノルマを踏んで練習している..... 1 2 3 4 5
14. この1本をミスしたらラケットを壊す..... 1 2 3 4 5
15. 練習では完全燃焼しようという苦しさを感じている..... 1 2 3 4 5
16. 1日1日は完全燃焼しようという苦しさを感じている..... 1 2 3 4 5
17. プレッシュアップや試合前を妨げる条件を練習のなかに取り入れる..... 1 2 3 4 5
18. 対戦相手（ユニフォーム・敵の応援）を想定した練習..... 1 2 3 4 5
19. 仲間と自分や仲間をやらせながらゲームをする..... 1 2 3 4 5
20. ハートナーと納得のいくまで話し合うようにしている..... 1 2 3 4 5
21. この練習が何のための練習かを常に意識している..... 1 2 3 4 5
22. 判断力・予測能力を高める練習をしている..... 1 2 3 4 5

＜試合の前において＞

- 1. トイレでおまじないをする..... 1 2 3 4 5
2. 顔を洗ったり、顔を冷やしたりしてすっきりさせる..... 1 2 3 4 5
3. 好きな音楽を聴く..... 1 2 3 4 5
4. にぎやかな曲を聴く..... 1 2 3 4 5
5. 静かな場所や静かな環境で休む..... 1 2 3 4 5
6. 新聞・週刊誌、雑誌などを見たりする..... 1 2 3 4 5
7. 顔や体を洗って気持ちよくする..... 1 2 3 4 5
8. 目を閉じて瞑想にふける..... 1 2 3 4 5
9. 自己暗示をかけて自信をもつようにしている..... 1 2 3 4 5



## 参考文献

- 1) 松田岩男: 現代スポーツ心理学, 大修館 (1973).
- 2) 松田岩男, 清原健司: スポーツの心理, 大修館 (1974).
- 3) 市村操一: スポーツにおけるあがりの特性の因子分析的研究, 体育学研究, 9-(2): 18-22 (1965).
- 4) 松田岩男他: スポーツ選手の心理的適性に関する研究, 第1・2報, 昭和55年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告, (1980).
- 5) 中込四郎: スポーツにおける精神力の自我心理学的研究, 体育学研究, 22-(5): 283-293 (1978).
- 6) 石川国広他: トライアスロン選手の心理的適性について, (2), 東京工業大学人文論叢, 16, 13-20 (1990).
- 7) 徳永幹雄他: スポーツ選手の心理的競技能力の診断とトレーニングに関する研究, 平成2年度文部省科学研究費(一般研究B)研究成果報告書 (1990).
- 8) J. レイヤー: メンタルタフネス, 小林信也訳, TBSブリタニカ (1987).
- 9) J. レイヤー: 勝つためのメンタルトレーニング, テニスジャーナル, (1987).
- 10) 江川政成: 勝利への条件スポーツマンのメンタルトレーニング, 千曲秀版社 (1986).
- 11) 杉原 隆, 海野 孝, 石井源信, 工藤孝幾: 集中力のトレーニング, スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究 第2報, 昭和61年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 (1985).
- 12) 杉原 隆, 海野 孝, 石井源信, 工藤孝幾: テニスのメンタルトレーニング・プログラムの概要, スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究 第3報, 昭和62年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 (1986).
- 13) 石井源信他: スポーツ指導場面における心理テスト活用法に関する研究 駅伝チームに対する試み, 東京工業大学人文論叢, 16: 99-108 (1990).
- 14) 市村操一, 吉田 茂 瞑想と呼吸法によるセルフコントロール Choice, 21: 63-79 (1985).
- 15) 石井源信, 藤江 学, 西田豊明: 軟式テニスにおける適性に関する研究 精神力の因子構造について, 日本体育学会第32回大会号, 241 (1981).
- 16) 石井源信他: 軟式庭球選手の心理的適性に関する研究 昭和60年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 第9報 (1986).
- 17) 石井源信, 藤江 学, 西田豊明: 軟式テニスにおける精神適性について, 曲線型, 4: 63-71, 東京心理技術研究会 (1979).
- 18) 徳永幹雄他: 競争不安の形成・変容過程と不安解消へのバイオフィードバック適用の効果の研究, 昭和60年度文部省科学研究費(一般研究C)研究成果報告書 (1986).
- 19) 武田 徹, 松田岩男: 競技不安の除去と精神集中に関する研究, 2, 193-200, スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究 第1報, 昭和60年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告. (1986).
- 20) J. セイヤー: 他浅見俊雄, 平野裕一訳, スポーティング・ボディマインド, 紀伊国屋書店 (1986).