

研究ノート

運動部活動に関する実態調査（2）

松井 匡治

目 的

本研究の目的は、運動部活動に関する実態調査をとおして、スポーツのコーチングが行われている場面で生じる心理学的な諸問題を明らかにし、コーチングの問題に関する心理学的なアプローチのための被指導者側からの基礎資料を得ることにある。

また、資料の解明に際して、運動部の練習場面と試合場面とにおける運動部活動の実態を把握すること、とりわけ、指導者や部活動そのものに対する部員の要求、態度、考え方などを明らかにすることに主眼点をおいた。なお、本研究では、現在、本学の運動部（サークル）に所属し、監督やコーチなどの指導を受けている被指導者の側に立って、調査と考察を進めていくことにする。

本報告は、昨年度の報告<sup>1)</sup>の続報であり、本学の運動部（サークル）のうち、調査を実施していなかった部を対象にするとともに、あわせて、前回（昨年度）と今回の報告との総括と問題提起とを試みるものである。

方 法

方法は、質問紙調査法による。なお、調査の内容は、ほぼ前回の報告<sup>2)</sup>の通りである。ただし、今回の調査では、質問項目に次の3箇所を

追加してある。すなわち、Q1（対象者が出場した大会での最高レベル）に関して、「15 大会に出場したことがない」の項目を追加したこと、Q2（自分や運動部の成績に対する満足度）に関して、「4 不満である」あるいは「5 たいへん不満である」と答えた者にその理由を書かせたこと、およびQ8（運動部の継続意思）に関して、「5 わからない」の項目を追加したこと、の3箇所である。なお、サークル別に調査用紙を配布し、無記名で記入してもらい、回収した。

調査の対象者は、表1に示すように、仙台大学体育学部の運動部サークル（以下、運動部または部と略称する）のうち、男子10種目、女子7種目のサークルに所属している学生である。なお、回収できた189名についての結果をまとめた。対象者の平均経験年数は、表1に示す通りである。男子の基礎スキー部とボブスレー・リュージュ部、女子のスケート部と空手道部を除いて、ほとんどの者は高校あるいは中学時代から当該運動部の経験を有する。また、対象者が、本学の運動部以外の「地域のスポーツクラブ等」に加入している状況は、表2に示す通りである。加入率は、男子16.8%、女子21.4%であり、大部分は本学の運動部活動に専念している。

調査期間は、1993年（平成5年）6月～7月である。

(1)

表1 調査対象者の種目別・性別・学年別人員構成

単位：名

種目別 学年別 性別	基礎 スキー	競技 スキー	スケ ート	空 手 道	ポリ リュ スレ ジュ	新 体 操	男 子 バ ス ケ ッ ト ボ ー ル	ハ ン ド ボ ー ル	卓 球	剣 道	柔 道	計
	男 子	1 7	2 4	3 5	4 4	5 3	6 —	7 12	8 4	9 4	10 8	11 4
女 子	1 3	2 —	3 —	4 —	5 —	6 1	7 —	8 —	9 —	10 4	11 —	12 5
合 計	17	18	15	12	13	5	35	17	11	30	16	189

注) ( ) 内は、平均経験年数 (年・月) をあらわす。

表2 地域のスポーツクラブ等への加入状況

単位：名

男 子	27 (16.8)
女 子	6 (21.4)

注) ( ) 内は、調査対象者に対する所属比率 (%) をあらわす。

結果と考察

結果の整理と考察は、以下、質問項目の配列順にしたがって、主として、男女の性別あるいはサークル別に基づいて行う。

はじめに、対象者が出場した大会での最高レベル (Q1) は、男子では、オリンピック・世

界選手権レベルの大会から、大会に出場したことがない者まで広く分布している。一方、女子では、日本選手権・国体レベルの大会から、大会に出場したことがない者まで分布している (表3)。

表3 対象者が出場した大会での最高レベル

単位：名

性別 \ 最高レベル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	無回答	計
男子		5 (3.1)		1 (0.6)	31 (19.3)	42 (26.1)	7 (4.3)	11 (6.8)	16 (9.9)	11 (6.8)	11 (6.8)	6 (3.7)		1 (0.6)	14 (8.7)	5 (3.1)	161
女子					5 (17.9)	6 (21.4)	5 (17.9)		2 (7.1)		1 (3.6)	2 (7.1)			5 (17.9)	2 (7.1)	28

注) ( ) 内は、比率 (%) をあらわす。

自分の成績や部の成績に対する満足度 (Q2) では、男女とも「どちらともいえない」という者が最も多く、「たいへん満足している」・「満足している」者の割合は、男子15.5%、女子21.4%にすぎない。「不満である」・「たいへん不満である」者の割合は、男子31.6%、女子17.8%で、男子のほぼ3人に1人は不満を抱いている (表4)。不満・たいへん不満の主な理由には、全国レベルに達していない (10名)、大会の成績が悪い (9名)、まだまだ実力を発揮していない (9名)、もっと良い成績を望んでいる (9名)、などがあげられている。

次に、部の練習に関する項目 (Q3, Q4, Q5) をとりあげてみる。

まず、シーズン中の一週間の練習日数および一日の平均練習時間 (Q3) を、表5-1と表5-2によってみてみよう。

一週間の練習日数では、対象者の80%程度が、平日は毎日練習している、あるいは日曜・祝祭日も休まずに毎日練習している。さらに、「その他」(41名)の内訳をみると、「6日間くらい」と答えている者は17名 (41.5%) である。なお、冬期種目のサークルで、3日間ないし4日間という者も含まれている。一週間に6日間ないし7日間くらい練習する者を合計すると、男子141名 (87.6%)、女子24名 (85.7%) で、部員のほとんどの者がシーズン中は毎日のように練習に励んでいる。

表4 自分や運動部の成績に対する満足度

単位：名

満足度 \ 性別	男子	女子	計
1 たいへん満足している	6 (3.7)		6 (3.2)
2 満足している	19 (11.8)	6 (21.4)	25 (13.2)
3 どちらともいえない	85 (52.8)	17 (60.7)	102 (54.0)
4 不満である	30 (18.6)	3 (10.7)	33 (17.5)
5 たいへん不満である	21 (13.0)	2 (7.1)	23 (12.2)
計	161	28	189

注) ( ) 内は、比率 (%) をあらわす。

一日の平均練習時間に関しては、男子スケート部の約1時間半を除いて、他のサークルでは、部によって相当な開きはあるが、男女とも、少なくとも2時間以上は練習している。部による差異を生じる主な要因としては、指導者や部の方針、種目の特性、練習可能な時間帯、場所、施設・設備、部員数などの諸条件が考えられる。

練習のタイプ (Q4) では、男女とも半数以上の者は、自分であるいは仲間と考えたり工夫したりして、主体的に練習している。他方、監督やコーチなどが決めた練習計画に頼る者も多い (表6)。

練習するときに、特に大切に思っていること (Q5) では、男女とも、「技術を高めること」、「自分の全力 (ベスト) を尽くすこと」、「体力

表 5 - 1 シーズン中の一週間の練習日数および一日の平均練習時間 (男子)

単位：名

種目別 練習日数・時間	基礎 スキー	競技 スキー	スケ ート	空 手 道	ポリ ブ ス レ ジ ュ	男 子 バス ケ ット ボ ール	ハン ド ボ ール	卓 球	剣 道	柔 道	計
1 毎日練習する	7	1			1	33	3		5	2	52 (32.3)
2 平日は毎日練習する	2	11		9	8	1	12	8	9	12	72 (44.7)
3 その他	4	4	12	2	4	1	2	3	5		37 (23.0)
計	13 (199)	16 (233)	12 (95)	11 (172)	13 (118)	35 (241)	17 (184)	11 (178)	19 (118)	14 (120)	161

注) ( ) 内は、一日の平均練習時間 (分単位) をあらわす。

表 5 - 2 シーズン中の一週間の練習日数および一日の平均練習時間 (女子)

単位：名

種目別 練習日数・時間	基礎 スキー	競技 スキー	スケ ート	空 手 道	新 体 操	剣 道	柔 道	計
1 毎日練習する	4	1			5	3		13 (46.4)
2 平日は毎日練習する				1		8	2	11 (39.3)
3 その他		1	3					4 (14.3)
計	4 (390)	2 (230)	3 (120)	1 (150)	5 (204)	11 (119)	2 (120)	28

注) ( ) 内は、一日の平均練習時間 (分単位) をあらわす。

表6 練習のタイプ

単位：名

練習のタイプ	性別	
	男子	女子
1 自分で考えたり、工夫したりしながら練習するタイプ	56 (34.8)	14 (50.0)
2 仲間と考えたり、工夫したりしながら練習するタイプ	26 (16.1)	3 (10.7)
3 監督やコーチなどが決めた練習計画にしたがって練習するタイプ	44 (27.3)	7 (25.0)
4 考えたり、工夫したりするよりも、全力(ベスト)を尽くして練習するタイプ	28 (17.4)	3 (10.7)
5 その他	7 (4.3)	1 (3.6)
計	161	28

注) ( )内は、比率(%)をあらわす。

や運動能力をのばすこと」、「やる気、ねばり、根性などの精神力を身につけること」、「練習に参加すること」などが上位5位までを占めている(表7)。

ふだんの生活や練習において、最も大切にしている生活信条、モットー、座右の銘などはどうであろうか(Q6)。生活信条、モットーなどが「ある」と答えた者の割合は、男子33.5%、

表7 練習するときに、特に大切に思っていること

単位：名(ただし、複数回答)

大切に思っていること	性別	
	男子	女子
1 部の規則やきまりを守ること	71	13
2 監督、コーチ、キャプテンなどのいうことをよく守ること	66	10
3 練習に参加すること	81	17
4 グラウンド整備や、用具などの点検をすること	26	4
5 準備運動や整理運動をきちんとすること	66	8
6 自分の全力(ベスト)を尽くすこと	107	18
7 技術を高めること	110	17
8 体力や運動能力をのばすこと	88	13
9 やる気、ねばり、根性などの精神力を身につけること	83	17
10 仲間と協力し、チームワークをよくすること	77	16
11 その他	3	
計	778	133

女子50.0%で、女子の方の割合が高い（表8）。「ある」と答えた者の内容を調べたものが表9である。「努力」、「一生懸命、全力を尽くす」、「規則正しい生活と自己管理」などが比較的多い。

次に、憧れている選手（Q7）については、「いる」と答えた者の割合は低く、男子32.3%、女子21.4%であり、男子の方の割合がやや高い（表10）。そのうち、日本人選手をあげている者は、男子25名（44.6%）、女子7名（87.5%）であり、男子の半数以上は外国人選手に憧れている。

次に、運動部の活動やその指導者に関する項目（Q8からQ14まで）をとりあげてみる。

まず、今の運動部をこのまま続けたいと思う

表8 生活信条、モットー、座右の銘など

：名

モットーなど	性別	
	男子	女子
あ る	54 (33.5)	14 (50.0)
な い	106 (65.8)	14 (50.0)
無 回 答	1 (0.6)	
計	161	28

注) ( ) 内は、比率 (%) をあらわす。

表9 生活信条、モットー、座右の銘などの内容

単位：名（ただし、複数回答）

内 容	性別		
	男 子	女 子	計
一生懸命、全力を尽くす	7	3	10
努 力	9	2	11
根性、忍耐、持続力	4		4
集中してやる、集中力	3	1	4
自分で考えてやる	2	1	3
人の和、チームワーク	1	2	3
礼儀、けじめをわきまえる	3	1	4
規則正しい生活と自己管理	5	1	6
精神のコントロール	3		3
そ の 他	23	5	28
計	60	16	76

かどうか（Q8）、という部の継続意思をみてる（表11）。「ずっと続けていきたい」と「できれば続けていきたい」とする者を合わせると、男子82.0%、女子68.0%の割合となり、多くは継続したいと思っている。しかし、男子と比べて女子では「わからない」と答えている者の割合が高い。「できればやめたい」、「すぐにでも

やめたい」という者の理由として多いものは、「技術や成績が思うように伸びないから」、「ほかの運動種目をやりたいから」、「部費や遠征費などに経費がかかりすぎるから」、「自分の自由な時間がとれないから」などである。

部の目標、きまり、練習計画などの決定者（Q9）をみると、男子では、部長、監督、コーチ

表10 憧れの選手

単位：名

憧れの選手	性別	
	男子	女子
い る	52 (32.3)	6 (21.4)
い ない	109 (67.7)	22 (78.6)
計	161	28

注) ( ) 内は、比率 (%) をあらわす。

表11 運動部の継続意思

単位：名

継続意思	性別	
	男子	女子
1 ずっと続けていきたい	87 (54.0)	11 (39.3)
2 できれば続けていきたい	45 (28.0)	8 (28.6)
3 できればやめたい	1 (0.6)	1 (3.6)
4 すぐにでもやめたい	5 (3.1)	1 (3.6)
5 わからない	23 (14.3)	7 (25.0)
計	161	28

注) ( ) 内は、比率 (%) をあらわす。

などの部員以外の指導者が決める、丹羽<sup>3)</sup>のいういわゆる「部員外型」(35.4%)、キャプテン、マネージャー、上級生が決める「部員内主脳型」(31.1%)、部員以外の指導者と部員内の主脳者とが話し合っで決める「部主脳型」(23.0%)の3つの型に大きく分けられる。これらの型に

比べて、部員全員で話し合っで決める「部員型」(8.1%)は少ない。女子では、「部主脳型」(46.4%)が多く、「部員型」(17.9%)、「部員外型」(14.3%)、「部員内主脳型」(14.3%)などはほぼおなじ割合を占めている(表12)。

表12 運動部の目標、きまり、練習計画の決定者

単位：名

目標などの決定者	性別	
	男子	女子
1 顧問、部長、監督、コーチが決める	57 (35.4)	4 (14.3)
2 顧問、部長、監督、コーチとキャプテン、マネージャー、上級生などが話し合っで決める	37 (23.0)	13 (46.4)
3 キャプテン、マネージャー、上級生が決める	50 (31.1)	4 (14.3)
4 部員全員で話し合っで決める	13 (8.1)	5 (17.9)
5 そ の 他	4 (2.5)	2 (7.1)
計	161	28

注) ( ) 内は、比率 (%) をあらわす。

部員が望ましいと思う指導者のタイプ(Q10)について、指導者の指導の仕方と練習中の態度や雰囲気とからみしてみる。

指導の仕方(表13)の面では、男女とも、「はじめから選手に大部分をまかせるタイプ」(いわば放任的あるいは民主的なタイプ)や「いつも自分で大部分の指導をするタイプ」(いわば専制的タイプ)を望む者はごく少ない。それらに対して、男子では、「はじめから選手にでき

のないときはなごやかなタイプ」を望む者が際立って多い。

現在、指導してもらいたいと思うような監督やコーチなどがあるかどうか(Q11)に関しては、表15に示すように、男女とも、「いる」と答えた者の割合は17%台にすぎない。その内訳をみると、男子では、国内の選手・監督・コーチ(72.4%)、外国人の選手・監督・コーチ(10.3%)、現在の指導者(現監督・コーチ;6.9%)、るこ

表13 望ましい指導者のタイプ — 指導の仕方 —

単位：名

指導の仕方	性 別	
	男 子	女 子
1 いつも自分で大部分の指導をするタイプ	11 (6.8)	2 (7.1)
2 はじめは自分ですが、少しずつ、選手にまかせていくタイプ	66 (41.0)	17 (60.7)
3 はじめから選手にできることはまかせ、必要に応じて指導するタイプ	73 (45.3)	8 (28.6)
4 はじめから選手に大部分をまかせるタイプ	4 (2.5)	
5 そ の 他	2 (1.2)	
6 わからない	5 (3.1)	1 (3.6)
計	161	28

注) ( ) 内は、比率 (%) をあらわす。

とはまかせ、必要に応じて指導するタイプ」(45.3%)や「はじめは自分ですが、少しずつ、選手にまかせていくタイプ」(41.0%)など、選手の主体性を重んじ、かつ適切な指導助言をするような指導者のタイプを望んでいるといえよう。女子でも同様の傾向がみられるが、特に、「はじめは自分ですが、少しずつ、選手にまかせていくタイプ」(60.7%)を望む者が多い。

指導者の練習中の態度や雰囲気(表14)の面では、男女とも、「練習中はきびしいが、練習

高校・中学時代の指導者(6.9%)などがあげられている。女子では、国内の選手・監督・コーチ(40.0%)と高校・中学時代の指導者(40.0%)が多い。

運動部活動あるいは家庭・大学生活などにおいて、特に悩んでいることや困っていること(Q12)では、「ある」という者の割合は、男子では14.9%、女子では17.9%で、比較的少ない(表16)。その内容は、表17に示す通りである。相対的にみて、「経済的な問題」が最も多い。部費や遠征費などの経費がかかること、生活費が



表14 望ましい指導者のタイプ — 態度や雰囲気 —

単位：名

態度や雰囲気	性別	
	男子	女子
1 練習中も、練習でないときもきびしいタイプ	10 (6.2)	2 (7.1)
2 練習中はきびしいが、練習のないときはなごやかなタイプ	120 (74.5)	25 (89.3)
3 練習中も、練習のないときもなごやかなタイプ	17 (10.6)	1 (3.6)
4 その他	1 (0.6)	
5 わからない	13 (8.1)	
計	161	28

表15 指導してもらいたい人

単位：名

	男子	女子
い る	28 (17.4)	5 (17.9)
い な い	133 (82.6)	23 (82.1)
計	161	28

注) ( ) 内は、比率 (%) をあらわす。

表16 悩みごと・困りごと

単位：名

	男子	女子
あ る	24 (14.9)	5 (17.9)
な い	137 (85.1)	23 (82.1)
計	161	28

注) ( ) 内は、比率 (%) をあらわす。

表17 悩みごと・困りごとの内容

単位：名（ただし、複数回答）

内 容	性 別		
	男 子	女 子	計
部の体制、運営、雰囲気等について	1	1	2
練習や試合について	3	1	4
人間関係について	3		3
健康状態や怪我について	1	1	2
学業や就職について	1	1	2
経済的な問題について	8	1	9
そ の 他	9		9
無 回 答	2		2
計	28	5	33

足りないことなどがその内容である。ついで、練習開始時間が遅いこと、休みがないため体調を整えるのが難しいことなど、「練習や試合」に関する事柄とか、部内における上級生との「人間関係」の問題があげられている。

悩みごとや困りごとがある場合、部の指導者に相談しに行くかどうか（Q13）については、「相談しに行く」と答えた者は、男子では28.0％、女子では10.7％の割合にすぎない（表18）。

相談しに行った場合、指導者は、「いつも」あるいは「ときどき」相談に応じている。それに対して、「相談しにいかない」と答えている者は、多くは友人・仲間・同学年生などに相談するか、あるいは自分で解決するかしている。

部の指導者に対して特に望んでいること（Q14）をみると、特にこうしてほしいと望んでいることが「ある」という者は、男子では10.6％、女子では17.9％の割合にすぎない（表19）。ま

表18 悩みごと・困りごとの相談

単位：名

	男 子	女 子
相談しに行く	45 (28.0)	3 (10.7)
相談しに かない	116 (72.1)	25 (89.3)
計	161	28

注) ( ) 内は、比率 (%) をあらわす。

表19 指導者に望むこと

単位：名

	男 子	女 子
あ る	17 (10.6)	5 (17.9)
な い	144 (89.4)	23 (82.1)
計	161	28

注) ( ) 内は、比率 (%) をあらわす。

た、その内容は、表20-1、表20-2に示す通りである。

まず、練習のときに望むことには、練習をもっと見に来てほしいことと、効果的・能率的な

（ベスト）を尽くすこと、「勝つこと」、「実力を十分に出すこと」、「チームワークをよくすること」、「技術を十分に出すこと」などの順で、5位までを占めている。

表20-1 指導者に望むことの内容 — 練習のときに —

単位：名（ただし、複数回答）

内 容	性 別		
	男 子	女 子	計
練習を見てほしい	6		6
効果的、能率的な練習をしてほしい	3	1	4
そ の 他	5	4	9
計	14	5	19

表20-2 指導者に望むことの内容 — 試合のときに —

単位：名（ただし、複数回答）

内 容	性 別		
	男 子	女 子	計
選手を信用して、伸び伸びやらせてほしい	2		2
不要なことは言わないでほしい	2		2
適切な助言あるいは指示をしてほしい	2		2
試合を見に来てほしい	2		2
そ の 他	1		1
計	9	0	9

練習をしてほしいこと、などが多い。後者の内容は、練習時間をもう少し短縮して、内容の濃い合理的な練習を望むものである。

試合のときに望むことには、主として、選手の判断や自由な発想にまかせてほしいこと、適切で具体的な助言・指示や作戦を望んでいること、などが述べられている。

終わりに、大会や試合に関する項目（Q15からQ18まで）をとりあげる。

大会や試合などで特に大事だと思っていること（Q15）は、表21に示す通りである。男子と女子とで選択順位に若干の違いがあるが、全体的にみると、「全力

表21 大会や試合で、特に大事なこと

単位：名（ただし、複数回答）

大事なこと	性 別	
	男 子	女 子
1 参加すること	34	5
2 勝つこと	96	10
3 フェアプレイをすること	40	2
4 全力（ベスト）を尽くすこと	113	26
5 技術を十分に出すこと	54	5
6 実力を十分に出すこと	85	16
7 チームワークをよくすること	62	13
8 そ の 他	3	
計	487	77

大会や試合などで、あがりやすい方かどうか、また、あがったと感じたときの記録や成績はどうか（Q16）については、表22と表23に示す通りである。

あがりやすさについてみると、男女とも、「あ

がるときと、あがらないときとがある」が最も多く、約半数を占める。「いつもあがる」と「あがることが多い」とを合わせると、男子の割合は32.9%、女子の割合は42.8%となり、女子の方が幾分あがりやすいようである。

表22 あがりやすさについて

単位：名

あがりやすさ	性別	
	男子	女子
1  いつもあがる	16 (9.9)	6 (21.4)
2  あがることが多い	37 (23.0)	6 (21.4)
3  あがるときと、あがらないときとがある	75 (46.6)	14 (50.0)
4  あがることが少ない	25 (15.5)	2 (7.1)
5  あがったことがない	8 (5.0)	
計	161	28

注) ( ) 内は、比率 (%) をあらわす。

表23 あがったときの記録や成績

単位：名

記録や成績	性別	
	男子	女子
1  よい	8 (5.0)	1 (3.6)
2  よくなることが多い	19 (11.8)	4 (14.3)
3  どちらともいえない	107 (66.5)	18 (64.3)
4  悪くなることが多い	21 (13.0)	4 (14.3)
5  悪い	6 (3.7)	1 (3.6)
計	161	28

注) ( ) 内は、比率 (%) をあらわす。

あがったときの記録や成績についてみると、「どちらともいえない」という者の割合が最も高く、60%強を占めている。それに対して、「よくなることが多い」または「よい」という者と、「悪くなることが多い」または「悪い」という者の割合は比較的少なく、男女ともそれぞれ17%程度である。

大会や試合などで、あがらないようにするための対策や工夫（Q17）についてみてみよう。

なんらかの対策や工夫を「行っている」者を見ると、男子の方の割合は22.4%、女子の方の割合は35.7%であり、女子の方の割合が高い。また、運動部間でも違いが認められる（表24-1、表24-2）。男子のハンドボール部、卓球部、剣道部、ボブスレー・リュージュ部、スケート部、および女子の空手道部の割合が特に低い。

関連して、あがりの対策や工夫の内容をまとめたものが表25である。全般的にみて、「イメー

表24-1 あがりの対策や工夫(男子)

単位：名

種目別 対策や工夫	基礎 スキー	競技 スキー	スケ ート	空 手 道	ポリ ブ ス レ ジ ュ ・	男 子 バス ケ ット ボ ール	ハン ド ボ ール	卓 球	剣 道	柔 道	計
行っている	8 (61.5)	5 (31.3)	2 (16.7)	5 (45.5)	2 (15.4)	7 (20.0)	1 (5.9)	1 (9.1)	2 (10.5)	3 (21.4)	36 (22.4)

注) ( )内は、種目別の対象者に対する比率(%)をあらわす。

表24-2 あがりの対策や工夫(女子)

単位：名

種目別 対策や工夫	基礎 スキー	競技 スキー	スケ ート	空 手 道	新 体 操	剣 道	柔 道	計
行っている	2 (50.0)	1 (50.0)	1 (33.3)	0 (0.0)	1 (20.0)	4 (36.4)	1 (50.0)	10 (35.7)

注) ( )内は、種目別の対象者に対する比率(%)をあらわす。

表25 あがりの対策や工夫の内容

単位：名(ただし、複数回答)

内 容	性 別		計
	男 子	女 子	
リラックスするための対策を講ずる	14	5	19
試合やプレイに集中する	1	2	3
練習に打ち込んで、自信をもつ	2	1	3
イメージ・トレーニングを行う	6		6
何も考えない	5	1	6
練習のつもりで試合をする	2		2
そ の 他	7	4	11
無 回 答	3		3
計	40	13	53

ジ・トレーニング」などの科学的、臨床心理学的技法を用いている者は極めて少ない。ほとんどの者は、日常的に用いられている一般的、経験的方法に頼っているといえる。後者の一般的経験的方法の中では、男女とも、「リラックスするための対策を講ずる」者が目立っている。この方法には、大声を出す、背中を叩いてもらう、動き回る、ウォーミングアップを十分にやる、からだを温める、音楽を聴く、深呼吸をする、人という字を手を書いて飲む、などが含まれている。また、「何も考えない」ことの中には、頭の中を空にして何も考えない、試合のことは考えない、先のことを考えない、などがあげられている。

メンタル・トレーニングに関する項目(Q18)についてまとめてみよう。

表26 メンタル・トレーニングという言葉について

単位：名

	男子	女子
知っている	100 (62.1)	16 (57.1)
知らない	61 (37.9)	12 (42.9)
計	161	28

注) ( ) 内は、比率 (%) をあらわす。

メンタル・トレーニングという言葉を知っている」と答えた者の割合は、表26に示すように、男子62.1%、女子57.1%である。

「知っている」と答えた者のうち、ふだんの練習や試合の前などで、メンタル・トレーニングを「行っている」者は、表27-1、表27-2に示す通りである。調査対象者全員のうち、男子では33.5%の者、女子では25.0%の者が実施している。また、運動部間の差異も著しい。

実施しているメンタル・トレーニングの方法を調べたものが表28である。男女とも、自分で比較的手軽に、しかも随所で随時実施できる「イメージ・トレーニング」がよく使われている。その他の科学的、臨床心理学的技法は、ごく少数ではあるが試みられている。これらの技法は、いずれも高度の知識と技術を身につけ、所定の訓練と経験を重ねた専門家の指導・助言と協力を要する技法であるためと思われる。

メンタル・トレーニングを行うときに、監督やコーチなどの指導を受けている者は、男子2名にすぎず、他の者は自分で行っている。

その際、どんな目的で行っているのかをみると、全体として、約60%の者が「試合で、実力を十分に発揮するため」に行っている。ついで、「精神力を強くするため」(22.8%)、「あがりを防ぐため」(12.7%)、「その他」(5.1%)の順となっている。

表27-1 メンタル・トレーニングを行っている者(男子)

単位：名

種目別	基礎スキー	競技スキー	スケート	空手道	ボリュースレジュ	男子バスケットボール	ハンドボール	卓球	剣道	柔道	計
メンタル・トレーニング											
行っている	7 (53.8)	8 (50.0)	0 (0.0)	6 (54.5)	7 (53.8)	15 (42.9)	4 (23.5)	1 (9.1)	2 (10.5)	4 (28.6)	54 (33.5)

注) ( ) 内は、種目別の対象者に対する比率 (%) をあらわす。

表27-2 メンタル・トレーニングを行っている者（女子）

単位：名

種目別 メンタル・ トレーニング	基礎 スキー	競技 スキー	ス ケ ー ト	空 手 道	新 体 操	剣 道	柔 道	計
	行っている	3 (75.0)	0 (0.0)	1 (33.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (27.3)	0 (0.0)

注) ( )内は、種目別の対象者に対する比率(%)をあらわす。

表28 実施しているメンタル・トレーニングの方法

単位：名（ただし、複数回答）

メンタル・トレーニングの方法	性 別	
	男 子	女 子
1 自律訓練法	4 (6.3)	1 (12.5)
2 リラクゼーション法	7 (10.9)	1 (12.5)
3 イメージ・トレーニング	45 (70.3)	5 (62.5)
4 催眠療法的技法	3 (4.7)	1 (12.5)
5 バイオフィードバック法	3 (4.7)	
6 カウンセリング的技法	1 (1.6)	
7 そ の 他	1 (1.6)	
計	64	8

注) ( )内は、比率(%)をあらわす。

### 前回と今回の報告の総括と課題

前回と今回の報告の総括にあたり、はじめに、前回と今回の調査対象者全員の特性について述べてみる。

まず、前回と今回の調査対象者を合計すると675名（男子526名、女子149名）となる。これは本学生数の約51%（男子学生数の約50%、女子学生数の約60%）に相当する。また、対象者

は、男子24種目、女子16種目の運動部（サークル）に所属している。

対象者の当該運動部における平均経験年数をみると、男子のアメリカンフットボール部、基礎スキー部、ボブスレー・リュージュ部、女子のスケート部、空手道部を除いて、ほとんどの者は高校あるいは中学時代から当該運動部の経

験を有する。また、本学の運動部以外の地域スポーツクラブ等への加入者は、男子95名(18.1%)、女子19名(12.8%)であり、大部分の者は本学の運動部活動に専念している。

対象者が出場した大会での最高レベル(Q1)をみると、国際レベルの大会出場経験者は、男子8名(対象者の1.2%)である。全国レベルの経験者は、320名(男子247名、女子73名;対象者の47.4%)、地域ブロックレベルの経験者は、153名(男子115名、女子38名;対象者の22.7%)、県レベルの経験者は、134名(男子110名、女子24名;対象者の19.9%)、県レベル以下(出場経験なしを含む)は、28名(男子20名、女子8名;対象者の4.1%)、無回答者は、32名(男子26名、女子6名;対象者の4.7%)である。

続いて、前回と今回の調査結果を総括するとともに、考察を加えてみる。

まず、自分の成績や運動部の成績に対する満足度(Q2)については、男女とも「どちらともいえない」が最も多く、男子186名(35.4%)、女子72名(48.3%)である。「たいへん満足している」と「満足している」と合わせると男子120名(22.8%)、女子22名(14.8%)となり、概して満足度が低く、しかも女子の方の割合が低い。

「不満である」と「たいへん不満である」とを合わせると、男子219名(41.6%)、女子55名(36.9%)である。不満・たいへん不満の主なる理由については、今回の調査結果だけによるが、全国大会やインカレに出場できなく「全国レベルに達していない」、「大会の成績が悪い(不振である)」、もっと上位を狙える筈なのに「まだまだ実力を発揮していない」、現状に満足していなくて「もっと良い成績を望んでいる」などがあげられている。

次に、部の練習に関する項目(Q3, Q4, Q5)についてまとめてみる。

シーズン中の一週間の練習日数(Q3)では、一週間に6日間ないし7日間位練習する者を合計すると、男子486名(92.4%)、女子138名(92.

6%)となり、ほとんどの者は、毎日のように練習に励んでいる。また、シーズン中の一日の平均練習時間(Q3)では、男子スケート部の約1時間30分を除いて、他のサークルでは、男女とも少なくとも一日2時間以上を練習に費やしており、男子では、体操競技部の4時間23分、女子では、基礎スキー部の6時間30分である。

練習するタイプ(Q4)に関しては、男女全体の約半数の者(369名;54.6%)が、自分であるいは仲間と一緒に考えたり工夫したりして、主体的・自主的に練習している。一方、監督やコーチなどが決めた練習計画に頼る者も多い(男子127名;24.1%、女子53名;35.6%)。

練習するときに特に大切に思っていること(Q5)は、男女とも上位6位まではほとんど差異がなく、「技術を高めること」、「自分の全力(ベスト)を尽くすこと」、「仲間と協力し、チームワークをよくすること」、「練習に参加すること」、「やる気、ねばり、根性などの精神力を身につけること」、「体力や運動能力をのばすこと」などが特に重んじられている。

ふだんの生活や練習において、最も大切にしている指導者や先輩などの教え、生活信条、モットー、座右の銘など(Q6)が「ある」と答えている者は、男子241名(45.8%)、女子91名(61.1%)で、女子の方の割合がやや高い。

このような生活信条、モットーなどの内容は多岐にわたるが、上位5位までには、「一生懸命、全力を尽くす」、「努力」、「人の和、チームワーク」、「根性、忍耐、持続力」、「集中してやる、集中力」などが含まれる。谷嶋ら<sup>4)</sup>が示した類型によれば、本学生には、「全力型」、「役割型」(チームワークなど)、「執念型」、「集中型」などが多いといえよう。

現在、「憧れの選手」がいるかどうか(Q7)について、「いる」と答えている者は男子184名(35.0%)、女子34名(22.8%)で、男子の方の割合が幾分高い。そのうち、外国人選手をあげている者は、男子96名(52.2%)、女子8名(23.5%)であり、女子の多くは日本人選手に



憧れている。

次に、運動部の活動やその指導者に関する項目(Q8～Q14)に関してまとめてみる。

まず、現在所属している運動部の継続意思(Q8)をみると、男女とも継続したいという者が多く、「ずっと続けていきたい」と「できれば続けていきたい」とを合わせると、男子457名(86.9%)、女子122名(81.9%)にもものぼる。

「できればやめたい」と「すぐにでもやめたい」の主なる理由としては、複数回答であるが、多い順にあげると、「自分の自由な時間がとれないから」(30名)、「部費や遠征費などに経費がかかりすぎるから」(25名)、「技術や成績が思うように伸びないから」(20名)、「部のきまりや方針についていけないから」(16名)、「怪我が思うように回復しないから」(15名)、「指導者がきらいだから」(12名)、「ほかの運動種目をやりたいから」(11名)、「自分の意見が指導者やチームに取り入れてもらえないから」(10名)、「体力がなく、これ以上運動を続けることができないから」(9名)、「施設や場所などが十分でないから」(9名)などが上位10位を占めている。

部の目標、きまり、練習計画などの決定者(Q9)をみると、男女とも共通して最も多いのが、部員以外の指導者(部長、監督、コーチなど)と部員内の主脳者(キャプテン、マネージャー、上級生)とで話し合っで決める、丹羽<sup>5)</sup>のいわゆる「部主脳型」(男子196名; 37.3%、女子71名; 47.7%)である。ついで、「部員内主脳型」(男子152名; 28.9%、女子40名; 26.8%)、部員以外の指導者が決める「部員外型」(男子135名; 25.7%、女子21名; 14.1%)の順である。それらに比べて、部員全員で民主的に話し合っで決める「部員型」はごく少ない(男子23名; 4.4%、女子8名; 5.4%)。

望ましいと思う指導者のタイプ(Q10)のうち、まず指導の仕方については、「はじめから選手にできることはまかせ、必要に応じて指導するタイプ」(男子259名; 49.2%、女子57名;

38.3%)と「はじめは自分ですが、少しずつ選手にまかせていくタイプ」(男子194名; 36.9%、女子66名; 44.3%)とが多くの方に支持されている。いわば選手の主体性を尊重するタイプが好まれているといえる。それらに比べて、いつも自分で大部分の指導をする専制的タイプや、はじめから選手に大部分をまかせる放任的あるいは民主的な指導者のタイプはあまり望まれていない。催ら<sup>6)</sup>の報告では、体育専攻学生に関して、男子に比べて女子は指導者への依存度が高いということを指摘しているが、本学生ではそのような傾向はみられない。

望ましいと思う指導者のタイプのうち、指導者の態度や雰囲気については、男女とも、「練習中はきびしいが、練習のないときはなごやかなタイプ」を望む者が際立って多い(男子361名; 68.6%、女子117名; 78.5%)。練習中も練習のないときも、いつもきびしいかまたはなごやかなタイプはあまり好まれていない。

現在、指導してもらいたいと思うような監督やコーチなどがあるかどうか(Q11)については、「いる」と答えた者は、男子106名(20.2%)、女子35名(23.5%)である。

その回答の内容は、多分に憧れの指導者という気持ちが込められていると考えられるが、無回答者男子1名、女子6名を除いた134名の内訳は次の通りである。すなわち、多いから順にあげると、男女合わせて、国内の選手・監督・コーチ68名(48.2%)、高校または中学時代の指導者34名(24.1%)、外国人の選手・監督・コーチ19名(13.5%)、現在の指導者13名(9.2%)の順となる。

部活動、家庭・学校生活などにおいて、特に悩んでいることや困っていること(Q12)が「ある」と答えた者は、男子87名(16.5%)、女子41名(27.5%)であり、女子の方の割合がやや高い。

複数回答によるが、その内容で最も多いのが「経済的な問題」(30名)である。お金が足りない、部費・合宿費・遠征費がかかるなどの訴えが目立つ。ついで、「練習や試合について」(19

名)である。練習時間が遅い、練習場を毎日使用できない、マンネリ化している、もっと自分の練習がしたい、休みがとれないなど、練習に関する訴えが多い。「部の体制、運営、雰囲気等について」(18名)は、部やチームがまとまっていない、部の雰囲気が悪い、上下が厳しい、などが主なものである。「健康状態や怪我について」(13名)では、持病がある、健康状態に不安がある、怪我や体の故障が重なる、怪我がよくなる、などがその内容である。「人間関係について」(11名)は、監督・先輩・上級生との上下関係や同級生・下級生との人間関係、チームワークの問題などが含まれる。「学業や就職について」(10名)では、部活動と学業や就職活動との両立に関する問題であり、単位の不足や進級への不安、就職試験の準備や就職活動が思うようにできないこと、などがあげられている。

悩みごとや困りごとの指導者への相談に関して(Q13)は、指導者に「相談しに行く」と答えた者は、男子113名(21.5%)、女子32名(21.5%)である。また、指導者が相談を受けた場合、「いつも」または「ときどき」相談に応じている。多くは友人、仲間、同学年生などに相談するか、あるいは自分自身で解決するかしている。

部の指導者に特に望んでいること(Q14)が「ある」という者は、男子109名(20.7%)、女子45名(30.2%)で、女子の方の割合が幾らか高い。

そのうち、練習のときに望むことの内容は、複数回答ではあるが、男女全体として、「効果的、能率的な練習をしてほしい」(16名)、「口うるさく干渉しないでほしい」(15名)、「差別しないで、平等に扱ってほしい」(12名)、「練習を見てほしい」(11名)、「細かいところ(技術)まで指導してほしい」(11名)などが上位を占めている。その他には、「はっきりと分かるような説明あるいは指示をしてほしい」(7名)、「自主性にまかせてほしい」(7名)、「練

習の計画あるいは内容を押しつけないでほしい」(6名)、「試合に生かせる実戦的な練習をしてほしい」(6名)などがその主なものである。

試合のときに望むことの内容は、複数回答によるが、「適切な助言あるいは指示をしてほしい」(10名)、「メンバーの決定や交代は、適切に行ってほしい」(9名)、「大声を出したり、口うるさく言わないでほしい」(9名)、「選手を信用して、伸び伸びとやらせてほしい」(6名)、「どっしりと構えて、黙って見てほしい」(6名)、「不要なことを言わないでほしい」(6名)、「無理な作戦や技を強くないでほしい」(5名)、「やる気を起こさせるような言葉をかけてほしい」(5名)などが主なものである。

大会や試合などで、特に大事だと思っていること(Q15)は、複数回答であるが、男女合計して延べ2048名のうち多い順に、「全力(ベスト)を尽くすこと」504名(24.6%)、「勝つこと」394名(19.2%)、「実力を十分に出すこと」366名(17.9%)、「チームワークをよくすること」273名(13.3%)、「技術を十分に出すこと」207名(10.1%)、「フェアプレイをすること」145名(7.1%)、「参加すること」130名(6.3%)などがあげられている。

大会や試合などにおける“あがりやすさ”について(Q16)は、男女とも「あがるときと、あがらないときがある」が最も多く、男子223名(42.4%)、女子63名(42.3%)を占めている。しかし、あがりやすさの点では、男子の場合、「いつもあがる」41名(7.8%)、「あがることが多い」115名(21.9%)で、両者を合わせると29.7%の割合であるのに対して、女子の場合、「いつもあがる」31名(20.8%)、「あがるが多い」30名(20.1%)で、両者を合わせると40.9%の割合となり、女子の方があがりやすい傾向にある。

あがったときの記録や成績について(Q16)は、“あがりやすさ”の場合と同様、「どちらともいえない」者が最も多く、男子334名(63.5

%), 女子86名(57.7%)である。「よい」または「よくなることが多い」という者は少なく, 男子88名(16.7%), 女子20名(13.4%)にすぎない。他方, 「悪い」または「悪くなるが多い」という者も少なく, 男子92名(17.5%), 女子39名(26.1%)であり, 女子の方の割合がやや高い。

あがりを防止するためのなんらかの対策や工夫(Q17)を「行っている」者は, 男子137名(26.0%), 女子56名(37.6%)で, 女子の方の割合がやや高い。また, 運動部間の差異も大きく, 男子では, 硬式庭球部(62.5%), 基礎スキー部(61.5%), 水泳部(47.6%), 空手道部(45.5%), ソフトボール部(45.5%), 陸上競技部(40.0%), バドミントン部(40.0%)など, 概して個人的スポーツや対人的スポーツでよく実施されている。女子では, 水泳部(60.0%), 硬式庭球部(55.6%), 体操競技部(54.5%), 基礎スキー部(50.0%), 競技スキー部(50.0%), 柔道部(50.0%), バスケットボール部(42.9%)など, 男子と同様, 個人的・対人的スポーツで比較的实施されている。

あがりの対策や工夫の内容(Q17)をみると, 複数回答によるが, 男女合計して延べ230名のうち, 最も多いのが「リラックスするための対策を講ずる」ことで, 92名(40.0%)にものぼる。それ以外の方法は多岐にわたるが, 「心のよりどころをもつ」20名(8.7%), 「練習に打ち込んで, 自信をもつ」17名(7.4%), 「イメージ・トレーニングを行う」17名(7.4%), 「試合やプレーに集中する」14名(6.1%), 「試合に積極的に立ち向かう」13名(5.7%), 「試合とは無関係なことをする」13名(5.7%)などが比較的多い方法である。しかし, これらの対策や工夫は, イメージ・トレーニングを除いて, 日常的に用いられているいわば一般的, 経験的方法と言えるものであり, 科学的, 臨床心理学的技法を用いる者はほとんどみられない。

メンタル・トレーニングという言葉(Q18)を「知っている」と答えた者は, 男子291名(55.

3%), 女子88名(59.1%)である。

メンタル・トレーニングという言葉を知っている」と答えた者のうち, ふだんの練習や試合の前などでメンタル・トレーニングを「行っている」者は, 男子149名(51.2%), 女子42名(47.7%)で, 対象者全員に対する割合は, 男子28.3%, 女子28.2%である。

さらに, 対象者全員に対するメンタル・トレーニングの実施状況については, 運動部間に開きがみられる。比較的实施している部をあげると, 男子では, 水泳部(69.9%), 空手道部(54.5%), 基礎スキー部(53.8%), ポブスレー・リュージュ部(53.8%), 競技スキー部(50.0%), バスケットボール部(42.9%)などである。女子では, 基礎スキー部(75.0%), ソフトテニス部(75.0%), 水泳部(50.0%), バスケットボール部(42.9%)などである。男女とも, あがりの防止対策や工夫の場合と同様, 個人的・対人的スポーツで比較的良好に実施されている。

実施しているメンタル・トレーニングの方法では, 複数回答によるが, 延べ回答者数男子182名, 女子46名のうち, 「イメージ・トレーニング」が最も用いられており, 男子134名(73.6%), 女子40名(87.0%)である。それ以外では, 男女全体として, 「リラクゼーション法」24名(10.5%), 「自律訓練法」11名(4.8%), 「バイオフィードバック法」7名(3.1%), 「催眠療法的技法」6名(2.6%), 「カウンセリング的技法」1名(0.4%)の順である。

また, メンタル・トレーニングを行うときに, 監督やコーチなどの指導を「受けている」者は, 男子4名, 女子1名にすぎず, 他の方は自分で行っている。

メンタル・トレーニングの目的については, 男女とも同様の傾向がみられ, 目立って多いのが「試合で, 実力を十分に発揮するため」であり, 男子109名(61.2%), 女子31名(59.6%)である。以下, 男女全体として, 「精神力を強くするため」44名(19.1%), 「あがりを防ぐた

め」29名(12.6%)、「その他」17名(7.4%)の順となっている。

ちなみに、高校運動部の指導者を対象とした村井<sup>7)</sup>の調査によると、多くの競技において、技術面での指導法と比べて、精神面での標準的、定型的な指導法が確立されていないことが指摘されている。このことは、大学運動部にもいえることであり、今後、人間形成および競技力向上という点から、精神面の指導法の確立がまたれるところである。

ここで、前回と今回の調査結果を総括してみても、感じた点を指摘しておきたい。

まず、自分の成績や部の成績に対する満足度(Q2)に関してであるが、現在の部の継続意思(Q8)が高いにもかかわらず、満足度については「どちらともいえない」者が多く断定できないが、現状に満足している者は少ないといえよう。その主な理由としては、今回の調査から推測する限りでは、期待しているような実績を得ていないことへの不満が多くあげられている。競技力の向上ということが強く望まれており、体力や技術面だけでなく、精神面をも含めた一層の強化が必要であろう。関連して、精神面の強化に関していえば、対象者の30%程度の者は何らかの形でメンタル・トレーニングを実施している(Q18)。しかし、ほとんどの者は自分でっており、監督やコーチなどの指導を受け、トレーニング計画の中に組み入れて体系的・組織的に実施している者は極めて少ない。精神面の強化ということが課題の一つであろう。

次に、練習場面や試合場面に関してであるが、対象者が望ましいと思う指導者のタイプ(Q10)をみると、指導者中心の専制的タイプあるいは放任的タイプではなく、選手の主体性を重んじるタイプが好まれている。このことは、部の指導者に特に望んでいること(Q14)の結果にも示されており、練習場面ばかりでなく試合場面に関してもいえるであろう。しかし、戦績という点からみた場合、部員中心の「部員型」が必

ずしも高い実績を得ているわけではない。丹羽<sup>8)</sup>の報告によれば、目標成就の機能からは、むしろ監督やコーチなどの指導者中心の「部員外型」や、「部主脳型」と「部員内主脳型」とを含む「主脳型」の方がより高い実績をあげていることが指摘されている。したがって、競技実績を高めるといふ点からいえば、単に部の指導者や部内の主脳者のリーダーシップのあり方の問題としてとらえるのではなく、同時に部員自体の練習やトレーニングのあり方の問題としてもとらえて、今後、さらに検討を加えていく必要があるだろう。

#### 引用文献

- 1) 松井匡治 1993 運動部活動に関する実態調査, 仙台大学紀要, 24, 127~153.
- 2) 松井匡治 1993 運動部活動に関する実態調査, 仙台大学紀要, 24, 145~152.
- 3) 丹羽劭昭 1966 運動集団の構造と機能, 奈良女子大学文学部年報 9, 93~115.
- 4) 谷嶋喜代志他 1989 体育専攻学生のスポーツ競技の心構えに関する研究 — 元気のでる言葉・格言・モットーについて —, スポーツ心理学研究, 16-1, 75~80.
- 5) 丹羽劭昭 1966 前出.
- 6) 崔 二準他 1989 体育専攻学生におけるスポーツ指導者への依存に関する研究, スポーツ心理学研究, 16-1, 67~74.
- 7) 村井健祐 1978 高校運動部指導者の意識と方法, スポーツ心理学研究, 5-1, 29~38.
- 8) 松田岩男(編著)1976 運動心理学入門, 220~223, 大修館書店.

#### 参考文献

- 1) 山下秋二他 1985 スポーツクラブ成員の満足・不満足構造 — 指導者問題への対応化を中心として —, 体育学研究, 30-3, 195~212.
- 2) 岸 順治他 1987 自我同一性形成における「運動選手としての同一性感」の役割, スポーツ心

- 理学研究, 14-1, 36~41.
- 3) 岸 順治他 1991 運動選手のバーンアウト状態の変容 — 競技活動の満足度と性格特性の影響, スポーツ心理学研究, 18-1, 75~77.
  - 4) 阿江美恵子 1991 体育専攻生におけるスポーツからのドロップアウト, スポーツ心理学研究, 18-1, 82~83.
  - 5) 谷嶋喜代志他 1988 体育専攻学生のスポーツ参加の動機に関する研究, スポーツ心理学研究, 15-1, 78~85.
  - 6) 伊藤豊彦他 1992 コーチのリーダーシップ行動と社会的勢力の認知との関係, スポーツ心理学研究, 19-1, 18~25.
  - 7) 坂手照憲他 1985 スポーツ選手の強化を妨げている要因 — スポーツ指導における心理的問題 —, スポーツ心理学研究, 12-1, 33~35.
  - 8) 矢作 晋他 1986 スポーツ選手の強化を妨げている要因(Ⅱ) — 競技会の水準別からみた心理的悩みとその解決法 —, スポーツ心理学研究, 13-1, 87~91.
  - 9) 矢作 晋他 1988 スポーツ選手の強化を妨げている要因(Ⅴ) — 日本・中国・韓国における指導者の国際比較 —, スポーツ心理学研究, 15-1, 71~74.
  - 10) 森田勇造 1987 現代スポーツ指導者の条件, 体育科教育, 35-13, 10~13.

A Research on the Actual State in Circle Activities  
of the Department of Athletics (2).

Masaharu MATSUI

The purpose of this research is to investigate psychological problems that occur in sport coaching (circle activities of the department of athletics), and moreover, is to gain useful data for psychological approach toward problems of sport coaching.

The data of this research was obtained by the questionnaires consisting of 18 items administered from June through July 1993. Subjects were 161 male and 28 female athletes who were belonging to sport circles (containing male 10 sporting events and female 7 sporting events) in the faculty of physical education of Sendai College.

Main findings of this research including the preceding report were as follows:

1. A large percentage of the athletes expressed dissatisfaction with their own and their circle's results of games.

However, most of them holded the continuous will of their circle's activities.

2. Their desirable coach's type in training was a democratic type that respected their independence.
3. About 30 percent of subjects was executing the mental training with the object of doing themselves justice in the game, intensifying mental power, or preventing measures against "Agari" (tendency to feel pressure or not feel pressure), and so on.