

バレーボール選手の競技レベルと心理的特性

西 村 栄 蔵

I. は じ め に

近年、運動やスポーツを経験することがパーソナリティにどのような影響を及ぼすかについて、数多くの研究が進められてきた。その結果、スポーツマンの性格特性として、明朗で些事にこだわらず、呑気で活動的であるがあまり思索的でない、と一般的に言われている¹⁾。

言うまでもなく、スポーツマンの心理的適性が、すぐに性格との関連によって明確にされるとは断言できない。しかし、中核において遺伝の規制を受けている性格であっても、その後の社会的環境諸条件下で変容し得る可能性を有していることを考慮するならば、心理的適性を性格の観点から分析することも重要なことと考えられる¹³⁾。

競技スポーツにおいて最高のコンディションでプレーできる状態というのは、「心・技・体」つまり「精神面・技術面・体力面」の三位一体の充実時であり、その時にこそ自己の最高パフォーマンスを発揮することが可能である。

ところで、これら三要素のトレーニングにおいて、大幅に遅れをとっているのが精神面のトレーニングではないだろうか。従来、我が国のスポーツ界では、国民性ともあいまって精神面の重要性が叫ばれてきた。しかし、それは技術面や体力面の過剰トレーニングの過程で図られるという「精神主義」が主であった。同時にコーチの経験や先人の名言などによってこと足れりとしてきた感もぬぐいきることはできない。「心・技・体」の三要素の中で「心」の問題は付随的なものであり、内容のともなわない形骸化したものとして扱われてきたのではなかろうか。

一方、現実問題として、普段の練習でも調子の良い時と悪い時があり、良い時には体は軽く感じられるが、悪い時には体は重く感じられ、練習をしても何となくプレーに冴えがない。また、本番の試合になると、本来自己が持っているはずの優れた能力が発揮できないなどといった、精神的にマイナス方向を向いたり、自己の精神面がコントロールできない状態などが存在する。

我が国では、精神面の強化について欧米に比べて早くから取り組まれてきた割には、一般化されるまでには至らず、その後の研究もあまり進展がみられないままに今日をむかえている。その間欧米では、一流選手に対してメンタルトレーニングを実施し、有効な知識や経験の集積が重ねられた。そこで我が国でも、スポーツ界の再建を図ることを前提として、意識的に自己の精神制御ができるようにとの考えから、精神面の強化が再び注目され始めた¹⁶⁾。

スポーツの分野における心理テストはまず優秀選手の身体的・心理的特性を調べることによって“スポーツ特性とは何か”を明らかにすることから始まった。そして、選手の形態・機能・体力・運動能力などとともに性格（パーソナリティ）、知能といった面に関心が向けられたのである。

スポーツ選手に特有の、あるいはスポーツ選手に顕著に見られる性格上の問題を予測し、診断し、解明するために、1964年にT S M I（体協スポーツマン性格検査）が日本体育協会スポーツ科学委員会心理学部会によって作成された（1970年改訂）。Y G（矢田部・ギルフォード性格検査）やM M P I（ミネソタ多面人格目録検査）を参考にしたT S M Iは、我が国最初のスポーツマン性格検査であった。そして、1981年には日本体育協会スポーツ科学委員会の「スポーツ選手の心理的適性に関する研究」プロジェクトチームにより、選手の動機、意欲、情意的側面をみるT S M I（体協競技動機テスト）が作成された⁸⁾。

もともと、運動するということは、個人の運動であるのに対して、スポーツをすることは競争相手があってこそ成り立つ運動である。従って、勝ち負けにより気分の高まりを覚えライバルの出現によって、より上を目指そうと“やる気”が生じるのである。

“やる気”というのは、本当にいきている魔物ではなからうか。他人から「やる気を持ちなさい。」と言われると、せっかくあったこの“やる気”は一瞬にして跳ねて逃げてしまう。

このように、本来“やる気”は自主的なものである。その自主的な気持ちを踏みにじると、せっかくの“やる気”は育たない。しかしながら、持っているだけでも“やる気”はうまく育たない。あるいは、“やる気”になるためには燃えてくる気持ちが必要だが、「やろう！」と気構えた時よりも、気構えを捨てて無心に専念できた時のほうがうまくやれることも多い。人は、感情や意欲などに左右される情意的存在でもある。

心理テストという比較的容易な手段を用いれば、選手の性格や様々な能力、さらにチーム内の人間関係などを客観的に測定でき、把握することができる。心理テス

トは選手理解のための可能性を大きく広げてくれるものなのである。

T S M I の開発に関する概要は以下のとおりである。スポーツマンの心理的適性の問題としては多くのことが考えられるが、それらを調べ、かつ将来を予見していくための研究の方向性として達成動機最重要課題であるとした。その達成動機とは、「困難なことをうまく成し遂げたい、他人よりすぐれた成績をあげたい、というような価値的な目標に対して、自己の能力を発揮して障害に打ち勝ち、できるだけその目標を達成しようとする動機」である。

確かに、いかに体力的にすぐれていようとも、いかに技術習得の可能性が大きかろうとも、苦しい練習に耐えながら練習を継続するなかで目標を達成しようとする意欲・換言するならば、競技スポーツにおける勝者と敗者を区別する最も重要な条件の一つとして、選手自身が安易に我が身に妥協しない、強い達成動機なるものが心理的特性の基盤として位置づけられるだろう¹³⁾。

前にも述べたが、スポーツ場面における「心・技・体」のトレーニングの重要性はいまさら論ずるまでもないことである。ところが、指導の具体的場面では、技術面と体力面が重視される傾向にあり、極めて重要な要因であることを認識されながらも疎かにされているのが精神面であることもまた肯定せざるを得ない。

卑近なところでは、試合開始直前に心が燃えていなければ満足いくプレーはできないし、かといってこの試合は絶対に負けられない、という事態の時は、なかなかパフォーマンスの発揮がはかばかしくないものである。こういう問題に対して、指導者は選手の精神的コントロールの必要性を認識しつつも、いまひとつ積極的な対応策が持てないままいたし方なく技術・体力トレーニングのむこうに追いやったり、あるいは試行錯誤的に精神的トレーニングに対処しててるのが現実ではなかろうか。

確かに、いかに体力があり、すばらしい技術を具備していようとも、どのような局面に対処しても効率よく実力を発揮でき得るだけの精神面の安定性なくしては目標達成はおよそ困難である¹⁴⁾。

以上述べてきた精神面のトレーニングに迫るためには、まず選手の精神構造を諸種の観点から分析し、かつ把握することが重要である。

従って本研究では、バレーボール選手の競技に関する意欲（やる気）とパフォーマンスの関連性を明らかにすることを目的とした。

II. 方 法

T S M I（体協競技意欲テスト：Taikyo Sport Motivation Inventory）に基づきアン

ケート調査を行った。

A. 調査対象者

対象は広島経済大学（14名）、広島文化女子短期大学（24名）、川崎医療福祉大学（11名）の現役バレーボール女子選手とした。

調査対象チームの戦績を表1に示した。

表1. 調査対象チームの戦績

大 学	中国大学 春リーグ	中国大学 秋リーグ
広島経済大学 (14名)	1 位	3 位
広島文化女子短大 (24名)	3 位	2 位
川崎医療福祉大学 (11名)	5 位	2 部

なおこの調査は、1996年の中国大学春リーグと中国大学秋リーグの間に行ったものである。

また、広島経済大学、広島文化女子短期大学については、梶谷（1995）⁴⁾が昨年のTSM Iテスト結果を報告しているので、あわせて比較検討した。

B. TSM Iテスト

表1、表2で分類したチームにTSM I⁹⁾を実施した。このテストは、その結果を指導者が実際の指導現場で容易に活用することができるように考慮されたものである。このテストはスポーツ選手（高校生以上）の意欲をできるだけ広範囲に、しかも競技の状況に対する“やる気”を総合的に評化・診断しコーチングやメンタル・トレーニングの資料として役立つことを主な狙いとしたものである。

スポーツ競技での“やる気”は達成動機を中核として勝利に対する態度や自己概念、コーチとの関係などと不可欠な関係にあるとして“やる気”の構造を明確にし、因子分析により17の下位尺度が作成された（表3）。

また17の下位尺度の内容を以下に示した。

1) 目標への挑戦

自分でたてた目標や自己の限界に積極的に挑戦する傾向を測定しようとする尺

表 2. 昨年と今年の比較

大学		中国大学	中国大学
		春リーグ	秋リーグ
広島経済 大学	昨年	3位	3位
	今年	1位	3位
広島文化 女子短大	昨年	1位	1位
	今年	3位	1位

表 3. 17の下位尺度

カテゴリー	尺度名
競技達成動機	1. 目標への挑戦
	2. 技術向上意欲
	3. 困難の克服
	4. 練習意欲
競技不安	5. 失敗不安
	6. 緊張性不安
自己統制能力	7. 情緒安定性
	8. 精神的強靱
闘志志向	9. 闘志
	10. 勝利志向性
コーチ受容	11. コーチ受容
	12. I A C
その他	13. 競技価値観
	14. 計画性
	15. 努力因果
	16. 知的興味
	17. 不節制
	(18). 回答の正確制

度。

2) 技術向上意欲

技能の向上を目指して積極的、持続的に努力を続けようとする傾向に関する尺度。

3) 困難の克服

競技において困難な場面に遭遇したときくじけずにそれを克服しようとする傾向にする尺度。

4) 練習意欲

練習が好きであるかどうか、意欲的かつ持続的に練習できるかどうかについての尺度。

5) 情緒安定性

練習場面で落ち着いて冷静な判断が下せるかどうかという側面との関わりの深さの尺度。

6) 精神的強靱

不利な状況や競り合いなどにおいて精神的な強さを発揮できるかどうかに関する尺度。

7) 闘志

大試合や不利な状況、競り合いの場面での闘志が強いかに関わる尺度。

8) 競技（試合）価値観

実施している競技が自分にとって価値あるものと考えているかどうかについての尺度。

9) 計画性

試合の仕方や練習についての見通しを付けて計画をたてられているかどうかについての尺度。

10) 努力への因果帰属

試合での結果や技術の向上が自分の努力の結果であると考えられる傾向についての尺度。

11) 知的興味

競技やスポーツに関する知的な情報に関心を向けるか否かについての尺度。

12) 勝利志向性

競技においては、勝つことに意味があるのだと考える傾向を示す尺度。

13) コーチ受容

コーチに対する信頼感やコーチの指示への従順さに関する尺度。

14) I A C（コーチ不適応）

コーチとの人間関係がどの程度うまくいってないか、その程度を示す尺度。

15) 失敗不安

試合で負けるのではないかと、失敗するのではないかとという恐れから不安を持ちやすい傾向についての尺度。

16) 緊張性不安

試合場面、あるいは観衆の存在などストレスの強い緊張場面において、情緒的緊張が高まる傾向を図る尺度。

17) 不節制

試合や練習を中心とする生活習慣がきちんとしているか否かについての尺度。

なお、これらの下位尺度は、尺度（5）～（7）を成功達成要因（競技達成動機）、（8）～（11）を積極的思考、（12）は勝利への思考とその意志性、（13）・（14）はコーチとの人間関係、（15）・（16）は失敗回避傾向（競技不安）、（17）は日常生活習慣をそれぞれ見るものとして分類することができる。

C. テスト項目

項目数146からなる設問を分類した結果を表4に示す。各設問に対して「よく当てはまる」、「やや当てはまる」、「あまり当てはまらない」、「全く当てはまらない」の4回答に分けて上記から4点、3点、2点、1点を与え表4に基づいて各尺度に含まれる項目の合計点を算出して尺度得点を求める。但し、（15）、（33）のように表4の（ ）で括弧してある18項目については、「よく当てはまる」に1点、「やや当てはまる」に2点、「あまり当てはまらない」に3点、「全く当てはまらない」に4点を与える逆の得点とする。

なお、「回答の正確性」は信頼性尺度で、でたらめな回答に対する回答をチェックするために30点をこえる場合には、信頼性に欠けるので無効回答として削除する¹⁰⁾。

表4. 各下位尺度別の得点項目

T S M I の下位尺度	得点項目〔但し（ ）は逆転項目〕
1. 目標への挑戦	1, 19, 37, 56, 92, 111, 129
2. 技術向上意欲	2, 20, 38, 57, 75, 93, 112, 130
3. 困難の克服	3, 21, 39, 58, 76, 94, 113, 131
4. 練習意欲	14, 32, 51, 69, 87, 106, 124, 142
5. 情緒安定性	7, 25, 43, 62, 80, 98, 117, 135
6. 精神的強靱	8, 26, 44, 63, 81, 99, 118, 136
7. 闘志	11, 29, 47, 66, 84, 103, 121, 139
8. 競技価値観	52, 88, 125, (15), (33), (70), (107), (143)
9. 計画性	16, 34, 71, 89, 108, 126, 144, (53)
10. 努力への因果帰属	17, 35, 54, 72, 90, 109, 127, (145)
11. 知的興味	12, 30, 48, 67, 85, 104, 122, 140
12. 勝利志向性	4, 22, 40, 59, 77, 132, (95), (114)
13. コーチ受容	9, 27, 45, 64, 82, 101, 119, 137
14. I A C	18, 36, 55, 73, 91, 110, 128, 146
15. 失敗不安	5, 23, 41, 60, 78, 96, 115, 133
16. 緊張性不安	6, 23, 41, 60, 78, 96, 115, 133
17. 不節制	13, 31, 49, 68, 86, (105), (123), (141)
回答の正確性	28, 65, 102, 138, (10), (46), (50), (83), (100), (120)

表2で行った昨年の調査の得点に関しては、梶谷の報告4)では逆の得点で解釈してあり比較できないため、「よく当てはまる」、「やや当てはまる」、「あまり当てはまらない」、「全く当てはまらない」をそれぞれ1点、2点、3点、4点と逆の得点集計処理を行った。

D. 統計処理

三群間（大学間）の比較には、シェッフエ (Scheffe) の多重比較検定を用いた。また、二群間（大学内）の比較には、対応のない場合のt検定を用いた。なお、有意水準は5%をもって有意とみなした。

Ⅲ. 結 果

A. 大学間の比較

三つの大学間の比較には、シェッフエ (Scheffe) の多重比較検定を用いたが、スペースの関係上各二群の表で示した（表5～7）。

広島経済大学と広島文化女子短大の比較を表5に示した。勝利志向性、コーチ受容、IACにおいて有意差が認められた。

広島経済大学と川崎医療福祉大学の比較を表6に示した。IACにおいて有意差が認められた。

広島文化女子短大と川崎医療福祉大学の比較を表7に示した。勝利志向性、コーチ受容、競技価値観において有意差が認められた。

B. 大学内の比較

大学内の比較に関しては、梶谷の報告4)では逆の得点で解釈してあったので比較できないため、「よく当てはまる」、「やや当てはまる」、「あまり当てはまらない」、「全く当てはまらない」をそれぞれ1点、2点、3点、4点と逆の得点集計処理を行った。従って、表5～7と以下に示す表8、9とは得点の解釈が逆転する。

広島経済大学の昨年と今年の比較を表8に示した。すべての尺度において有意差は認められなかった。

広島文化女子短大の昨年と今年の比較を表9に示した。目標挑戦、技術向上意欲、緊張性不安、不節制において有意差が認められた。

Ⅳ. 考 察

選手の“やる気”を表す心理テスト「TSMI」の結果を細かく分析していくと、選手のさまざまな心理的特徴や傾向が明らかになってくる。まず、テスト結果に基づいて表5から順に考察していく。今年の広島経済大学と広島文化女子短大との戦

バレーボール選手の競技レベルと心理的特性

表5. 経大と文化の比較

カテゴリー	尺度名	広島経済大学 平均得点	文化短大 平均得点	有意水準
競技達成動機	目標挑戦	21.3	24.0	NS
	技術向上意欲	23.5	25.2	NS
	困難の克服	22.7	24.7	NS
	練習意欲	18.1	18.3	NS
競技不安	失敗不安	20.3	20.7	NS
	緊張性不安	19.6	19.3	NS
自己統制能力	情緒安定性	17.9	19.0	NS
	精神的強靱	19.3	19.3	NS
闘争志向	闘志	25.9	25.6	NS
	勝利志向性	20.3	23.5	p<0.05
コーチ受容	コーチ受容	19.8	23.4	p<0.05
	I A C	21.1	13.3	p<0.05
その他	競技価値観	21.8	23.9	NS
	計画性	18.5	18.8	NS
	努力因果	25.7	25.9	NS
	知的興味	22.7	23.1	NS
	不節制	18.8	18.4	NS

表6. 経大と川崎の比較

カテゴリー	尺度名	広島経済大学 平均得点	川崎医療 平均得点	有意水準
競技達成動機	目標挑戦	21.3	21.2	NS
	技術向上意欲	23.5	23.9	NS
	困難の克服	22.7	22.5	NS
	練習意欲	18.1	18.7	NS
競技不安	失敗不安	20.3	17.5	NS
	緊張性不安	19.6	18.7	NS
自己統制能力	情緒安定性	17.9	18.8	NS
	精神的強靱	19.3	19.4	NS
闘争志向	闘志	25.9	25.3	NS
	勝利志向性	20.3	18.8	p<0.05
コーチ受容	コーチ受容	19.8	19.5	NS
	I A C	21.1	15.0	p<0.05
その他	競技価値観	21.8	20.9	NS
	計画性	18.5	18.2	NS
	努力因果	25.7	24.0	NS
	知的興味	22.7	22.4	NS
	不節制	18.8	17.0	NS

表7. 文化と川崎の比較

カテゴリー	尺度名	文化短大 平均得点	川崎医療 平均得点	有意水準
競技達成動機	目標挑戦	24.0	21.2	NS
	技術向上意欲	25.2	23.9	NS
	困難の克服	24.7	22.5	NS
	練習意欲	18.3	18.7	NS
競技不安	失敗不安	20.7	17.5	NS
	緊張性不安	19.3	18.7	NS
自己統制能力	情緒安定性	19.0	18.8	NS
	精神的強靱	19.3	19.4	NS
闘争志向	闘志	25.6	25.3	NS
	勝利志向性	23.5	18.8	p<0.05
コーチ受容	コーチ受容	23.4	19.5	p<0.05
	I A C	13.3	15.0	NS
その他	競技価値観	23.9	20.9	p<0.05
	計画性	18.8	18.2	NS
	努力因果	25.9	24.0	NS
	知的興味	23.1	22.4	NS
	不節制	18.4	17.0	NS

績は明らかに違う。表2から分かるように、広島経済大学は昨年3位だったのが、春リーグでは優勝している。逆に、広島文化女子短大は昨年優勝していたのが今年春リーグでは3位と後退している。この直後にTSMIのテストを行ってもらい、おもしろい結果が出るのではないかと予測した。

広島経済大学の方が目標への挑戦意欲、困難を克服しようといった意欲が高く、成功や失敗は自分の努力のせいだと考え、試合前から負けるのではないか、緊張して力が出せないのではないか、といった不安が少ないから優勝できたのではないか。また、広島文化女子短大の方は広島経済大学に比べて、練習意欲が乏しく、精神的に不安定で、毎回優勝していたので勝つ喜びが薄れているのではないかと予想していた。

ところが、結果は全く逆であった。つまり、広島文化女子短大は3位ではあったが、ほとんど広島経済大学の得点を上回っている。おそらく3位に後退した悔しさから、自己の目標を達成するために意欲的に練習し、より高い技術に積極的に取り組み、困難を克服することができるような競技に対する高い意欲と、勝つことへの執念に優れていることがいえるだろう。

バレーボール選手の競技レベルと心理的特性

表 8. 昨年との比較 (広島経済大学)

カテゴリー	尺度名	昨年 平均得点	今年 平均得点	有意水準
競技達成動機	目標挑戦	18.5	18.4	NS
	技術向上意欲	16.9	16.5	NS
	困難の克服	17.3	17.4	NS
	練習意欲	21.3	21.9	NS
競技不安	失敗不安	19.0	19.8	NS
	緊張性不安	20.5	20.4	NS
自己統制能力	情緒安定性	22.5	22.1	NS
	精神的強靱	21.3	20.5	NS
闘争志向	闘志	15.9	14.1	NS
	勝利志向性	19.5	19.4	NS
コーチ受容	コーチ受容	20.4	20.0	NS
	I A C	17.6	18.8	NS
その他	競技価値観	19.0	18.9	NS
	計画性	21.5	21.5	NS
	努力因果	15.9	14.1	NS
	知的興味	18.8	17.4	NS
	不節制	21.0	21.2	NS
	回答の正確制	15.0	15.1	NS

表 9. 昨年との比較 (広島文化女子短大)

カテゴリー	尺度名	昨年 平均得点	今年 平均得点	有意水準
競技達成動機	目標挑戦	19.3	15.8	p<0.05
	技術向上意欲	17.8	14.8	p<0.05
	困難の克服	17.6	15.4	NS
	練習意欲	23.2	21.6	NS
競技不安	失敗不安	21.4	19.4	NS
	緊張性不安	23.8	20.5	p<0.05
自己統制能力	情緒安定性	22.7	20.8	NS
	精神的強靱	19.8	20.6	NS
闘争志向	闘志	15.5	14.3	NS
	勝利志向性	17.4	16.1	NS
コーチ受容	コーチ受容	18.1	16.4	NS
	I A C	24.2	26.7	NS
その他	競技価値観	16.7	16.1	NS
	計画性	21.9	20.8	NS
	努力因果	16.8	14.1	NS
	知的興味	18.5	16.9	p<0.05
	不節制	19.7	21.7	NS
	回答の正確制	14.3	15.9	NS

また、勝利志向性に有意差が認められるのは疑問である。一般的に挑戦者が勝つ時というのは、普段の練習から自分を追い込ませ、限らない努力の結果“勝利”がうまれる。そして、その努力のあと自己を振り返ってはじめて喜びを感じ、勝つことに意味があるのだと知る。しかし、広島経済大学の場合は日頃からこういう気持ちで練習をする意志が弱いのだろう。チーム内に一人でもムードメーカーがいれば、その強度に応じた伝染力を持ち、チーム全体がよいムードになる。それが、そのような存在の者がいないためにチーム内に活気がなくなり、その結果勝利志向性が低いのだろう。

もう一つ、コーチ受容にも有意差が認められた。このコーチ受容は、女子選手に共通した特徴であり、広島経済大学の方がコーチとの人間関係や助言を重視する傾向が弱い。このような傾向にあるのは、おそらく選手とコーチが練習以外の私生活であまり交流がなく、また練習の中でもお互いに話す機会が少ないからだろう。しかし、チーム内の人間関係が技術の向上や成績を大きく左右する要因になる。お互いの考えていること、思っていることがある程度理解できないでいると、お互いの関係がギクシャクしてくる。

このように集団が発展していく過程で特に大切なことは、選手とコーチの相互関係の中で、コーチは、優れた技能や指導技術をもった技術指導者であるばかりでなく、人間的にも信頼され、尊敬される良き相談相手でもあり、人間関係の調整役でもあることである。そのためには、選手の特性を十分把握し、経験豊富な指導者がよく口にする「選手の心をつかむ」ことによって、強い信頼関係をつくる必要があるであろう²⁾。

次に、表6の川崎医療は1部の下位、もしくは2部に位置するチームである。外見的にみると、川崎医療は元気があり、チーム全体が明るい雰囲気である。したがって、意欲的に練習に取り組む意志が弱く、勝つための練習ではなく、競技を楽しんでいるチームだと予測した。しかし、有意差は認められなかったが川崎医療の方が技術の向上を目指し、練習意欲も高い傾向にあった。また、不利な状況でも精神的な強さを発揮できる精神的強靱の得点平均がわずかに高い。これは、たとえ弱いチームでも練習が好きで積極的に続けようとする意志が強く、精神的に安定していれば、得点平均を伸ばせることを裏づけていよう。逆に、広島経済大学の方が強いにもかかわらずこれらの得点が高いのは、“やる気”がいま一つ出ていないといえよう。これらのことは、IACに有意差が認められたことと何らかの関連があるのかもしれない。広島経済大学のIACの得点と文化女子短大、川崎医療の得点は明らかに異なる。これは、広島経済大学にとって深刻な問題といえるだろう。前にも

述べたように、チーム内の人間関係が技術の向上や成績を大きく左右する。

従って、これが選手の“やる気”を抑制している要因なのかもしれない。だとすれば、早くこの問題を考慮すべきである。広島経済大学の選手は、日々の単調な練習に嫌気がさしたり、努力するのが嫌になったり、自分にはもっと適した意義のある、興味の持てるスポーツがあるのではないかという一種の被害者意識があるのかもしれない。選手自身の心に甘えがある場合、このような被害者意識にとらわれ、積極的な生き方をしなくなるものである¹¹⁾。このような心理状態でコーチに指導されても、コーチとの溝が深くなるばかりでなく、チーム全体がマイナスに傾いてしまう。

よって、このような状況にならないためにも、選手のコーチに対する意識の改善が必要となってくる。少しでも技術向上の意志があるならば、コーチから言われたことはその通りに実行する“やる気”をみせ、自ら指導者に合わせるように努力すべきである。そうすることによって、選手は競技への不安がなくなり、困難を克服し、自己の目標を達成するために積極的に練習に取り組み、コーチから評価を得てお互いの信頼関係が深まっていくものである。

表7における、文化女子短大と川崎医療との戦績の差は決定的である。文化女子短大は成績が後退して上位を目指して練習に励み、闘志を燃やして、精神的な強さを身につけているのだと予測した。

ところが、戦績の低い川崎医療の方が練習意欲、精神的強靱においてわずかに得点が高かった。このことにより、弱いチームだからといって練習に対する意欲、精神的強靱さが、強いチームより劣っているとは一概にいえないということがうかがえる。

また、勝利志向性、コーチ受容、競技価値観に有意差が認められた。まず、勝利志向性に関しては、広島文化女子短大は優勝を奪回しようと、目標や練習内容を明確にし、勝つための練習をする意志が強いのだろう。

さらに、この比較でもコーチ受容に有意差が認められた。一般に女子選手は競技に入る前から失敗を恐れ、競技中の不利な状況において自己を失う傾向にある。また、女子は社会的には、抑制されることが多いため、不満が多いのに内向的でそれを外へ出さず、積もる不満がやがて、反抗心や劣等感につながりチーム内の人間関係がうまくいかなくなり、感性的にじっくりいっていないと認知する傾向が強い⁷⁾。

このように、女子選手を指導していくことは容易ではないといわれている。にもかかわらず、広島文化女子短大の方が選手とコーチとの信頼関係が親密であるというのは、おそらく女性の、同性のコーチということもあり、お互いの心理状況が分

かりあえる度合いが高いのではないだろうか。

さらに競技価値観に有意差が認められたのは、川崎医療の方が競技生活にあまり高い価値をおいておらず、何か他に意義のあることが見つければ今の競技をやめたいと考えており、このことが競技意欲にブレーキをかけているのではないだろうか。なぜこんなに練習しなければならないのか、他にやりたいこと、やらなければならないことがあるのに、と疑問を抱くことがある。しかし、選手の価値体系の中でバレーボールが高い位置を占めていると、その実現に努め、練習にも強い意志がわいてくる。すなわち、スポーツの効用や必要性などを理解し、共通の目標達成のために協力の喜びの重要性などについて認識することによって、スポーツが自己を高める働きをもつのであろう。

表8の比較では、どの尺度においても有意差は認められなかった。これはおそらく、今年のチームのメンバーが昨年とほとんど変わっていないためであろう。それではなぜ今年は優勝できたのだろうか。ここで、もう少し細かく分析してみる。

練習意欲をみてみると、今年のチームは昨年よりもわずかに劣っている（逆の得点集計のため解釈も逆になる）。一般に、スポーツの練習はそのスポーツが好きだから、苦しさにも絶えて練習することが多い。しかし、意欲的に練習を続けていくには、競争が必要である。競争は、2人以上の者が同じ目標を目指し、それを獲得するチャンスがあると考えたときに発生する。同じ部の中で、特定の人と競争したり、また、自分の過去や現在の技能や記録と競争する。すると、1人でできないことも他の人との協力で可能になるし、協同によって意欲も高められる。互いに励まし合い、練習の苦しさを分け合うことによって、また、自分を知ってくれる仲間と一緒に練習することによって、意欲的に練習を続けることができるのである⁶⁾。

今年のチームはこのような傾向が弱い。確かに、実力がないわけではないが、毎年チームの実力が異なる中で、たまたま運よく勝てたのかも知れない。しかし、勝ち続けていくには、運だけでは通用しない。心理的な部分を改革しなければならない。従って、先に述べたように、チーム内にライバルと呼べる存在をつくり、お互いに高めていくことが必要であろう。

今まで広島経済大学が、実力がある言われながらも勝てなかった要因の一つは、他のチームより“やる気”度が低かったからではないだろうか。しかし、“やる気”とパフォーマンスとは必ずしも一致するとは限らない。スポーツ場面で、成功や失敗の原因をどのように認知するかによって、次の達成行動の強さが左右されることがある。成功は自己の能力や努力のためであり、失敗は自己の努力不足のためであると認知した場合、成功が自己に対するプライドとなり、失敗にしても次は努力し

ようと達成活動に積極的に取り組むであろうと言われている。試合後の反省で勝ったのは自己が中心となって努力したからであり、負けたのは自己の努力が足りなかったからであるといった方向で意見の一致をみることも次の試合への“やる気”を高めるには必要であろう。

最後に表9では、短大だからチームの中身がガラッと変わり、昨年とはかなり違う結果になるのではないかと予測した。また、3位に後退したことで精神的にゆとりがなく、“やる気”はあるのだがストレスがたまり、逆に闘志をむき出しにすることによって、気持ちが悪回りしている傾向があると予測した。

ところが結果は、目標挑戦、技術向上意欲、緊張性不安、不節制に有意差が認められた。これはおそらく、優勝を目指して積極的に練習に励み、技術を向上させようと持続的に努力を続けようとする傾向が強いためであろう。

緊張性不安については予測していたのと異なっていた。ここで、このカテゴリーと関係のある観衆について触れてみる。スポーツの場合、観衆の存在下で行われることが多く、声援によって動機づけられ、練習以上の成果を発揮できる選手もいれば、逆に、大観衆の応援で失敗する選手もいる。競技者の技能発揮に観衆は有利か、不利かは一様ではなく、また観衆の量（多・少）、質（味方の応援、相手からの野次・バ声）などによる影響についても定かではない。しかし、観衆が競技者を評価する立場にあった時のみ観衆の影響があり、不安特性が高い者は観衆の存在が不利になる、といった結果も示されている。

広島文化女子短大の場合は、観衆の中にOGの先輩がいて、いつも選手に声援を送っている。それによって選手のパフォーマンスは促進され、観衆の存在が有利に働いているといえるだろう。また、昨年までは優勝し続けており、やがて選手にとって重荷となっていたのだろう。それが今年は負けてしまい、選手にとっては緊張の糸が切れてむしろ気分が楽になり、やりやすい環境になったため、緊張性不安が強くなったのだろう。

さらに不節制に有意差が認められたのは、今年のチームの方が少しでも練習に費やす時間を多くしないと勝てないと予測したのだろう。そのため、練習中心の生活をおくり、選手の生活習慣がきちんとしてきたという結果になったのであろう。

全体的にみても、今年のチームの得点が昨年よりも上回っている（逆の得点集計のため解釈も逆になる）。確かに、今年は戦力がやや劣り優勝できなかったが、そのためか、競技達成動機、競技不安、闘争志向、コーチ受容などで昨年の得点を上回っている。

従って、実力がいま一つでも、個々が精神的にしっかりしていることがチームの

強さに関与しているのだろう。

以上のように、順に考察していくと、集中力を高め、不安からくる緊張をコントロールする精神的技術のトレーニングが重要であると考えられる。これをメンタルトレーニングというが、失敗不安を感じている選手にうまくいった時の感じをイメージさせ、自信を持たせて“やる気”や意欲などを高める効果がある。

しかし表7の結果から分かるように、戦力の弱い川崎医療の方が練習意欲の得点がわずかに高い。つまり、強いチームだからといって“やる気”があるとは限らないのである。練習で強く、試合に弱い選手の心理的特徴として、常に勝とうという意識が強く、自己の力をフルに発揮しようと試合になるとガチガチに堅くなり、実力が発揮できなかつたり、周囲からの期待に対して過剰に意識したり、一般に過緊張のため「あがる」傾向がみられる。逆に試合に強い選手は、自己の力を信じ、情緒的に安定し、リラックスしている。また、あまり勝ちを強く意識しないことである。

従って、相手の力をよく分析して作戦をたてることは大切なことである。「相手を知り、己を知る」ことが勝負の秘訣なのである^{3,5,12,17)}。

V. ま と め

本研究では、バレーボール選手の“やる気”とパフォーマンスの関連性を明らかにすることを目的とした。

その結果、必ずしも弱いチームだからといって練習に対する意欲，“やる気”が低いわけではないことが明らかになった。また、チーム内での人間関係が選手の“やる気”に大きく影響することも明らかになった。さらに、メンタルトレーニングを行うことにより、選手は失敗不安を取り除き、自信を持ち、“やる気”を高め、より高度なパフォーマンスが発揮できるのではないかと考えられた。

“やる気”というのは単に出せばいいのではなく、出しすぎてしまうと過剰に意識して、「あがる」傾向がみられてしまい、本来のパフォーマンスが発揮できなくなる。

従って、まず相手を知り、ありのままの自分を知ることからスタートし、リラックスすることが重要である。そして、自己の力を信じ、情緒的に安定し、集中力がみなぎっている状態であれば、どんなチームでも競技能力を最大に引き出し、高いパフォーマンスを発揮できるのである。

文 献

- 1) 花田敬一 (1968) スポーツマン的性格. 豊田一成, スポーツ心理学, アイオーエム: 東京, p. 7
- 2) 市村操一 (1993) トップアスリートのための心理学. 同文書院: 東京, p. 15~16
- 3) 石井源信 (1984) スポーツ集団の指導者とメンバーの相互関係で変容していく過程のメカニズムはどのようになっているか. 松田岩男, スポーツ心理学Q & A, 不味堂出版: 東京, p. 117
- 4) 梶谷 薫 (1995) スポーツ選手の心理的变化が試合経過に及ぼす影響について—バレーボールの場合—. 広島経済大学卒業論文, p. 24
- 5) 小村渡岐磨 (1984) 練習で強い選手と試合で強い選手とはどのような心理的特徴があるか. 松田岩男, スポーツ心理学Q & A, 不味堂出版: 東京, p. 160~161
- 6) 松田岩男 (1984) スポーツ練習の動機づけにはどのような方法があるか. 松田岩男, スポーツ心理学Q & A, 不味堂出版: 東京, p. 119
- 7) 松田岩男 (1984) コーチは男女により指導内容にちがいをもうけるべきか. 松田岩男, スポーツ心理学Q & A, 不味堂出版: 東京, p. 139
- 8) 佐久間春男 (1993) スポーツ心理活用テクニック. コーチングクリニック, 7(8): p. 29
- 9) 佐久間春男 (1993) スポーツ心理活用テクニック. コーチングクリニック, 7(11): p. 26
- 10) 佐久間春男 (1993) スポーツ心理活用テクニック. コーチングクリニック, 7(11): p. 28~31
- 11) 佐久間春男 (1994) スポーツ心理活用テクニック. コーチングクリニック, 8(1): p. 30
- 12) 柴原直樹・柴原貞夫 (1993) “プロ野球や大相撲が教える” 勝利逆転の心理学. 勁草出版サービスセンター: 東京, p. 113~118
- 13) 豊田一成 (1993) スポーツ心理学, アイオーエム: 東京, p. 7
- 14) 前揚書. p. 16~17
- 15) 前揚書. p. 42
- 16) 前揚書. p. 143~144
- 17) 矢部京之助 (1986) 疲労と体力の科学. 講談社: 東京, p. 194~197