

スポーツ選手の実力発揮のための個性と状況に応じた目標設定の活用

加畑 碧 (筑波大学)

1. 目的

競技スポーツの本番時、高いパフォーマンスを発揮しようとするのが力みとなり、パフォーマンスを低下させることがある(村山・関谷, 2012)。それらは、選手の性格特性による個人差や、本番時の目標設定による意識づけの違いが影響を与えていると考えられる。本研究では、本番での高い実力発揮のために有効な目標に対する意識づけを明らかにすること、更に、それらを個人特性に応じた指導として指導現場に用い、介入研究をもってその効果を検討することを目的とした。

2. 方法

【研究1】目標設定・性格特性と実力発揮度の関係

対象者：大学生 230 名(男性 154 名, 女性 76 名)

調査方法：練習時と本番時における意識づけ(課題目標又は結果目標)の調査を行った。また、試合時の意識づけと試合での実力発揮に影響を与える選手の性格特性を明らかにするため、自己成長エゴグラム性格検査(桂・芦原ら, 1991)を用い、回答を求めた。更に、本番時の実力発揮度について自己評価を得た。

【研究2】個性に応じた指導法の効果(介入研究)

対象者：M 新体操クラブに所属する女子選手 5 名(平均年齢 14.2 歳, SD±0.45 歳)

調査方法：新体操における個人競技の試技 2 条件(指導あり及び指導なし)を、実施順序のカウンターバランスを取って行った。指導は研究1の知見を基に、選手の個性に応じ、課題目標を意識させる指導案を作成して行った。選手の個性を把握するためには自己成長エゴグラム性格検査を用いた。試技における実力発揮度の測定は選手の自己評価に加え、スポーツフロー尺度(谷木・坂入, 2009)を用いた。

3. 結果と考察

1) 目標への意識づけと実力発揮度の関係(研究1)

本番時に課題目標を意識する者が、結果目標を意識する者に比べ、実力発揮度が有意に高いことが確認された($p < .05$) (図1)。

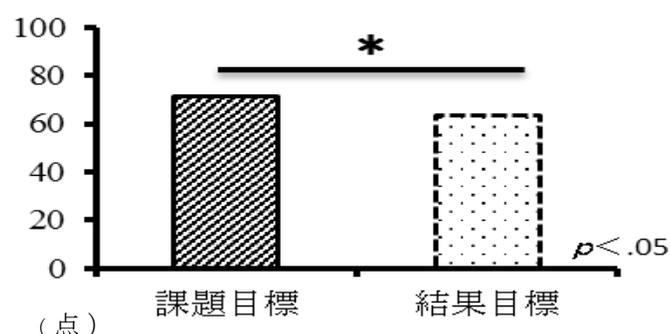


図1 本番時の目標志向別実力発揮度平均点の差異

2) 選手の性格特性と実力発揮度の関係(研究1)

実力発揮度が高い者は、低い者に比べて神経質傾向(AC)と完全主義傾向(CP)が有意に低く($p < .05$)、論理的傾向(A)が有意に高い($p < .05$)ことが示された。これらの結果から、問題を論理的に分析し、注意を課題に集中させるための課題目標への意識づけや、神経質傾向、完璧主義傾向を緩和するための声掛けを含んだ指導法が有効であると考えられる。

3) 個性に応じた指導法の効果(研究2)

研究1の知見に基づいて考案した指導を各選手に行った結果、スポーツフロー尺度の質問項目における「身体が自然に動いた」、「行っていることを楽しんだ」の得点向上が見られ、実力発揮度の向上が確認された。演技中に具体的な注意点を意識することで、自然と身体が動き、課題を順々にクリアしていくなかで楽しさを味わえたことが、実力発揮にも繋がったと考えられる。また、具体的な課題を与えることで、各時点で集中すべき点に意識が向かうようになり、高い実力発揮をもたらすことが示された。

一方で、神経質傾向の高い選手が練習不足を感じているような状況下では、実力発揮度が低下することが事例的に確認され、選手の個性と状況に合わせた指導を行っていくことの重要性が示唆された。

4. 結論

本研究を通して、選手の性格特性と状況に合わせた適切な声掛けと、課題目標を意識づける指導が実力発揮を高めるための指導として有効であることが示されたと考えられる。