

# クライミングにおける身体イメージと運動イメージ

坂本綾乃（愛媛大学）

## 1. 目的

本研究では、スポーツクライミングに影響を与えるイメージの要因として、身体イメージと運動イメージに着目し、それらがパフォーマンスに及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。

## 2. 研究方法

1) 実験参加者：クライミング経験の無い運動部活動所属の女子大学生 16 名。

2) 課題：実験 1 では身体イメージを測定する 3 課題と運動イメージを測定する統御可能性テストを実施した。また、実験 2 ではクライミングウォールを使用した課題を実施し、イメージシートに基づいて算出したイメージ得点とイメージリハーサル出現数を測定した。

3) 手続き：実験 1 のイメージ総合得点に基づいて上位群と下位群に分け、実験 2 におけるパフォーマンスとの関連性を検討した。

## 3. 結果と考察

1) 身体イメージと運動イメージとの関係

身体イメージの総合得点と統御可能性テストには有意な相関が認められた（図 1）。

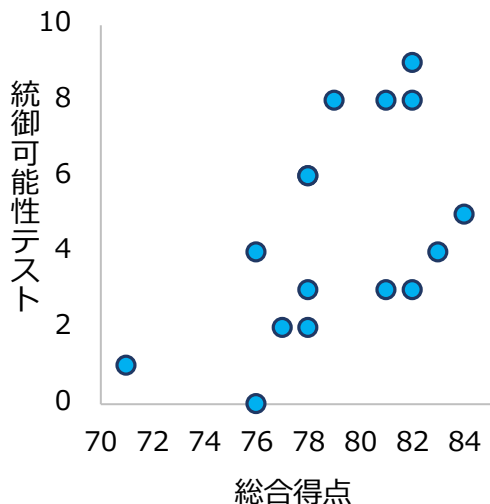


図 1. 身体イメージ得点と統御可能性テストとの相関

身体イメージと運動イメージは相互に関連して向上すると考えられる。また実験後の記述から、一人称的イメージ（遂行しているイメージ）でイメージを形成している実験参加者の統御可能性テストの得点が高いことから、競技を行う上で、イメージトレーニングを行う際には一人称的イメージで行うことが技術の向上につながると考えられる。

2) イメージ化能力によるパフォーマンスの違い

実験 1 のイメージ総合得点の上位群と下位群による実験 2 のイメージ得点の違いを検討したところ、「最終イメージ得点」で有意な差が認められ、上位群が下位群よりも高かった。このことから、身体イメージおよび統御可能性テストの得点が高いと、試行回数を重ねるごとに、再現性の高いイメージを得られることが期待できると考えられる。

3) イメージリハーサル出現数とパフォーマンス

イメージリハーサル出現数に基づき上位群と下位群に分け、「パフォーマンス得点」の違いを検討したところ、上位群は下位群よりも有意に高い得点を示した。このことから、クライミングのパフォーマンスを向上させるためには、動きをイメージするだけでなく、実際に行っているように身体動作を伴うことが重要であると考えられる。

## 4. 結論

本研究では、スポーツクライミングにおいて、身体イメージと運動イメージが、課題達成前のイメージ形成に大きく影響し、一人称的イメージを用いることが有効であることが明らかとなった。また、クライミングのパフォーマンスを向上させるためには、イメージの統御可能性を高めるとともに、イメージリハーサルを活用することの有効性が示唆された。

## 5. 主な参考文献

伊藤政展・猪俣公宏・岡沢祥訓・小山哲・勝部篤美・鶴原清志・西田保・吉沢洋二（1986）運動イメージの統御可能性テスト作成の試み。体育学研究, 31(1) : 14-21.