

大学男子バスケットボール選手の心理的競技能力について

－試合前の心理状態と貢献度からの検討－

木村 郷 （ 弘前大学 ）

1. 目的

本研究では、大学男子バスケットボール選手を対象とし、心理的競技能力と試合前の心理状態及び試合での貢献度との関連を明らかにすることで個人及びチームの競技力向上を図るための資料を得ることを目的とした。

2. 研究方法

- 1) H 大学男子バスケットボール部に所属するプレイヤー10名（レギュラー群5名、準レギュラー群5名：年齢 20 ± 1.3 歳）を対象とした。
- 2) 心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）を大会2週間前に実施。試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）を大会1週間前（1回目）と1日前（2回目）に実施。試合を撮影した動画及びスタッツから試合での貢献度（Efficiency：以下、EFF）を算出。

3. 結果と考察

2群間における DIPCA.3 の比較を行ったところ全ての因子で有意な関係は認められなかった。言い換えれば、H 大学男子バスケットボール部内において心理的競技能力に差がないと言える。

DIPS-B.1 について継時的変化を検討したところ、大会1週間前から1日前にかけて有意に得点が上昇していた ($p=0.024$)。この結果は、去年までに出場していた選手が多いこと、高校時代に全国の大会を経験している選手がいることが、試合に向けた心理状態を高めた可能性がある。

DIPCA.3 と DIPS-B.1（2回目）の関係を検討するため、Pearson の相関係数を求めた。その結果、合計点において有意な相関が認められた ($r=0.684$)。

心理的競技能力が試合前の心理状態に有意に影

響を与えることが示されており¹⁾、本研究においても同様の結果が認められたことから、心理的競技能力が試合前の心理状態に影響する可能性が示唆された。

DIPCA.3 と EFF との関係について検討したところ、両者の間に強い正の相関関係が認められたことから、心理的競技能力を高めることが個人やチームの貢献度にポジティブな影響を与える可能性が示唆された。

4. 結論

徳永は、「心理的競技能力が高まれば、試合中の心理状態の得点が高くなり、実力発揮度も競技成績も向上する」と述べており²⁾、本研究の結果、大学男子バスケットボール選手の心理的競技能力を高めることで、試合前の心理状態及び EFF を高めることが示唆され、このことがチームや個人の競技力を向上させることに繋がると考えられる。また、認知的トレーニングやリラクゼーション等のメンタルトレーニングを行うことで、心理的競技能力を高めることが報告されていることから、今後チームや個人に対する介入や検討が望まれる。

今後は、個人の心理的競技能力と EFF に着目し、長期的な検討（4年間）と1シーズンごとの短期的な検討を行っていく。

5. 主な参考文献

- 1) 徳永幹雄, 橋本公雄, 瀧豊樹, 磯貝浩久 (1999) 試合中の心理状態の診断法とその有効性. 健康科学 21 : 41-51.
- 2) 徳永幹雄 (2003) ベストプレイへのメンタルトレーニング改訂版, 大修館書店, 東京.