

# 高校生バレーボール選手の心理的コンディションに関する一考察

～トレーニング日誌を活用して～

## A Study on Psychological Condition of High School Volleyball Player

～ Focusing on Training Diary ～

安田 貢\* 遠藤 俊郎\*\*

Mitsugu YASUDA Toshiro ENDO

### I 緒言

競技スポーツを行なっている選手にとって試合場面等において自らの競技能力を最大限に引き出すことが目標のひとつであることは疑う余地がない。しかし、スポーツは公開された場で行われるため観衆の評価にさらされ、その結果として過度な緊張状態にある「あがり」などの心理的問題に苛まれることがある。近年では試合中のプレーに必要とされる最適な心理状態を自らが意図的に獲得することを目的としたメンタルスキルトレーニング (Mental Skill Training) に注目が集まっている。ちなみに吉川 (2005) はメンタルスキルトレーニングを「スポーツ選手や指導者が競技力向上のために必要な心理的スキルを獲得し、実際に活用できるようになることを目的とする、心理学の理論と技法に基づく計画的で教育的な活動」と定義している。メンタルスキルトレーニングの実際として腹式呼吸等を活用したリラクゼーション技法、セルフトーク等を活用した暗示技法、トレーニング日誌等を活用したモニタリング技法、目標設定技法、イメージ技法、積極的思考法など枚挙にいとまがない。そして多くの技法が自らの情動をコントロールすることに有効である事が明らかにされている。

藁内 (2005) は、トレーニング日誌について試合や練習を振り返り、記録に書き留めておくことは、その日のパフォーマンスや練習内容について自己評価し、その評価は今後の目標や行動の確認、コンディションの把握などに役立つことを述べている。このようにトレーニング日誌をつける作業は、自分自身を客観的にとらえ、自分の個性や特徴を理解し、自分を育てる機会を提供しているものと考えられる。しかしながらトレーニング日誌を活用した実証報告はほとんど見られず、その有効性は漠然としているのが現状である。

ところで、勝部 (1996) は高校生の心理的特徴として、この時期の情動は一生涯で最も激しく揺れ動き、多感多情といわれるが、情熱的であり、また感傷的でもあるため、スポーツや芸術に熱中しやすいことを述べている。スポーツ場面において、高校生の心理的コンディションの変化と競技パフォーマンスに関連する行動との関係を理解することは意義あるものと思われる。

そこで本研究では事例的に男女高校生バレーボール選手を対象に、心理的コンディションの変化と選手が意識しているプレーの一貫性について、トレーニング日誌を活用し、これら関係性を明らかにすることを目的とした。これが明らかになることによって選手のみならず指導者にとってもトレーニング日誌を活用し、選手を理解するためのエビデンスが提示できるものと思われる。

### II 研究方法

#### 1、調査期間

---

\*医学工学総合教育部博士課程 \*\*本学名誉教授・大東文化大学

2008年12月24日～2008年12月26日

## 2、調査対象

「高校級ブロック長身選手発掘育成合宿（関東ブロック）平成20年度財団法人全国高等学校体育連盟バレーボール専門部関東強化合宿」に選出された男女高校生34名（男子17名 女子17名）

## 3、調査内容

トレーニング日誌の作成にあたっては事前に選手や指導者に意見を聞き、競技特性を考慮する必要がある。さらに選手にとって内容はできるだけ簡便で、負担が少なく、視覚的に理解が容易であることが望ましい。遠藤（2007）は現場の意向を踏まえ、朝の心理的および身体的コンディション、練習や試合後の振り返り作業などバレーボール選手を対象としたトレーニング日誌の作成を行なっている。本研究ではこのトレーニング日誌を利用する。質問項目は全て7段階による評定を行なった。

朝の心理的コンディションについては、繰り返し測定による選手の負担感を解消するため、スポーツ選手の気分の状態を測る指標として広く利用されているPOMS（Profile of Moods States）65項目から6下位因子の強度を直接評価する方法を採用した。反転項目については処理（7は1に、1は7に、6は2に、2は6に、5は3に、3は5に変換、4はそのまま）を施し、高得点であるほどコンディションは不良であることを示している。朝の身体的コンディションについては体調や食欲、そして故障が有る場合は気になる程度についても評定を行なった。高得点であるほどコンディションが良好であることを示している。朝の疲労感については「疲労がたまっている」「全身がだるい」など6項目について評定を行なった。高得点であるほどコンディションが不良であることを示している。練習・試合後の満足感および疲労感については直接的に満足感、疲労感についてそれぞれ1項目の評定を行なった。高得点であるほど良好であることを示している。

また、「今日一番印象に残るプレーは、それはナイスプレー、それともダメだったプレー」「コーチの説明や指導・助言に関して不明な点は、嬉しかった点は、分かった点は」「明日に向けて（今日の反省を含めて）」の3項目については自由記述を求めた。

## III 結果

### 1、基礎データ

選抜合宿の主な練習内容は次の通りである。男子は1日目がレシーブおよびスパイク、2日目がブロック、レシーブ、スパイク、試合、3日目が試合であった。女子は1日目がパス、レシーブ、サーブレシーブからのスパイク・ブロック、2日目がレシーブ、ブロック、スパイク、コンビ、3日目が試合であった。

3日間行なわれた選抜合宿で1日目（12月24日）をベースラインとした。7段階評定を行なったそれぞれの項目についてベースラインと2日目および3日目の差の絶対値を「変化」とした。男女別にそれぞれの項目における変化を解析した結果、全ての項目の分布に正規性が認められなかった。そこで、それぞれの項目別に「変化」の中央値に1を加えた値（例えば、中央値が2であれば3とする）をカットオフ値とした。カットオフ値以上を「変化あり」、カットオフ値未満を「変化なし」とした。「朝の心理的コンディション」「朝の身体的コンディション」「朝の疲労感」「練習・試合後の満足感」「練習・試合後の疲労感」のカットオフ値は男子選手が順に3、2、4、2、2であった。女子選手が順に3、2、3、2、2であった。

変化がある場合、ベースラインを基準に2日目および3日目が項目ごとに良好な状態を示せば「肯定的変化」、不良な状態を示せば「否定的変化」とした。これら変化の内訳を表1（男子選手）およ

び表 2 (女子選手) に示した。さらに朝の心理的コンディションの変化に伴い、同時に変化した他の変数の日数および割合の内訳を表 3 に示した。

男子選手は朝の疲労感および練習・試合後の満足感が否定的変化として呈している割合が高かった (表1)。一方、女子選手は朝の心理的コンディションおよび練習・試合後の満足感が肯定的変化、朝の身体的コンディションおよび朝の疲労感が否定的変化として呈している割合が高かった (表2)。

さらに、男女選手ともに朝の心理的コンディションが変化することに伴い、朝の身体的コンディションおよび朝の疲労感が共に変化している日数が多かった。なお、それぞれの変数が変化した割合別で見ると男子選手は朝の身体的コンディションおよび練習・試合後の満足感において共に変化している割合が高かった。一方、女子選手は朝の身体的コンディション、朝の疲労感、練習・試合後の満足感において共に変化している割合が高かった (表3)。

表 1 男子選手における各変数の変化日数の内訳

変数	変化の内容		
	肯定的変化	否定的変化	変化なし
朝の身体的コンディション	6	6	20
朝の心理的コンディション	6	5	21
朝の疲労感	4	11	17
練習・試合後の満足感	2	7	20
練習・試合後の疲労感	5	3	21

(日)

表 2 女子選手における各変数の変化日数の内訳

変数	変化の内容		
	肯定的変化	否定的変化	変化なし
朝の身体的コンディション	3	7	21
朝の心理的コンディション	10	2	19
朝の疲労感	4	8	20
練習・試合後の満足感	4	0	27
練習・試合後の疲労感	2	3	26

(日)

表 3 朝の心理的コンディションの変化と同時に変化した他の変数の日数および割合の内訳

変数	男子	女子	
朝の身体的コンディション	5(41.7)	5(50.0)	
朝の疲労感	4(26.7)	6(50.0)	
練習後の満足感	4(44.4)	3(75.0)	
練習後の疲労感	1(12.5)	3(40.0)	
朝の心理的コンディション単独変化	4(36.3)	2(16.6)	日(%)

## 2、男子選手のトレーニング日誌記述内容

朝の心理的コンディションの変化に伴い他の変数も変化した事例を表4に、朝の心理的コンディションのみ変化した事例を表5に示した。

1) 朝の心理的コンディションが肯定的に変化した事例

表4および表5から、どちらの事例も朝の心理的コンディションが肯定的変化であれば1日目(ベースライン)の現状を分析し、3日間の合宿期間中に現状分析から導いた課題の改善に向けた行動が生起している傾向がうかがえた。記述内容から具体的な状況を確認する。

セッターであるA選手は1日目の段階では個人スキルの問題点を認識し、同時にセッターとしての役割や立場を認識していた。2日目は個人スキルの改善を目指し、コーチの指導で分かった点としてトスに関する記述を挙げていた。チームの司令塔としてアタッカーの使い方を模索している様子が見える。

C選手は1日目の段階ではサーブレシーブが正確に出来ないことや声が出ていないことを改善すべき点として認識していた。2日目は意識の中心がサーブレシーブにあった(サーブレシーブでのミスが多かった。サーブレシーブ頑張る:表5)。さらに3日目は試合が中心であったため1日目に改善すべき点として認識していた声について実行(声が出せた:表5)していた。

2) 朝の心理的コンディションが否定的に変化した事例

表4および表5から、どちらの事例も朝の心理的コンディションが否定的変化であれば1日目に認識したプレーがその後のプレーの取り組みや評価につながらず、1日目と2日目および3日目のプレーにおける関連性がほとんど見られない。いわゆる1日目に認識したプレーは一過性であり、2日目以降は他のプレーに意識が移行していた。具体的な記述内容からその状況を確認する。

B選手は1日目の段階ではレシーブが上手く出来ないことを認識したにも関わらず、2日目以降は

表4 朝の心理的コンディションの変化と同時に他の変数にも変化が見られた男子選手の事例

選手名	日程	質問項目	記述内容	1日目と比較した朝および練習後の変化
A選手 (ベースライン)	1日目	①	オーバーパスが遠くに飛ばせなかった。	
		②	レシーブの基本が再確認できた。	↓
		③	早くアタッカーの打ちやすいトスを理解する。	
	2日目	①	クイックを使うタイミングが遅かった。	朝の心理的コンディション「肯定的変化」
		②	トスについて指導してもらった。	朝の身体的コンディション「肯定的変化」 朝の疲労感「肯定的変化」
		③	明日は気合を入れて頑張る。	練習後の満足感「否定的変化」
B選手 (ベースライン)	1日目	①	レシーブがダメだった。	
		②		↓
		③	レシーブをもっと頑張る。	
	2日目	①	試合でブロックができなかった。	朝の心理的コンディション「否定的変化」
		②	重心をしっかり作ってブロック。	朝の疲労感「否定的変化」
		③	色々なものを吸収したい。	練習後の満足感「否定的変化」
	3日目	①	サーブやブロックがダメだった。	朝の心理的コンディション「否定的変化」
		②	ブロックの位置	朝の身体的コンディション「否定的変化」
		③	合宿で得たものをチームに帰って活かす。	朝の疲労感「否定的変化」

①: 今日一番印象に残るプレーは  
 ②: コーチの説明や指導・助言に関して不明な点は、嬉しかった点は、分かった点は  
 ③: 明日に向けて(今日の反省を含めて)

ブロックに意識が移行していた。

D選手は1日目の段階ではボールがつなげたこと、サーブレシーブのコツを得たことなど良かったプレーや上手く出来たプレーに認識が向いていたにも関わらず、2日目はレシーブやクイックのミスに意識が移っていた。1日目と比較して朝の心理的コンディションに変化が見られなかったため3日目の記述内容は表5に示していないが、2日目に自ら掲げた「上手い選手の動きを見て学ぶ」ことに対して3日目に実施している様子はいかががえず、選抜合宿期間中における一貫性が見られなかった。

表5 朝の心理的コンディションのみに変化が見られた男子選手の事例

選手名	日程	質問項目	記述内容	1日目と比較した朝および練習後の変化
C選手	1日目 (ベースライン)	①	サーブレシーブが正確に出来なかった。	
		②	ハイセットを教わった通りにやったら上手く出来た。	↓
		③	声が出なかった。明日は自分が声を出す。	
	2日目	①	サーブレシーブのミスが多かった。	朝の心理的コンディション「肯定的変化」
		②	サーブレシーブで教わったことを実施する。	
		③	スパイクは上手く出来た。サーブレシーブを頑張る。	
	3日目	①	プレー以前にメンタル面が落ちてしまった。	朝の心理的コンディション「肯定的変化」
		②	思いっきりやれと言われて気持ちが楽になった。	
		③	学んだ事を今後のプレーに活かす。声が出せた。	
D選手	1日目 (ベースライン)	①	諦めずにボールをつないだ。	
		②	サーブレシーブの方法が分かって嬉しかった。	↓
		③	故障が悪化しないように注意して頑張る。	
	2日目	①	レシーブ、クイックのミス	朝の心理的コンディション「肯定的変化」
		②	手や体の使い方が分かった。	
		③	上手い選手の動きを見て学ぶ。	

### 3) 朝の心理的コンディションに変化が見られなかった事例

3日間の選抜合宿を通して1日目と比較して、朝の心理的コンディションのみならず他の変数も全く変化しなかった男子選手は存在しなかった。1日目と比較して変化した変数が最も少なかったのは、3日目に朝の身体的コンディションのみ否定的変化であった選手が1名、3日目に練習・試合後の満足度のみ否定的変化であった選手が1名、合計2名であった。

2名とも1日目で認識したプレーがその後のプレーの取り組みや評価につながっていない傾向がうかがえた。

## 3、女子選手のトレーニング日誌記述内容

朝の心理的コンディションの変化に伴い他の変数も変化した事例を表6に、朝の心理的コンディションのみ変化した事例を表7に、朝の心理的コンディションを含め全ての変数に変化が見られなかった事例を表8に示した。表2から朝の心理的コンディションが否定的に変化しているのは2名(G選手、I選手)のみであった。

### 1) 朝の心理的コンディションが肯定的に変化した事例

表6および表7から、どちらの事例も朝の心理的コンディションが肯定的変化であれば1日目(ベースライン)の現状を分析し、3日間の合宿期間中に現状分析から導いた課題の改善に向けた行動が生

起している傾向がうかがえた。記述内容から具体的な状況を確認する。

F選手は、1日目の段階ではブロックやレシーブについて、特にレシーブに課題があることを認識していた。そして2日目はレシーブミス、3日目はサーブレシーブのミスについて記述をしているように、課題であるレシーブに意識が及んでいる。

H選手は、1日目の段階では技術的側面であるレシーブに認識が及んでいた（他の選手が必至でつないだボールをしっかりとつなげた：表7）。しかし、声や気持ちといった精神的側面にも強い意識が及んでいる様子が見え（気持ちが大切だ、声が小さかった：表7）。3日目は試合であったため、スパイクがしっかりとコースに打てた、レシーブが大切であるといった技術的側面に関する記述も見られたが、選手同士のコミュニケーションも重要であることを指摘しているように精神的側面に対する認識も欠くことはなかった。

## 2) 朝の心理的コンディションが否定的に変化した事例

表6から、朝の心理的コンディションの変化と同時に他の変数にも変化が見られた場合、朝の心理的コンディションの変化が否定的であっても1日目に認識したプレーがその後のプレーの取り組みや評価につながっていた。1日目と2日目のプレーにおける一貫性がうかがえた。一方、表7から朝の心理的コンディションのみが否定的に変化した場合、1日目と2日目のプレーにおける一貫性は見られなかった。具体的な記述内容からその状況を確認する。

G選手は、1日目の段階ではサーブレシーブとブロックを頑張ることを認識していた。2日目は技術的側面に関する具体的な記述は見られないものの、1日目に掲げた目標が技術的側面および精神的側面から達成することが出来ず（自ら進んでプレーすることができなかった：表6）、包括的な自己分析としてポジション（センタープレーヤー）としての役割が果たせなかった内容の記述に集約されたものと思われる。

I選手は、1日目の段階では上手くできたプレーとしてブロックに、2日目は上手くできたプレー

表6 朝の心理的コンディションの変化と同時に他の変数にも変化が見られた女子選手の事例

選手名	日程	質問項目	記述内容	1日目と比較した朝および練習後の変化
F選手 (ベースライン)	1日目	①	ブロックの形が良くなった。	
		②	ブロックやスパイクで右腕をもっと上手く使う。	↓
		③	レシーブが上手くできなかった。指導されたことを守る。	
	2日目	①	レシーブミス。	朝の心理的コンディション「肯定的変化」
		②		朝の身体的コンディション「肯定的変化」
		③	お互いに声を大切にする。	朝の疲労感「否定的変化」
3日目	①	サーブレシーブのミス。	朝の心理的コンディション「肯定的変化」	
	②		朝の身体的コンディション「肯定的変化」	
	③	サーブレシーブのミス。プレー中、声をかけ合う。朝の疲労感	「肯定的変化」	
G選手 (ベースライン)	1日目	①	サーブレシーブがダメだった。	
		②	声を出してボールをつなげる。	↓
		③	サーブレシーブとブロックを頑張る。	
	2日目	①	センタープレーヤーとしての役割が果たせなかった。朝の心理的コンディション	「否定的変化」
		②	焦らず自分のプレーをすれば良いと言われて楽になった。朝の身体的コンディション	「否定的変化」
		③	自ら進んでプレーすることが出来なかった。	朝の疲労感「否定的変化」

①：今日一番印象に残るプレーは

②：コーチの説明や指導・助言に関して不明な点は、嬉しかった点は、分かった点は

③：明日に向けて（今日の反省を含めて）

としてサーブレシーブからのスパイクに意識が及んでいた。1 日目と 2 日目に意識した内容が全く異なり、朝の心理的コンディションが否定的に変化していたにも関わらず常に肯定的な記述内容であった。

### 3) 朝の心理的コンディションに変化が見られなかった事例

3 日間の選抜合宿を通して 1 日目と比較して、朝の心理的コンディションのみならず他の変数も全く変化しなかった女子選手は 3 名であった。3 名とも、1 日目に認識したプレーがその後のプレーの取り組みや評価につながっている傾向がうかがえた。具体的な記述内容から状況を確認する (表 8)。

J 選手は、1 日目の段階では技術的側面であるサーブレシーブやブロックに認識が及んでいた。さらに、声を出して頑張るといった精神的側面にも意識が及んでいた。2 日目はブロックに関する技術的側面および声に関する精神的側面について記述が見られた。3 日目はブロックに関する記述 (ブロックが止まらなかった: 表 8) は見られたものの、声に関する具体的な記述は見られなかった。

表 7 朝の心理的コンディションのみに変化が見られた女子選手の事例

選手名	日程	質問項目	記述内容	1 日目と比較した朝および練習後の変化
H 選手 (ベースライン)	1 日目	①	他の選手が必死につないだボールをしっかりとつなげた。	
		②	気持ちが大切だ。	↓
		③	声が小さかった。明日はしっかり声を出す。	
	3 日目	①	スパイクがしっかりコースを打てた。	朝の心理的コンディション「肯定的変化」
		②	選手同士コミュニケーションを増やして連携を図る。	
		③	今回の経験を活かす。レシーブが大切である。	
I 選手 (ベースライン)	1 日目	①	ブロックが良かった。	
		②	ブロックの件で褒められて嬉しかった。	↓
		③	同じ事を指摘されないようにする。	
	2 日目	①	自分でサーブレシーブしてスパイクがしっかり打てた。朝の心理的コンディション「肯定的変化」	
		②		
		③	明日もやるべきことをしっかりやる。	

表 8 変数に全く変化がなかった女子選手の事例

選手名	日程	質問項目	記述内容	1 日目と比較した朝および練習後の変化
J 選手 (ベースライン)	1 日目	①	サーブレシーブが返らなかった。	
		②	ブロックの時、小指まで力を入れる。	↓
		③	もっと声を出して頑張る。	
	2 日目	①	ブロックアウトされてしまった。	朝の心理的変化なし
		②	チームプレーだから声が途切れることがない。	
		③	自分が中心になって声を出す。	
3 日目	①	ブロックが止まらなかった。	朝の心理的変化なし	
	②	指導者の助言を思い出してプレーする。		
	③	今回の経験を自分のチームに帰って活かす。		

### 4、選手の自由記述内容から明らかになった指導者からの嬉しかった言葉、分かった言葉

高校生にとって指導者からの確かな技術指導を受けることはやる気を高める要因のひとつであることは間違いない。指導者の立場から技術指導以外にどのような言葉かけが選手にとって嬉しい言葉であるのか、気づきとなる言葉であるのか事例を通して具体的な言葉かけを知ることは指導者が選手を理解する上での一助となる。

そこで、選手から示された「コーチの説明や指導・助言に関して嬉しかった点・分かった点」に関する具体的な記述内容を列挙する。

1) 男子選手について

(1) 嬉しかった言葉

- ・ 自信をもっておもいきりやれと言われて嬉しかった（気が楽になった）。

(2) 分かった言葉・気づいた言葉

- ・ 礼儀をしっかりしなければいけない。
- ・ 目的意識を持ってプレーする。そして声を出し、元気にプレーすることは当たり前である。

2) 女子選手について

(1) 嬉しかった言葉

- ・ 自分のチームの先生と同じことを言っているので嬉しかった。
- ・ 自分のプレーを褒めてくれて（励ましてくれて、自信を持って言ってくれて）嬉しかった。
- ・ 技術よりもバレーボールで何が大切なのか教えてもらって嬉しかった。
- ・ キャプテンとして焦らず、自分のプレーをすればいいと言われて嬉しかった（気が楽になった）。

(2) 分かった言葉・気づいた言葉

- ・ リベロになれと言われて積極的にレシーブができた。
- ・ 自分のやりたいことをもっとコートの中で表現しろ。
- ・ 自分で考えることが大切である。考えないと上手くならない。
- ・ 目的意識を高く持って練習すること、気持ちが大切である。
- ・ 声を出してコミュニケーションを図ることが大切である。
- ・ 自ら思い切って声を出すことにより、練習がすごく楽しく感じる。(選手の気づきとしてのコメント)

#### IV. 考察

男子選手は練習・試合後の満足度が否定的変化を示す割合が高く、女子選手は朝の心理的コンディションおよび練習・試合後の満足度が肯定的変化を示す割合が高かった。朝の心理的コンディションが肯定的に変化した場合、男女選手ともに朝の心理的コンディション以外の変数が変化するか否かに関わらず、1日目で注目したプレーを3日間の選抜合宿期間中に自己分析を行ない常に意識の中心にあることがうかがえた。また、朝の心理的コンディションが否定的に変化した場合、男子選手は朝の心理的コンディション以外の変数が変化するか否かに関わらず、1日目で注目したプレー以外のことに意識が移行し、ミスしたプレーやダメだったプレーが印象に残っていることがうかがえた。一方、女子選手は朝の心理的コンディションが否定的に変化したのは12名中2名（G選手、I選手）のみであった。1日目ではダメだったプレーに注目し自己分析を行なっているケース、常に肯定的なプレーに注目しているケースが見られた。朝の心理的コンディションに変化がない場合、男子選手は否定的変化と同様の傾向を、女子選手は肯定的変化と同様の傾向を示していた。さらに女子選手の方が男子選手よりもトレーニング日誌の記述がしっかり行なわれ、声に関する記述が多かった。指導者が選手を褒めることや自信をつけさせるような言葉かけは選手の心の健康や気づきにとって意義あることが示唆された。

村田 (2004) は気分一致効果について、感情と思考は密接に関連し、特定な感情が生起すれば、その感情の評価的性質 (肯定的なものか否定的なものか) に一致する記憶や判断、ひいては行動が促進されることを述べている。つまり、男女選手ともに朝の心理的コンディションが肯定的に変化し、1 日目に注目したプレーに意識が継続的に向いていたものと思われる。性差の観点からスポーツ選手の心理的競技能力について女子選手の方が男子選手よりも自己実現意欲が優れていることから (徳永他, 2000)、女子選手の方が男子選手よりも朝の心理的コンディションおよび練習・試合後の満足感が肯定的に変化したものと思われる。そして、必要なプレーを習得することが自己実現への第一歩であり、女子選手は男子選手よりも朝の心理的コンディションが否定的に変化あるいは変化しない場合であっても選抜合宿期間中に自己分析を怠っていないものと思われる。しかしながら、朝の心理的コンディションが否定的に変化した女子選手の割合は低く、I 選手のように朝の心理的コンディションが否定的に変化であっても一貫して肯定的な思考を呈することは気分一致効果の観点からは整合性が図れない。本研究ではインタビュー調査を実施していないことからトレーニング日誌の記述内容が選手の素直な気持ちであるのか否か判断はできない。当然のことながら指導者は選手が本心をトレーニング日誌に記述することを期待しているが、選手は素直に本心を書くことに二の足を踏んでいるケースがあることも十分に考慮する必要がある。精神的・身体的コンディションと記述内容にギャップが生じている場合、指導者は積極的に面談を設ける努力が必要である。また、対応できない場合には専門家であるメンタルトレーニング指導士に依頼することも一つの方法である。積極的な気持ちや大きな声を出すことが自分のベストパフォーマンスと関連しており (藁内, 2005)、自己実現欲求が優れている (徳永他, 2000) 女子選手において声に関する記述が多かった。また、努力への因果帰属は女性の方が男性より望ましい傾向にあることから (大場, 2005)、相対的に女子選手はトレーニング日誌の記述をしつかり行なっている傾向もうかがえた。生理学の観点から人は褒められるとドーパミンを分泌し、喜びや快感をもたらす行動を繰り返したい欲求が生まれることが明らかにされている。さらに、中込 (2006) は、陸上選手を対象に、心身のリラクセスならびに肯定的な感情、好調さ、自信、意欲ならびに興奮、集中、安全感 (守られているという意識) がピーク (ベスト) パフォーマンス時の共通する心理的構成要素であることを報告している。その中で選手が自信や安全感を得るための手がかりのひとつとして指導者からの語りかけやアドバイスがあることを挙げている。本研究においても指導者の言葉かけの多くは理に適っていることがうかがえた。

本研究の限界は、関東ブロック選抜合宿に選出された男女選手であり対象が限定されていること、対象人数が少ないこと、3 日間という短期間であったことから本研究の結果を一般化することはできない。自己報告であり客観的な評価が行なわれていない。また、記述忘れの報告があるように「朝の心理的コンディション→練習・試合→練習・試合後の満足度・疲労度」これら内容を練習・試合後に同時に記述しているケースもうかがえ、時間経過による担保がどの程度なされているのか不明である。つまり、練習や試合が満足できる内容であったために、実際は朝の心理的コンディションが不良であっても良好な心理的コンディションとして評価している可能性は否めない。加えて、選手が記述する内容に影響を及ぼす要因は多く存在し、独立した要因として朝の心理的コンディションがどの程度影響を及ぼしているのかは明らかにできない。

本研究の強みは、回収率が 100% であったことである。対象は限定されているものの、結果に対する傾向性は指導者にとって参考となる資料が提示できたものと思われる。

## V. 結論

- ・ 男子高校選手は、朝の心理的コンディションが肯定的に変化すれば注目したプレーの向上に努める一貫性がうかがえ、否定的変化および変化がなければ注目しているプレーに一貫性がないことが示された。
- ・ 女子高校選手は、朝の心理的コンディションがどのような変化（肯定的・否定的・変化なし）を呈しても注目したプレーの向上に努める一貫性がうかがえた。しかし否定的変化を呈している選手はトレーニング日誌に本心を記述していない可能性もうかがえる。指導者は、このような選手に対して細心の注意を払うべきである。
- ・ 指導者が選手を「褒める」、「自信をつける」、「練習に対する目的意識を持たせる」などの言葉かけを行なうことは選手の心の健康や気づきの観点から意義あることが示唆された。

## 参考文献

- ・ 遠藤俊郎 バレーボールのメンタルマネジメント 大修館書店 41-53 2007
- ・ 勝部篤美 C級スポーツ指導員教本 (財)日本体育協会 59-67 1996
- ・ 蓑内豊、日本スポーツ心理学会(編) スポーツメンタルトレーニング教本改訂増補版 大修館書店 78-83 2005
- ・ 村田光二、亀田達也 社会心理学 有斐閣アルマ 190-197 2004
- ・ 中込四郎、土屋裕陸、高橋幸治、高野聡 メンタルトレーニングワークブック 道和書院 49-52 2006
- ・ 大場ゆかり、徳永幹雄(編) 教養としてのスポーツ心理学 大修館書店 180-182 2005
- ・ 徳永幹雄、吉田英治、重枝武司、東健二、稲富勉、斉藤孝 スポーツ選手の心理的競技能力にみられる性差、競技レベル差、種目差 健康科学 22 109-120 2000
- ・ 吉川政夫、日本スポーツ心理学会(編) スポーツメンタルトレーニング教本改訂増補版 大修館書店 15-19 2005