

# 過去を想起した心理的競技能力評価を応用した メンタルサポートプログラムの検討

－メンタルトレーニング実施前の総合得点差に着目した分析－

竹野 欽 昭\*・島袋 真 丞\*\*・金城 一 樹\*\*・伊集 旭 寿\*\*・岡野 和 輝\*\*

(平成28年3月1日受付；平成28年5月25日受理)

## 要 旨

これまで私たちは、過去を想起した心理的競技能力評価を応用したメンタルサポートプログラムの検討を目的とし、大学スポーツ選手を対象として過去を想起した心理的競技能力評価を活用したメンタルトレーニングの有効性の検証を試みた。大学男子バレーボール部7名、大学女子バレーボール部9名の計16名を対象として過去を想起した心理的競技能力評価を行ったのち、全10回のメンタルトレーニング・プログラムを約2か月間にわたって実施した。その結果、明らかに心理的競技能力が向上し、過去と比較して現在の心理的競技能力が低下している選手においても、メンタルトレーニング・プログラムによって心理的競技能力の低下に改善が認められた。このような結果から、過去を想起した心理的競技能力評価を行い、心理的競技能力が低下傾向にある選手の発見とともにメンタルトレーニングを実施する一連のメンタルサポートプログラムは、スポーツ現場における心理面のサポートにおいて有用性が高いことを報告した。今回の報告では、これらの検証データを用いて、メンタルトレーニング・プログラム実施前の心理的競技能力診断検査・総合得点の差に着目した分析を試みた。メンタルトレーニング実施前の心理的競技能力診断検査・総合得点を男子部、女子部それぞれで分析すると、総合得点の平均値は男子部と比較して女子部で明らかに低く、このように総合得点が低く、「右下がり型」の変化傾向を示した女子部で、メンタルトレーニングによる心理的競技能力への効果が大きいという結果が得られた。さらに、メンタルトレーニング実施前の総合得点の高得点群8名と低得点群8名による比較検証を試みた結果、統計的な分析からも低得点群で総合得点の改善率が大きく、メンタルトレーニングによる心理的競技能力への効果が大きいという結果が得られた。これらの検証から、私たちが報告した、過去を想起した心理的競技能力評価を応用したメンタルサポートプログラムは、過去の心理的競技能力の変化パターンに加え、メンタルトレーニング実施前の総合得点に着目することで、スポーツ現場における心理面のサポートを行う一つの方法としてより効果的に活用できると結論した。

## KEY WORDS

心理的競技能力, 総合得点, メンタルサポートプログラム

psychological competitive ability, total score, mental support program

## 1 研究の背景と目的

スポーツ場面での心理的な競技能力を評価する方法として「心理的競技能力診断検査 (DIPCA.3)」が使用されている<sup>(1)</sup>。心理的競技能力診断検査は、トップアスリートをはじめ、様々な競技レベルのスポーツ競技選手を対象として実施されている<sup>(2)(3)(4)(5)</sup>。心理的競技能力診断検査とは、スポーツ場面での実力発揮に関する12の心理的尺度(忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、自己コントロール能力、リラックス能力、集中力、自信、決断力、予測力、判断力、協調性)と5因子(競技意欲、精神の安定・集中、自信、作戦能力、協調性)を52項目の質問によって得点化し評価するものである<sup>(1)</sup>。

これまで私たちは、心理的要因によってスポーツへの取り組みが消極的な選手を早期に発見し、積極的な取り組みをサポートする方法として心理的競技能力診断検査の新しい活用方法に取り組んだ<sup>(6)(7)</sup>。その活用方法は、過去を想起して心理的競技能力診断検査を行うことによって、大学スポーツ選手の中学期、高校期、大学期の心理的競技能力を評価し、中学期、高校期と比較して大学期の心理的競技能力が低下している選手を発見しようというものである。この活用方法を実施し、3期の心理的競技能力の変化を山型、谷型、右下がり型の3つの変化パターンに分類できたことから、過去を想起した心理的競技能力評価は特に中学期、高校期に心理的競技能力診断検査を行う機会が持てなかった大学スポーツ選手にとって、過去と比較して今現在、心理的競技能力がどのような状態かを知る上で有用な方

\*芸術・体育教育学系

\*\*琉球大学教育学部保健体育専修

法であることを報告した。さらに、私たちは、過去を想起した心理的競技能力評価がどれほど正確に行われているかの妥当性の検討課題にも取り組み、2年前および高校期までの妥当性を確認するに至った<sup>(8)</sup>。これらの取り組みによって、大学スポーツ選手における過去を想起した心理的競技能力評価の有用性が確認されたが、過去と比較して現在の心理的競技能力が低下傾向の選手を発見後、そのような選手に対してスポーツ心理学的立場からどのようなサポートが可能であるか、今後の取り組むべき検討課題として挙げられた。

引き続き私たちは、これまでの研究で有効性が報告されているメンタルトレーニングに着目し<sup>(9)</sup>、心理的競技能力が低下傾向の選手をサポートする方法の検討課題に取り組んだ<sup>(10)</sup>。サポートの具体的方法として、大学男子バレーボール部7名、大学女子バレーボール部9名の計16名を対象として過去を想起した心理的競技能力評価を行ったのち、全10回のメンタルトレーニング・プログラムを約2か月間にわたって実施した。その結果、明らかに心理的競技能力が向上し、過去と比較して現在の心理的競技能力が低下している選手においても、メンタルトレーニングによって心理的競技能力の低下に改善が認められた。このような検証から、過去を想起した心理的競技能力評価を行い、心理的競技能力が低下傾向にある選手の発見とともにメンタルトレーニングを実施する一連のメンタルサポートプログラムは、スポーツ現場における心理面のサポートにおいて有用性が高いことを報告した。

今回の報告では、上記の検証データを用いて、メンタルトレーニング・プログラム実施前の心理的競技能力診断検査・総合得点の差に着目した分析を試みた。メンタルトレーニング実施前の心理的競技能力診断検査・総合得点を男子部、女子部それぞれで分析すると、男子部7名の平均値が186点、女子部9名の平均値が155点であり、男子部と女子部で総合得点に差がみられた上に、メンタルトレーニングの効果にも差異がみられた。本研究では、メンタルトレーニング実施前の心理的競技能力診断検査・総合得点の高得点群と低得点群による比較検証を加え、これらの総合得点の差がメンタルトレーニング・プログラムの効果に及ぼす影響を検証することで、私たちが報告したメンタルサポートプログラムの有用性を考察することを本研究の目的とした。

## 2 研究方法

### 2.1 検査対象者

竹野ら<sup>(10)</sup>の報告と同様に、大学男子バレーボール部2～3年次7名（年齢 $21 \pm 1$ 歳，身長 $171 \pm 10$ cm），大学女子バレーボール部2～3年次9名（年齢 $20 \pm 1$ 歳，身長 $157 \pm 6$ cm）を検査対象者とした（年齢，身長のいずれも平均値±標準偏差で示した）。検査対象者はいずれも定期的に練習に参加し，レギュラーおよび準レギュラーとして試合に参加している選手であった。検査対象者には予め本検査の趣旨を口頭にて説明し，本検査の参加について同意を得た。

### 2.2 検査方法

#### 2.2.1 検査手順

第1回目のメンタルトレーニング開催日までに、過去を想起した心理的競技能力評価を全検査対象者に実施した。メンタルトレーニングのプログラムは、男子部、女子部とも2010年3月27日を第1回目として、全10回のメンタルトレーニングを女子部は5月12日まで、男子部は5月19日までの期間に実施した。メンタルトレーニングのプログラム終了後の心理的競技能力診断検査は、最終回のメンタルトレーニング終了後に実施した。目標設定，リラックス法，イメージトレーニングを含む全10回から構成されるメンタルトレーニング・プログラムは，村上ら<sup>(9)</sup>のプログラムおよび「アスリートのためのメンタルトレーニング・ガイド（国立スポーツ科学センター心理学研究室編）」<sup>(11)</sup>を参考に作成した（プログラム構成の概略は竹野ら<sup>(10)</sup>の方法を参照）。全10回のプログラムは，過去にメンタルトレーニング指導経験のある指導者によって実施された。

#### 2.2.2 心理的競技能力診断検査

検査には「心理的競技能力診断検査（DIPCA.3，中学生～成人用）」<sup>(1)</sup>を用いた。この心理的競技能力診断検査は、「苦しい場面でもがまん強く試合ができる」，「大試合になればなるほど闘志がわく」など，52の質問をそれぞれ「1.ほとんどそうでない（0～10%）」，「2.ときたまそうである（25%）」，「3.ときどきそうである（50%）」，「4.しばしばそうである（70%）」，「5.いつもそうである（90～100%）」の5つの中から1つ選択・回答するものである。回答に基づき，12の心理的尺度（忍耐力，闘争心，自己実現意欲，勝利意欲，自己コントロール能力，リラックス能力，集中力，自信，決断力，予測力，判断力，協調性）と5因子（競技意欲，精神の安定・集中，自信，作戦能力，協調性）を得点化し評価した。5因子とは12の心理的尺度をスポーツにおける心理的な要因から5つに分類したもの

である。12の心理的尺度は各20点満点、5因子は、競技意欲が80点満点、精神の安定・集中が60点満点、自信と作戦能力が各40点満点、協調性が20点満点となっており、合計得点（総合得点）は240点満点である。

メンタルトレーニングのプログラム実施前の過去を想起した心理的競技能力評価は、竹野ら<sup>8)</sup>の検査方法と同様に現在、2年前、1年前の順に行い、現在は今現在の状態を、過去の2年前、1年前はそれぞれのシーズンの最高競技成績時を想起して検査を行なった。メンタルトレーニング全10回のプログラム終了後の心理的競技能力診断検査は現在のみについて行い、プログラム実施前後の心理的競技能力の変化を分析した。

### 2.3 分析および統計方法

心理的競技能力診断検査の各データは、男子部7名と女子部9名、高得点群8名と低得点群8名それぞれでメンタルトレーニング・プログラム実施前後の得点およびその改善率の平均値を算出し比較を行った。全検査対象者16名のうち、高得点群はメンタルトレーニング・プログラム実施前の心理的競技能力診断検査・総合得点の上位8名とし、低得点群は同様の総合得点の下位8名とした。また、統計分析による平均値の比較は、総合得点の改善率について高得点群と低得点群との比較のみ行い、対応のないt検定を用いた。なお、以下に示す平均値のデータは、平均値±標準偏差で表した。

## 3 結果と考察

### 3.1 過去を想起した心理的競技能力評価における男子部および女子部の変化と特徴

図1に、過去を想起した心理的競技能力評価における男子部および女子部の総合得点の変化と特徴を示した。メンタルトレーニングのプログラム実施前の過去を想起した心理的競技能力評価の結果を、男子部および女子部それぞれ2年前、1年前、現在MT前（現在）に総合得点の平均値で示した。男子部の平均値は、2年前が $163 \pm 44$ 点、1年前が $173 \pm 34$ 点、現在が $186 \pm 26$ 点であり、2年前から現在にかけて心理的競技能力が向上する「右上がり型」<sup>8)</sup>の変化傾向を示した。一方、女子部の平均値は、それぞれ $161 \pm 30$ 点、 $156 \pm 50$ 点、 $155 \pm 30$ 点であり、2年前から現在にかけて心理的競技能力が低下する「右下がり型」<sup>6)</sup>の変化傾向を示し、男子部と異なる変化傾向であった。

男子部と女子部において、過去を想起した心理的競技能力評価の変化が異なる傾向を示した結果、現在の総合得点の平均値に30得点以上の得点差がみられた。心理的競技能力診断検査の総合得点の判定表に男子部および女子部の現在の結果を照らし合わせると、両部の平均値とも5段階評価の3（もう少し、男子165～186点・女子155～178点）であったが、男子部186点は判定の最大値、女子部155点は判定の最小値を示しており、本研究の男子部と女子部のメン

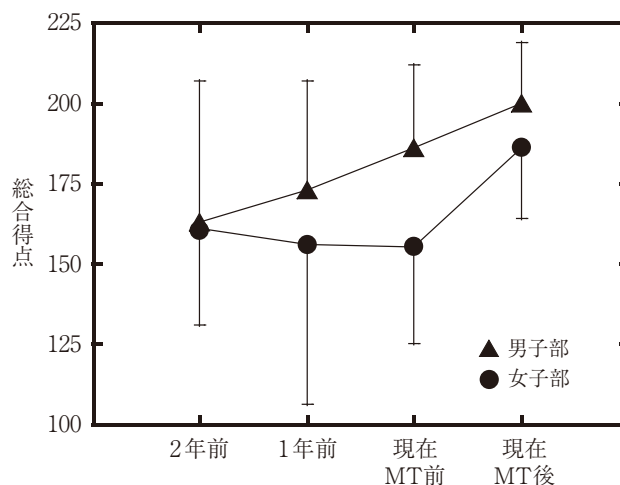


図1 過去を想起した心理的競技能力評価における男子部および女子部の総合得点の変化と特徴

各データは男子部7名(▲)および女子部9名(●)の結果をそれぞれの平均値、エラーバーは標準偏差で示した。現在MT前はメンタルトレーニング実施前、現在MT後はメンタルトレーニング実施後を示す。

タルトレーニング実施前の心理的競技能力に明らかな差があったと考えられた。これらの結果から本研究では、メンタルトレーニング実施前の心理的競技能力に着目し、総合得点の差がメンタルトレーニング・プログラムの効果に及ぼす影響を検証することで、私たちが報告したメンタルサポートプログラムの有用性を考察することとした。

### 3. 2 メンタルトレーニング実施前後における男子部および女子部の心理的競技能力の変化

表1に、メンタルトレーニング実施前後における男子部の心理的競技能力の変化を示した。また、表2に、メンタルトレーニング実施前後における女子部の心理的競技能力の変化を示した。男子部7名、女子部9名の全10回のメンタルトレーニング・プログラム実施前後における12の心理的尺度、5因子、総合得点およびその改善率の平均値をそれぞれ算出し、平均値の差の比較を行った。12の心理的尺度および5因子のメンタルトレーニング実施前後の各平均値は、男子部では自己実現意欲、自己コントロール能力、集中力の3つの尺度を除く項目で改善が認められ、女子部では勝利意欲尺度を除く項目で改善が認められた。

表1 メンタルトレーニング実施前後における男子部（7名）の心理的競技能力の変化

尺度・因子		MT前	MT後	改善率(%)
尺度	忍耐力	15±4	17±3	19±26
	闘争心	18±3	19±1	8±16
	自己実現意欲	18±1	18±1	4±10
	勝利意欲	16±3	17±3	6±9
	自己コントロール能力	17±3	17±2	5±27
	リラックス能力	16±4	18±2	17±34
	集中力	17±2	17±2	1±16
	自信	15±2	16±3	7±16
	決断力	13±3	15±3	18±21
	予測力	12±4	14±2	22±29
	判断力	12±3	14±2	18±32
	協調性	16±4	18±2	11±14
因子	競技意欲	67±9	72±5	8±10
	精神の安定・集中	50±9	52±5	7±22
	自信	28±4	31±5	12±17
	作戦能力	24±6	28±4	19±29
総合得点		186±26	200±19	9±14

男子部7名の結果を平均値±標準偏差で示した。

MT前にはメンタルトレーニング実施前、MT後にはメンタルトレーニング実施後の結果を示した。

なお、5因子の協調性は尺度の協調性と同様の結果のため表示していない。

表2 メンタルトレーニング実施前後における女子部（9名）の心理的競技能力の変化

尺度・因子		MT前	MT後	改善率(%)
尺度	忍耐力	14±2	16±3	16±18
	闘争心	16±5	17±3	13±34
	自己実現意欲	14±2	17±2	23±26
	勝利意欲	13±4	13±2	3±35
	自己コントロール能力	14±4	17±3	21±27
	リラックス能力	13±6	17±4	76±132
	集中力	15±3	18±2	21±33
	自信	9±4	13±2	71±75
	決断力	10±4	13±4	48±63
	予測力	9±3	13±3	41±36
	判断力	9±2	13±3	57±37
	協調性	18±3	20±1	16±24
因子	競技意欲	58±10	63±8	12±21
	精神の安定・集中	42±13	51±8	31±46
	自信	19±8	26±5	58±66
	作戦能力	18±5	26±6	48±32
総合得点		155±30	186±22	23±23

女子部9名の結果を平均値±標準偏差で示した。

MT前にはメンタルトレーニング実施前、MT後にはメンタルトレーニング実施後の結果を示した。

なお、5因子の協調性は尺度の協調性と同様の結果のため表示していない。

総合得点の平均値は、男子部ではメンタルトレーニング実施前の $186 \pm 26$ 点から実施後に $200 \pm 19$ 点へ、女子部では実施前の $155 \pm 30$ 点から実施後に $186 \pm 22$ 点へ、両部ともメンタルトレーニングによって心理的競技能力が向上する結果であった。しかしながら、メンタルトレーニング実施前後における改善率の平均値は、男子部が $9 \pm 14\%$ 、女子部が $23 \pm 23\%$ となり、男子部と比較して女子部でメンタルトレーニング・プログラムによる効果が大きい結果であった。

図1には、メンタルトレーニング実施前後における男子部および女子部の総合得点の変化と特徴を、現在MT前と現在MT後に総合得点の平均値で示した。男子部と比較して女子部で、心理的競技能力に対するメンタルトレーニング・プログラムの効果が大きかった結果、メンタルトレーニング実施前の30得点以上の得点差が実施後には15得点以内の得点差に半減した。また、女子部の総合得点の平均値は、2年前から現在にかけて心理的競技能力が低下する「右下がり型」の変化傾向を示していたが、メンタルトレーニング実施後は最も高かった2年前の結果と比較しても高い結果を示した。

メンタルトレーニング実施前における総合得点の平均値は、男子部と比較して女子部で明らかに低い結果であった。このように総合得点が低く、「右下がり型」の変化傾向を示した女子部で、本研究のメンタルトレーニング・プログラムによる心理的競技能力への効果が大きいという結果が得られたことから、私たちが報告したメンタルサポートプログラムは、特に心理的競技能力診断検査の総合得点が低い選手や心理的競技能力が低下傾向にある選手に有用と考察した。

### 3.3 メンタルトレーニング実施前後における高得点群および低得点群の心理的競技能力の変化

メンタルトレーニング・プログラム実施前の心理的競技能力診断検査・総合得点を男子部、女子部それぞれで分析すると、男子部と比較して女子部で明らかに低く、メンタルトレーニング・プログラムの効果は総合得点が低かった女子部で大きい傾向がみられた。さらに、本研究では、メンタルトレーニング実施前の総合得点の高得点群と低得点群による比較検証を加え、これらの総合得点の差がメンタルトレーニング・プログラムの効果に及ぼす影響を検証した。高得点群をメンタルトレーニング実施前の総合得点の上位8名、低得点群を同様の総合得点の下位8名とした結果、高得点群は男子選手5名、女子選手3名の計8名、低得点群は男子選手2名、女子選手6名の計8名となった。

表3に、メンタルトレーニング実施前後における高得点群の心理的競技能力の変化を示した。また、表4に、メンタルトレーニング実施前後における低得点群の心理的競技能力の変化を示した。高得点群8名、低得点群8名の全10回のメンタルトレーニング・プログラム実施前後における12の心理的尺度、5因子、総合得点およびその改善率の平均値をそれぞれ算出し、平均値の差の比較を行った。12の心理的尺度および5因子のメンタルトレーニング実施前後の各平均値は、高得点群では闘争心、自己コントロール能力、集中力、自信、決断力の5つの尺度を除く項目で、低得点群では勝利意欲尺度を除く項目で改善が認められたが、12の心理的尺度および5因子の改善率の平均値は全ての

表3 メンタルトレーニング実施前後における高得点群（8名）の心理的競技能力の変化

尺度・因子		MT前	MT後	改善率(%)
尺度	忍耐力	$16 \pm 4$	$17 \pm 3$	$8 \pm 24$
	闘争心	$20 \pm 1$	$19 \pm 2$	$-2 \pm 4$
	自己実現意欲	$17 \pm 2$	$18 \pm 2$	$2 \pm 12$
	勝利意欲	$16 \pm 3$	$17 \pm 3$	$3 \pm 16$
	自己コントロール能力	$18 \pm 2$	$18 \pm 2$	$6 \pm 24$
	リラックス能力	$17 \pm 3$	$19 \pm 2$	$10 \pm 28$
	集中力	$18 \pm 2$	$18 \pm 2$	$3 \pm 14$
	自信	$15 \pm 2$	$15 \pm 3$	$1 \pm 15$
	決断力	$15 \pm 3$	$15 \pm 3$	$5 \pm 26$
	予測力	$13 \pm 3$	$15 \pm 3$	$21 \pm 30$
	判断力	$13 \pm 2$	$15 \pm 2$	$21 \pm 32$
	協調性	$18 \pm 2$	$19 \pm 1$	$7 \pm 8$
因子	競技意欲	$69 \pm 6$	$70 \pm 8$	$2 \pm 10$
	精神の安定・集中	$53 \pm 7$	$55 \pm 4$	$6 \pm 19$
	自信	$29 \pm 4$	$30 \pm 6$	$2 \pm 16$
	作戦能力	$25 \pm 5$	$29 \pm 4$	$21 \pm 30$
総合得点		$193 \pm 16$	$203 \pm 16$	$5 \pm 11$

高得点群8名の結果を平均値 $\pm$ 標準偏差で示した。

MT前にはメンタルトレーニング実施前、MT後にはメンタルトレーニング実施後の結果を示した。

なお、5因子の協調性は尺度の協調性と同様の結果のため表示していない。

表4 メンタルトレーニング実施前後における低得点群（8名）の心理的競技能力の変化

尺度・因子		MT前	MT後	改善率(%)
尺度	忍耐力	13±2	16±2	26±14
	闘争心	15±4	17±3	24±34
	自己実現意欲	14±2	18±2	27±24
	勝利意欲	13±4	13±2	5±34
	自己コントロール能力	13±4	16±3	22±30
	リラクセス能力	11±5	16±3	90±135
	集中力	14±3	17±2	21±36
	自信	9±4	14±3	84±69
	決断力	8±2	13±3	65±52
	予測力	9±3	12±3	44±34
	判断力	8±2	13±3	58±39
因子	協調性	16±4	19±2	21±25
	競技意欲	55±9	64±7	18±19
	精神の安定・集中	39±12	48±7	35±48
	自信	17±6	27±6	73±57
総合得点		144±23	182±21	29±21

低得点群8名の結果を平均値±標準偏差で示した。

MT前にはメンタルトレーニング実施前, MT後にはメンタルトレーニング実施後の結果を示した。

なお, 5因子の協調性は尺度の協調性と同様の結果のため表示していない。

項目で低得点群が高得点群を上回る結果であった。

総合得点の平均値は, 高得点群ではメンタルトレーニング実施前の193±16点から実施後に203±16点へ, 低得点群では実施前の144±23点から実施後に182±21点へ, 両群ともメンタルトレーニング実施後に心理的競技能力が向上する結果であった。しかしながら, メンタルトレーニング実施前後における改善率の平均値は, 高得点群が5±11%, 低得点群が29±21%の結果を示し, 低得点群でメンタルトレーニング・プログラムによる効果が大きい結果であった。図2には, メンタルトレーニング実施前後における高得点群および低得点群の総合得点の改善率をそれぞれの平均値で示した。高得点群と比較して低得点群でメンタルトレーニング・プログラムによる心理的競技能力への効果が明らかに大きく, 両群の改善率の平均値に5%水準の統計的に有意な差が認められた。

メンタルトレーニング実施前の男子部および女子部の心理的競技能力診断検査・総合得点の差に着目して, 高得点群と低得点群による検証を試みた結果, 統計的な分析からも低得点群でメンタルトレーニング・プログラムによる心理的競技能力への効果が明らかに大きいという結果が得られた。本研究の男子部および女子部の分析結果による考察と同様, 私たちが報告したメンタルサポートプログラムは, 特に心理的競技能力診断検査の総合得点が低い選手に有用なことが確認できた。これらの検証から, 過去を想起した心理的競技能力評価を行い, 心理的競技能力が低下傾向にある選手の発見とともにメンタルトレーニングを実施する一連のメンタルサポートプログラムは, 過去を想起した心理的競技能力評価による変化パターンに加え, メンタルトレーニング実施前の総合得点に着目することで, より有用に活用できることが示された。

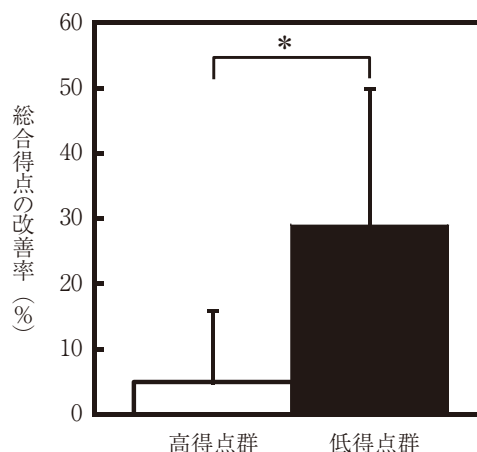


図2 メンタルトレーニング実施前後における高得点群および低得点群の総合得点の改善率

各データは高得点群8名および低得点群8名の結果をそれぞれの平均値, エラーバーは標準偏差で示した。  
\*は5%水準(p<0.05)で両群の平均値に有意な差があることを示す。

#### 4 まとめ

これまでに私たちが報告したメンタルサポートプログラムの検証データを用い、メンタルトレーニング実施前の心理的競技能力診断検査・総合得点の差に着目してメンタルトレーニングの効果を検証した。その結果、メンタルトレーニング実施前の総合得点が低い傾向の選手で、本研究のメンタルトレーニング・プログラムによる心理的競技能力への効果が大きいという結果が得られた。このような結果から、私たちが報告したメンタルサポートプログラムは、過去と比較して現在の心理的競技能力が低下傾向にある選手の中でも特に総合得点が低い選手に効果的かつ有用なことが明らかとなった。過去を想起した心理的競技能力評価を応用したメンタルサポートプログラムは、過去の心理的競技能力の変化パターンに加え、メンタルトレーニング実施前の総合得点に着目することで、スポーツ現場における心理面のサポートを行う一つの方法としてより効果的に活用できると考えられた。

#### 引用文献

- (1) 徳永幹雄・橋本公雄(2000) 心理的競技能力診断検査用紙(DIPCA.3). トーヨーフィジカル発行.
- (2) 徳永幹雄・吉田英治・重枝武司・東健二・稲富勉・斉藤孝(2000) 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.
- (3) 徳永幹雄(2001) スポーツ選手に対する心理的競技能力の評価尺度の開発とシステム化. 健康科学23: 91-102.
- (4) 立谷泰久・今井恭子・山崎史恵・菅生貴之・平木貴子・平田大輔・石井源信・松尾彰文(2008) ソルトレークシティー及びトリノ冬季オリンピック代表選手の心理的競技能力. Japanese Journal of Elite Sports Support 1: 13-20.
- (5) 竹野欽昭・岡野和輝・伊集旭寿・金城一樹(2014) 心理的競技能力と競技パフォーマンスとの関連性 -バレーボールおよびサッカー競技における初期的検討-. 上越教育大学研究紀要33: 259-268.
- (6) 竹野欽昭・金城一樹(2009) 大学スポーツ選手における中学, 高校, 大学期の心理的競技能力評価の試み. 琉球大学教育学部紀要74: 27-29.
- (7) 竹野欽昭・金城一樹・伊集旭寿・岡野和輝・青山健吾・上原奈保子・重見有紀・手登根良太(2012) 大学スポーツ選手における過去を想起した心理的競技能力評価と中学, 高校, 大学期の心理的競技能力変化に影響を及ぼす心理的要因. 琉球大学教育学部紀要81: 101-110.
- (8) 竹野欽昭・伊集旭寿・岡野和輝・金城一樹(2015) 大学スポーツ選手における過去を想起した心理的競技能力評価と妥当性の検討. 上越教育大学研究紀要34: 275-282.
- (9) 村上貴聡・岩崎健一・徳永幹雄(2000) テニス選手に対するメンタルトレーニングの実施と効用性. 健康科学22: 183-190.
- (10) 竹野欽昭・島袋真丞・金城一樹・岡野和輝・伊集旭寿(2016) 大学スポーツ選手における過去を想起した心理的競技能力評価を応用したメンタルサポートプログラムの検討. 上越教育大学研究紀要35: 321-331.
- (11) 国立スポーツ科学センター(JISS) スポーツ科学研究部心理学研究室(2005) アスリートのためのメンタルトレーニング・ガイド. 勝美印刷.

# Analysis of a mental support program that uses a psychological competitive ability test recalling the past

– With focus on the total score prior to the mental training program –

Yoshiaki TAKENO\* · Mitsugu SHIMABUKURO\*\* · Kazuki KINJO\*\* · Akito IJU\*\* ·  
Kazuki OKANO\*\*

## ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the availability of our mental support program that uses a psychological competitive ability test recalling the past. Sixteen college athletes participated in a mental training program to enhance their mental performance for approximately two months after completing the psychological competitive ability test recalling the past. They were divided into two groups, respectively (HG; high-scoring group, and LG; low-scoring group), on the basis of their total scores on the test prior to their training program, and the effects of the training program on the HG and the LG were subsequently analyzed. The results show that the improvement rate of their total score on the test after their training program was significantly higher for the LG than the HG ( $P < 0.05$ ). These results confirm that our mental support program is especially useful for college athletes with a low total score on the test prior to their training program.