

〔原著〕

テニス選手の最高のプレー発揮につながる心理的要因の分析

武 田 守 弘*

Analysis of the psychological factor leading to the best tennis play

Morihiro TAKEDA

(Fukuyama Heisei University)

Abstract

The objects of the present study were to evaluate the mental states of tennis players during a match using a questionnaire on match analysis and to clarify what psychological factors are important to win a game or play the best. It was also performed to examine the association between the scales of psychological factors and to draw inspiration for the future mental training. The findings are as follows.

(1) Mental state during a match

Players enhanced concentration with enormous energy and motivation when they played a match. Though these two factors are essential in a match, many players have these features; thus, the factors do not directly influence the result or performance of a play.

The most necessary factor during a game is self-control. Self-control in a game enabled players to keep calm and predict their play. They were able to be relaxed to play without mechanical or unnatural motion, and win a very tight match accordingly.

Confidence is another key scale, giving players some positive images.

The comparing results of singles and doubles revealed that players felt less anxious in a doubles match and played more naturally being relaxed. In a singles match, conversely, it is required to overcome anxiety and get relaxed.

(2) Mental state at the best play

When players managed to control themselves, get relaxed to play with a calm mind, predict their play and enjoy a match, they achieved a feeling of their best play.

(3) Association between the scales of psychological factors

Correlation between confidence and positive thinking has been established. Self-control was related to calm and prediction, and enabled players to play a game being relaxed.

Furthermore, relaxed muscles were associated with relaxed play, and motivation (energy) was related to concentration.

* 福山平成大学

1. はじめに

テニスに限らず、競技スポーツ全般において、メンタル面の重要性は周知の事実である。ほんのわずかなメンタル面の違いが勝敗を大きく左右し、勝者と敗者に区別することとなる。そのため今日では、メンタルトレーニングや心理カウンセリングを通して、選手のメンタル面の向上を図る取り組みが広く行われているのである(武田ほか(2006)、武田(2010))。

メンタルトレーニングの目的は、自己の持つ能力を試合の場面で十分に発揮できるようにすることである。試合で表出した心理的課題をその後のメンタルトレーニングによって改善し、より良いパフォーマンス発揮につなげることが極めて重要であるといえる。

スポーツ選手にとって必要な心理的能力・心理的特性は、徳永ら(1988)によって開発された心理的競技能力診断検査(DIPCA.3)で分析することが出来る。現在、スポーツ選手の精神面を測る検査として幅広く利用されている。この検査を用いた様々な先行研究から徳永(2003)によると、競技レベルが高い選手、経験年数の長い選手、実力発揮度の高い選手および競技成績の優れている選手などの得点が高いことが一般的に報告されている。

一方、試合中の心理状態に関して徳永(2005)は、スポーツ選手にとって最も重要なことは、実施するスポーツ種目にとって望ましい心理状態がつくれたかどうかである。それはスポーツ種目によっても異なるし、個人によっても異なるだろう。選手個々人が、自分はどういう心理状態になったときに、最も実力を発揮できるか、どういう気持ちになったときに、失敗しているかを明らかにすべきであると述べている。そこで、試合中の選手の心理状態を検討することが重要となるが、それらを正確に把握することは極めて困難なことであるといえる。実際の大会や公式戦においてそれらを正確に把握した、もしくは把握しようとした研究は見受けられない。そこで一般的に行われている

方法としては、徳永ら(1999)が作成した「試合中の心理状態診断検査(DIPS-D.2)」と呼ばれる心理テストを用いて、試合後に試合中の心理状態を振り返り、評価する方法である。しかし、西野(2012)も指摘するように、この方法では試合の結果が選手の主観を大きく歪曲させてしまうことが考えられその信頼性が問題となるが、現時点では有効な対応策が考えられないため、本研究においても同様な方法を用いることとした。

試合中の心理状態診断検査(DIPS-D.2)は、選手が試合中にどのような状態であったのかを試合直後に回答させる心理テストである。質問項目は3つあり、質問1は忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、自己コントロール能力、リラクセス能力、集中力、自信、作戦と判断力、協調性に関する各尺度について5件法(まったくそうではなかった、あまりそうではなかった、どちらともいえない、かなりそうであった、そのとおりであった)で回答させるものである。質問2は結果目標とプレイ目標に対する達成度を2件法と3件法で、質問3は実力発揮度を%表記で回答させるものであった。この心理テストでは、試合中に選手が感じやすい心理状態である「不安」、「楽しさ」という尺度が存在しないため、本研究においては独自で作成した「試合内容分析用紙」を用いて選手の試合中の心理状態を分析することとした。

選手の試合中の心理状態を分析していく上で、勝敗という要因を考慮することは必要不可欠である。競技選手は勝利を強く追い求めるがゆえに、様々な心理的な諸問題に直面するのである。そこで本研究では、選手の心理状態を勝敗別に分析するほか、対戦相手と競り合った試合の中で勝った場合(辛勝)と負けた場合(惜敗)、競らずに勝った場合(大勝)と負けた場合(大敗)という試合状況別にも分析することでその特徴を明らかにしようとした。

また、テニス競技には、シングルスとダブルスという試合種目が存在する。一般的にはダブルスの方が共に戦うペアという存在があるため「不安」の程度は低くなると考えられるが、その一方で

アに迷惑をかけられないといった「プレッシャー」がかかってくることもある。したがって、シングルスとダブルスといった種目別に分析することでそれらの試合中における心理状態の違いを明確にでき、そこから今後の心理面における指導方法を検討することが出来ると考えられる。

以上のことから本研究では、試合内容分析用紙を用いてテニス選手の試合中の心理状態を評価し、勝敗別、試合状況別、種目別（シングルス・ダブルス）に分析することで、それぞれの特色を明確にし、試合に勝つためや最高のプレーをするためにはどのような心理的要因が重要であるのかを検討することを目的とした。また、その重要とされる心理的要因が他の要因とどのように関連しているのかを検討し、今後のメンタルトレーニング指導の示唆を得ることも目的としていた。

2. 方法

2-1 対象者

大学生テニスプレイヤー 15 名（男性 11 名、女性 4 名）を対象とした。全員が大学の体育会系部

活動に所属している選手であった。平均年齢は 20.7 ± 1.16 歳であり、競技レベルとしては県内トップ選手を含むものの、全体的には大学生の中級レベル程度と考えられた。

2-2 調査方法

(1) 試合内容分析用紙の作成

徳永ら（1999）が作成した「試合中の心理状態診断検査（DIPS-D.2）」を参考に、本研究においては独自で作成した「試合内容分析用紙」を用いて選手の試合中の心理状態を分析することとした（図 1 参照）。その理由として一点目は、5 件法で回答させる DIPS-D.2 とは異なり、各尺度について「なし」と「あり」両側に配置する 5 件法を採用したことで、回答者が視覚的に捉えやすく回答しやすいよう配慮した点である。二点目は、試合中に選手が感じやすい心理状態である「不安」、「楽しさ」という尺度を加えた点である。以上のことから、本テストにおける心理状態の評価尺度は以下の通りとした。「A 自信」、「B 不安のなさ」、「C 積極的な考え」、「D リラックス（筋肉）」、「E 冷

試合内容分析用紙										
記入日（ 年 月 日）										氏名(ダブルスの場合はペア名を)
対戦相手：					結果(スコア)：					
A	自信がなかった	1	2	3	4	5	自信があった			
B	不安だった	1	2	3	4	5	不安はなかった			
C	消極的な考えをしていた	1	2	3	4	5	積極的な考えをしていた			
D	筋肉が緊張していた	1	2	3	4	5	筋肉はリラックスしていた			
E	混乱し動揺していた	1	2	3	4	5	落ち着いていて冷静だった			
F	大きな努力が必要だった	1	2	3	4	5	無理なく楽にプレーしていた			
G	意識が先走って指図しすぎていた	1	2	3	4	5	自動的にプレーしていた			
H	集中していなかった	1	2	3	4	5	プレーに集中していた			
I	自己コントロールができなかった	1	2	3	4	5	自己コントロールができていた			
J	頭 (=注意力) がさえていなかった	1	2	3	4	5	読みどおりで頭がさえていた			
K	意欲やエネルギーが不足していた	1	2	3	4	5	やる気があってエネルギーギッシュだった			
L	楽しめなかった	1	2	3	4	5	楽しかった			
M	最悪のプレーだった	1	2	3	4	5	最高のプレーができた			

図 1. 試合内容分析用紙

静さ」, 「F無理なく楽なプレー」, 「G自動的なプレー」, 「H集中」, 「I自己コントロール」, 「J頭のさえ(読み)」, 「Kやる気とエネルギー」, 「L楽しさ」, 「M最高のプレー発揮」の13尺度であり、いずれも5件法で回答させるものである。回答された数値は、大きい値ほど肯定的であることを示した。なお、試合内容分析用紙において採用された尺度の妥当性については、本研究者とスポーツ関連分野に所属する教員2名及びテニスコーチ1名によって、尺度内容が「テニス選手の試合中の心理状態を把握するために妥当なものであるか」などの内容的妥当性について慎重に検討された。

(2) 試合内容分析用紙の実施

選手は試合終了直後、試合中の心理状態を振り返り評価した。対象期間は200X年4月から同年9月までに行われた練習試合および公式戦の計102試合を対象試合とした。平均すると1人当たり6.8試合であった。

2-3 データの分析方法

(1) 試合状況別の分類方法

本研究では、試合中の心理状態を試合状況別に分析することで、勝敗を左右した心理的要因の特徴を明らかにしようとした。対戦相手と競り合った試合の中で勝った場合(辛勝)と負けた場合(惜敗)、競らずに勝った場合(大勝)と負けた場合(大敗)の4つに分類することとした。なお、本研究において試合状況が競ったか競らなかったかの基準は、「総ゲーム数における敗者の獲得ゲーム率が40%以上であること」と定めた。

したがって、8ゲームズプロセットの試合の場合、ゲームカウントが8-6か9-7か9-8で決着した試合が競った試合に該当した。一方、3セットマッチの試合の場合では、ゲームカウントが3-6, 6-4, 6-4など競り合いながらファイナルセットで決着した試合や、6-4, 6-4など2セットで決着したものの両セットとも均衡した試合が該当した。

(2) 統計処理

勝敗別、種目別の分析については2群間の比較となるためウィルコクソンの順位和検定を行った。また、試合状況別の分析については3群間以上の比較となるためクラスカル・ウォリスの検定を行い、有意差が認められた尺度にはフィッシャーのLSD法による下位検定を行った。最後に、尺度Mで求められた最高のプレー発揮得点と関連する心理尺度を検討するため、及び各心理尺度間の関連を評価するために、スピアマンの順位相関係数による相関分析を行った。なお、有意水準はすべて5%とした。また、図表に関しては平均値を記述統計量とした。

3. 結果および考察

3-1 選手の試合中の心理状態の分析

(1) 勝敗別に見た分析

対象試合102試合を勝敗別に分類すると、勝利した試合が56試合、敗戦した試合が46試合であった。試合内容分析用紙の回答結果を平均値化したものを表1および図2に示した。

この結果から、勝利した試合と敗戦した試合における試合中の心理状態としては、やる気とエネルギー($p=0.57$)を除くすべての尺度で有意差が認められた(自信($p<0.01$), 不安のなさ($p<0.01$), 積極的な考え($p<0.01$), リラックス(筋肉)($p<0.01$), 冷静さ($p<0.01$), 無理なく楽なプレー($p<0.01$), 自動的なプレー($p<0.01$), 集中($p<0.05$), 自己コントロール($p<0.01$), 頭のさえ(読み)($p<0.01$), 楽しさ($p<0.01$), 最高のプレー発揮($p<0.01$))。したがって、勝利している試合では、敗戦している試合より多くの心理尺度においていずれも肯定的に捉えていることが明らかとなった。また、これらの心理尺度は全体的にバランスよく大きな広がりを見せており、勝利するには様々な心理的要素が必要となることが示唆された。一方、有意差の認められなかったやる気とエネルギーについては、以下のように考えられる。選手は練習試合や公式戦に関わらずどのような試合に臨む際にも、当然やる気を高めエネルギーを感じてコートに立っているが、そのやる気

表1. 試合中における心理状態の平均値(勝敗別)

	勝利	敗戦	有意差
自信	4.27	2.80	**
不安のなさ	3.27	2.30	**
積極的な考え	4.21	3.17	**
リラックス(筋肉)	3.64	2.98	**
冷静さ	3.95	2.76	**
無理なく楽なプレー	3.66	2.11	**
自動的なプレー	3.63	2.65	**
集中	3.91	3.39	*
自己コントロール	3.80	2.54	**
頭のさえ(読み)	3.73	2.46	**
やる気とエネルギー	3.84	3.37	ns
楽しさ	3.54	2.67	**
最高のプレー発揮	3.20	2.20	**

(ns: 有意差なし, *:p<.05, **:p<.01)

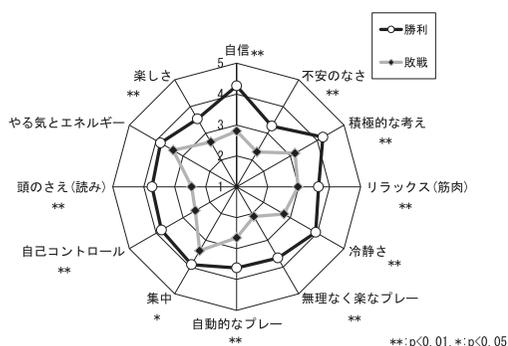


図2. テニスの試合中における心理状態(勝敗別)

やエネルギーを他の心理尺度に効果的に展開できるかが勝敗を左右するのではない。やる気やエネルギーがあっても、自己コントロールができなかったり試合中に冷静な判断が出来ずに混乱を招いたりするようであれば、大きな努力を必要とし、頭がさえることなく、自信が持てず、消極的な考えとなり、結果的に敗戦してしまうと考えられる。

(2) 試合状況別に見た分析

対象試合 102 試合を試合状況別に分類すると、対戦相手と競らずに勝った場合(大勝)が 33 試合、競り合った試合の中で勝った場合(辛勝)が 23 試合、競り合った試合の中で敗れた場合(惜敗)が 10 試合、対戦相手と競らずに敗れた場合(大敗)が 36 試合であった。回答結果を平均値化したものを表2および図3に示した。

この結果から、大勝、辛勝、惜敗、大敗を比較すると、集中 (H=5.92, p>0.05) およびやる気と

エネルギー (H=3.05, p>0.05) を除くすべての尺度で有意差が認められた(自信 (H=38.05, p<0.01), 不安のなさ (H=15.96, p<0.01), 積極的な考え (H=20.25, p<0.01), リラックス(筋肉) (H=13.34, p<0.01), 冷静さ (H=28.48, p<0.01), 無理なく楽なプレー (H=43.89, p<0.01), 自動的なプレー (H=20.70, p<0.01), 自己コントロール (H=25.74, p<0.01), 頭のさえ(読み) (H=34.96, p<0.01), 楽しさ (H=9.94, p<0.05), 最高のプレー発揮 (H=23.24, p<0.01))。有意差が認められた尺度は下位検定を行った(下位検定結果は表2参照)。

全体的な結果を見ると、大勝時の試合中の心理状態はどの尺度もバランスよく大きいといえる。また、多少得点が前後する点はあるものの、全体的には大勝、辛勝、惜敗、大敗の順で得点が低下している傾向が窺えた。

さらには、辛勝と惜敗時で違いがみられた尺度としては自己コントロールと頭のさえ(読み)であった。競技選手である以上、競った試合に勝つか負けるかは極めて重要な点であり、この尺度が勝敗を左右する心理的要因として挙げられるといえる。大接戦の試合において自己コントロールをしっかりと行うこと、さらに頭(注意力)がさえていて相手のプレーや動きを読む(予測)ことができれば、その試合の勝利を掴み取ることが出来ることが示唆された。このことから、競った試合の中でも自己コントロールできる選手を育成することや、鋭い注意力を働かせ相手の行動を予測できるように選手を指導していくことが極めて重要であり、今後メンタルトレーニングの一環として早急に取り組んでいかなければならない課題であるといえる。

一方、有意差が認められなかった集中、やる気とエネルギーに関しては、選手は試合の勝敗や競っているかどうかの状況に関わらず、多大なやる気とエネルギーを持ち、かつ集中を高めた状態で試合に臨んでいることが明らかとなり、競技に打ち込む理想的な姿が見て取れた。

(3) 種目別に見た分析

表2. 試合中における心理状態の平均値 (試合内容別)

	勝利		敗戦		有意差 下位検定結果
	大勝 (A)	辛勝 (B)	惜敗 (C)	大敗 (D)	
自信	4.45	4.00	3.30	2.67	** A>C,A>D,B>D
不安のなさ	3.52	2.91	2.50	2.25	** A>C,A>D
積極的な考え	4.39	3.96	3.30	3.14	** A>C,A>D,B>D
リラックス (筋肉)	3.91	3.26	3.40	2.86	** A>B,A>D
冷静さ	4.09	3.74	2.90	2.72	** A>C,A>D,B>D
無理なく楽なプレー	4.12	3.00	2.40	2.03	** A>B,A>C,A>D,B>D
自動的なプレー	3.85	3.30	3.10	2.53	** A>D,B>D
集中	4.00	3.78	3.30	3.42	ns
自己コントロール	4.03	3.48	2.40	2.58	** A>C,A>D,B>C,B>D
頭のさえ (読み)	3.97	3.39	2.40	2.47	** A>C,A>D,B>C,B>D
やる気とエネルギー	3.76	3.96	3.20	3.42	ns
楽しさ	3.67	3.35	2.70	2.67	* A>D
最高のプレー発揮	3.39	2.91	2.10	2.22	** A>C,A>D,B>D

(ns: 有意差なし, *p<.05, **p<.01)

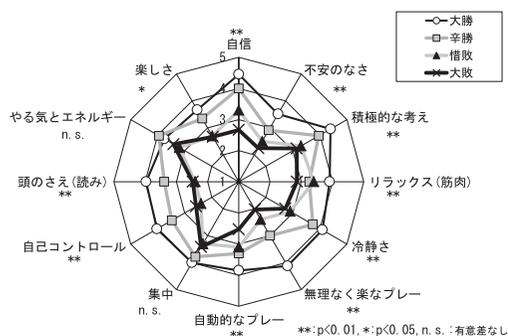


図3. テニスの試合中における心理状態 (試合内容別)

対象試合 102 試合を種目別に分類すると、シングルの試合が 52 試合、ダブルスの試合が 50 試合であった。回答結果を平均値化したものを表3 および図4に示した。

この結果から、シングルスとダブルスにおける試合中の心理状態としては、不安のなさ (p<0.05)、リラックス (筋肉) (p<0.01)、無理なく楽なプレー (p<0.01) の尺度で有意差が認められた。いずれもダブルスの得点がシングルの得点を上回っていた。

外部からのコーチングが許されていないテニス競技では、ペアと協力して戦うことができるダブルスの方が、不安を感じることは少なく、リラックスしてプレーできることで、無理なく楽にプレーすることにつながっていることが示唆され

た。したがって、ダブルスにおいては選手個人にかかる心理的な負荷はシングルスより少ないといえる。逆に言えば、シングルスで戦うには「不安

表3. 試合中における心理状態の平均 (種目別)

	シングルス	ダブルス	有意差
自信	3.48	3.74	ns
不安のなさ	2.56	3.12	*
積極的な考え	3.62	3.88	ns
リラックス (筋肉)	3.02	3.68	**
冷静さ	3.19	3.64	ns
無理なく楽なプレー	2.60	3.34	**
自動的なプレー	2.98	3.40	ns
集中	3.56	3.80	ns
自己コントロール	3.19	3.28	ns
頭のさえ (読み)	3.08	3.24	ns
やる気とエネルギー	3.54	3.72	ns
楽しさ	2.96	3.34	ns
最高のプレー発揮	2.62	2.88	ns

(ns: 有意差なし, *p<.05, **p<.01)

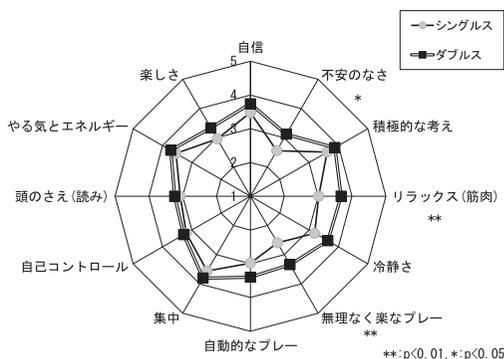


図4. テニスの試合中における心理状態 (種目別)

を克服する力」「一人でもリラックスできる能力」「無理なく楽にプレーできる力」などが必要であるといえる。

3-2 最高のプレー発揮時において重要となる心理的要因

最高のプレー発揮得点と心理尺度および勝敗結果との関連を検討するために相関分析を行い、表4にその結果を示した。結果から、最高のプレーと関係の強い尺度は、自己コントロール ($r=0.74, p<0.01$)、頭のさえ(読み) ($r=0.65, p<0.01$)、楽しさ ($r=0.63, p<0.01$)、冷静さ ($r=0.62, p<0.01$)であった。なお、勝敗結果との相関は ($r=0.47, p<0.01$)であった。したがって、選手が最高のプレーができたと感じるのは、試合の勝敗結果よりも、試合中に自己コントロールができ、落ち着いた

て冷静にプレーでき、頭がさえて読みがはたらき、プレーしていて楽しいと感じることによるものであることが示唆された。

3-3 心理的要因各尺度間の関連性

各心理尺度間の関連性を検討するために相関分析を行い、表5に示した。結果から、相関係数が0.6以上と高く尺度間の関連性が高いと判断された尺度は以下の通りであった。自信と積極的な考え ($r=0.67, p<0.01$)、無理なく楽なプレーとリラックス(筋肉) ($r=0.63, p<0.01$)、無理なく楽なプレーと冷静さ ($r=0.77, p<0.01$)、無理なく楽なプレーと自動的なプレー ($r=0.67, p<0.01$)、無理なく楽なプレーと自己コントロール ($r=0.70, p<0.01$)、自己コントロールと冷静さ ($r=0.72, p<0.01$)、自己コントロールと自動的なプレー ($r=0.63, p<0.01$)、自己コントロールと頭のさえ(読み) ($r=0.76, p<0.01$)、頭のさえ(読み)と冷静さ ($r=0.63, p<0.01$)、やる気とエネルギーと集中 ($r=0.70, p<0.01$)であった。これらのことから、試合中に自信をもってプレーできれば積極的な考えにつながることで、試合中に自己コントロールができれば、冷静さを保ち、頭がさえ予測が可能になるために、自動的なプレーや無理なく楽なプレーが出来、さらにはその楽なプレーが筋肉のリラックスにもつながること、やる気とエネルギーが集中に結びつくことが示唆された。

その一方で、不安のなさや楽しさの各尺度は、他に関連性の高い心理尺度が見受けられなかつ

表4. 最高のプレー発揮時と心理状態各項目間の相関係数及び有意性

	相関係数	有意差
自信	0.31	**
不安のなさ	0.14	ns
積極的な考え	0.38	**
リラックス(筋肉)	0.49	**
冷静さ	0.62	**
無理なく楽なプレー	0.58	**
自動的なプレー	0.52	**
集中	0.54	**
自己コントロール	0.74	**
頭のさえ(読み)	0.65	**
やる気とエネルギー	0.49	**
楽しさ	0.63	**

(ns:有意差なし, *: $p<0.05$, **: $p<0.01$)

表5. 心理状態各尺度間の相関係数及び有意性

	自信	不安のなさ	積極的な考え	リラックス(筋肉)	冷静さ	無理なく楽なプレー	自動的なプレー	集中	自己コントロール	頭のさえ(読み)	やる気とエネルギー	楽しさ
自信	-	0.56	0.67	0.41	0.52	0.59	0.44	0.26	0.42	0.52	0.23	0.31
不安のなさ	**	-	0.48	0.27	0.25	0.38	0.32	0.03	0.21	0.25	0.12	0.24
積極的な考え	**	**	-	0.39	0.49	0.52	0.46	0.45	0.48	0.47	0.42	0.42
リラックス(筋肉)	**	**	*	-	0.55	0.63	0.49	0.41	0.47	0.37	0.36	0.31
冷静さ	**	*	**	**	-	0.77	0.60	0.44	0.72	0.63	0.34	0.42
無理なく楽なプレー	**	**	**	**	**	-	0.67	0.44	0.70	0.60	0.33	0.33
自動的なプレー	**	**	**	**	**	**	-	0.43	0.63	0.56	0.35	0.34
集中	**	**	ns	**	**	**	**	-	0.55	0.47	0.70	0.52
自己コントロール	**	*	**	**	**	**	**	**	-	0.76	0.49	0.51
頭のさえ(読み)	**	*	**	**	**	**	**	**	**	-	0.39	0.44
やる気とエネルギー	**	ns	**	**	**	**	**	**	*	**	-	0.56
楽しさ	**	*	**	**	**	**	**	**	**	**	**	-

(ns:有意差なし, *: $p<0.05$, **: $p<0.01$)

た。つまり試合中の「楽しさ」は自信があるから楽しい、自動的なプレーが出来ているから楽しいなどといった他尺度と密接に関連付けることはできず、様々な尺度が複雑に作用しながら「楽しさ」が形成されていると考えられる。その背景には楽しさであれば楽観主義、不安であれば特性不安などの個人の特性が大きく影響しているとも考えられる。

4. まとめ

本研究では、試合内容分析用紙を用いてテニス選手の試合中の心理状態を評価し、試合に勝つためや最高のプレーをするためにはどのような心理的要因が重要であるのかを検討することを目的とした。また、心理的要因間の関連性を検討し、今後のメンタルトレーニング指導の示唆を得ることも目的としていた。

4-1 本研究によって得られた結果

(1) 試合中の心理状態

選手は試合に対しては、多大なやる気とエネルギーを持ち、かつ集中を高めた状態で試合に臨んでいる。これらの尺度間の関連性は高く、やる気やエネルギーが集中を高める大きな要因となっている。これら2つの要因は試合を行う上で必要不可欠なものであり、多くの選手が持ち合わせているが故に試合の結果および内容とは直接的に影響しない。

試合中に最も必要となるのは自己コントロールである。試合中に自己コントロールができれば、冷静さを保ち、頭がさえず予測が可能になるために、自動的なプレーや無理なく楽なプレーが出来る可能性が高まる。その結果、大接戦の試合においても惜敗ではなく辛勝につながるのである。また、自信は積極的な考えを生み出すとともに、勝利に必要な尺度の1つである。

種目別では、シングルスとダブルスを比較すると、ダブルスの方が、不安を感じることは少なく、その結果リラックスでき、無理なく楽なプレーにつながっていることが示唆された。逆に言えば、

シングルスで戦うには、不安を克服する力、リラックス能力が必要であるといえる。

(2) 最高のプレー発揮時の心理状態

選手が最高のプレーができたと感じるのは、試合の勝敗結果よりも、試合中に自己コントロールができ、落ち着いて冷静にプレーでき、頭がさえて読みがはたらき、プレーしていて楽しいと感じることによるものであることが示唆された。

(3) 心理的要因各尺度間の関連性

自信と積極的な考えが関連すること、自己コントロールと冷静さ、頭のさえ(予測)、自動的なプレー、無理なく楽なプレーが関連すること、楽なプレーと筋肉のリラックスが関連すること、やる気・エネルギーと集中が関連することが示唆された。

4-2 メンタルトレーニング指導への示唆

本研究において、テニス選手の試合中の心理状態を明らかにすることができ、今後のメンタルトレーニング指導に関して有益な資料となった。

試合に勝利するためには様々な心理的要素を幅広く肯定的に獲得しなければならない。さらには試合中に最も必要となる自己コントロールをいかにして獲得させるかが重要な鍵となる。相関の結果は因果関係を示すものではないが、冷静さや無理なく楽なプレーという心理的要素を獲得するには、まず自己コントロールを獲得しなければならないのではないかと思える。自己コントロールを獲得することによって、その他の心理的要素にも良い効果を及ぼすことを期待したい。

自己コントロールとは「自己管理」「いつものプレー」「身体的緊張のないこと」「気持ちの切り替え」を表している。レーヤー(1987)によると、メンタルトレーニングとは、一言でいえば自己コントロール能力を開発し高めることであるという。またマートン(1991)は心理的に熟達した選手になれるかどうかは、自己に関するスキルの開発、向上にかかっていることを強調している。具体的には、選手が自分に対して責任を持つようになること、自分の生活をコントロールしているの

は自分自身にはかならないという自覚を持つことである、と述べている。したがって、自己コントロールを獲得することは容易なことではなく、メンタルトレーニングの根幹をなすものであるといえる。そのような中ではあるが、我々心理面のサポーターは選手に寄り添いながら、選手の自主性・自発性、責任感、自己認識を育成できるよう努めなくてはならないといえる。

4-3 今後の課題

試合中の選手の心理状態を正確に把握することは困難なことであるが、テニス競技であれば競技特有な奇数ゲーム終了後に行われるチェンジエンドの際に、選手にその都度その時点の心理状態を問うことが可能であり、結果の影響を受けない純粋な試合中の心理状態を把握出来る。ただし公式戦で選手にこのような要求することは容易なことではない。今後さらなる研究方法の模索が必要であるといえる。

文献

- ジム・レーヤー (著)、小林信也 (訳) (1987) メンタル・タフネス—勝つためのスポーツ科学。TBSブリタニカ：東京。
- 森 恭・前川直也・西野勝敏・山崎史恵 (2011) 心理的競技能力、試合中の心理状態、及び競技パフォーマンスの関係。新潟大学教背学部研究紀要、第3巻第2号：231-245。
- 西野 明 (2012) バレーボールのリーグ戦を通じた試合前・中の心理的状态の変容。千葉大学教育学部研究紀要、第60巻：197-201。
- ライナー・マートン：猪俣公宏監訳、阿江美恵子訳 (1991) コーチング・マニュアル メンタルトレーニング。大修館書店：東京、p80。
- 武田守弘、古田久 (2006) 通信教育形式によるメンタルトレーニングの効果—中級テニス選手を対象として—。テニスの科学、第14巻：9-15。
- 武田守弘 (2010) 高校アーチェリー選手へのメンタルトレーニング (実践編)。日本スポーツ心理学会資格認定委員会・日本スポーツメンタルトレーニング指導士会編、スポーツメンタルトレーニング指導士活用ガイドブック。ベースボールマガジン社：東京、pp120-123。
- 徳永幹雄・橋本公雄 (1988) スポーツ選手の心理的競技能力のトレーニングに関する研究 (4) —診断テストの作成—。健康科学、10：73-84。
- 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。
- 徳永幹雄 (2003) ベストプレイへのメンタルトレーニング 心理的競技能力の診断と強化 (改訂版)。大修館書店：東京、pp51-60。
- 徳永幹雄 (2005) 第3章メンタルトレーニング技法の基礎—評価技法を中心に。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 (改定増補版)。大修館書店：東京、p62。

