

# スピードスケート競技における高校生を対象としたメンタルトレーニングについて

○竹田唯史（北翔大学） 小松洋介（北翔大学大学院）

キーワード：スピードスケート、メンタルトレーニング、心理的競技能力診断検査（DIPCA）

## 【はじめに】

メンタルトレーニングとは、スポーツ選手の競技力を向上させるための心理的スキルトレーニングといえる。近年、その重要性が指摘され多くのスポーツ競技において導入されてきている。スピードスケート競技においては一部のトップ選手がメンタルトレーニングを取り入れるようになってきてはいるが、高校生のスケート部においてメンタルトレーニングを導入しているところはまだ少ないようである。

そこで、本研究の目的は、高校スピードスケート部を対象としたメンタルトレーニングを実施し、その効果を検証することにある。

## 【研究方法】

対象は全国インターハイで上位入賞者を輩出し、総合優勝経験のある高校スピードスケート部である。期間は2006年10月～2007年4月である。高妻らの提唱するメンタルトレーニングプログラムに基づき、講習会形式で一斉指導を行った。実施回数は5回であり、1回の講習時間は120分であった。トレーニング前後（2006年10月、2007年4月）で心理的競技能力診断検査（DIPCA.3、トーヨーフィジカル社）を実施し、その値の変化をみた。また選手からメンタルトレーニングに関するアンケートを実施し、選手の主観的評価を行った。

## 【結果・考察】

実施したプログラム内容について述べる。第1回目はメンタルトレーニングについての概略を説明し、心理的競技能力（DIPCA.3）の測定を行い、その解説を実施した。そして目標の設定と課題の明確化を行った。第2回目はリラクセーションとサイキングアップの理論とその実践、イメージトレーニングの理論と実践、集中力の理論と実践を行った。第3回目は地区大会の直前であったので、試合に向けての課題の明確化、リラクセーションとサイキングアップの実践、イメージトレーニングの実践を行った。

メンタルトレーニングを実施した前後のDIPCA.3の結果を表1に示した。すべての尺度において平均点が増加した。中でも闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、予測力、協調性において有意な差がみられた。

またメンタルトレーニング実施後に選手へ実施したメンタルトレーニングの評価に関するアンケート

では、「メンタルトレーニングは今シーズンの競技に役立ちましたか？」という設問に対して、「大変役立った」が4名、「役立った」が5名、「どちらと云えない」が3名であった。「大変役立った」「役立った」と回答した理由として、「レース前の緊張が無くなった」、「リラックス法、集中法、目標の立て方などいろいろ勉強になりました。これからのスケート人生に生かしていきたいです」、「レース前に以前とは全く違い、とても集中することができた。メンタルトレーニングのおかげで良いタイムを出せたと思っております」などがあつた。「どちらともいえない」と回答した者の理由として、「大会になるとしっかりメンタルのことを考えることができなかったから」、「練習前に自分に言い聞かせるのはよかったが、レース前にやるやつはあまり役立たなかったから」といった実際の大会ではまだ十分に活用できなかったということがうかがえる。

また、高校顧問からもメンタルトレーニングを実施したことにより選手の練習や試合への取り組み姿勢が変化し効果があつたという意見が聞かれた。

以上のことから今回、高校スケート部を対象として実施したメンタルトレーニングは競技力向上に対して一定の効果があつたと評価する。

表1 高校スケート部を対象としたメンタルトレーニング前後でのDIPCA.3の結果（2007. 竹田）

測定時期	2006. 10		2007. 4		t 検定
	M	SD	M	SD	
尺度					
忍耐力	13.5	2.5	14.7	2.5	*
闘争心	15.8	3.4	17.7	1.9	*
自己実現意欲	17.1	2.6	19.0	1.2	*
勝利意欲	15.3	3.7	16.3	2.9	
自己コントロール能力	12.9	3.5	14.3	3.8	
リラックス能力	11.0	4.5	12.3	3.7	
集中力	14.7	3.7	15.3	3.8	
自信	12.9	3.8	13.8	3.0	
決断力	13.3	3.0	14.2	2.8	
予測力	11.3	3.7	13.3	2.9	*
判断力	12.5	3.4	13.4	2.7	
協調性	13.9	2.8	16.5	3.0	*
Lie Scale	17.6	2.6	18.2	2.5	
総合得点	164.1	27.8	180.8	17.9	

n=14（男子11名、女子3名） \* p<0.05