

國學院大學學術情報リポジトリ

メンタルトレーニングのアセスメントツールに関する基礎的研究：
MHSA-2とDIPCA.3の関係による検討

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2023-02-06 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 伊藤, 英之 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.57529/00001381

メンタルトレーニングのアセスメントツールに関する 基礎的研究

— MHSA-2とDIPCA.3の関係による検討 —

伊藤 英之

【要旨】

本研究は、スポーツ選手のメンタルヘルスを測定する心理検査紙であるMHSA-2と試合中の心理的競技能力を測定する心理検査紙であるDIPCA.3の関係を検討し、メンタルトレーニングにおいて、スポーツ選手の日常的なメンタルヘルスをアセスメントすることの有用性について検討することを目的とした。体育・スポーツ科学を専攻する大学生スポーツ選手132名（年齢 18.5 ± 0.9 歳）を対象にMHSA-2とDIPCA.3による調査を行い、必要な項目への回答に漏れがなかった男子67名（年齢 18.6 ± 1.0 歳）、女子30名（年齢 18.3 ± 0.7 歳）を分析対象者として、2つの心理尺度間の関係をPearsonの相関分析にて検討した。結果、男子選手、女子選手ともにMHSA-2の競技場面および日常生活のコントロールとDIPCA.3との間に多くの有意な相関関係が認められ、その相関係数においても中程度から強い相関関係のものも多くみられたことから、MHSA-2のメンタルトレーニングにおけるアセスメントツールとしての有用性が示された。

【キーワード】

大学生スポーツ選手、メンタルヘルス、競技場面、日常場面、心理的競技能力

はじめに

スポーツ選手が試合で高い競技パフォーマンスを発揮するためには、高い技術・技能や体力だけでなく、高い心理的スキルも必要であることは言うまでもない。このことは、吉川（2005）が「競技レベルが高くなるに従って、心、すなわち心理的スキルが競技パフォーマンスや競技結果を左右する割合が大きくなる」と述べていることから、競技レベルが高くなるにつれて、試合中の心理面の重要性が増していくといえるだろう。このような考えに基づき、近年、心理面のトレーニングであるメンタルトレーニングに取り組むスポーツ選手や競技スポーツ団体が多くみられるようになってきた。メンタルトレーニングとは、「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、心理学やスポーツ心理学の理論と技法に基づく計画的で教育的な活動（吉川，2005）」である。

現在まで、メンタルトレーニングの実践的な研究は数多くなされてきた。例えば、大場（2006）は、大学生女子バスケットボール選手を対象としたおよそ半年間で全10回の講習会形式のメンタ

ルトレーニングを実施し、「自信」や「競技意欲」が有意に高まり、「勝利意欲」が高まる傾向がみられたことを示している。また、村上ら（2000）は、高校生テニス選手を対象としたおよそ3ヶ月間、週2回で8セッションの講習と20回のトレーニングによるメンタルトレーニングを実施し、「忍耐力」、「競技意欲」、「自己コントロール能力」、「リラックス能力」、「集中力」、「自信」が著しく向上したことを報告している。さらに、山崎（2015）は、小学5年生から中学3年生までのバドミントン選手を対象に、およそ1年間のメンタルトレーニングを実施し、「精神の安定・集中」、「自信」、「作戦能力」、「協調性」、「忍耐力」、「自己実現意欲」、「自己コントロール能力」、「リラックス能力」、「集中力」、「決断力」、「予測力」、「判断力」が有意に高まったことを報告するとともに、ジュニア選手にメンタルトレーニングの指導をする際の留意点をまとめている。このように、現在まで、メンタルトレーニングに関する多くの実践的な研究が積み重ねられており、その効果の検証が進められてきている。

先に挙げた先行研究を含め、これまでに行われてきたメンタルトレーニングの実践研究では、アセスメントや効果の検証に、徳永・橋本（1988）が作成した「心理的競技能力診断検査 (Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes : 以下、DIPCAとする)」を標準化したDIPCA.3（徳永・橋本，2000）が多く使用されている。DIPCAは、徳永・橋本（1988）が開発した、競技スポーツの試合で高い競技パフォーマンスを発揮するために必要な心理的側面を心理的競技能力と捉え、選手の心理的競技能力を測定するための心理尺度である。メンタルトレーニングの一般的な流れについて中込（2005）は、心理的競技能力を中心としたアセスメントから始まり、メンタルトレーニングの「心理的基盤づくり」として位置づけられているリラクゼーション技法のトレーニングを実施し、イメージ技法のトレーニングを行い、その実践的・応用的段階の位置づけであるメンタルリハーサルにつなげていくと説明しており、メンタルトレーニングにおいて心理的競技能力をアセスメントすることの有用性を示している。さらに、橋本・徳永（2000）によって、DIPCAが試合での実力発揮度を測定する心理的パフォーマンスに対する心理的特性の予測変数として高い説明力を持っていることが明らかにされており、DIPCAをメンタルトレーニングのアセスメントツールとして使用することの有用性を裏付けている。

しかし、DIPCAは、アスリートが持つ特性的な試合中のメンタリティを評価する心理尺度であり、筆者がメンタルトレーニングを実践した際に、試合期ではない時期での使用や試合をすることが少ない競技種目の選手への使用の難しさ、また、試合に出ない選手からは回答が難しいことを指摘されるということを多く経験した。これらのことから、試合中のメンタリティも重要であるが、普段の競技生活や日常生活といったどんな条件の選手も必ず経験する日常的な場面でのメンタリティをアセスメントすることも、メンタルトレーニングを行う上で重要となるのではないかと考えた。

スポーツ選手の日常的なメンタリティを捉える心理尺度の一つに、村上ほか（2003）が作成した「スポーツ選手のメンタルヘルス評価尺度改訂版 (Mental Health Scale for Athletes-2 : 以下、

MHSA-2とする）がある。これは、スポーツ選手に固有のメンタルヘルスについて、競技場面と日常生活場面の2つの側面から評価するものである。MHSA-2は、信頼性と妥当性が確認されており、メンタルトレーニングの実践場面においても高い有用性を持つ可能性があるアセスメントツールである。しかし、現在まで、このMHSA-2とその他のスポーツ選手のメンタリティを評価する尺度との関係を検討した研究はほとんどみられない。スポーツ選手の日常場面のメンタリティと試合場面でのメンタリティの関係を検討することは、メンタルトレーニングの実践に極めて有益な知見となると考えられる。

以上のことから、本研究は、スポーツ選手の日常場面のメンタリティを測定するMHSA-2と試合での心理的競技能力を測定するDIPCA.3の関係を検討し、メンタルトレーニングにおけるスポーツ選手の日常的なメンタルヘルスをアセスメントすることの有用性について検討することを目的とした。

方法

1. 調査日程、場所および方法

調査は、201X年6月に、K大学の教室にて、一斉法で実施した。

2. 倫理的配慮

インフォームドコンセントを行い、本研究への協力に同意した者を調査対象とした。

追跡調査がある可能性があるため記名式の調査であることを説明し、調査への協力に同意した者のみ調査紙への回答を行わせ、同意をしない者については無回答にて提出するように指示をした。なお、回答は任意であること、回答を拒否・中断できること、いかなる場合においても不利益が生じないこと、得られたデータは連結可能匿名化を行い保管すること、得られたデータは統計的に処理をするため個人のデータが特定されることがないことなどを紙面に明記し、併せて口頭でも説明を行った。

なお、本研究は、著者の所属機関における研究倫理委員会の承認の下に実施された。

3. 対象者

調査対象者は、K大学に所属し体育・スポーツ科学を専攻する大学生スポーツ選手132名（年齢 18.5 ± 0.9 歳）であった。

なお、分析には、必要な項目への回答に漏れがなかった男子67名（年齢 18.6 ± 1.0 歳）、女子30名（年齢 18.3 ± 0.7 歳）の結

表1 分析対象者の競技種目の内訳

種目(人)	男子	女子	合計
野球	15	0	15
サッカー・フットサル	9	0	9
陸上	6	0	6
バスケットボール	6	4	10
ラグビー	6	0	6
テニス・ソフトテニス	4	3	7
柔道	4	0	4
水泳	3	0	3
剣道	3	1	4
ローラーホッケー	2	1	3
アルペンスキー	1	0	1
アルティメット	1	2	3
バレーボール	0	5	5
ハンドボール	0	1	1
ダンス系	0	7	7
器械体操	0	1	1
新体操	0	1	1
不明	7	4	11
合計	67	30	97

果を用いた。分析対象者の競技種目の内訳については表1にまとめた。

4. 調査項目

(1) フェイス

フェイスには、調査年月日、氏名、性別、年齢、学年、競技種目の6項目を設定した。

(2) 競技スポーツにおけるメンタルヘルス

村上ほか(2003)のMHSA-2を採用した。MHSA-2は、競技場面に関する「挑戦的態度(5項目)」、「自己理解(5項目)」、「ケガへの対応(4項目)」、「個性の発揮(4項目)」、「危機回避能力(4項目)」、「積極的思考(4項目)」、「チームへの適応(4項目)」の7つの因子、合計30項目と、日常生活のコントロールに関する「睡眠(4項目)」、「心身のコンディショニング(4項目)」、「疲労・ストレスの対処(4項目)」、「食事(4項目)」、「酒・タバコのコントロール(2項目)」の5つの因子、合計18項目で構成されている、スポーツ選手に特有のメンタルヘルスを捉えるものである。各項目に対し1(あてはまらない)から5(よくあてはまる)の5件法にて回答を求め、各因子の得点を算出する。各因子の得点範囲は、5項目で構成された因子が5-25点、4項目で構成された因子が4-20点、2項目で構成された因子が2-10点となる。各因子とも得点が高いほど望ましいメンタルヘルスの状態という評価となる。また、MHSA-2の得点分布には因子によって性差がみられ、得点を評定化の基準も男女別に設けられている。なお、本研究では、「酒・タバコのコントロール」を、2項目で構成されている因子で作成段階から信頼性が低いことが指摘されていることから、調査の項目から除外した。

(3) 試合中のメンタリテイ

徳永・橋本(2000)のDIPCA.3を採用した。DIPCA.3は、「競技意欲(忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲)」、「精神の安定・集中(自己コントロール能力、リラックス能力、集中力)」、「自信(自信、決断力)」、「作戦能力(予測力、判断力)」、「協調性(協調性)」の5因子と因子に含まれる12の下位尺度によって競技スポーツの試合場面における心理的競技能力を捉えるものである。各下位尺度4項目とLie Scaleの4項目の合計52項目で構成されている。各項目に対し1(ほとんどそうではない:0-10%)から5(いつもそうである:90-100%)の5件法にて回答を求め、各下位尺度の得点および各因子の得点を算出する。各下位尺度の得点範囲は4-20点であり、各因子の得点範囲は、「競技意欲」が16-80点、「精神の安定・集中」が12-60点、「自信」および「作戦能力」が8-40点、「協調性」が4-20点であり、すべての因子の得点の合計である総合点の得点範囲は48-240点である。各下位尺度および各因子とも得点が高いほど心理的競技能力が高いという評価となる。また、DIPCA.3の得点分布には性差がみられ、得点の評定化の基準も男女別に設けられている。

5. 分析方法

本研究で使用したMHSA-2とDIPCA.3には先に述べたとおり性差が認められている。そのため、分析は、性別ごとに行った。

分析をするにあたり、各心理尺度の質問項目に対する5件法の回答をそのまま得点とし（逆転項目は回答と得点を逆転して計算）、各因子の得点を算出した。そして、MHSA-2とDIPCA.3の関係を検討するために、Pearsonによる相関分析を行った。その際、統計的有意水準は5%未満とした。なお、相関分析は、相関関係の有意性に対象者数が影響する。そのため、本研究では、5%水準で有意性が認められ、かつ相関係数が一般的に中程度以上の強さといわれている0.4以上あったものを取り上げることとした（該当する結果は表中には太字で示す）。

結果

1. 大学生男子スポーツ選手における日常的なメンタルヘルスと心理的競技能力の関係

大学生男子スポーツ選手におけるMHSA-2とDIPCA.3の相関分析の結果を表2と表3に示した。

表2 大学生男子スポーツ選手におけるMHSA-2とDIPCA.3の総合点および各因子との相関分析の結果

		DIPCA.3						
		総合点		因子				
		心理的競技能力	競技意欲	精神の安定・集中		自信	作戦能力	協調性
MHSA-2	競技場面	挑戦的態度	.657**	.693**	.105	.530**	.531**	.635**
		自己理解	.582**	.551**	.145	.454**	.486**	.583**
		ケガへの対応	.302 [†]	.221	.234	.219	.131	.282 [†]
		個性の発揮	.708**	.623**	.298 [†]	.620**	.534**	.439**
		危機回避能力	.697**	.450**	.356**	.615**	.588**	.576**
		積極的思考	.357**	.076	.424**	.333**	.202	.163
		チームへの適応	.449**	.314**	.334**	.283 [†]	.283 [†]	.418**
		総合点	.734**	.569**	.374**	.598**	.537**	.607**
日常生活	睡眠	.174	.193	.035	.056	.187	.200	
	心身のコンディショニング	.710**	.568**	.264 [†]	.662**	.621**	.445**	
	疲労・ストレスの対処	.068	.014	.103	.043	-.006	.102	
	食事	.320**	.219	.237	.198	.249 [†]	.222	
	総合点	.528**	.415**	.264 [†]	.395**	.442**	.399**	

* : p<.05 ** : p<.01

表3 大学生男子スポーツ選手におけるMHSA-2とDIPCA.3の下位尺度との相関分析の結果

		DIPCA.3												
		下位尺度												
		忍耐力	闘争心	自己実現 意欲	自己コン トロール能力	勝利意欲	リラックス能力	集中力	自信	決断力	予測力	判断力	協調性	
MHSA-2	競技態度	.451**	.667**	.501**	.441**	.086	.034	.178	.467**	.534**	.587**	.433**	.635**	
	自己理解	.435**	.484**	.438**	.302*	.205	.052	.142	.389**	.469**	.563**	.372**	.583**	
	ケガへの対応	.235	.205	.111	.112	.250*	.231	.136	.142	.273*	.169	.085	.282*	
	個性の発揮	.547**	.516**	.336**	.465**	.320**	.257**	.217	.554**	.616**	.574**	.450**	.439**	
	危機回避能力	.467**	.405**	.108	.352**	.338**	.315**	.300*	.524**	.639**	.594**	.533**	.576**	
	積極的思考	.086	.197	.077	-.142	.365**	.475**	.274*	.328**	.300*	.253*	.137	.163	
	チームへの適応	.351**	.344**	.120	.115	.336**	.194	.389**	.194	.342**	.316**	.227	.418**	
	総合点	.500**	.548**	.329**	.317**	.375**	.312*	.318**	.509**	.622**	.597**	.435**	.607**	
	ロ ー コ ン ト ル 生 活	睡眠	.244*	.134	.051	.152	.072	-.018	.046	-.033	.141	.165	.192	.200
		自身のコンディショニング	.436**	.533**	.356**	.366**	.306*	.134	.287*	.596**	.653**	.598**	.590**	.445**
疲労/ストレスの対処		-.036	.038	.035	.001	.116	.001	.179	.025	.056	-.027	.015	.102	
食事		.136	.128	.273*	.137	.308*	.123	.214	.178	.195	.271*	.208	.222	
総合点		.328**	.342**	.303*	.275*	.335**	.104	.293*	.316**	.430**	.426**	.419**	.399**	

* : $p < .05$ ** : $p < .01$

1) 競技場面のメンタルヘルスと心理的競技能力の関係

MHSA-2の競技場面とDIPCA.3の相関分析の結果、MHSA-2の競技場面の総合点においては、DIPCA.3の総合点、因子の「精神の安定・集中」を除く4因子、下位尺度の「忍耐力」、「闘争心」、「自信」、「決断力」、「予測力」、「判断力」、「協調性」との有意な中程度以上の正の相関関係が認められた。MHSA-2の競技場面の各因子においては、「挑戦的態度」において、DIPCA.3の総合点、因子の「精神の安定・集中」を除く4因子、下位尺度の「忍耐力」、「闘争心」、「自己実現意欲」、「勝利意欲」、「自信」、「決断力」、「予測力」、「判断力」、「協調性」との間に有意な中程度以上の正の相関関係が認められた。「自己理解」においては、DIPCA.3の総合点、因子の「精神の安定・集中」を除く4因子、下位尺度の「忍耐力」、「闘争心」、「自己実現意欲」、「決断力」、「予測力」、「協調性」との間に有意な中程度以上の正の相関関係が認められた。「個性の発揮」においては、DIPCA.3の総合点、因子の「精神の安定・集中」を除く4因子、下位尺度の「忍耐力」、「闘争心」、「勝利意欲」、「自信」、「決断力」、「予測力」、「判断力」、「協調性」との間に有意な中程度以上の正の相関関係が認められた。「危機回避能力」においては、DIPCA.3の総合点、因子の「精神の安定・集中」を除く4因子、下位尺度の「忍耐力」、「闘争心」、「自信」、「決断力」、「予測力」、「判断力」、「協調性」との間に有意な中程度以上の正の相関関係が認められた。「積極的思考」においては、DIPCA.3の因子の「精神の安定・集中」、下位尺度の「リラックス能力」との間に有意な中程度以上の正の相関関係が認められた。「チームへの適応」においては、DIPCA.3の総合点、因子の「協調性」、下位尺度の「協調性」との間に有意な中程度以上の正の相関関係が認められた。しかし、「ケガへの対応」においては、DIPCA.3のいずれの因子や下位尺度とも有意な中程度以上の相関関係は認められなかった。

以上より、大学生男子スポーツ選手においては、MHSA-2の競技場面とDIPCA.3との間に有意な中程度以上の正の相関関係が数多く認められた。しかし、MHSA-2とDIPCA.3の下位尺度である「自己コントロール能力」、「集中力」との間には有意な中程度以上の相関関係は認められなかった。

2) 日常場面のメンタルヘルスと心理的競技能力の関係

MHSA-2の日常生活のコントロールとDIPCA.3の相関分析の結果、MHSA-2の日常生活のコントロールの総合点においては、DIPCA.3の総合点、因子の「競技意欲」、「作戦能力」、下位尺度の「決断力」、「予測力」「判断力」との間に有意な中程度以上の正の相関関係が認められた。

MHSA-2の日常生活のコントロールの各因子においては、「心身のコンディショニング」においては、DIPCA.3の総合点、因子の「精神の安定・集中」を除く4因子、下位尺度の「忍耐力」、「闘争心」、「自信」、「決断力」、「予測力」、「判断力」、「協調性」との間に有意な中程度以上の正の相関関係が認められた。しかし、「睡眠」、「疲労・ストレスの対処」、「食事」の4因子においては、DIPCA.3のいずれの因子や下位尺度とも有意な中程度以上の相関関係は認められなかった。

以上より、大学生男子スポーツ選手においては、MHSA-2の日常生活のコントロールとDIPCA.3との間に有意な中程度以上の相関関係がいくつか認められた。しかし、DIPCA.3との有意な中程度以上の相関関係が認められない因子も多くみられた。

2. 大学生女子スポーツ選手における日常的なメンタルヘルスと心理的競技能力の関係

大学生女子スポーツ選手におけるMHSA-2とDIPCA.3の相関分析の結果を表4と表5に示した。

表4 大学生女子スポーツ選手におけるMHSA-2とDIPCA.3の総合点および各因子との相関分析の結果

		DIPCA.3						
		総合点		因子				
		心理的競技能力	競技意欲	精神の安定・集中		自信	作戦能力	協調性
MHSA-2	競技場面	挑戦的態度	.683**	.642**	.070	.702**	.465**	.379*
		自己理解	.685**	.547**	.113	.717**	.529**	.341
		ケガへの対応	-.117	-.201	.276	-.349	-.224	.097
		個性の発揮	.706**	.597**	-.026	.792**	.603**	.414*
		危機回避能力	.614**	.356	.290	.544**	.449*	.351
		積極的思考	.431*	.042	.621**	.315	.205	.037
		チームへの適応	.162	.176	.066	.115	.035	.155
		総合点	.749**	.519**	.325	.669**	.486**	.429*
	日常生活	睡眠	.430*	.256	.485**	.218	.037	.370*
		心身のコンディショニング	.471**	.138	.369*	.511**	.349	.056
疲労・ストレスの対処		.077	.315	.035	-.254	-.197	.482**	
食事		.514**	.349	.342	.383*	.292	.239	
		総合点	.637**	.471**	.431*	.382*	.256	.545**

* : $p < .05$ ** : $p < .01$

表5 大学生女子スポーツ選手におけるMHSA-2とDIPCA.3の下位尺度との相関分析の結果

		DIPCA.3												
		下位尺度												
		自己実現意欲			自己コントロール能力									
		忍耐力	闘争心	勝利意欲	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		
MHSA-2	競技場面	挑戦的態度	.424*	.401*	.708**	.282	-.004	.014	.197	.658**	.665**	.416*	.465**	.379*
		自己理解	.395*	.484**	.549**	.143	-.020	.066	.272	.714**	.643**	.531**	.475**	.341
		ケガへの対応	-.148	-.180	.015	-.240	.394*	.226	.104	-.446*	-.227	-.172	-.251	.097
		個性の発揮	.495**	.455*	.437*	.316	-.138	-.001	.068	.739**	.754**	.539**	.604**	.414*
		危機回避能力	.445*	.213	.372*	.027	.226	.277	.253	.450*	.568**	.373*	.476**	.351
		積極的思考	.101	.093	.193	-.223	.677**	.495**	.473**	.160	.415*	.235	.157	.037
		チームへの適応	-.020	.284	.157	.063	.123	.023	.039	.045	.163	.131	-.058	.155
		総合点	.401*	.417*	.586**	.093	.289	.252	.328	.548**	.703**	.485**	.440**	.429*
	日常生活	睡眠	.277	.379*	.230	-.107	.618**	.277	.429*	.185	.223	.079	-.006	.370*
		心身のコンディショニング	.047	.066	.228	.043	.407*	.273	.306	.439*	.518**	.298	.362*	.056
疲労・ストレスの対処		.304	.109	.436*	.063	.154	-.128	.126	-.260	-.222	-.191	-.183	.482**	
食事		.455*	.289	.235	.061	.105	.354	.428*	.310	.406*	.254	.298	.239	
総合点		.546**	.463**	.363*	.028	.433*	.256	.492**	.270	.439*	.235	.250	.545**	

* : $p < .05$ ** : $p < .01$

1) 競技場面のメンタルヘルスと心理的競技能力の関係

MHSA-2の競技場面とDIPCA.3の相関分析の結果、MHSA-2の競技場面の総合点においては、DIPCA.3の総合点、因子の「精神の安定・集中」を除く4因子、下位尺度の「忍耐力」、「闘争心」、「自己実現能力」、「自信」、「決断力」、「予測力」、「判断力」、「協調性」との有意な中程度以上の正の相関関係が認められた。MHSA-2の競技場面の各因子においては、「挑戦的態度」において、DIPCA.3の総合点、因子の「競技意欲」、「精神の安定・集中」、「自信」、「作戦能力」、下位尺度の「忍耐力」、「闘争心」、「自己実現意欲」、「自信」、「決断力」、「予測力」、「判断力」との間に有意な中程度以上の正の相関関係が認められた。「自己理解」においては、DIPCA.3の総合点、因子の「競技意欲」、「精神の安定・集中」、「自信」、「作戦能力」、下位尺度の「闘争心」、「自己実現意欲」、「自信」、「決断力」、「予測力」、「判断力」との間に有意な中程度以上の正の相関関係が認められた。「ケガへの対応」においては、DIPCA.3の下位尺度の「自信」との間に有意な中程度以上の負の相関関係が認められた。「個性の発揮」においては、DIPCA.3の総合点、因子の「精神の安定・集中」を除く4因子、下位尺度の「忍耐力」、「闘争心」、「自己実現意欲」、「自信」、「決断力」、「予測力」、「判断力」、「協調性」との間に有意な中程度以上の正の相関関係が認められた。「危機回避能力」においては、DIPCA.3の総合点、因子の「自信」、「作戦能力」、下位尺度の「忍耐力」、「自信」、「決断力」、「判断力」との間に有意な中程度以上の正の相関関係が認められた。「積極的思考」においては、DIPCA.3の総合点、因子の「精神の安定・集中」、下位尺度の「自己コントロール能力」、「リラックス能力」、「集中力」、「決断力」との間に有意な中程度以上の正の相関関係が認められた。しかし、「チームへの適応」においては、DIPCA.3のいずれの因子や下位尺度とも有意な中程度以上の相関関係は認められなかった。

以上より、大学生女子スポーツ選手においては、MHSA-2の競技場面とDIPCA.3との間に有意な中程度以上の正あるいは負の相関関係が数多く認められた。しかし、MHSA-2の競技場面とDIPCA.3の下位尺度である「勝利意欲」との間には有意な中程度以上の相関関係は認められなかった。

2) 日常場面のメンタルヘルスと心理的競技能力の関係

MHSA-2の日常生活のコントロールの総合点においては、DIPCA.3の総合点、因子の「競技意欲」、「精神の安定・集中」、「協調性」、下位尺度の「忍耐力」、「闘争心」、「自己コントロール能力」、「集中力」、「決断力」、「協調性」との正の相関関係が認められた。

MHSA-2の日常生活のコントロールの各因子においては、「睡眠」において、DIPCA.3の総合点、因子の「精神の安定・集中」、下位尺度の「自己コントロール能力」、「集中力」との間に正の相関関係が認められた。「心身のコンディショニング」においては、DIPCA.3の総合点、因子の「自信」、下位尺度の「自己コントロール能力」、「自信」、「決断力」との間に正の相関関係が認められた。「疲労・ストレスの対処」においては、DIPCA.3の因子の「協調性」、下位尺度の「自己実現意欲」、「協調性」との間に正の相関関係が認められた。「食事」においては、DIPCA.3の総合点、下位尺度の「忍耐力」、「集中力」、「決断力」との間に正の相関関係が認められた。

以上の結果から、MHSA-2の日常生活のコントロールとDIPCA.3の間には有意な中程度以上の相関関係が多く認められた。しかし、MHSA-2の日常生活のコントロールとDIPCA.3の因子の「作戦能力」、下位尺度の「勝利意欲」、「リラックス能力」、「予測力」、「判断力」との間には有意な中程度以上の相関関係は認められなかった。

考察

大学生男子スポーツ選手においては、MHSA-2の競技場面は、DIPCA.3との間に有意な中程度以上の正の相関関係が多く認められた。その一方で、日常生活のコントロールにおいては、DIPCA.3との間に有意な中程度以上の正の相関関係が認められたのは、総合点および因子の「心身のコンディショニング」だけであった。また、DIPCA.3の下位尺度の「自己コントロール能力」および「集中力」については、最も高い相関係数が「自己コントロール能力」では0.375、「集中力」では0.389であり、その有意性は認められたものの強いつながりがあるとはいえないものであった。これらのことから、大学生男子スポーツ選手におけるスポーツ選手固有のメンタルヘルスと試合中の心理的競技能力との関係は、つながりが弱いものもみられたが、全体的には多くの要因同士が強くつながっているということがいえる。特に、MHSA-2の競技場面および日常生活のコントロールの「心身のコンディショニング」が、DIPCA.3との強い相関関係がみられたことから、男子の大学生スポーツ選手に対するメンタルトレーニングの実践においては、特にこれらの因子得点を向上させるようなアプローチを考えながら行うことが試合中の望ましいメンタリティにつながる可能性があることが考えられた。

一方、大学生女子スポーツ選手においては、MHSA-2の競技場面、日常生活のコントロールのいずれもDIPCA.3との間に有意な中程度以上の正の相関関係が多く認められた。しかし、MHSA-2の因子の「ケガへの対応」においては、DIPCA.3の下位尺度の「自信」と中程度以上の負の相関関係が認められた。「ケガへの対応」については、「自信」以外にも心理的競技能力の下

位尺度の「自己コントロール能力」との間に有意な正の相関関係がみられたが、その相関係数は0.394であり、強いつながりがあるとはいえないものであった。また、MHSA-2の因子の「チームへの適応」においては、最も高い相関係数が0.284と極めて低く、相関関係の有意性も認められなかった。さらに、DIPCA.3の下位尺度の「勝利意欲」においては、最も高い相関係数が0.316であり、相関関係の有意性も認められなかった。これらのことから、大学生女子スポーツ選手におけるスポーツ選手固有のメンタルヘルスと試合中の心理的競技能力との関係は、つながりがないうものや、ネガティブな影響を与えるものもみられたが、全体的には多くの要因同士が強くつながっているということがいえる。そして、MHSA-2の競技場面および日常生活のコントロールが満遍なくDIPCA.3との強い関係がみられたことから、女子の大学生スポーツ選手に対するメンタルトレーニングの実践においては、「ケガへの対応」の因子得点が低下あるいは低い得点で維持するように気をつけながら、その他の因子得点を満遍なく向上させるようなアプローチを考えながら行うことが試合中の望ましいメンタリティにつながる可能性があることが考えられた。

以上のことから、スポーツ選手固有のメンタルヘルスを捉えることができるMHSA-2がメンタルトレーニングの実践におけるアセスメントツールとして、有用な心理尺度であることが考えられた。これを使用することにより、試合から遠ざかっている状況や試合に出ていない選手を対象とした場合においても、有意義なアセスメントが可能になるのではないだろうか。

最後に、本研究の課題を示す。本研究では、男女ともに調査対象者が少なく、特に女子スポーツ選手については30名分のデータでしか検討していない。また、対象者の年齢もほぼ18~19歳であり、極めて年齢幅が狭いデータであった。そのため、今後データを増やしていき、今回の結果の検証を行う必要があると思われる。また、今回は相関分析による関係性を示せたに過ぎない。したがって、今後データを増やしていき、共分散構造の分析などを行い、モデルを作成していくことや、メンタルトレーニングの実践研究による検証なども行う必要があると思われる。

参考文献

- 橋本公雄・徳永幹雄（2000）：スポーツ競技におけるパフォーマンスを予測するための分析的枠組みの検討. 健康科学, 22, 121-128.
- 吉川政夫（2005）：トレーニング可能な心理的スキル. 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：東京, 15-19.
- 村上貴聡・橋本公雄・徳永幹雄（2003）：スポーツ選手のメンタルヘルス評価尺度改訂版の作成. 健康科学, 25, 67-77.
- 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.
- 中込四郎（2005）：メンタルトレーニング・プログラム作成の原則. 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：東京, 41-45.

- 大場渉(2006)：大学女子バスケットボールチームにおけるメンタルトレーニングの実践研究. 大阪教育大学紀要, 55 (1), 91-100.
- 須崎康臣・山崎将幸・河津慶太・阪田俊輔・池本雄基・高井真佐代・杉山佳生（2015）：小学校期のジュニア選手に対するメンタルトレーニングの実践研究. 健康科学, 37, 37-45.
- 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（2000）：心理的競技能力診断検査用紙. トーヨーフィジカル：福岡.

(いとうひでゆき 國學院大學人間開発学部健康体育学科助教)