

## 中学生野球部員における心理的競技能力の変化 — 練習日誌による意識度と満足度の自己評価を基にして —

佐々木暢彦 石川 旦

キーワード： メンタルトレーニング 学校スポーツ コーチング

Changes in the athletes' psychological competitive abilities  
of a junior high school baseball team

Nobuhiko Sasaki Noboru Ishikawa

### Abstract

Many coaches of baseball at various school levels used to say "Do practice as in a game" and "Do play as in practices." In this study, it was intended to make clear what changes could have resulted in the athletes' psychological competitive abilities through writing a diary with the emphasis on self-evaluation of how they consciously participated and satisfied in practices and how they played in games when they were always keeping the above mentioned coach's words in their minds.

Subjects were baseball players (28 students) and 2 coaches at an arbitrarily selected junior high school located in a local town of northern district in Japan. The changes were obtained by Tokunaga, et al's Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability (DIPCA. 3.) administered at the beginning (August, 2006) and the end (November, 2006) of the research. As an intended mental training program, the students were required to evaluate his levels of consciousness and satisfaction in daily practices, to critically reflect upon his play in games participated using 5-level Likert scale, and also to write free descriptions. Fully completed data from 14 students were analytically examined.

The total points were increased in 10 students, the highest point was 42, and decreased in 4 students, the lowest was -32. The total average gained was 10.7. As a whole, the factor most point gained was "mental stability and concentration", whose sub-scale included 'relaxation', gained most (2.4), and the least gained was 'cooperation'; however, the latter factor had marked the highest point (17.5) among sub-scales. This study found that the higher the total point marked in the DIPCA. 3, the more point gained.

This study could not objectively clarify the relationships between changes in the levels and trends in the degrees of consciousness and satisfaction in practices, and also self-evaluations in games, with the changes in points gained in the DIPCA. 3. However, from the analysis of free descriptions, the contents and points of views seemed to reflect the degree of the increment in the points gained. It was found necessary to examine the way of describing diary and their reflection of games.

Key words : mental training sport coaching baseball school sport

## I. 序論

中学生の時期は一般的に見いろいろな意味で不安定である。川端ら(1995)は、中学生(青年前期)の心をめぐる理論として、「成人と子供との間で、いずれにも属さない特権の少ない少数集団のメンバーに属するようになり、これはまさに境界人(marginal man)の状況である。これらの不安定さや葛藤から青年には、羞恥、敏感、攻撃性、情緒的緊張、極端な態度が導き出される」<sup>1)</sup>と中学生の心理的特性を述べている。

本研究は、このような心理状態を前提とする中学校の野球部員に対して、メンタルトレーニングの一環として、どの程度日常の練習や試合において「練習は試合のように、試合は練習のように」<sup>6)</sup>を意識し集中して実施しているかを、練習日誌を通して調査を行い、その過程の中で個々の練習メニューと試合における意識の程度と満足度を明らかにしたいと考えた。更に自由記述において中学生が自分自身の競技能力についてどのように自己分析できているかを合わせて明らかにしようとした。

徳永らは、特に選手の心理的な側面に焦点を当て心理的競技能力診断検査を開発している。そこで本研究では、心理的競技能力診断検査(DIPCA.3、中学生～成人用)を用い、練習日誌を付ける前と練習日誌を付けた後の結果の比較を行うことにした。

また、本研究は野球部員を対象とするため、中学生の野球部員としての心理的競技能力特性について、徳永ら(2002)が、高校男子のスポーツ選手905名の中から野球選手143名から得た心理的競技能力特性「野球型は、闘争心、集中力、協調性、勝利意欲に優れている」<sup>4)</sup>と対比してみることにした。

## II. 目的

本研究では、中学校の部活動(野球部)において、メンタルトレーニングの一環として部員達が練習及び試合の過程の中で、「練習は試合のように、試合は練習のように」という基本的態度を持ってどの程度意識的に活動できるのか、また、その程度に応じて個々のパフォーマンスがどの程度満足できるのかを、練習日誌における自己評価を通して明らかにし、その結果として、生徒の心理的競技能力がどのように変化するかを明らかにすることが目的である。

このような結果と能力の変化を基礎資料として、中学生の部活動(野球部)の指導のあり方について検討することをねらいとした。

## III. 仮設

本研究においては次のような仮説を設定した。

1 意識性と満足度の高い生徒は心理的競技能力が向上

する。

2 着実に自己評価ができる生徒は心理的競技能力が向上する。

心理的競技能力が向上することにより、生徒の練習や試合における技術、戦術および精神力の向上が期待され、最終的には、試合において望むような結果が残せるようになるのではないだろうか。

## IV. 方法

### 1 対象

- (1) 本研究の対象は、S町立F中学校野球部員、男子28名と指導者2名、計30名であった。その内訳は次の通りであった。1年生12名、2年生16名、部長と監督各1名であった。
- (2) この学校は2年前全国大会に出場している。また、監督はM県選抜チームのコーチも務めている。このチームは、8月中旬から新チームになったばかりで、試合の経験は少ない。

### 2 資料の収集

主要な資料の収集方法として、徳永らによる心理的競技能力診断検査(DIPCA.3、中学生～成人用)を用いた。

- (1) 心理的競技能力診断検査(DIPCA.3、中学生～成人用)の内容と実施要領は次のようにあった。
- 1) 因子と尺度の構成内容
    - ① 競技意欲因子(下位尺度：忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲)
    - ② 精神の安定・集中因子(下位尺度：自己コントロール能力、リラックス能力、集中力)
    - ③ 自信因子(下位尺度：自信、決断力)
    - ④ 作戦能力因子(下位尺度：予測力、判断力)
    - ⑤ 協調性因子(下位尺度：協調性)
    - ⑥ Lie Scale

徳永らによると、この検査の総合得点の判定表は以下のようになっている。

表1. 総合得点の判定表

判定	1	2	3	4	5
得点	かなり低い 141以下	やや低い 142～164	もう少し 165～186	やや優れている 187～209	非常に優れている 210以上

### 2) 実施要領

#### ① 検査期日

第1回目は平成18年8月11日に実施した。

第2回目は平成18年11月10日に実施した。

#### ② 実施手順

- 部員を一室に集め、筆者が説明し実施・回収した。
- (2) 練習日誌および試合の反省は高妻の示唆<sup>3)</sup>に基づいて作成し、記述させた。
    - 1) 日誌の記述期間は、平成18年8月25日～平成18年9月29日であった。
    - 2) 記載内容は、毎日の練習メニューの各項目における試合の「意識度」およびその練習の成果に対する「満足度」を主観的に5段階(1 非常に低い、2低い、3まあまあ、4高い、5、非常に高い)で自己評価することとした。
    - 3) 記述の要領は次の通りであった。
      - ① 上記の自己評価の他に、その日の練習全体に対する反省を自由記述する。
      - ② 日誌の記入はその日の練習終了後各自で行う。
      - ③ 回収は、翌朝指導者が回収し、コメントをして練習前に各生徒に返却する。
    - (3) 試合の反省の記述は以下の通りであった。
      - 1) 記述の期間は、平成18年8月25日～平成18年10月1日であった。試合数は19試合であった。
      - 2) 各試合に関して、5段階(1全くできない、2できない、3まあまあできた、4良くできた、5非常に良くできた)で主観的に自己評価を行った。評価の視点については、①試合がどの程度期待通りにできたか、②チームへの貢献度、③試合中にどの程度練習を意識したか、④打撃、守備、走塁の上達についてであった。
      - 3) 記述の要領は次の通りであった。
        - ① 上記の自己評価とともに各試合の全体についての反省を自由記述する。
        - ② 試合の反省の記述は試合終了後、各自で行う。
        - ③ 回収は、翌朝指導者が回収し、コメントをし、練習前に各生徒に返却する。
      - (4) 練習日誌及び試合の反省を記述することに対する感想を書くことを求めた。
        - 1) 感想の記述の実施日時は、平成18年11月10日であった。
        - 2) 感想の記述の要領は、①記入率、②日誌がどのようなことに役立ったか、③野球の技術の向上、④精神面の向上の4項目について主観的に5段階評価を行い、最後に自由に感想を記述させた。
        - 3) 実施手順については、部員を一室に集め、筆者が説明し実施・回収した。
      - (5) 指導者による評価  
指導者による評価の視点と内容は以下のものであった。
        - 1) 各メニューの技術の変化(特に変化が見られたもの)
        - 2) 各メニューに対して生徒の意識性の変化(特に変化が見られたもの)

- 3) 試合においての技術、意識性の変化
- 4) 検査結果について
- 5) 全体的な感想

### 3 統計的処理

結果の処理においては、Microsoft Excel を用いた。資料全体を通して記述的な統計処理を行った。

## V. 結果と考察

本研究で得られた部員に関する資料は以下の通りであった。

第1回心理的競技能力診断検査 18名

第2回心理的競技能力診断検査 22名

練習日誌 20名

試合の反省 20名

練習日誌及び試合の反省の感想 22名

これらの4つの資料の全てを満たしたもの14名を分析の対象とした。また、指導者2名から得られた評価については、参考資料として利用した。

### 1 心理的競技能力診断検査結果の変化

#### (1) 総合得点における全体的傾向

心理的競技能力診断検査による総合得点(5つの因子、12の下位尺度の合計240点)に関する結果は表2の通りであった。

表2. 総合得点について

	総合		
	1回目	2回目	差
A	162	204	42
B	181	213	32
C	147	177	30
D	191	211	20
E	173	189	16
F	146	160	14
G	175	185	10
H	176	183	7
I	148	154	6
J	133	139	6
K	146	145	-1
L	150	137	-13
M	174	147	-27
N	176	144	-32
平均	159.8	170.6	10.7
SD	17.4	27.3	21.2

#### 1) 総合得点の変化について

表2によると、1回目の最大得点は191点、最少得点は133点、平均は159.8点であった。2回目の最大得点は213点、最小得点は137点、平均は170.6点であった。この2回を比較すると、チーム全体の平均が10.7点向上した。その内、向上した生徒は10

人で、最大42点向上した生徒が見られた。減少した生徒は4人で、最大で32点低下した生徒がいた。

この検査結果によれば、この3ヶ月間にチーム全体としての心理的競技能力は総合的に向上したといえるのではないだろうか。

## 2) 総合得点の分布

総合得点の分布は表3のようであった。

表3. 総合得点の分布

	130~149	150~169	170~189	190~
1回目(人)	5	2	6	1
2回目(人)	5	2	4	3
差(人)	0	0	-2	2

## 3) 判定表による評価の分布

表4によると、全体的に判定表の評価において上方への移行がみられた。

表4. 判定表による分布

	1	2	3	4	5
1回目(人)	1	6	6	1	0
2回目(人)	2	5	3	2	2
差(人)	1	-1	-3	1	2

## (2) 各因子中の下位尺度の全体的傾向の変化

### 1) 競技意欲因子について

忍耐力について、1回目の最大得点は17点、最少得点は8点、平均は13.8点であった。2回目の最大得点は17点、最小得点は11点で、平均は14.7点であった。この2回を比較すると、チーム全体の平均点は0.9点向上した。その内、向上した生徒は7人であった。また、最大で6点向上した生徒も見られた。変化が無かったのは4人であった。減少した生徒は、3人であった。また、最大で3点低下した生徒がいた。

闘争心について、1回目の最大得点は20点、最少得点は11点、平均は16.6点であった。2回目の最大得点は20点、最小得点は12点、平均は17.4点で、この尺度の平均得点レベルは当初から高い。この2回を比較すると、チーム全体の平均が16.6～17.4へと0.8点向上した。その内、向上した生徒は8人であった。また、最大で3点向上した生徒も見られた。変化が無かったのは2人であった。減少した生徒は、4人であった。また、最大で6点低下した生徒がいた。

自己実現意欲について、1回目の最大得点は19点、最小得点は8点、平均は15.3点であった。2回目の最大得点は19点、最小得点は9点、平均は15.4点であった。この2回を比較すると、チーム全体の平均が15.3～15.4へと0.1点向上した。その内、向上

した生徒は7人であった。また、最大で5点向上した生徒も見られた。変化が無かったのは2人であった。減少した生徒は、5人であった。また、最大で5点低下した生徒がいた。

勝利意欲について、1回目の最大得点は19点、最少得点は11点、平均は15.9点であった。2回目の最大得点は20点、最小得点は12点、平均は14.8点であった。この2回を比較すると、チーム全体の平均が15.9～14.8へと1.1点減少した。その内、向上した生徒は5人であった。また、最大で3点向上した生徒も見られた。減少した生徒は、9人であった。また、最大で5点低下した生徒がいた。

この因子において、闘争心の得点は16.6～17.4で他の3つの尺度より高かった。勝利意欲はわずかであるが減少したが、これはシーズン終了後に検査を行なったことが要因ではないかと思われる。

### 2) 精神の安定・集中力因子について

自己コントロール能力について、1回目の最大得点は20点、最少得点は10点、平均は13.7点であった。2回目の最大得点は20点、最小得点は10点、平均は14.7点であった。この2回を比較すると、チーム全体の平均が1点向上した。その内、向上した生徒は6人であった。また、最大で5点向上した生徒も見られた。変化が無かったのは3人であった。減少した生徒は、4人であった。また、最大で6点低下した生徒がいた。

リラックス能力について、1回目の最大得点は19点、最少得点は8点、平均は11.8点でこれは必ずしも高くはなかった。2回目の最大得点は20点、最小得点は9点、平均は14.2点で、チーム全体の平均が2.4点向上した。その内、向上した生徒は9人であった。また、最大で8点向上した生徒も見られた。変化が無かったのは1人であった。減少した生徒は、4人であった。また、最大で6点低下した生徒がいた。

集中力については、チーム全体の平均が13.9から14.9へと1点向上した。その内、向上した生徒は7人であった。また、最大で7点向上した生徒も見られた。変化が無かったのは1人であった。減少した生徒は、6人であった。また、最大で2点低下した生徒がいた。

下位尺度全体の中ではリラックス能力が最も大きく向上した。このことは「練習は試合のように」「試合は練習のように」という心構え（意識性）が有効に働いたとみてよいかもしない。

### 3) 自信因子について

自信について、1回目の最大得点は16点、最少得点は7点、平均は10.1点であった。2回目の最大得

点は 19 点、最小得点は 6 点、平均は 11.9 点であった。この 2 回を比較すると、チーム全体の平均が 1.7 点向上した。その内、向上した生徒は 8 人であった。また、最大で 7 点向上した生徒も見られた。減少した生徒は、6 人であった。また、最大で 4 点低下した生徒がいた。

決断力については、1 回目の最大得点は 16 点、最少得点は 8 点、平均は 11 点であった。2 回目の最大得点は 16 点、最小得点は 8 点、平均は 12.1 点であった。この 2 回を比較すると、チーム全体の平均が 1.1 点向上した。その内、向上した生徒は 7 人であった。また、最大で 6 点向上した生徒も見られた。変化が無かったのは 4 人であった。減少した生徒は、3 人であった。また、最大で 7 点低下した生徒がいた。

しかし、これら尺度の平均値は 11 ~ 12 点台で、必ずしも高くはない。このことは、部員が 1、2 年生によって構成されたばかりの新チームであることを反映しているようにみえる。また、中学生の心理的特性を反映しているとみることもできるかもしれない。

#### 4) 作戦能力因子について

予測力について、1 回目の最大得点は 15 点、最少得点は 7 点、平均は 10.3 点であった。2 回目の最大得点は 17 点、最小得点は 7 点、平均は 11.2 点であった。この 2 回を比較すると、チーム全体の平均が 0.9 点向上した。その内、向上した生徒は 9 人であった。また、最大で 4 点向上した生徒も見られた。変化が無かったのは 2 人であった。減少した生徒は、3 人であった。また、最大で 5 点低下した生徒がいた。

判断力について、1 回目の最大得点は 16 点、最少得点は 7 点、平均は 10.4 点であった。2 回目の最大得点は 17 点、最小得点は 7 点、平均は 11.8 点であった。この 2 回を比較すると、チーム全体の平均が 1.3 点向上した。その内、向上した生徒は 9 人であった。また、最大で 8 点向上した生徒も見られた。変化が無かったのは 1 人であった。減少した生徒は、4 人であった。また、最大で 5 点低下した生徒がいた。

予測力、判断力の平均得点は 10 ~ 11 点台で、これらも必ずしも高いとは言えない。これも中学生の精神的な発達の特性によるものなのだろうか。

#### 5) 協調性因子について

協調性については、1 回目の最大得点は 20 点、最少得点は 14 点、平均は 17.2 点であった。2 回目の最大得点は 20 点、最小得点は 11 点、平均は 17.5 点であった。この 2 回を比較すると、チーム全体の平均は 0.3 点向上した。その内、向上した生徒は 5 人であった。また、最大で 3 点向上した生徒も見られた。変化が無かったのは 4 人であった。減少した生徒は、5 人

であった。また、最大で 4 点低下した生徒がいた。

この因子については、1 回目の検査結果の得点がすべて高く (17.2 点)、そのために変化が少なく現れたのであろう。

#### 6) Lie Scale について

この検査結果については、得点が 15 点に達しない生徒が少數いるが、全体として回答の結果は信頼できるものと言えよう。

#### 7) 各因子中の下位尺度の全体的傾向の変化

これらの尺度の平均得点の傾向を見ると、高いのは「協調性」(17.5)、「闘争心」(17.4)、「自己実現意欲」(15.4) であり、「自信」(11.9)、「予測力」(11.2)、「判断力」(11.8) は低かった。これらの傾向はこれまでに得られた野球部員の一般的な特性と一致していた。

### (3) 個人における各因子、各尺度の変化

ここでは心理的競技能力診断検査の総合得点において、20 点以上上昇した生徒 (4 名) を「上位群」とし、総合得点が 20 点以下で上昇した生徒 (6 名) を「中位群」、また総合得点が減少した生徒 (4 名) を「下位群」として 3 つのグループに分け、分析することにした。

#### 1) 上位群についての各因子、各尺度の変化

これら得点の向上の上位群においては、生徒 C を除き、判定表の上位に位置している。この上昇率の良さが、練習日誌や試合の反省の記述による意識性の強化によるものかどうかは明らかではなかった。

#### 2) 中位群の各因子、各尺度の変化

これら中位群の生徒は判定表の 4 以下で、心理的競技能力も中間程度に位置しているようである。この群においては、特定の因子において 10 点、12 点、15 点とかなり大幅な上昇を示したものがある。

#### 3) 下位群についての各因子、各尺度の変化

得点が下降した下位群では、判定表の下位に属する者が多いように見える。

#### 4) 個人における各因子、各尺度の変化のまとめ

このような下位尺度全体の分析からみると、検査結果において、基本的に心理的競技能力の高いものが向上的度合いが大きくなっているようにみえた。また、検査結果の総合得点の判定表において、上位群は高く (3 ~ 5)、中位群は中程度 (2 ~ 3)、下位群は低かった (1 ~ 3)。このことは心理的競技能力が高ければ高いほど、精神的な意味での練習効果がより高く現れることを示しているかもしれない。次に検討する日誌における自己評価および自由記述の内容においても同様の関連が明らかにされるだろうか。

## 2 練習日誌における意識度と満足度について

練習日誌におけるこれらの記入状況は以下の通りであった。

記入の最大日数は 18 日、最小日数は 8 日であった。80%(14 日)以上の記入者 6 名、60%(11 日)以上の記入者 5 名、50%(9 日)以下の記入者 3 名

練習日誌については記述日数、練習メニューの不統一、自由記述のみの回答などのような不十分な点があることが分かったが、1日の各メニューに対する意識度と満足度の平均を算出し、継続的な変化をみるとした。

それについて、最初にチーム全体の変化を検討し、次に心理的競技能力診断検査の総合得点の結果により、上位、中位、下位の 3 つの群に分けて検討してみることにした。

### (1) 練習日誌における意識度の変化

チーム全体における練習日誌からの意識度の平均値の推移は図 1 の通りである。

図 1 によると、チーム全体の練習における試合の意識度について全体の平均点の推移をみると、3 点台を中心と変動したが、一様な上昇的变化は見られないようであった。最終週については、それが大会直前であったためか、3 点台後半の数値が見られた。次に、心理的競技能力診断検査の結果の総合得点の上昇の程度によって上位、中位、下位の 3 つの群に分けて検討してみたが、これら練習日誌における意識度の自己評価について、心理的競技能力診断検査の得点の上昇程度と対比してみると、必ずしも一定の傾向を示しているとはいえない。

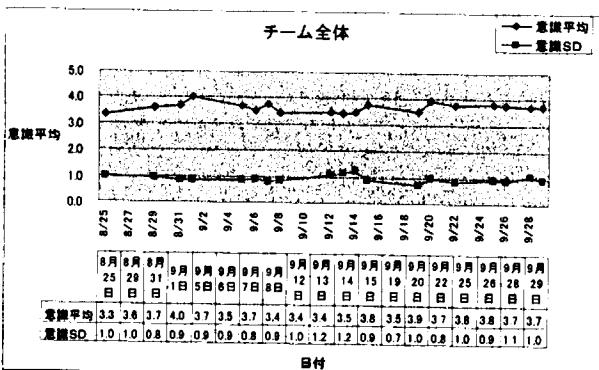


図 1. チーム全体についての練習日誌からの意識度

### (2) 練習日誌における満足度の変化

チーム全体における満足度の平均値の推移は図 2 の通りである。

図 2 によると、チーム全体についての満足度は 3 点台を中心と変動し、大きな変化はなく、また、一様な上昇的傾向は見られないようであった。

ここでも 3 群における満足度の程度と得点の変動の傾

向は、それぞれの競技能力の上昇あるいは下降の程度と必ずしも一定の関連を示すようには見られなかった。

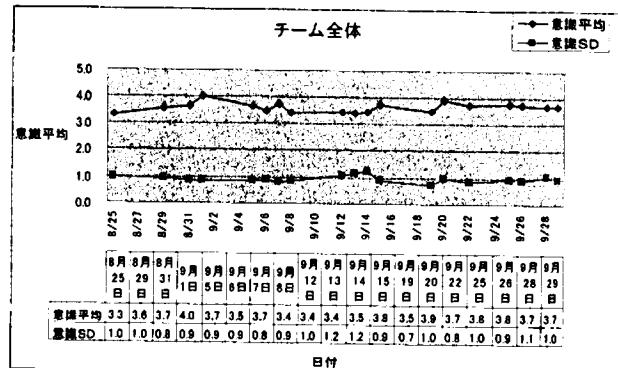


図 2. チーム全体についての練習日誌からの満足度

### (3) 練習日誌における個人の自由記述の分析

ここでは、練習日誌に記述した自由記述について内容を整理し、検討することを試みた。

全体的に見ると、上位群では、試合を意識した記述内容が多かった。また、様々な視点から練習を反省し、課題についても詳細に改善点などの記述や新たな課題についても記述されていた。中位群については、個人の技術の反省が多かった。特に日誌の前半と後半を比較すると、反省する視点や改善点が詳細になってきていた。下位群については、個人の技術についての記述があったが、結果のみの記述で詳細な改善点までは記述されていなかった。

記述内容については個人差があり、反省する視点や試合に対する意識などに違いが見られた。日誌開始当初と比較し、全体的に反省の深まりがあった。しかし、群間におけるその視点と意識の明確差において記述内容を見るところなりの程度、その意識度に差があるように見受けられる。

3 群間での特徴はみられたが、しかし、心理的競技能力診断検査の結果に対し、一様な関係はみられず、どう影響したか判断できなかった。

## 3 試合の反省における自己評価得点の変化と自由記述の分析

試合の反省についての記入状況は以下の通りであった。

最大試合数 16 試合、最小試合数 6 試合

80%(13 試合)以上の記入者 7 名

60%(10 試合)以上の記入者 2 名

50%(8 試合)以下の記入者 4 名

試合の反省の記述において、出場できなかつた生徒は 2 ~ 3 項目しか評価できなかつた、などのような不十分な点があることが分かつたが、ここでは 1 試合に対する、

6項目における各5段階の自己評価の平均を算出したものを自己評価得点とした。

以下に、自己評価得点と自由記述について、全体の傾向を眺め、次に心理的競技能力診断検査の結果の総合得点の上昇度により、上位、中位、下位の3群に分け分析することにした。

#### (1) 自己評価得点の変化

図3によると、チーム全体の試合の反省における6項目の自己評価得点の平均についてみると、3点を中心に変動し、必ずしも大きな変化は見られなかった。

これら試合の反省における自己評価得点の平均の推移を総合的に見ると、心理的競技能力の向上の度合いによる各群間において必ずしも一様な傾向があるようには見られなかった。

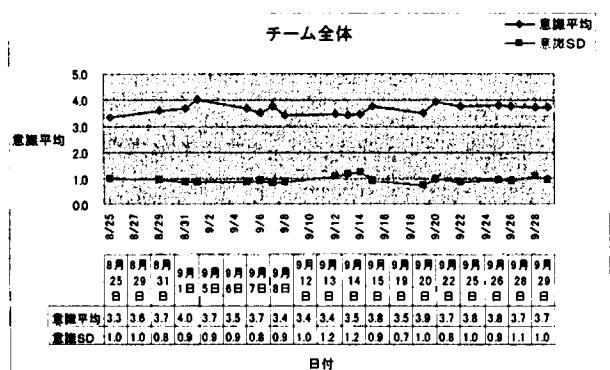


図3. チーム全体についての試合の反省からの自己評価得点

#### (2) 試合の反省における個人の自由記述の分析

ここでは、試合の反省に記述した自由記述について内容を整理し、それらを検討することを試みた。

全体的に見ると、上位群では、試合に出場している生徒が多かったため、試合での個人の結果についての反省が多くあった。また、チーム全体に対する反省についても記述されており、多様な視点で反省、改善点についても記述されていた。中位群、下位群については、試合に出場した生徒、出場しなかった生徒であったため、個人個人反省の視点が異なった。出場した生徒については、個人の結果についての内容、出場しなかった生徒については、試合における自分の役割についての反省が記述されていた。

上位群、中位群、下位群の順に試合出場の機会が異なり、その結果としての反省内容（視点と記述の明確さ）に群間の差がみられるようであった。

#### 4 練習日誌及び試合の反省の記述に対する感想について

全員が練習日誌について肯定的な記述であった。特に練習に対する意識が変わったと記述されており、反省を

文字で記録することが練習に対する意識の変化につながったと感じていた。

#### 5 指導者による評価

指導者の評価では、心理的競技能力診断検査の結果について、得点が上がった群に対する要因としては「チームワーク、野球に取り組む意識の向上、上手になりたい」という意欲が考えられる。また、総合で大きくポイントが上がった生徒達は練習中、試合の反省を活かし、練習の際に弱点を意識して練習している姿がよくみられた」と評価している。また、得点が下がった要因としては「夏休みに他の部より転部してきた生徒や1年生で練習試合等でのレベルの違いを痛感したため下がったと考えられる。勝利意欲が平均で下がっているが、1年生を中心にして結果が大きく下がっていた。これは技術や意識に変化が現れ、課題を感じる事でこの部分が下がったのではないか」と指摘していた。

#### VII. 結論

練習日誌における意識度・満足度の自己評価と自由記述および試合の反省における評価と自由記述を通しては、心理的競技能力診断検査の結果における上昇・下降の理由を明らかにすることが出来なかった。しかし、チーム全体としての心理的競技能力は明らかに向上した。

向上した要因としては、毎日の練習・試合において、「練習は試合のように、試合は練習のように」を繰り返し反省し、自己分析・自己評価することによって、その積み重ねが心理的競技能力の向上に反映されたものと考えられた。

今回の心理的競技能力診断検査の実施、練習日誌における自己評価と自由記述および試合の反省における評価と自由記述および結果としての心理的競技能力の個人的な変化の傾向は、中学生の部活動（野球部）の指導における基礎資料として、非常に有効であると考えられた。

#### VIII. 残された課題

- 1 今回の調査は新人戦までの短期間の調査であった。今回の方法論上の不備を修正して、さらに継続的に、心理的競技能力診断検査、練習日誌及び試合の反省等を活用し、調査を継続していく必要がある。
- 2 今回の研究では、意識度・満足度等の自己評価得点において有意な差が現れなかった。このことから、自己評価方法等に関する資料の収集に関して検討が必要である。
- 3 さらに、心理的競技能力における個人差の理由を明らかにするために、資料の収集の中に部員個人の性格特性を明らかにする方法を加える必要がある。

## X. 引用・参考文献

- 1 川端啓之・杉野欽吾・後藤晶子・余部千津子・萱村俊哉(1995年6月)：ライフサイクルからみた発達臨床心理学、ナカニシヤ出版。
- 2 高妻容一(2002年9月)：中学生のためのメンタルトレーニング(1)、保健体育ジャーナルNo.64、学習研究社。  
<http://www.gakken.co.jp/kyokatosho/hotai/64/htj64.pdf>
- 3 高妻容一(2003)：今すぐ使えるメンタルトレーニング：選手用、ベースボール・マガジン社。
- 4 徳永幹雄・吉田英治・重枝武史・東健二・稻富勉・斎藤孝(2000年2月)：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、第22巻別冊、九州大学健康科学センター。
- 5 荒井弘和・木内敦詞・大室康平・岡浩一朗・大場ゆかり(2005年)：心理的競技能力を増強する方略の探索的検討－特定の大学野球選手を対象として－、スポーツ心理学研究、第32巻第1号。
- 6 日本スポーツ心理学会(2005年4月)：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。
- 7 長田一臣(1995)：日本人のメンタルトレーニング、スキージャーナル。
- 8 石川旦(2001年)：Terry Orlick:EMBRACING YOUR POTENTIAL(1998)を読む(1)、体育原理研究、第31号。
- 9 石川旦(2002年)：Terry Orlick:EMBRACING YOUR POTENTIAL (1998)を読む(2)、体育原理研究、第32号。
- 10 豊田一成(2002)：イチローのメンタル、アイオーム。
- 11 高妻容一(2003)：今すぐ使えるメンタルトレーニング：コーチ用、ベースボール・マガジン社。
- 12 Orlick,Terry.(2000) : In pursuit of excellence:how to win in sport and life through mental training, Human Kinetics.
- 13 Bob Cluck.(2002) : THINK BETTER BASEBALL, Contemporary Books.
- 14 Martens Rainer. (2004) : Successful coaching, 3rd ed. Human Kinetics.
- 15 長田一臣(1997)：メンタルトレーニングの効用と限界、第47回大会キーノートレクチャー、体育心理学、体育学研究41巻第6号。
- 16 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(英文)、体育学研究46巻第1号。
- 17 徳永幹雄(2005年3月)：心理的競技能力からみたスポーツ継続の心理的效果、第一福祉大学紀要2号
- 抜刷。
- 18 北村勝朗・齋藤茂・永山貴洋(2005)：優れた指導者はいかにして選手とチームパフォーマンスを高めるのか？－質的分析によるエキスパート高等学校サッカー指導者のコーチング・メンタルモデルの構築－、スポーツ心理学研究、第32巻第1号。
- 19 武藤隆・岡本祐子・大坪治彦(2004年9月)：よくわかる発達心理学、ミネルヴァ書房。
- 20 H.A.Dorfman・Karl Kuehl 著 白石豊 訳(1993年4月)：野球のメンタルトレーニング、大修館書店。
- 21 中込四郎(1997年4月)：メンタルトレーニングワークブック、道和書院。
- 22 高妻容一(2003年1月)：中学生のためのメンタルトレーニング(2)、保健体育ジャーナルNo. 65、学習研究社。  
<http://www.gakken.co.jp/kyokatosho/03.01.22/htj65/htj65.pdf>
- 23 原田隆史(2003年10月)：カリスマ体育教師の常勝教育、日経BP社。