

## サッカーの試合における心理状態の変化 学年別の心理状態について

### A change of the psychological condition in the match of the soccer - About psychological condition according to the school year -

1K06B153

指導教員 主査 堀野博幸先生

中川翔平

副査 広瀬統一先生

#### 序論

近年、スポーツ界では選手の心理面の強化が指摘されている。競技スポーツでは強い精神力を持っていないと本番の試合では本来の実力を発揮出来ないと言われている。そのため多くのスポーツ心理学者は競技スポーツでの精神力の重要性について指摘し、スポーツ選手の心理的特性を診断する検査法やトレーニング法、強化の方法を探究している。また、スポーツ選手が試合場面で実力を発揮するには試合前、試合中の気持ち作りが重要な課題である。サッカーの場合、試合の成果を左右する重大なカギとなるのが、試合前のコンディショニングである。コンディショニングは身体的要素だけではなく、精神的にも安定・充実し、試合に自信を持って望むような状態であることが重要である。そこで本研究では、「大学サッカー」に焦点を当て、大学サッカー選手の学年別の心理状態の差異について明らかにし、試合前の心理状態の把握に少しでも貢献したいと考える。

#### 方法

2009年度関東大学サッカーリーグ1部、早稲田大学ア式蹴球部のトップチームに所属する18歳から24歳の選手を対象とし、第83回関東大学サッカーリーグ戦の前期1試合目・6試合目・11試合目、後期1試合目・6試合目の試合当日のメンバー18人に質問紙 POMS を配布し実施。POMS の質問に回答した選手を4年生、3年

生、2年生、1年生、と学年別に分類した。分析は各学年の各項目を試合ごとに一元配置の分散分析を行った。配布数90票に対して有効回答率は90票(100%)であった。

#### 結果

1) 全試合の緊張の平均値は、有意な差はみられなかった。2) 全試合の抑うつ平均値は、有意な差はみられなかった。3) 全試合の怒りの平均値は、有意な差はみられなかった。4) 全試合の活気の平均値は、4年生と2年生、3年生と2年生の間に有意な差がみられた。5) 全試合の疲労の平均値は、有意な差はみられなかった。6) 全試合の混乱の平均値は、有意な差はみられなかった。

#### 考察

全学年の前期開幕戦と後期開幕戦に対する心理状態は良かったのは、準備する期間が長いことが原因だと考えられる。春と夏のリーグ戦がない時期に開幕戦に向けての良い準備がこの結果を生んだと言えるだろう。開幕戦以外での試合前の心理状態は、試合に出られないストレスや試合前の緊張感、試合に対して望む姿勢、プレーに対する不満などが影響し、学年別で差異がある心理状態になったと考えられる。