

勝利を目指す大学運動部活動の実践研究(I) －北翔大学女子バドミントン部について－

A practice study of the university athletic club activity aiming at victory(I)
－ About Hokusho university girl badminton club －

北 村 優 明¹⁾
Masaaki KITAMURA

小 島 一 夫²⁾
Kazuo KOJIMA

I. はじめに

北翔大学女子バドミントン部の創部は1966年で、創部直後から道内ではもとより実績は、全日本学生選手権大会に於いて1979年から1991年まで13年連続8位入賞（1984年4位に入賞）を遂げてはいたが、全国の上位レベルに恒常的に達したのはここ10年の間といえよう。その間、二人の外部コーチを招聘（1998年）し、また2年前（2007年）からメンタル面でのコーチの導入も図ってきた。これらの改革が実を結んだのが2008年の東日本学生選手権大会における団体戦初優勝であると言える。

勝利を目指す運動部員にとって、試合（大会）に勝つことは最大の達成目標である。その目標に向かってのメンタルトレーニングについて、中込ら（1997）は競技力向上のために心理的スキルを学ぶ中での「気づき」能力の向上および行為やトレーニングに対する「意図性」の向上などを挙げている。また、能勢康史（2008）も勝つためには「人づくりと勝利」の両立が必要であるとし、その人づくりには「気づき、考え、行動する力」を育

むことを強調している。

筆者らは、部長・コーチ・メンタルコーチの連携を取り、体制の変遷・活動内容・大会の成績の因果関係を明らかにすることが、今後のさらなる飛躍に向けての重要な要因となると考えた。

そこで、本研究は新学年に移行した昨年（2008年）3月から、従来の練習メニューにメンタル面でのトレーニングを加えた指導プログラムを作成し、その実践をした。

尚、この研究を進めるに際して対戦相手のレベル等の外部要因は省いた。

本研究は「勝利」という目標に向かって活動する北翔大学女子バドミントン部の活動に、部長、監督、テクニカル・コーチ、メンタル・コーチらが意図的に介入した実践研究である。

II. 研究方法

指導プログラムに沿って以下のような調査と検査を行う。

- (1) 活動実績の調査
- (2) 活動状況の実態調査（練習時間、練習内容、コーチの体制）

¹⁾ 北翔大学 生涯スポーツ学部 スポーツ教育学科

²⁾ つくば国際大学 産業社会学部 社会福祉学科

(3) 心理的介入における調査 査 (6回)

①心理的競技能力診断検査 (DIPCA) を

4回 (2008年3月・8月・9月・10月)

実施 ②メンタルトレーニング (面接,

メール, 電話) ③アンケート (10月)

実施 ④半構造化インタビューによる調

Ⅲ. 結 果

指導プログラムは筆者らが2009年2月, 以下のような役割分担を起てた。

表1 指導プログラムによる役割分担

	部長	コーチ (2名)	メンタルコーチ	主な大会と行事
2008年3月	新入生へのガイダンス	基礎体力向上を目指した強化合宿の計画立案	DIPCA の実施 (1回目) 学生へ診断通知	強化合宿
4月	学生の単位履修を含めた動向把握	春季リーグに向けての実戦力の強化	検査結果の集計と部長・コーチへの報告	
5月	学生との連絡体制の整備および年間を通して学生生活全般への継続指導	前半は実戦力の強化を図り, 後半は心肺機能を含めた体力向上を目指す	個々の選手へのメントレ開始 (メール・電話) コーチへの報告	春季リーグ戦
6月	国体予選の申し込み事務	前半は各ストロークの精度の向上を図り, 後半は実戦力の向上を図る	個々の選手へのメントレ (面接, メール, 電話)	
7月	全道選手権と東日本学生選手権の申し込み事務	実戦力の向上と前期試験に向けての健康管理を徹底させる	個々の選手へのメントレコーチへの報告	国体予選
8月	秋季リーグ戦の申し込み事務	前半は筋力・持久力の向上を図り, 後半は実戦力の向上を図る	DIPCA の実施 (2回目) と集計結果報告メントレ (面接)	北海道選手権東日本学生選手権
9月	全日本学生の申し込み事務	道外遠征を柱に実戦力の強化を図る	DIPCA の実施 (3回目) と集計結果報告メントレ (メール)	秋季リーグ戦
10月	全日本学生大会の引率および全日本総合大会の申し込み事務活動実績の調査	ゲーム練習を柱に実戦力の強化を図る	DIPCA の実施 (4回目) と集計結果報告メントレ (メール)	全日本学生選手権

*メントレ (メンタルトレーニングおよびカウンセリングによる心理的介入)

上記の指導プログラムは、技術練習等の若干の微調整はあったもののほぼ計画通りに実践された。

ここでの主な連携は以下の通りである。

- ・部長は学校行事と学生の生活を管理し、状況をコーチに連絡した。
- ・テクニカル・コーチは学生の練習状況（技術、モチベーション、怪我等）を部長とメンタル・コーチに状態に応じて適

宜に連絡した。

- ・メンタル・コーチは部長とテクニカル・コーチにDIPCAとメンタルトレーニングの結果と経過をその都度連絡した。

(1) 活動実績の調査

過去10年間の東日本学生選手権大会と全日本学生選手権大会（インカレ）における団体戦の結果は以下の通りである。

表2 過去10年間の団体戦成績

	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
東日本	B32	B32	B16	2位	2位	B8	B16	B8	B8	優勝
インカレ	不出場	B16	B32	B16	B8	B16	3位	B8	B32	B16

*（Bはベスト）

この活動実績になかで、特筆すべきは2008年8月の東日本学生選手権団体戦初優勝である。

(2) 活動状況の調査（練習時間、練習内容、練習施設、コーチの体制）

①活動（練習）時間

4月…北海道学生春季リーグ戦（4日間のうち1日は練習）

練習日26日（オフ1日）、トータル96時間（土日35時間）

5月…国民体育大会バドミントン競技北海道予選（3日間）

北海道学生選手権大会（4日間）
練習日21日（オフ3日）、トータル71.5時間（土日祝40時間）

6月…大会なし

練習日26日（オフ4日）、トータル99時間（土日36時間）

7月…大会なし

練習日23日（オフ8日）、トータル87.5時間（土日35時間）

※7月29日～8月6日の9日間

8月…8月16日分まで

練習日10日（オフ6日）、トータル56.5時間（合宿7日間）

上記の活動時間に関しては、全国レベルの大学の中でほぼ中間に位置している。

尚、自主トレーニングの時間等については表記しないことにした。

②主な練習内容

*練習計画により内容のウエートが異なって実施された。

〈平日〉

- ・準備体操
- ・ランニング

- ・ダッシュ, トレーニング
- ・柔軟体操 (ストレッチ)
- ・フットワーク
- ・基本打ち
- ・ノック
- ・パターン
- 〈土日および祝祭日〉
- ・準備体操
- ・ランニング
- ・ダッシュ, トレーニング
- ・基本打ち
- ・パターン
- ・ノック
- ・ゲーム練習

③練習施設

主に北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センタースポルホール

④コーチング体制

- ・部長 (1名)

主に部員の生活面でのサポートをしている。

- ・コーチ (2名・外部)

外部からのコーチのため、練習を見るのが土日および祝祭日に限られる。

- ・メンタルコーチ (1名・外部)

外部からのコーチのため、この期間

4回 (9日) のコーチをした。

ただし、メール等での選手へのメンタルトレーニングは延べ86回行う。

(計4名)

練習時間、練習内容、練習施設とも全国レベルといえる。

部長は主にマネージメントにあたり、コーチと学生の活動を円滑にいくことに努めた。

テクニカル・コーチは遠征試合には帯同できたが練習は週末と休日しか指導に充たれなかった。

メンタル・コーチはDIPCAの調査には面接を行えたが、それ以外はメールと電話でのサポートにあたった。

(3)

①心理的競技能力診断検査 (DIPCA)

心理的競技能力診断検査は2008年3月21日・8月26日・9月17日・10月9日の四回で、一回目は新学年が始まる前、二回目は東日本学生選手権大会の直前、三回目は東日本学生選手権大会の直後、四回目は全日本学生選手権大会の後に実施した。

以下の表3から表5の三つの表は全員、主力選手、個人戦だけの選手に分けて集計をした。

表3 DIPCAによる診断結果 (全員)

	17名	18名	18名	14名	
	1回目	2回目	3回目	4回目	平均
1. 忍耐力	13.82	14.39	14.11	14.07	14.10
2. 闘争心	14.82	15.89	16.00	17.29	16.00
3. 自己実現意欲	16.06	17.17	17.11	17.93	17.07
4. 勝利意欲	14.00	14.72	15.17	16.29	15.04
5. 自己コントロール能力	10.94	11.61	12.39	11.79	11.68
6. リラックス能力	10.35	11.50	11.11	11.07	11.01

7. 集中力	13.47	14.11	13.94	13.21	13.69
8. 自信	10.06	10.94	12.00	11.57	11.14
9. 決断力	10.47	11.39	11.89	12.07	11.45
10. 予測力	11.65	12.00	11.89	12.71	12.06
11. 判断力	10.41	10.83	11.22	11.64	11.03
12. 協調性	17.53	17.50	18.89	19.57	18.37
総合得点	149.94	161.11	165.44	166.36	160.71

表4 DIPCAによる診断結果（団体戦メンバー）

	7名	8名	8名	8名	
	1回目	2回目	3回目	4回目	平均
1. 忍耐力	13.71	14.43	14.25	13.75	14.04
2. 闘争心	14.57	16.43	16.88	17.38	16.31
3. 自己実現意欲	17.14	18.86	18.38	18.13	18.13
4. 勝利意欲	14.43	15.14	15.88	17.00	15.61
5. 自己コントロール能力	10.57	12.14	13.00	11.50	11.80
6. リラックス能力	10.00	11.71	11.00	10.63	10.83
7. 集中力	13.86	15.29	14.75	13.63	14.38
8. 自信	10.00	11.57	12.50	11.38	11.36
9. 決断力	10.71	12.43	12.25	11.63	11.75
10. 予測力	12.14	13.43	12.50	12.00	12.52
11. 判断力	10.29	12.57	12.00	11.25	11.53
12. 協調性	17.14	17.57	19.13	19.63	18.37
総合得点	148.71	170.43	173.00	164.13	164.07

表5 DIPCAによる診断結果（個人戦だけの選手）

	10名	10名	10名	6名	
	1回目	2回目	3回目	4回目	平均
1. 忍耐力	13.90	14.50	14.00	14.50	14.23
2. 闘争心	15.00	15.70	15.30	17.17	15.79
3. 自己実現意欲	15.30	16.00	16.10	17.67	16.27
4. 勝利意欲	13.70	14.30	14.60	15.33	14.48
5. 自己コントロール能力	11.20	11.90	11.90	12.17	11.79
6. リラックス能力	10.60	12.00	11.20	11.67	11.37
7. 集中力	13.20	13.50	13.30	12.67	13.17
8. 自信	10.10	10.60	11.60	11.83	11.03
9. 決断力	10.30	10.80	11.60	12.67	11.34
10. 予測力	11.30	11.20	11.40	13.67	11.89
11. 判断力	10.50	10.00	10.60	12.17	10.82
12. 協調性	17.80	17.60	18.70	19.50	18.40
総合得点	150.80	157.20	159.40	169.33	160.58

上記の結果から以下の事が分かった。

- ・2008年3月から9月まで総合得点は着実に上がっていった。
- ・2008年8月の東日本学生選手権団体戦初優勝直後の数値が最も高かった。
(総合得点で173.00)
- ・インカレ(団体戦2回戦敗退)直後の数値は下がった。
- ・インカレへ個人戦のみでの参加者に高い得点(闘争心, 自己実現意欲, 協調性)がみられた。
- ・個々の因子からは協調性の高さに比べ, リラックス能力, 判断力, 自己コントロール力の低さが目立った。

②メンタルトレーニング

メンタルトレーニングは, 学生にDIPCAの診断結果を認識させたいので, 目標設定をさせ, 日々の練習や選手生活における不安や悩み等の問題を面接, メール, 電話等で受けた。(延べ86回)

その中での主なものは以下の通りである。

- # 試合が近くなると不安でたまらない。
- # リラックス出来るときと出来ない時がはっきりしている。
- # 呼吸法の効果が感じられた。
- # シングルスとダブルスでは集中力の違いが出てしまう。
- # イメージどおりにゲームができた。

③アンケート(10月)

アンケートについては四回目の心理的競技能力診断検査とほぼ同時期(2008年10月15日)に行った。対象者は18名いたが回答を得られたのが16名であった。

主な回答をまとめると以下のような結果

になる。

- ・団体戦と個人戦に対する選手の考え方に差異がみられた。
- ・団体戦のメンバー間にも考え方の差異がみられた。
- ・東日本とインカレへの意欲にも差異がみられた。

④インタビューによる調査(6回)

インタビューは, 主にレギュラーの学生とテクニカル・コーチに向けて, 各大会へ向けての練習時に, 試合へ向けての調整状態や意気込みなどについて, 試合直後には勝敗や試合での心理状態について全6回にわたる半構造化インタビューを行った。

その中での主な内容は以下の通りである。

選手からは

- ・心理的競技能力診断検査(DIPCA)で自分の欠点がわかった等。
- ・団体戦に活躍出来なかったことでの責任感を感じた。
- ・団体戦で全力を発揮できたが, 個人戦では「勝たなければいけない」というプレッシャーに負けた等。

一方, テクニカル・コーチからは

「東日本インカレに比べて, インカレにおいては実力を十分に発揮させられなかった。」等の回答が得られた。

Ⅳ. 考 察

考察を進めるに際して, 筆者らは北村(2007)らと北村(2008)らの実践研究の手順に準じた。

(1) 活動実績調査から

2008年度の東日本学生選手権団体戦におけ

る初優勝は、北翔大学バドミントン部発足以来の快挙となった。この結果を生み要因の一つに半年前から目標設定をし、従来のフィジカルトレーニングにメンタルトレーニングを組み合わせたことが挙げられる。

また、初優勝の勝因としては自チーム選手の競技能力の高さや完成度に比べて、対戦相手のレベル等との比較も考えられる。しかし、優勝を狙える各大学の資料を得ることが出来ないため、今回はこれらの点については言及を避けることにした。

(2) 活動状況の調査（練習時間、練習内容、コーチの体制）から

①練習時間から

練習時間については全国優勝経験のあるいくつかの大学と比べてもほぼ同等な時間であると言える。

②練習内容から

練習内容についてもビデオ、業界雑誌、教本の流布により、基本的には全国的に共通したメニューになっていると言える。

練習時間と内容が同じであるのに試合の結果に優劣がつくとすれば、その質が大きな要因になってくることが推察される。テクニカル・コーチが月曜日から金曜日までの練習を見ることができないことが、質的な面で何らかのマイナス要因になっていることも考えられる。

また、このことに関しては選手の競技能力とも関係してくると考えられるのでここでの言及はできない。

③練習施設から

練習施設は北翔大学の北方圏生涯スポーツセンタースボルホール（HSSC）を常時8面使えるということで全国レベルといえ

る。

上述した活動内容をまとめると以下のことがいえる。

- ・部長やメンタルコーチの役割が明確で円滑にいつている。
- ・練習環境（練習時間、練習内容、練習施設）は完備されている。しかし、練習の質的な問題点として、コーチが週末と休日しか指導できないことから、二人のコーチが交代でも月曜日から金曜日までの練習を見ることができれば、今以上の結果を残せると推察できる。

(3) 心理的介入における調査

①（DIPCA）から

DIPCAの集計にあたって、全員、主力選手、個人戦だけの選手に分けた理由として、部全体の平均を出すことと、団体戦に出場するいわゆるレギュラーとそうでない者との間における差を明らかにする必要性があると考えた。

心理的競技能力診断検査を全員と団体戦メンバー（レギュラー）と個人戦だけの参加選手に分けてみると以下のような図が描かれる。

図1からは、心理的競技能力診断検査を行うたびに、全体的にメンタルスキルの向上がみられた。特にチームカラーとしては協調性の高い部員で構成されていて、大会を重ねるたびにチームの帰属意識が高まっていることがわかる。このことは部活動の円熟性が増し、円滑な人間関係が形成されつつあると言えよう。さらに忍耐力、闘争心、自己実現欲求の数値も上がっていることから、部員間の目標設定への自覚と選手間の切磋琢磨の様子が見て取れる。

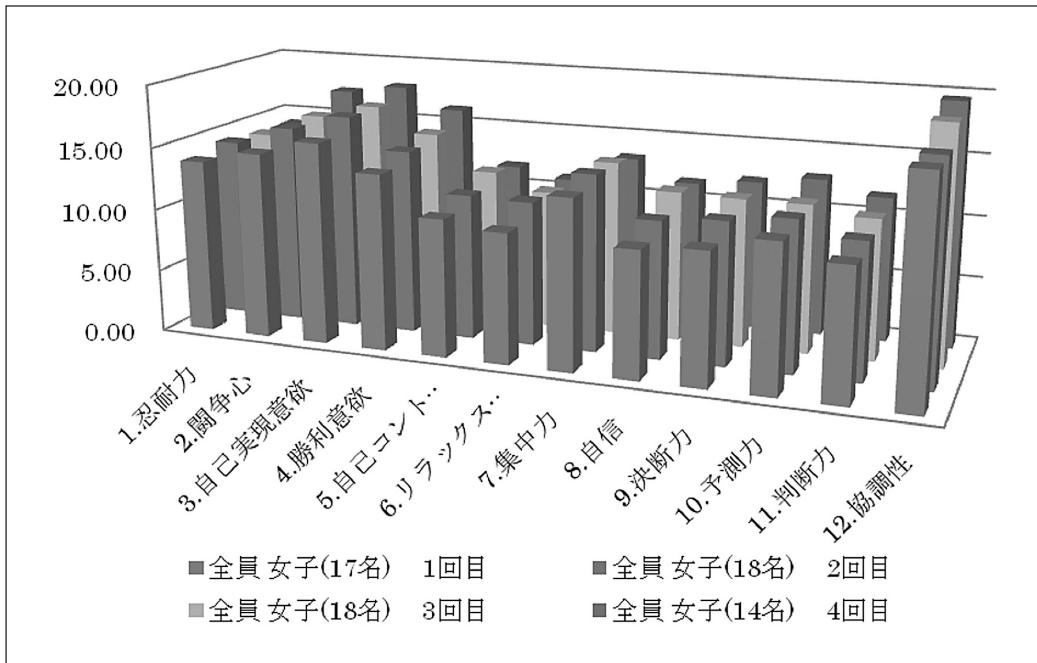


図1 DIPCA 3の診断結果 (全員)

次に、セルフコントロール・リラックス・自信・決断力等が他の心理的競技能力に比べて劣っている。このことは部員の高校時代の実績が低いためにおこっていることかがい知れる。しかしながら、数値が微増しているから徐々に自信付きつつあるといえる。言い換えれば、これらの補強が「勝つ」チームへの改善点であるといえる。

徳永 (2000) らは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、種目差についての研究をしている。筆者らはその中の種目差に着目した。バドミントン競技についての調査はなされてはいなかったが、ネット型に高い総合得点がみられるとしている。このネット型とは、バレー・テニス・卓球などがその範疇とされる。バレーは全種目中ですべて高い位置にあるがテニスは下から2番目という低い位置にあった。バドミントン競技は

特性上テニスに近いと考えられるため上記のような数値になってしまうとも考えられる。

図2は団体戦に出場したレギュラーの結果を集計したものである。

ここで全員の集計と異なる点は、3回目 (東日本インカレの直後) の値が元も高かったことである。4回目 (インカレ直後) の値が減ったのは団体・個人とも予期した結果が得られなかったことに起因していると考えられる。総合点を下げた因子は忍耐力、自己コントロール、リラックス、集中力、自信、決断力、予測力、判断力で、反対に闘争心、勝利意欲、協調性においては増えている。ここからは勝ちたい意欲はあるもののセルフコントロールがうまくいかなかったことがうかがい知れる。また、東日本インカレで優勝したのために、インカレにおいても「勝たなければならない」というプレッシャーがあったこ

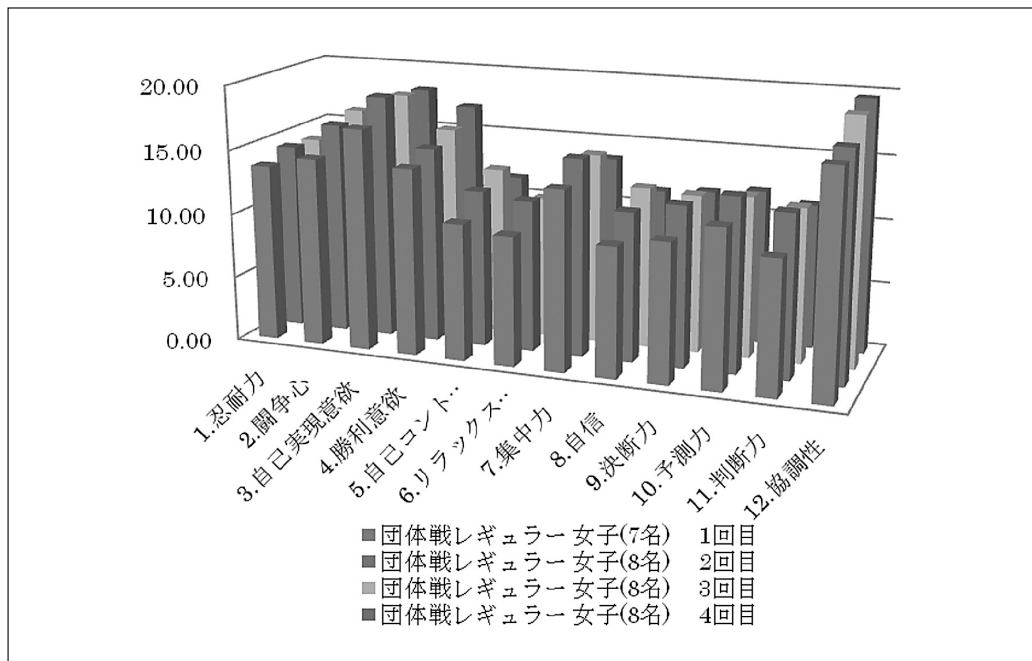


図2 DIPCA 3の診断結果 (団体戦レギュラー)

とも推察される。

図3の個人戦だけの選手からはレギュラーとは違った結果が得られた。3回目(東日本インカレ)までは10名全員が出られたが、4回目(インカレの直後)は個人戦に出場権を得た6名に限られたため高い数値になったといえる。また、個人戦だけのため自分の試合に集中できたともいえる。特に、闘争心、自己実現欲求、協調性に高い値がみられる。これは、団体戦に選ばれなかった悔しさと、下級生であるために「勝たなければならない」というプレッシャーが少なかったことによるものだと推察される。

②メンタルトレーニングから

DIPICAを指標に置いたメンタルトレーニングからは次のようなことが推察される。

前述したように、このチームの特徴として、

協調性に富み、自己実現欲求が高いが、リラックス、集中力、自信、決断力、予測力、判断力が比較的にかなり低いことが分かる。面接・メール・電話によるメンタルトレーニングの質問内容も結果で記したように、試合直前の「優勝恐怖」を訴える選手が多かったことから明らかになる。

「不安」や「焦り」を訴える選手は限られていた。特にエースクラスの選手に多く、自己分析も他の選手に比べてできていた。このことから、「自分が勝たなければ」という責任感からくるプレッシャーとも戦っていることが推察できる。同じレギュラーでも質問の少なかった選手に見られる傾向としては、身体的競技能力は高いものの自己実現欲求が低く責任感が薄い傾向がみられた。このことについては、メンタルトレーニングの意義をあまり感じていないのではないかと考えられる。

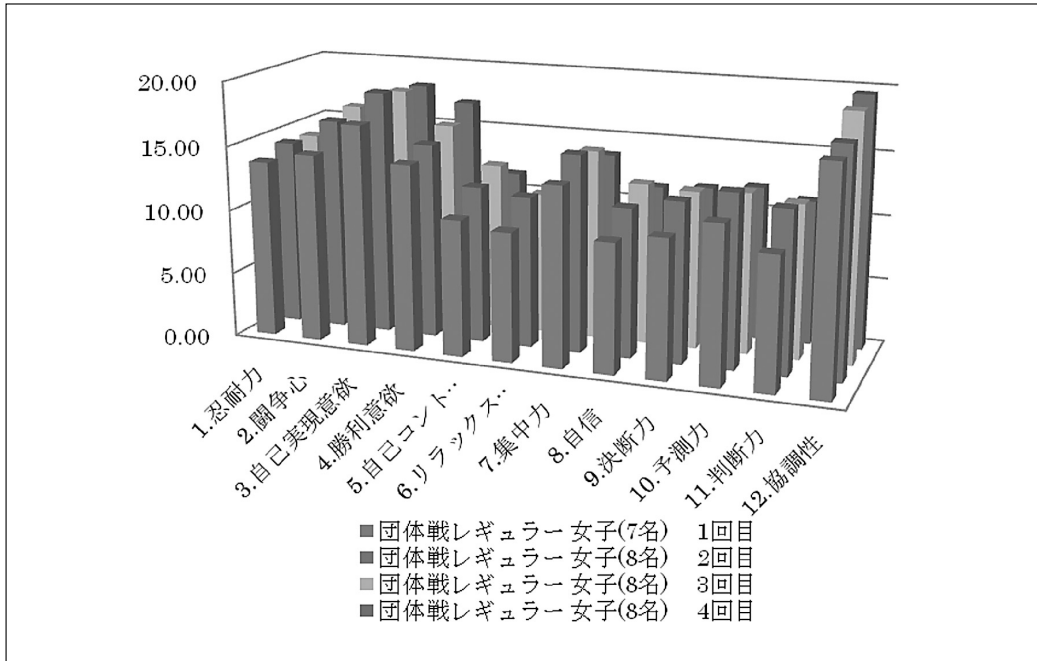


図3 DIPCA 3の診断結果 (個人戦だけの選手)

また「怪我」のために練習できない不安を訴える選手については、自己管理の薄さと依存性の強さを感じた。

メンタルトレーニングの効果について炭谷(2006)は、「心と身体がつながる感覚」「新たな気づき」「落ち着き」という各要素が「選手としての成長」を支えているとしている。徳永幹雄ら(2009)も高校弓道部を対象としたメンタルトレーニングにおいて競技成績が飛躍的に向上したことを実証している。

本研究においても上記のような「選手としての成長」が見て取れる。

③アンケートから

コーチの方針として、団体戦のメンバーは大会直前まで決めないことにしている。それは、試合直前まで選手間で切磋琢磨させ、調子の良い順に試合に出してあげようとする意図がみえる。しかし、アンケートの結果をみ

ると、明らかに団体戦と個人戦に対する選手の考え方に差異がみられた。このことについては団体戦に出られなかったことによる失意によると思われる回答が得られた。

また、団体戦のメンバー間にも考え方の差異がみられたことについては、団体戦の試合で活躍あるいは自分の納得する試合ができたか否かが回答に表れていると推察される。

さらに、東日本とインカレへの意欲にも差異がみられたことについては、全員がインカレに出場したわけではなく、東日本インカレの予選を通過した選手の実の回答となったためモチベーションの違いが出たといえる。

アンケートの回答はレギュラー間の個人戦において、DIPICAの集計結果を裏付けるものであったといえる。

④インタビューによる調査から

インタビューからはコーチと選手の練習や

大会に向けての考え方やモチベーションをじかに聞くことにより、メンタルトレーニングやコーチと選手のコンセンサスを円滑にさせるための重要な要因を聞くことができたといえる。

5. ま と め

半年前から目標設定をし、従来のフィジカルトレーニングにメンタルトレーニングを組み合わせたことにより、選手一人一人に自覚が芽生え、8月の東日本学生選手権団体戦初優勝に繋がったと推察できる。つまり、勝利という成功感がレギュラー選手の意識行動に正の変容をもたらす大きな要因であると言える。しかし、インカレでの結果はレギュラー選手に反対に負の変容をもたらす結果となった。このことから「勝利」を目指す選手にとって大会（試合）の勝敗が心理的能力に密接な因果関係があるといえよう。

アンケートやインタビューから、時代（環境）の背景による選手の考え方の多様化がみて取れる。さらに目標達成動機を持続させるための生活、練習への姿勢、教育性といった多面的なとらえ方の必要性を感じる。

また、専門的（経験的）な指導をするコーチをサポートするスタッフ（心理面、生活面）の必要性も感じる。言い換えるとコーチングチームとしての実践が必要だといえる。

勝利することによっての達成感が選手の自信とライフスキルを身につけることは島本（2008）によって言及されているが、勝利至上主義がもたらすバーンアウト、精神疾患等の負の遺産も考えなければならない。

今後の取り組むべき課題として、メンタルトレーニングがゲームにどのような影響を与

えるかについて、ゲーム分析からその因果関係を明らかにすることが挙げられる。

本研究は、文部科学省「私立大学戦略的研究基盤形成支援事業」・北翔大学「北方圏生涯スポーツ研究センター研究費」の助成を受けて実施した。

参考文献

- (1) 中込四郎, 土屋裕陸「スポーツ心理学研究」1997年 第23巻第1号 P.35~47
- (2) 能勢康史「スポーツ心理学研究」 2008年 第35巻第1号 P.36
- (3) 中込四郎「メンタルトレーニングワークブック」1994年 道和書院
- (4) 島本好平「スポーツ心理学研究」 2008年 第35巻第1号 P.36
- (5) 北村優明, 小島一夫「北翔大学生涯学習研究所紀要 生涯学習研究と実践」2008年第11号 P.81~91
- (6) 北村優明, 小島一夫「北翔大学生涯学習研究所紀要 生涯学習研究と実践」2009年第12号 P.109~125
- (7) 炭谷将史「日本スポーツ心理学会第33回大会 研究発表抄録集」2006年 P.204~205
- (8) 徳永幹雄「第一福祉大学紀要2号」2005年 P.65~77
- (9) 徳永幹雄他「福岡医療福祉大学紀要 6号」 2009年 P.1~11
- (10) 徳永幹雄他「健康科学22巻」2000年 P.109~120 九州大学健康科学センター

