

The Influence of Psychological Conditioning on Team Performance in Basketball Players

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2017-10-03 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2297/608

バスケットボール選手における心理的コンディショニングが競技成績に及ぼす影響

石村宇佐一・北橋義仁*・古 章子*

The Influence of Psychological Conditioning on Team Performance in Basketball Players

Usaichi ISHIMURA, Yoshihito KITAHASHI and Akiko FURU

Abstract

The aim of this study was to improve the competitive strength of female basketball players at Kanazawa University. Their training throughout the season was monitored, and a study was made of the connection between team performance and fluctuations in POMS test results from this period, where the POMS test shows results-related emotional factors. The subject of the study was 32 female basketball players, 18 being from the 1993 team, and 14 from the 1994 team. The POMS test was carried out a total of 19 times over 2 years, covering the periods between the start and finish of the 1993 and 1994 seasons. The results were as follows:

1) In the case of the 1993 team, it can be seen from the POMS test that levels of Tension, Depression and Anger were high before the qualifying tournament for the National Collegiate Championships. It was shown that the players felt under pressure to qualify for the National Championships. However, a low figure was recorded on the Fatigue scale this being a more satisfactory result and pointing to successful coordination of mental training leading up to the qualifying tournament. As a result, it can be surmised that the team was able to achieve its main aim of winning the qualifying tournament.

2) In the case of the 1994 team, the POMS test results were good prior the qualifying tournament, with the level of Vigor being high whilst low levels were recorded for the other criteria. It can be said from this, that although the team did not qualify for the National Collegiate Championships, it can be considered that a temporary deterioration in the POMS profile after the qualifying tournament, was a result of the worsening of atmosphere within the team owing their failure to qualify.

3) An examination of the relationship between POMS test profiles and team performance revealed the close connection is between good mental training and all primary skill factor. This close connection is represented by a Iceberg profile.

目的

競技スポーツにおいて、コンディショニングということは、一般に心身の状態をより好ましい方向に整えることを指して用いられている。トレーニングとコンディショニングは、お互いにオーバーラップする部分と、独自の領域をも

つ部分がある。トレーニングとコンディショニングの統合によって、試合でのパフォーマンスが成り立っている。試合前には、調整期と称してコンディショニングに集中することが普通である。コンディショニングとは、心身の状態をより好ましい方向に整えることをめざす、選手

自身への働きかけでなければならない。従来の我が国のスポーツコンディショニングのあり方は、身体の領域のみに意識がとらわれすぎており、心理的コンディショニングを軽視してきた傾向がある。⁴⁾⁵⁾⁸⁾¹²⁾また、その実態として競技スポーツにおける心理的コンディショニングの方法や技法を身につけていなかったということも指摘できよう。このような状況の中で、近年、感情、気分を調べるPOMS (Profile of Mood States) テスト¹¹⁾が心理的コンディショニングの把握、選手のパフォーマンスの予測に有用である、¹³⁾²⁰⁾として注目されている。競技スポーツにおける、POMSテストを用いた心理的コンディショニングの評価・診断に関する報告もなされてきた。Morgan. et al¹³⁾は、競技レベルの高い選手の成績や活動を予測するのにPOMSテストは有益であり80%精度をもっていると指摘している。我が国でも各競技の選手を対象にPOMSテストのコンディショニング把握の指標としての有効性が報告されている。²¹⁾しかしながら、Hassmen. PとBlomstrand. Eの研究³⁾ではPOMSスコアがチームパフォーマンスを予測するのに役立つという意見を支持することはできないと報告している。さらに、バスケット

ボール選手を対象とした報告は、きわめて少数に留まっている。このような現状を踏まえて、本研究はバスケットボール選手の競技力を向上させるための心理的コンディショニングを検証することを目的とする。そのために女子バスケットボール選手を対象に、2シーズンを通してPOMS検査を利用し、チームの心理的コンディショニングの年間推移と競技成績との関係を検討した。

方法

1) 対象者

1993年チーム：

金沢大学女子バスケットボール選手18名
内訳は、4年生2名、3年生4名、2年生4名、1年生8名である。

1994年チーム：

金沢大学女子バスケットボール選手14名
内訳は、4年生1名、3年生4名、2年生8名、1年生1名である。

なお、1993年チームは第40回全日本学生バスケットボール選手権に出場した。

2) 調査期日

	1993年 シーズン	1994年 シーズン	
第1回検査	5月15日	8月8日(夏期合宿前)	P1:夏期合宿前
第2回検査	8月2日	9月7日(夏期合宿後)	P2:夏期合宿後
第3回検査	8月21日(夏期合宿前)	9月21日(インカレ予選1ヵ月前)	P3:インカレ予選1ヵ月前
第4回検査	8月25日(夏期合宿後)	9月28日	P4:インカレ予選前
第5回検査	10月2日(インカレ予選1ヵ月前)	10月5日	P5:インカレ予選後
第6回検査	10月29日(インカレ予選前)	10月12日	P6:インカレ前
第7回検査	11月3日(インカレ予選後)	10月19日	P7:インカレ後
第8回検査	11月18日(インカレ前)	10月21日(インカレ予選前)	
第9回検査	11月28日(インカレ後)	10月27日(インカレ予選後)	
第10回検査		11月28日(インカレ予選終了1ヵ月後)	

3) 検査項目：本研究ではPOMS検査を用いた。

POMSテスト；McNair. D. Mら¹¹⁾によって作成された気分を測定する心理検査であり、

スポーツ選手のコンディションやオーバートレーニングを早期に把握し、評価する指標となる。緊張(Ten)・抑うつ(Dep)・怒り(Ang)・活動性(Vig)・疲労(Fat)・情緒混乱(Con)

の6尺度に分けて評価し、良好なコンディションの場合は「氷山型」を示す。

検査の実施にあたっては練習のプログラムに支障のない時間帯を使い、自由速度法を用いた。

さらに、シーズンを通して選手個人のコンディショニング状況を捉えるために自然観察法による観察を行った。

4) 年間トレーニング

本研究での被検者集団の年間トレーニングは、プレシーズン期、シーズン期、ポストシーズン期に分けられている。プレシーズン期は競技に関連した体力トレーニングと基本技能の習得を目的にした内容であり、シーズン期においてはプレシーズン期に養った体力と基本技能を基礎にした実践的な内容がそれぞれ計画された。ポストシーズン期は新しいチームづくりの準備期でもある。年間トレーニング計画は表1に示されている。

5) 競技成績

競技成績の検討には、本被検者集団にとって主要な競技大会である93年と94年の笹本杯北信越学生バスケットボール選手権大会（以下笹本杯）、北信越学生バスケットボール選手権大会（以下、インカレ予選）そして全日本学生バス

ケットボール選手権大会（以下、インカレ）を選んだ。

6) 統計解析

各回毎のコンディショニングの変化を比較するために、Friedmanテスト(Fテスト)を行い、有意差のあったものに関して、多重比較検定を行った。なお、有意水準はすべて5%とした。

結果

POMSテストの各テスト実施時における各得点について差異が見られるか分析を行った。表2、3は選手に実施したチーム全体のPOMSテストの各尺度の中央値および各因子の各回における差異の検定を示したものである。1993年チームのコンディショニングにおいて、「緊張」、「怒り」、「情緒混乱」には有意差は認められなかったが、「抑うつ」、「活動性」、「疲労」に有意差が認められた。「抑うつ」、「情緒混乱」は合宿後が他の回に比べて有意に高く「活動性」は合宿後からインカレ予選前を除いて高値を示した。一方、1994年チームのコンディショニングにおいては、「怒り」を除くすべての因子に有意差が認められた。「緊張」はインカレ予選前が有意に高値を示し、「抑うつ」は合宿後が合宿前、

表1 年間スケジュール

ポストシーズン期				プレシーズン期		
12月	1月	2月	3月	4月	5月	
正月休み		試験休み		春期合宿		
				笹本杯争奪北信越大会		
◎体力や技術など基礎力の養成をする フットワーク・1on1 ボールハンドリング ドリブル・パス・シュート カットパス・ドリブル クイックの1on1・コースフェック 3マン		◎専門体力を重視し、試合で実力を発揮できるように準備する。 フットワーク・1on1・ハイ・スピンニング ボールハンドリング・ドリブル・パス クイックの1on1 ドリブル2on2・オールドコート2on2 シュート・ドリブル・6ヶ所シュート 3マン・オールドコート3on2		◎体力を維持し、チームプレーを中心とした練習を行う フットワーク・1on1 コースフェック・シュート・ドリブル 3on3・4on4 速攻の4on3 5on5(オールドコート・ル・コート) オールドコート3on2・3マン		
シーズン期(I)			シーズン期(II)			
6月	7月	8月	9月	10月	11月	
西日本大会		夏期休暇 北陸6大学大会		夏期合宿		
		P ₁ P ₂		P ₃ P ₄ P ₅ P ₆ P ₇		
◎6月は3、4年生は実習のため、特に下級生を中心とした練習を行い、基礎体力の向上を主な目的とする。 ◎夏季休暇後は、早く休暇前の状態に戻し、個人技術から初期のチームプレーを習得する。 フットワーク・1ON1・シュート・ドリブル・コースフェック・2ON2・3マン ル・コートの3ON3・ドリブル・ル・コートの4ON4・オールドコート3ON2		◎戦術的な準備をし、試合で最高能力を発揮できるように各自調整する。 フットワーク・コースフェック・フォーメーション 1ON1・シュート・ドリブル・アウトオブ・バウンズ ル・コートの4ON4・3マン・オールドコート3ON2 1/4コートの3ON3・シュート・ドリブル 5ON5(ル・コート・オールドコート)				

表2 チーム全体のPOMS得点：中央値及び各因子の各回における差の検定 1993

	1回	2回	3回	4回	5回	6回	Fテスト	Tテスト
緊張	17.5	14.5	15.0	18.0	9.0	17.0	NS	
抑うつ	19.0	24.5	13.5	23.0	19.0	21.0	*	2>3,6
怒り	11.0	14.0	11.0	16.5	12.5	11.0	NS	
活動性	14.5	11.0	15.5	14.5	17.0	17.0	*	2<3,5,6 1<3,5
疲労	13.0	15.0	10.5	8.5	13.0	8.0	*	2>1,3,5,6
情緒混乱	10.5	14.0	8.5	14.0	13.5	11.5	NS	

1回合宿前 2回合宿後 3回インカレ予選1ヶ月前
4回インカレ予選前 5回インカレ予選後 6回インカレ前 * : P<0.05

インカレ予選1ヶ月前, インカレ予選前と比較し有意に高い得点を示した。さらに, 合宿後, インカレ予選1ヶ月前, インカレ予選後がポストテストより有意に高値を示した。「活動性」は合宿前, インカレ予選, ポストテストが合宿後より有意に高かった。

「疲労」尺度はポストテストと比較しインカレ予選後を除くすべての実施時で有意に高値を示した。「情緒混乱」尺度は合宿後とインカレ予選前が合宿前, インカレ予選1ヶ月前より有意に高く, さらに, インカレ予選後がポストテストより有意に高値を示した。POMSテストの各尺度における得点の中央値の変化を示したのが図1から図6である。

1993年チーム全体のプロフィールは, 合宿後の結果を除いて「活動性」尺度が高く, 他の尺度が低い「氷山型」を示した。しかし, スポーツ選手の心理的コンディショニングが良好であるといわれている平均プロフィールと比較してみると, どの実施時においてもピークとなる「活動性」尺度が低い得点を示している。

大会1ヶ月前は試合前の調整期に入っている。「緊張」尺度, 「抑うつ」尺度は良好なプロフィールの平均値よりやや高い得点を示しているが, 「活動性」尺度では16点で, ほぼ安定した「氷山型」を示している。

インカレ予選前, インカレ予選後にかけて, 「活動性」尺度の得点は低く変化し, 「緊張」尺度, 「抑うつ」尺度, 「情緒混乱」尺度はやや高くなっており, インカレ予選前の結果は「氷山型」とは言えないプロフィールを示した。インカレ予選後は, 「緊張」尺度, 「抑うつ」尺度,

表3 チーム全体のPOMS得点：中央値及び各因子の各回における差の検定 1994

	1回	2回	3回	4回	5回	6回	Fテスト	Tテスト
緊張	13.0	12.5	13.0	19.0	13.5	11.5	*	4>1,2,3,6
抑うつ	14.5	23.5	16.5	17.5	20.5	11.5	*	2>1,3,4 2,3,5>6
怒り	8.0	12.5	7.0	9.0	10.5	6.5	NS	
活動性	16.0	13.0	14.5	15.5	14.5	15.0	*	1,4,6>2
疲労	12.0	11.0	9.5	11.0	8.5	5.0	*	1,2,3,4>6
情緒混乱	11.0	14.5	11.0	13.0	12.0	9.5	*	2,4>1,3 5>6

1回合宿前 2回合宿後 3回インカレ予選1ヶ月前
4回インカレ予選前 5回インカレ予選後 6回インカレ前 * : P<0.05

「情緒混乱」尺度は下降しており, 「活動性」尺度は低いが, インカレ予選前と比較すると良好なプロフィールに変化している。インカレ前の結果はほぼ「氷山型」を示している。インカレの前後のプロフィールの変化はインカレ予選の前後と同様に, 「緊張」尺度, 「抑うつ」尺度の得点で低値を示している。

一方, 1994年チーム全体のプロフィールも合宿後を除いてほぼ「氷山型」を示し, 「活動性」尺度が低い得点を示している。「緊張」尺度は, インカレ予選前で高い得点を示し, インカレ予選1ヶ月後で最も低い得点を示している。「抑うつ」尺度は合宿後が一番高く, インカレ予選1ヶ月後が最も低い得点を示した。「活動性」尺度は, インカレ予選1ヶ月後, インカレ予選前が高く, 合宿後が最も低い得点を示した。「疲労」尺度は合宿前後の得点が高く, インカレ終了1ヶ月後が最も低い得点を示した。「情緒混乱」尺度では, インカレ予選後, 合宿後が高い得点を示し, インカレ終了1ヶ月後が低い得点を示した。

試合前の調整期にあるインカレ予選1ヶ月前は, 「情緒混乱」尺度が平均よりやや高い値を示しているものの, ほぼ安定した「氷山型」のプロフィールを示している。しかし, インカレ予選1ヶ月前からインカレ予選前にかけて「緊張」尺度, 「情緒混乱」尺度得点が高く変化し, インカレ予選前は「氷山型」とは言えないプロフィールを示した。インカレ予選終了後は, 「緊張」尺度は低下したが, 「抑うつ」尺度, 「情緒混乱」尺度がインカレ予選前と変わらず高い得点を示した。

競技成績とPOMSの関連について, 表4, 5

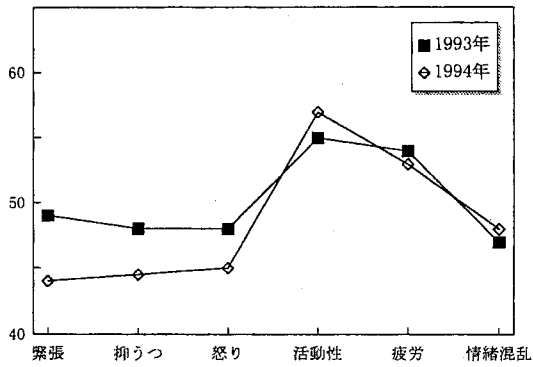


図1 合宿前のPOMSプロフィール

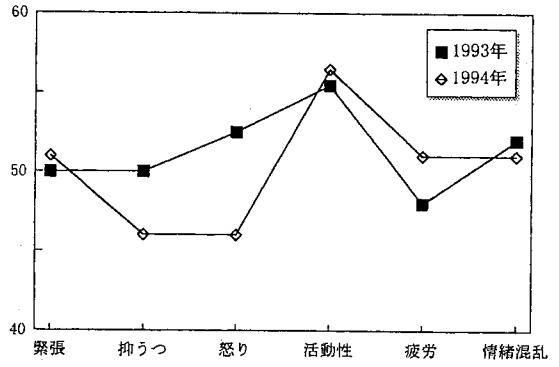


図4 インカレ予選前のPOMSプロフィール

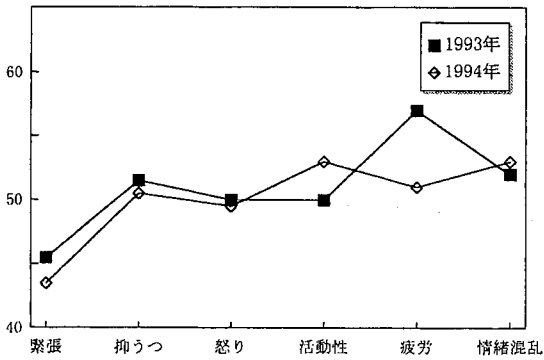


図2 合宿後のPOMSプロフィール

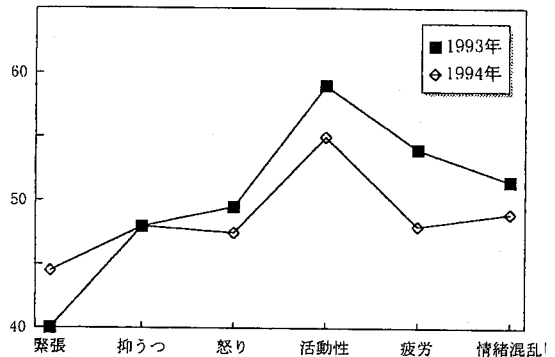


図5 インカレ予選後のPOMSプロフィール

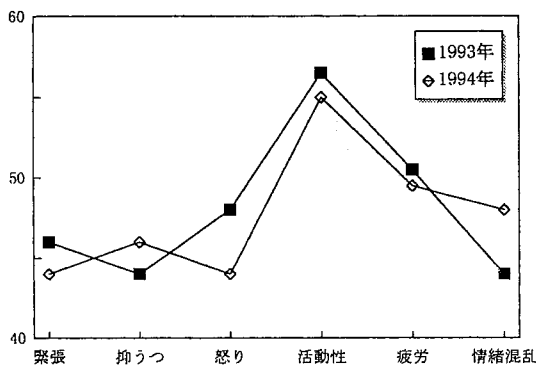


図3 インカレ予選1ヶ月前のPOMSプロフィール

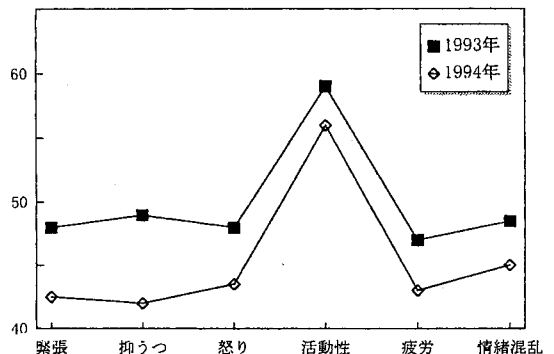


図6 インカレ前 (93) POST-TEST (94) POMSプロフィール

は、1993年、1994年の春に行われた笹本杯と秋に行われたインカレ予選におけるチーム全体の競技成績の変化を示したものである。

1993年において、笹本杯からインカレ予選に

かけて、競技成績の向上は、総得点で19点増加し、3点野投、2点野投の成功率も共に増加している。リバウンドにおいてもORは少し減少したものの、DRは増加しており、良くなって

表4 チーム全体の競技成績(1993年)

	笹本杯 (4試合)	インカレ予選 (4試合)
総得点	229	248
総失点	232	180
3点野投	16/42(38.1%)	30/99(37.3%)
2点野投	96/167(33.5%)	70/168(41.7%)
自由投	28/36(77.8%)	18/28(60.0%)
バスマス	10	7
トラベリング	8	4
ファウル	60	70
OR	58	34
DR	106	112

OR:オフフェンスリバウンド DR:ディフェンスリバウンド

表5 チーム全体の競技成績(1994年)

	笹本杯 (4試合)	インカレ予選 (4試合)
総得点	203	216
総失点	207	215
3点野投	20/60(25.0%)	20/85(23.5%)
2点野投	62/158(39.2%)	70/160(43.8%)
自由投	19/38(50.0%)	15/35(42.9%)
バスマス	16	18
トラベリング	2	8
ファウル	73	62
OR	41	29
DR	101	74

OR:オフフェンスリバウンド DR:ディフェンスリバウンド

いる。また、総失点やバスマス、トラベリングといったマイナス因子は減少していることから競技成績が向上したと見られる。1994年においては、笹本杯からインカレ予選にかけて、1993年と同じように、総得点および2点野投の成功率が増加し、競技成績は向上したと見られる。しかし、一方ではOR、DR共に減少し、総失点、トラベリングといったマイナス因子が増加しており、すべてにおいて競技成績が向上したとはいえない結果が示された。

考察

1993年POMSプロフィールから見た心理的コンディショニングの変化

POMSテストから見た心理的コンディショニングの変化から、1993年チームは、合宿後が「疲労」尺度が高くなっており、心身ともに不活発になっていることがわかる。その理由としては、合宿が集中した練習期間であることに加えて、合宿後半の2日間は、試合形式の練習が行われたため、運動量は多く、身体的に疲労していることが合宿後の選手の様子からも考えられる。このことはPOMSプロフィールからも推測することができ、「疲労」尺度がピークを示していることも明らかである。しかし、合宿後のプロフィールから分析すると、選手は身体的な疲労状態になってはいるが、精神的にまで疲労したオーバートレーニングの状態に陥っているというほどではないと考えられる。また、インカレ前ということもあり、少しずつ「緊張」「抑うつ」の各尺度にもやや上昇傾向が認められた。

インカレ予選1ヶ月前は目標としてきた試合の調整期にあたる。この期間の練習目標は、8月から9月にかけて高めてきた基礎体力を保持しながら専門体力を向上させることであり、ウォーミングアップとして基礎体力、基礎技術を高める練習をしながら、チームプレー作りや戦術面の練習を行う。また、シーズンを通してシュート練習は重要であるが、特にこの時期では、チームプレーの時間外に自主的、積極的にシュート練習を行わなければならない。この回は、「活動性」尺度が高く良好なコンディショニングになっており、インカレ予選に向けてほぼ心理的コンディショニングの調整はうまくいっていると思われる。

大会1ヶ月前は、ほぼ安定した「氷山型」のプロフィールを示している。第5回から第6回にかけては、「緊張」尺度、「情緒混乱」尺度得点の上昇から、精神的に不安定であり、緊張した状況であることが推察される。これは、今回の大会が1年を通して最大の目標としてきた大会であったことを考えるとやむを得ない結果であるとも思われる。また、今年1年間トレーニングしてきたことをすべて発揮しなければならないということが選手にとってストレスとなっていたとも推察される。更に、今大会では今まで勝ったことのないチームに勝たなければ決勝リーグに進めないとあって、選手には大きな不安があったものと思われる。このことが、コンディショニングのあまりよくないことの原因としてあげられ、選手の心理状態に何らかの影響を及ぼしていたと考えられる。

大会終了後は大会前と比較すると良好なプロフィールに変化している。コンディショニングが良

好な方向に変化した理由としては、今大会でこのチームは優勝するという最終目標を達成したことによる満足感などの心理的な影響もあると考えられる。インカレ前のプロフィールの結果は、ほぼ「氷山型」を示している。このことから、全国大会の出場に向けてチームのコンディショニングをうまく行うことができていたと推測することができる。また、インカレの前後のプロフィールの変化は予選の前後でもそうであったように、「緊張」尺度、「抑うつ」尺度については得点が低くなっている。大会に出場するということは、選手にとってストレスであり、選手の心理的コンディションに影響を与えると推察される。

1994年POMSプロフィールから見た心理的コンディショニングの変化

一方、1994年チームは、合宿において、目標とする大会で実力を発揮するための基礎体力の向上が最大の目的であった。さらに、基礎技術の最終確認とディフェンスの強化を行う最後のチャンスであった。短い時間で集中して練習を行う必要があったが、例年にない猛暑のため選手の練習に対する集中力が途切れがちになっていると感じられた。それらが、合宿後のPOMSプロフィールからも伺える。インカレ予選1ヶ月前は、安定した「氷山型」のプロフィールを示した。通常の練習に加え、練習試合を行い、その試合で自分たちの技能を試すことができた。試合を重ねるうちに選手は自信をつけ、それにより良好なコンディションを示したものである。インカレ予選前は1ヶ月前と比較して「緊張」尺度、「情緒混乱」尺度の得点が上昇し、「氷山型」ではないプロフィールを示した。これらから、チームの状態は、精神的に不安定で、緊張し、自信の持てない状況であることが推察される。

大会終了後は、「緊張」尺度が低下したものの、「抑うつ」尺度、「情緒混乱」尺度が大会前とは

とんど変わらず高く、「活動性」尺度も低い結果を示した。これは、今大会で目標としていた優勝、インカレ出場が果たせなかったことが大きく影響し、コンディションを改善できなかったものと推察される。

インカレ予選終了1ヶ月後のポストテストは、「活動性」尺度が低いものの、ほぼ安定した「氷山型」のプロフィールを示した。シーズンが終わり、試合に勝たなければならぬという精神的ストレスから開放されたことが影響していると思われる。

心理的コンディショニングと競技成績

チーム全体の競技成績を笹本杯とインカレ予選の大会から検討したところ、1993年の方が好成績を残した。図2の夏合宿後の結果から、1993年チームが1994年チームと比較し、高い「疲労」尺度得点を示した。合宿での内容がほぼ類似しているにも関わらず、このような結果を示したことは、1993年において選手が集中してトレーニングに取り組み、また他の尺度の得点も低いことから非常に充実していたものと考えられる。一方、1994年は、「疲労」尺度の得点が合宿前よりも低下し、「情緒混乱」尺度も上昇していることからそれほど充実していなかったと推察される。

図3では、1993年、1994年ともに「氷山型」の良好なプロフィールを示していた。しかし、インカレ予選前の図4では、「氷山型」を示すプロフィールではなく、1993年は、「抑うつ」「怒り」尺度とも、高い得点を示しているが「疲労」尺度が低下し、目標とする大会にコンディションを合わせているということが伺える。そのため、インカレ予選で、優勝というチームの最大目標を達成できたものと考えられる。また、1994年においては、「活動性」尺度は高値を示したが、「疲労」尺度も非常に高い得点を示していた。これが競技に影響し、目標を達成できなかったものと考えられる。

以上のことから、POMSテストのもつ高い競技パフォーマンス発揮の予測可能性を示唆する。従って、山本²⁰⁾の「氷山型」のプロフィールを示す場合は、心理的コンディショニングが良好と判断され、試合等でもある程度の活躍が期待できるという報告と類似している。

本研究では、シーズンを通して心理的コンディショニングをPOMSテストにより検討したが、バスケットボール選手のシーズントレーニングプログラム(種類、質と量)を詳細に設定することが今後の課題である。

要約

本研究は金沢大学女子バスケットボール選手の競技力を高めることを目的とし、そのためにシーズントレーニングをモニターし、競技成績に関連する感情要素の年間推移と競技成績との関連性を検討した。女子バスケットボール選手、1993年チーム18名、1994年チーム14名、計32名を対象にし、POMSテストの実施は、1993年から1994年の2年間にわたり、競技シーズン開始からシーズン終了時まで計19回行った。その結果は以下のように要約できる。

1) 1993年チーム

POMSテストから考えると、インカレ前は「緊張」、「抑うつ」、「怒り」尺度が高いプロフィールを示しており、選手にインカレ出場というストレスがかかっていることが指摘できる。しかし、「疲労」尺度が低値を示しほぼ良好なプロフィールになっておりインカレ予選に向けての心理的コンディショニングの調整は順調であった。そのため、インカレ予選で、優勝というチームの最大目標を達成できたものと推測できる。

2) 1994年チーム

POMSテストの結果から、インカレ予選前は「活動性」尺度が高く、他の尺度が低い良好なプロフィールを示していた。これは、インカレ出場は出来なかったが、良いコンディショニン

グであると言え、選手の意気込みが推察できる。しかし、インカレ予選終了後の一時的なPOMSプロフィールの不良化は敗戦によるチーム内の雰囲気悪化が起因していたと考えられる。

3) POMSテストプロフィールと競技成績に関して検討したところ、「氷山型」プロフィールに代表される良好な心理的コンディションと技術諸要因が密接に関連するという事例が見られた。

チームの心理的コンディショニングを把握するためには、継続的に検査することの重要性が再認識された。さらに、POMSテストを有効に利用することによるトレーニングに応じたコンディショニングの把握と適切な対応の重要性が指摘された。

引用及び参考文献

- 1) 青木隆・永山亮一・石村宇佐一他：バスケットボール選手におけるメンタルタフネステストの検討。スポーツ心理学研究, 18, 1, 78-81, 1991
- 2) Garfield C. A.・Benett.H.Z.著 荒井貞光等訳：ピークパフォーマンス・ベストを引き出す理論と方法一。ベースボールマガジン社, 1988
- 3) Hassmen P.,Blomstrand E.:Mood State Relationships and Soccer Team Performance. The Sport Psychologist,9,297-308,1995
- 4) 市村操一編著：トップアスリートのための心理学。同文書院, 1993
- 5) 猪俣公宏・松田岩男：メンタル・マネジメント・プログラムの開発に関する研究一特に'87ソウルアジア大会選手を対象に一。昭和61年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告No.III スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究一第2報一, 7-20, 1986
- 6) 石村宇佐一・野田政弘・青木隆：石川国体ジュニア競技選手の心理的適性に関する縦断的研究..金沢大学教育学部紀要, 42, 153-159, 1993
- 7) 岩崎健一・徳永幹雄他：スポーツ選手に対するメンタルトレーニングの実施と効用性。九州体育学研究, 18, 12, 3-25, 1987

- 8) 加賀秀夫：スポーツ選手の心理的訓練法. 体育の科学, 38, 1, 272-276, 1988
- 9) Loehr J. E. 著 小林信也訳：メンタルタフネス. TBSブリタニカ, 1987
- 10) 松田岩男他：スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究—第1報—. 昭和60年度日本体育協会スポーツ医科学研究報告, 1-209, 1985
- 11) McNair DM, Lorr M, Droppelman LF.: Profile of Mood States. San Diego Educational and Industrial Testing Service, 1971
- 12) Mikes J. 著 石村宇佐一他訳：Basketball Fundamentals バスケットボールのメンタルトレーニング. 大修館書店, 1991
- 13) Morgan, W. P. and Goldston, S. E. (ed): Exercise and Mental Health, Hemisphere Publishing Inc., New York, 1987.
- 14) 中込四郎・岸順治：試合を控えた競技選手の心理的変容に関する症例報告—GarfieldのPeak Performance Training Programの紹介—. スポーツ心理学研究, 13, 1, 78-83, 1986
- 15) Orlick, T.: In Pursuit of Excellence—How to win in Sport and Life Through Mental Training. Leisure Press, 1995
- 16) 杉原隆・藤巻君裕：オリンピック強化指定選手心理調査の分析. スポーツ医科学研究報告集, 103-115, 1982
- 17) Terry. P. : The Efficacy of Mood State Profiling With Elite Performers: A Review and Synthesis. The Sport Psychologist, 9, 309-324, 1995
- 18) 徳永幹雄・橋本公雄：陸上短距離選手のメンタルトレーニングに関する事例研究. スポーツ心理学研究, 14, 1, 87-89, 1987
- 19) 海野孝・落合優：我が国一流競技者のメンタルトレーニングの現状に関する研究. スポーツ心理学研究, 13, 1, 105-108, 1986
- 20) 山本勝昭：オーバートレーニングの指標としてのPOMSについて. 臨床スポーツ医学, 7, 5, 1990
- 21) 山本祐二・近藤孝晴：試合前の心身のコンディショニングについて. 総合保健体育科学, 15, 1, 1992