

# ラグビー選手の試合前のコンディションに関する研究

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2017-10-03 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 秦, 修司 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2297/20499">http://hdl.handle.net/2297/20499</a>

# ラグビー選手の試合前のコンディションに関する研究

秦 修 司

## 緒 言

ほとんどすべてのスポーツにおいて、選手の試合前のコンディションが試合中のパフォーマンスに何らかの影響を及ぼすと考えられるが、次の理由により、選手の試合前のコンディションについての研究が必要となる。

- 1 これら心理的コンディションや試合前の状態には、覚醒、場依存、不安などのような内的手がかりが含まれる。試合前の状態を最適にすることにより、よりよい効果がもたらされる。
- 2 選手が最適のパフォーマンスを行うためには、あらゆるコンディションに対処し、最大に生かすようにしなければならない。これは、長い学習期間を要する過程である。リラクゼーション、自律訓練法、脱感作のような心理学的なテクニックを試合前の状態を高めるために、用いることができる。
- 3 競技パフォーマンスは、現在では、主観的、客観的に測定されるが、その結果は一貫していない。将来のために、より一貫性のある、より信頼性ある測定法を求めなければならない。
- 4 競技パフォーマンスを評価するためには、生理学的、心理学的測定がなされるべきである。生理学的過程は、テレメーターの方法によって継続的にモニターすることができる。従って、より正確で、妥当性ある解釈が可能となる。心理学的な測定は、ある特定の時間

のワン・ポイントだけにしかなされないもので、あまり正確でなく、又、解釈が多様である。生理学的なデータと心理学的なデータを結びつけるよりよい方法が必要である。

- 5 選手が不利な状況を克服するには、個人差があると考えられる。これらの差異は、スポーツ、年齢、選手の技術の水準にかかっている。熟練した選手は、試合前、試合中、試合後の環境により適切に、より迅速に適合する。熟練した選手は、ストレスが増大するにつれて、ストレスに対する抵抗力を高める。試合のための心理的準備には、不十分又は過度の賦活(activation)を調整する選手の能力が含まれなければならない。すべてのコーチや選手は、これが極めて困難であることを知っている。

1972年、Fresterは、B.S.T(Belastungs-Symptom-Test)を作成し、選手の試合前のコンディションを試合中のパフォーマンスについて自己分析、評価を試みている。本研究は、Fresterの開発したB.S.Tをモデルとしてテストを作成し、ラグビー選手が、試合前どのような心理的、身体的コンディションにあるとき、パフォーマンスが賦活(activate)するか、又は、抑制される(inhibit)かについて考察するものである。

## B.S.T(Belastungs-Symptom-Test)

B.S.Tは、1972年、Fresterによって開発されたが、B.S.Tは、試合前のコンディションについての選手の自己分析と解釈される。B.S.Tは、

選手の状況不安の水準を決定するために用いられ、選手によって、自己のパフォーマンスが賦活するか抑制されると考えられる選手のパフォーマンスの心理的コンディションにいくらかの指摘を与えるものである。選手は、3つの異ったレベルのストレスを経験する。つまり、予期 (anticipatory) の段階、直面 (confrontation) の段階、そしてリラクセーションの段階である。これら3つの段階での選手の経験が一貫しないために、選手を何度も検査する必要がある。次の要因が、選手の自己分析に影響する。つまり、1) 選手の試合についての意義 (例えば、選手権)、2) 予期しない、そして異例のコンディションの多様性、3) 心理的、生理的構造 (例えば、身体構造、コンディション、トレーニング、心理状態)

B.S.T は、21の質問項目から成る。これらの21の項目は、試合前、試合中において生起しうる特別の状況が含まれ、それらは、約100種の異った状況の中から分析、検討された結果である。選手はこれら21の質問項目に対して、自己の試合中のプレイについて9段階の尺度で自己分析するものである。

B.S.Tにおける21項目から成る特別の状況は次のとおりである。

- 1 Mistakes and failures at the beginning stage of competition.
- 2 Time schedule changes.
- 3 Excessive anxiety.
- 4 Insomnia or unrestful sleep.
- 5 Being the expected favorite.
- 6 Excessive performance demands by the coach, etc.
- 7 Prior defeats.
- 8 Physical weakness.
- 9 Difficulties and misunderstandings with the coach, sports associates, or family.
- 10 Unexpected superior performances prior to competition.
- 11 Poor training and poor performances prior to competition.
- 12 Unknown opponent.
- 13 Reproaches during the competition by coach, etc.
- 14 Opponent superiority.
- 15 Unfair referee.
- 16 Bad sport facilities.
- 17 Pressure to meet standards set by coaches and society.
- 18 Disturbing stimuli such as visual, tactile, or auditory influences.
- 19 Previous loss to the present opponent.
- 20 Long travel time to the place of competition.
- 21 Spectators (social facilitation).

B.S.T.における応答尺度は次のとおりである。応答は、1から9にかけ、その後のプレイにおいてパフォーマンスが最大に賦活されたことを示す応答例から順に、パフォーマンスが最大に抑制されたことを示す応答例へと移行する。

- 1 This motivates me to excellent performance.
- 2 My performances tend to be better rather than worse.
- 3 I react on my experiences with an increasing performance.
- 4 I go forward to good performance only if this situation occurs.
- 5 This does not affect me at all (not applicable).
- 6 I attribute failure in competition to the influence of this participation.
- 7 My performances are disturbed by these circumstances only inconsequently.
- 8 I always carry out the worst performances.
- 9 This places demands on me that I must overcome to achieve my desired goal.

Frester は、B.S.T を作成し、180 名の運動選手を対象に、質問紙法により検査を実施したが、その結果は表 1 に示したとおりである。180 名の運動選手についての因子分析により、表 1 で (a), (b), (c) で示されている 3 つの因子を見出し

た。それらは、(a)現状内での心理的一貫性、(b)社会的、個人的安定性、(c)成功、失敗の状況不安と場独立である。B.S.T についての妥当性、信頼性は、それぞれ  $r=0.56$ ,  $r=0.88$  であった。

表 1 Frester による標本

Factors (a/b/c)		M	SD
21 Items			
(c) 1. Mistakes and failures at the beginning stage of competition.		4.75	2.34
(a) 2. Time schedule changes.		5.09	.39
(c) 3. Excessive anxiety.		6.00	1.99
(c) 4. Insomnia or unrestful sleep.		5.55	1.72
(b) 5. Being the expected favorite.		4.49	2.36
(b) 6. Excessive performance demands by the coach, etc.		4.70	1.97
(c) 7. Prior defeats.		4.35	2.00
(c) 8. Physical weakness.		6.31	2.00
(b) 9. Difficulties and misunderstandings with the coach, sports associates, or family.		5.56	1.72
(a) 10. Unexpected superior performances prior to competition.		4.28	1.93
(c) 11. Poor training and poor performances prior to competition.		5.69	2.41
(b) 12. Unknown opponent.		4.56	1.65
(b) 13. Reproaches during the competition by coach, etc.		5.08	1.33
(a) 14. Opponent superiority.		3.97	2.31
(b) 15. Unfair referee.		5.27	1.75
(a) 16. Bad sport facilities.		5.60	1.41
(b) 17. Pressure to meet standards set by coaches and society.		4.45	1.90
(a) 18. Disturbing stimuli such as visual, tactile, or auditory influences.		6.00	1.35
(c) 19. Previous loss to the present opponent.		4.17	2.11
(a) 20. Long travel time to the place of competition.		5.31	1.62
(b) 21. Spectators (social facilitation)		4.31	4.66

方 法

B.S.T をもとに質問紙を作成し、昭和 59 年 6 月 23 日、24 日、金沢市営球技場にて開催された第 6 回北信越高等学校ラグビーフットボール競技大会に参加したラグビー選手、168 名を対象に、選手の試合前のコンディションについて、テストを実施した。

B.S.T の 9 段階の応答尺度をもとに、回答例を作成し、1 から 9 の回答例のうち、どれか 1 つ該当するものを選択する。

1 この状況は、私にすばらしいプレイを引きおこします。

2 私は、凡プレイよりはよいプレイをする傾向があります。

3 私のプレイは、段々とよくなっていきます。

4 この状況が起きなければ、私のプレイはよい方向に向かいません。

5 この状況は、私のその後のプレイにまったく影響しません。

6 この特別な状況の影響により、試合中、失敗することがあります。

7 私のプレイは、なんとなく混乱してしまいます。

8 私はいつも最悪のプレイをします。

9 この状況は、私がめざしている目標を達成するためには、どうしても克服しなければならない程重要な問題です。

質問項目は、21項目から成るが、それらにはラグビーの試合直前から試合中にかけてラグビー選手に対して生起しうる種々の状況が想定してあり、B.S.Tの各質問項目が含む状況の意味に反さないよう作成されている。各質問項目が含む特別な状況は次のとおりである。

- 1 試合初期の間違いや失敗
- 2 予定の変更
- 3 過度の不安
- 4 睡眠不足
- 5 人気
- 6 コーチ等の過度の期待
- 7 前回の敗北
- 8 身体的不利
- 9 コーチ等とのトラブル
- 10 試合前の予期せぬ好調
- 11 試合前の練習不足や不調
- 12 未知の対戦相手
- 13 試合中のコーチ等による叱責
- 14 相手の明らかな優勢
- 15 不公正なレフリー
- 16 試合会場、施設の不備
- 17 コーチ等が要求するプレイをすることに対してのプレッシャー
- 18 視覚、聴覚の混乱
- 19 一度敗北したことのある相手との対戦
- 20 試合会場への長い旅程
- 21 観衆の声援

### 結果と考察

表2は、平均、標準偏差を示したものである。

表2 平均、標準偏差

因子(a/b/c)	M	SD
21項目		
(c) 1. 試合初期の間違いや失敗	5.37	1.55
(a) 2. 予定の変更	5.29	0.81

(c) 3. 過度の不安	5.98	1.30
(c) 4. 睡眠不足	5.73	1.32
(b) 5. 人気	3.90	1.85
(b) 6. コーチ等の過度の期待	4.44	1.96
(c) 7. 前回の敗北	4.54	2.05
(c) 8. 身体的不利	5.74	1.84
(b) 9. コーチ等とのトラブル	5.89	1.18
(a) 10. 試合前の予期せぬ好調	2.57	1.64
(c) 11. 試合前の練習不足や不調	5.83	1.37
(b) 12. 未知の対戦相手	5.15	1.31
(b) 13. 試合中のコーチ等による叱責	5.12	1.60
(a) 14. 相手の明らかな優勢	4.98	2.02
(b) 15. 不公正なレフリー	5.72	1.60
(a) 16. 試合会場、施設の不備	5.28	0.98
(b) 17. コーチ等が要求するプレイをすることに対してのプレッシャー	4.95	1.68
(a) 18. 視覚、聴覚の混乱	5.16	0.82
(c) 19. 一度敗北したことのある相手との対戦	4.27	2.01
(a) 20. 試合会場への長い旅程	5.36	1.14
(b) 21. 観衆の声援	3.84	1.70

表で示されているa, b, cは、Fresterの180名の運動選手についての因子分析により見出した3つの因子、つまり、(a)現状内での心理的一貫性、(b)社会的、個人的安定性、(c)成功、失敗の状況不安と場独立である。

回答5(影響なし)の数が多かった。項目18(視覚、聴覚の混乱)は、選手の84%に影響がなかった。項目2(予定の変更)、項目16(試合会場、施設の不備)、項目11(未知の対戦相手)、項目20(試合会場への長い旅程)については、それぞれ、79%、78%、64%、61%の選手によって影響なしと回答された。このことから、一般に、試合前の視覚、聴覚の混乱、予定の変更、試合会場、施設の不備、未知の対戦相手、試合会場への長い旅程という状況は、高校のラグビー選手には、試合中のパフォーマンスにほとんど影響しないと考えられる。

応答段階1から4で評定された項目をパフォーマンスを賦活する因子、そして応答段階6から9で評定された項目をパフォーマンスが抑制される因子として解釈すると、項目3(過度の不安)については、選手の63%が抑制され

るとみなし、7%だけしか賦活するとみなさなかつた。項目11(試合前の練習不足や不調)については、選手の58%が抑制されるとみなし、9%だけしか賦活するとみなさなかつた。項目4(睡眠不足)については、選手の53%が抑制されるとみなし、9%だけしか賦活するとみなさなかつた。項目9(コーチ等とのトラブル)については、選手の50%が抑制されるとみなし、4%だけしか賦活するとみなさなかつた。

項目10(試合前の予期せぬ好調)については、選手の82%が試合中のパフォーマンスが賦活するとみなしたが、4%だけしか抑制されるとみなさなかつた。項目5(人気)については、選手の46%が賦活するとみなし、38%が影響なし、16%が抑制されるとみなした。項目21(観衆の声援)については、選手の43%が賦活するとみなし、50%が影響なし、7%だけが抑制されるとみなした。

このことから、項目3(過度の不安)、項目11(試合前の練習不足や不調)、項目4(睡眠不

足)、項目9(コーチ等とのトラブル)は、試合中のパフォーマンスを最大に抑制する効果を持つ因子と考えられ、項目10(試合前の予期せぬ好調)、項目5(人気)、項目21(観衆の声援)は、試合中のパフォーマンスを最大に賦活、動機づけする効果を持つ因子と考えられる(表3)。

表3 抑制と賦活に影響する因子

抑制の効果を持つ因子	
項目3(過度の不安)	
項目11(試合前の練習不足や不調)	
項目4(睡眠不足)	
項目9(コーチ等とのトラブル)	
賦活、動機づけの効果を持つ因子	
項目10(試合前の予期せぬ好調)	
項目5(人気)	
項目21(観衆の声援)	

表4は、本研究の標本(N=168, ラグビー選手)とFresterによる標本(N=180, 運動選手)を比較したものである。

表4 本研究による標本とFresterによる標本との比較

因子(a/b/c) 21項目	本研究		Frester	
	M	SD	M	SD
(c) 1. 試合初期の間違いや失敗	5.37	1.55	4.75	2.24
(a) 2. 予定の変更	5.29	0.81	5.09	0.39
(c) 3. 過度の不安	5.98	1.30	6.00	1.99
(c) 4. 睡眠不足	5.73	1.32	5.55	1.72
(b) 5. 人気	3.90	1.85	4.49	2.63
(b) 6. コーチ等の過度の期待	4.44	1.96	4.70	1.19
(c) 7. 前回の敗北	4.54	2.05	4.35	2.00
(c) 8. 身体的不利	5.74	1.84	6.31	2.00
(b) 9. コーチ等とのトラブル	5.89	1.18	5.56	1.72
(a) 10. 試合前の予期せぬ好調	2.57	1.64	4.28	1.93
(c) 11. 試合前の練習不足や不調	5.83	1.37	5.69	2.41
(b) 12. 未知の対戦相手	5.15	1.31	4.56	1.65
(b) 13. 試合中のコーチ等による叱責	5.12	1.60	5.08	1.33
(a) 14. 相手の明らかな優勢	4.98	2.02	3.97	2.31
(b) 15. 不公正なレフリー	5.72	1.60	5.27	1.75
(a) 16. 試合会場、施設の不備	5.28	0.98	5.60	1.41
(b) 17. コーチ等が要求するプレイをすることに対するプレッシャー	4.95	1.68	4.45	1.90
(a) 18. 視覚、聴覚の混乱	5.16	0.82	6.00	1.35
(c) 19. 一度敗北したことのある相手との対戦	4.27	2.01	4.17	2.11

(a) 20. 試合会場への長い旅程	5.36	1.14	5.31	1.62
(b) 21. 観衆の声援	3.84	1.70	4.31	4.66

実質的な差が、項目 1 (試合初期の間違いや失敗) ( $P < 0.01$ ), 項目 5 (人気) ( $P < 0.01$ ), 項目 12 (未知の対戦相手) ( $P < 0.01$ ), 項目 17 (コーチ等が要求するプレイをすることに対するプレッシャー) ( $P < 0.01$ ), 項目 18 (視覚, 聴覚の混乱) ( $P < 0.01$ ) において認められた。

表 5 は、本研究と Frester の研究における試合中のパフォーマンスを最大に抑制, 又は賦活する効果を持つ因子について比較したものである。Frester は、項目 8 (身体的不利), 項目

3 (過度の不安), 項目 18 (視覚, 聴覚の混乱) をパフォーマンスを最大に抑制する効果を持つ因子とし, 項目 14 (相手の明らかな優勢), 項目 19 (一度敗北したことのある相手との対戦), 項目 10 (試合前の予期せぬ好調) をパフォーマンスを最大に賦活, 動機づけする効果を持つ因子としている。本研究のパフォーマンスを賦活, 動機づける効果を持つ因子である項目 10 (試合前の予期せぬ好調) が一致しているだけで, ほとんど類似が認められない。

表 5 抑制と賦活に影響する因子

本 研 究	Frester
抑制の効果を持つ因子	
項目 3 (過度の不安)	項目 8 (身体的不利)
項目 11 (試合前の練習不足や不調)	項目 3 (過度の不安)
項目 4 (睡眠不足)	項目 18 (視覚, 聴覚の混乱)
項目 9 (コーチ等とのトラブル)	
賦活, 動機づけの効果を持つ因子	
項目 10 (試合前の予期せぬ好調)	項目 14 (相手の明らかな優勢)
項目 5 (人気)	項目 19 (一度敗北したことのある相手との対戦)
項目 21 (観衆の声援)	項目 10 (試合前の予期せぬ好調)

B.S.T を高校のラグビー選手のように, 若い選手に実施する場合, 次のような問題点がある。つまり。

- 1 若い選手の多くは, 一般に, 自己の情緒の状況の評価を正確に行うことができない。従って, B.S.T の応答尺度の間隔が選手によって一定しないことが多い。
- 2 選手の社会的願望が回答選択に影響を及ぼし, 実際より自己をよくみせようとする人が多い。
- 3 若い選手は, 通常, 自己のプレイに対して心理的推論ができないことが多い。又, 試合の経験数が少いことによって, B.S.T の各質問項目が含み持つ状況について理解できないことが多い。

このような問題点から, 本研究で用いた質問紙の内容が高校の選手には理解しにくかった点が多かったと考えられる。しかし, これまでの結果からすると, B.S.T の応用を裏づけるものであったと言えよう。B.S.T によって, 選手がストレス下のコンディションにどのように対処するかについて極めて有益な洞察が得られる。選手は不利な試合前の状況に, 効果的に対処できるよう訓練しておかなければならない。

#### ま と め

本研究は, Frester による B.S.T (Belastungs—Symptom—Test) をもとにテストを作成し, 第 6 回北信越高等学校ラグビーフットボール競技大会に参加したラグビー選手 168 名を対象

に、選手の試合前のコンディションについて自己分析によるテストを実施し、試合前のコンディションが試合中のパフォーマンスにどのように影響するかについて検討するものであったが、本研究の範囲内で次のことが明らかになった。

- 1 高校ラグビー選手の試合中のパフォーマンスを抑制する状況として、過度の不安、試合前の練習不足や不調、睡眠不足、コーチ等とのトラブルがあった。
- 2 高校ラグビー選手の試合中のパフォーマンスを賦活、動機づける状況として、試合前の予期せぬ好調、人気、観衆の声援があった。
- 3 視覚、聴覚の混乱、予定の変更、試合会場、施設の不備、未知の対戦相手、試合会場への長い旅程については、高校ラグビー選手の試合前のパフォーマンスにはほとんど影響しなかった。

参考文献

Frester, R.: Der Belastungs symptom test -ein Verfahren zur Analyse der Verarbeitung psychisch belastender Bedingungen bei Sportlern, In P. Kunath, Beiträge zur sportpsychologie 1, 1972.  
 Smoll, F., Smith, R.: Psychological perspectives in youth sports, Hemisphere Publishing Co., 1978.  
 Roberts, G., Newell, K.: Psychology of Motor Behavior and Sport-1978, Human Kinetics, 1979.  
 Whiting, H.: Personality and Performance in Physical Education and Sport, Henry Kimpton publishers, 1973.  
 Tutko, T., Richdrds, J.: Psychology of Coaching, Allyn and Bacon, Inc., 1971.  
 Singer, R.: Motor Learning and Human Performance, MacMillan Publishing Co., 1975.  
 Lawther, J.: The Learning and Performance of Physical Skills, Prentice-Hall, 1977.  
 Straub, W.: Sport Psychology, Movement Publications, 1978.  
 Suinn, M.: Psychology in Sports, Burgess Publishing Co., 1980.  
 Fuoss, D., Troppmann, R.: Effective Coaching, John

Wiley and Sons, Inc., 1981.  
 Stallings, L.: Motor Learning from theory to practice, Mosby Co., 1982.  
 Llewellyn, J., Blucker, J.: Psychology of Coaching: Theory and Application, Burgess Publishing Co., 1982.  
 Cratty, B.: Psychology in Contemporary Sport, Prentice-Hall, 1983.

付 録

◎ラグビー選手の試合前のコンディションに関するテスト

これからの質問は全部で21の項目からなります。

それには、およそラグビー試合直前の種々の状況が想定してあります。もし仮に、あなたがこのような状況におかれたとしたら、あなた自身のその後のプレイは、どういう傾向を示すと思いますか。今までの体験や想像をもとにして、よく考えて、次に示す回答1～9のうちから、おおよそ該当すると思うものを選び ( ) の中にその番号を記入して下さい。

回 答

- 1 この状況は私にすばらしいプレイを引きおこします。
- 2 私は凡プレイよりは、よいプレイをする傾向があります。
- 3 私のプレイは、だんだんとよくなっていきます。
- 4 この状況が起きなければ、私のプレイは、よい方向に向かいません。
- 5 この状況は、私のその後のプレイに、まったく影響しません。
- 6 この特別な状況の影響により、試合中、失敗することがあります。
- 7 私のプレイは、なんとなく混乱してしまいます。
- 8 私はいつも最悪のプレイをします。
- 9 この状況は、私がめざしている目標を達成するためには、どうしても克服せねばな

らない程、重要な問題です。

- 質問1 もしあなたが、試合の初期段階で何か間違いや失敗をした場合、そのことは、あなたのその後のプレイにどのように影響しますか。 ( )
- 質問2 もし、試合開始時間が急に変更になったりして、試合までの予定行動に狂いが生じたとしたら、それは試合中のあなたのプレイにどのように影響しますか。 ( )
- 質問3 もし、あなたが、これから始まる試合に対して過度の不安を抱いているとしたら、そのことは試合中のあなたのプレイにどのように影響しますか。 ( )
- 質問4 試合前、不眠症などで、睡眠不足であった場合、そのことは、試合中のあなたのプレイにどのように影響しますか。 ( )
- 質問5 チーム、あるいはあなた自身に人気があり、勝つことを期待されているとしたら、そのことは、あなたのプレイにどのように影響しますか。 ( )
- 質問6 コーチ、監督、OB等が、自分に対して過度の期待をしているとしたら、試合中のあなたのプレイにどのように影響しますか。 ( )
- 質問7 あなたのチームが、前回の試合で敗北を喫しているとしたら、そのことは試合中のあなたのプレイにどのように影響しますか。 ( )
- 質問8 もし、あなたが、体がちいさい、足が遅い等、自分の体力的不利を認めているとき、そのことは、あなたの試合中のプレイにどのように影響しますか。 ( )
- 質問9 自分とコーチ、チームメイト、家庭等の間で、何か問題や誤解があつてうまくいっていないとき、そのことは、試合中のあなたのプレイにどのように影響しますか。 ( )
- 質問10 試合前の練習、ウォーミングアップ時に、自分でも思っみていなかった程、体の動きがよい場合、そのことは、試合中のあなたのプレイにどのように影響しますか。 ( )
- 質問11 試合前の練習、ウォーミングアップ時に、うまく練習できなかつたり、あるいは、また、体の動きが鈍かつたりとしたらそのことは、試合中のあなたのプレイにどのように影響しますか。 ( )
- 質問12 初の対戦相手などで、相手の特徴、戦力等、あまりよく知らない場合、そのことは、試合中のあなたのプレイにどのように影響しますか。 ( )
- 質問13 試合中のコーチ、他の人々による叱責は、あなたのその後のプレイにどのように影響しますか。 ( )
- 質問14 これから始まる試合の対戦相手が、明らかに自分のチームより優れていることがわかっているとき、そのことは、試合中のあなたのプレイにどのように影響しますか。 ( )
- 質問15 もし今、あなたが試合をしている時のレフリースが、不公平であったとしたら、そのことはあなたのその後のプレイにどのように影響しますか。 ( )
- 質問16 試合会場(グラウンド、更衣室、その他)があまりよくない場合、そのことは、試合中のあなたのプレイにどのように影響しますか。 ( )
- 質問17 もし、コーチ、監督、OB等が、自分に対してある一定水準のプレイを要求しているとしたら、そのことは、試合中のあなたのプレイにどのように影響しますか。 ( )
- 質問18 試合前、あるいは試合中に、例えば車の騒音、救急車のサイレン等で、聴覚、視覚等刺激をうけた場合、そのことは、あなたのその後のプレイにどのように影響

響しますか。 ( )

質問 19 これから始まる試合の対戦相手に前回、敗北を喫しているとしたら、そのことは試合中のあなたのプレイにどのように影響しますか。 ( )

質問 20 試合会場までの旅程で長時間かかっ

た場合、そのことは、試合中のあなたのプレイにどのように影響しますか。

( )

質問 21 観衆の声援は、試合中のあなたのプレイにどのように影響しますか。

( )