

剣道におけるメンタルと競技実績の関係

大嶋 果蓮 伊藤 千夏 久米 奈桜美 中村 凜太郎 中村 凌太郎

1 はじめに

(1) 研究の背景

私たちは平成28年11月に行われた大学生の大会「第35回全日本女子学生剣道優勝大会」を観戦した。1回戦から白熱した試合が展開され、大学生の技術の高さと力強さに圧倒された。その大会で刺激を受け、大学生の技術に少しでも近づきたいという思いで部活動に取り組んでいった。

平成29年の1月の終わりに、剣道部の先輩方が、SMI-A競技意欲検査を使用し「剣道において勝ち上がるために必要な精神的要素」についての卒業論文を発表された。先輩方の卒業論文を聞き、実績のある学校とない学校と比較したときに、技術の差だけでなく、精神的な要素にも大きな違いがあることを知り衝撃を受けた。

SMI-A競技意欲検査とは、6尺度24項目の質問があり、各尺度の合計点が4点、最高点が16点で、各尺度のもつ傾向の強さを、合計点の数値の大きさに判断するものである(図2)。6尺度とは、

- I ; やる気の得点が高い人は練習意欲が高い。
 - II ; 冷静さの得点が試合で実力が発揮できている。
 - III ; 闘志の得点が高い人は試合で勝ちたいと思っている。
 - IV ; コーチ受容の得点が高い人はコーチを受け入れている。
 - V ; 反発心の得点が高い人はコーチに反発心を持っている。
 - VI ; 不安の得点が高い人は失敗を恐れてマイナス思考をする可能性が高い。
- とされている。またこの検査は科学的に妥当性が証明されているとある。私たちも、スポーツ科学総合演習の授業でこの検査を受けたことがある。

昨年この検査に協力してくれた人たちは、愛知県西三河地区の高校生、平成27年度全国高等学校剣道選抜大会出場の高橋生、全国大会常連の高橋生約500名であった。その中で「実績と目標の比較(図1)」の結果が特に印象強く残った。全国大会ベスト16以上の人とベスト32以下の人を比較すると、ベスト16以上の人「やる気」「冷静さ」「闘志」「コーチ受容」の得点が高く「不安」の得点が低くなっており、高校剣道界で実績を上げている学校は高い意欲を持って取り組んでいることがわかった。また、全国大会ベスト32以下と全国大会を目標にしているがまだ全国大会に出場を果たせない人の得点はほとんど差が見られないが、全国大会を目標にしているがまだ

全国大会に出場を果たせない人と全国大会出場を目標にしていない人と比較すると、全国大会出場を目標にしていない人の「やる気」「冷静さ」「闘志」「コーチ受容」の得点が低く「不安」が高くなっている。先輩方の発表の中で『このことから、部員全員が目標を全国大会出場にすることで全国大会出場の可能性が高くなることが考えられ、志を高く持った集団であることの大切さを感じた。』とあった。私たちも同じ意見である。この結果を受け、高校生以外の方で、さらに剣道の実績がある方にもSMI-A競技意欲検査をお願いし何か特長をつかむことができたらと思い、この研究を進めることにした。

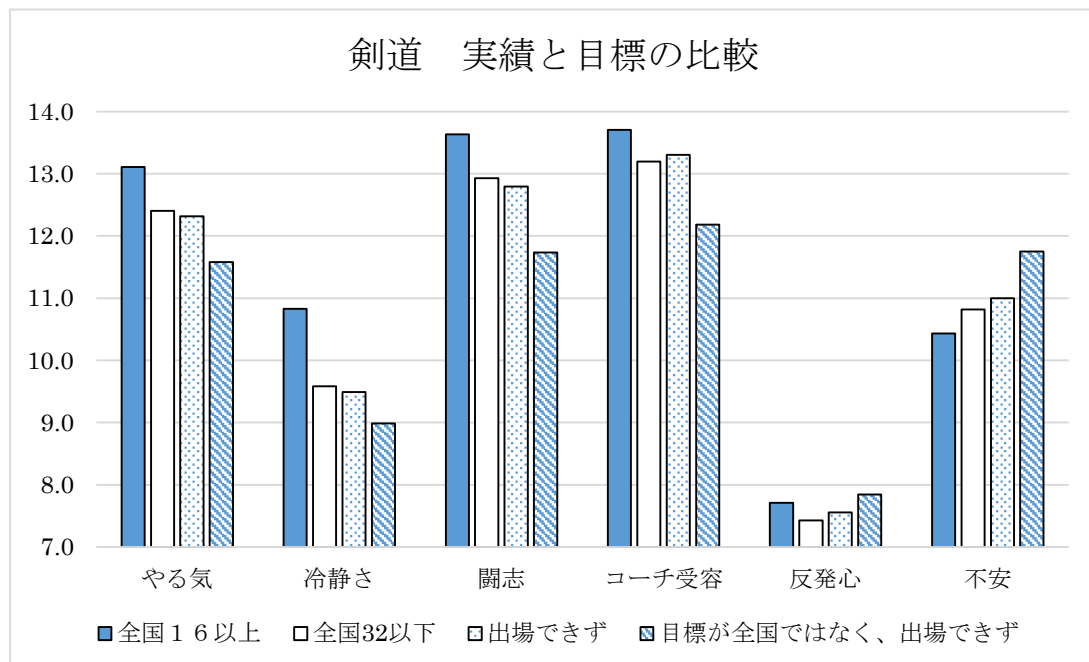


図1 剣道実績と目標の比較

どれがあなたの行動に近いですか。下の4つのなかから、もっとも近いものを1つ選んで○をつけ、尺度得点にその合計点を入れてください。

よくあてはまる場合・・・4 ややあてはまる場合・・・3
 あまりあてはまらない場合・・・2 まったくあてはまらない場合・・・1

質問項目1 (解答欄のあてはまる箇所の数字に○をつけ、尺度得点を書いてください。)

- 1) 新しい技術が身につくまで努力する。
- 2) 作戦どおりに試合を進められる。
- 3) 大きな試合になればなるほどファイトがわく。
- 4) 納得できないプレイは、納得できるまで練習する。
- 5) コーチから何度も同じことをいわれるといやげがさす。
- 6) ながてな相手との対戦はさげたい。
- 7) コーチのいうことならすなおに従う。
- 8) 試合に負けそうなときでも、動揺しない。
- 9) 試合前に、負けることばかり考えてしまう。
- 10) 大切な試合ほど、うまくいくかどうか心配する。
- 11) 1つのことをやり始めたら、最後までやらないと気がすまない。
- 12) 一流選手になるためには、どんな障害でも乗り越えられる。
- 13) 試合中、ミスをするのではないかと思う。
- 14) せりあっているときほど燃えてくる。
- 15) 試合運びがうまくいくのは、コーチの指示がよいからである。
- 16) コーチとは、肌があわない。
- 17) ミスをして、冷静に試合を続けられる。
- 18) コーチに反感をいだいている。
- 19) 試合中、精神的な強さを発揮できる。
- 20) コーチの期待にこたえたい。
- 21) 自分より強い相手と試合をするのが好きである。
- 22) コーチからいわれたことは、そのとおり実行する。
- 23) 相手が強いほど闘争心がわく。
- 24) 練習以外ではコーチとつきあいたくない。

解答欄(○で囲む)

	4	3	2	1
質問項目	よくあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1)	4	3	2	1
2)	4	3	2	1
3)	4	3	2	1
4)	4	3	2	1
5)	4	3	2	1
6)	4	3	2	1
7)	4	3	2	1
8)	4	3	2	1
9)	4	3	2	1
10)	4	3	2	1
11)	4	3	2	1
12)	4	3	2	1
13)	4	3	2	1
14)	4	3	2	1
15)	4	3	2	1
16)	4	3	2	1
17)	4	3	2	1
18)	4	3	2	1
19)	4	3	2	1
20)	4	3	2	1
21)	4	3	2	1
22)	4	3	2	1
23)	4	3	2	1
24)	4	3	2	1

注:各尺度の合計点は最低点が4点、最高点が16点である。各尺度のもつ傾向の強さは、合計点の数値の大きさを判断する。

尺度得点記入欄

	I	II	III	IV	V	VI
1)						
2)						
3)						
4)						
5)						
6)						
7)						
8)						
9)						
10)						
11)						
12)						
13)						
14)						
15)						
16)						
17)						
18)						
19)						
20)						
21)						
22)						
23)						
24)						
合計点						
尺度						

図2 SMI-A競技意欲検査

(2) 研究の目的・動機・仮説

昨年実施したSMI-A競技意欲検査では、高校生は全国大会に出場する選手のほうが「やる気」「冷静さ」「闘志」「コーチ受容」の得点が高く「不安」の得点が低いという結果があった(図1)。私たちはさらに高校生よりも剣道歴が長く、実績を残している選手にSMI-A競技意欲検査をお願いし、何か特長を見つけたいと考えた。そこで過去に剣道日本一になった実績のある大学の剣道部員の方に検査にご協力をお願いしたところ約200名の方から回答をいただくことができた。大学生は高校生よりも「やる気」「冷静さ」「闘志」「コーチ受容」「反発心」の得点が高くなり「不安」の得点が低くなるのではないかと仮説をたて、先輩方の卒業論文を継ぐ形でこの研究を進めていくことにした。

また伊藤、久米、大嶋の3名は、8月の末から約1週間イギリスのウェールズ地方に行き、イギリスのナショナルチームの方を中心に行われる剣道強化講習会に学生アシスタントとして参加することになった。この講習会に参加された方にもSMI-A競技意欲検査をお願いし、イギリスと日本では競技意欲に何か違いが見られるのかを調べ、比較・考察していくことにした。

2 研究方法

(1) 目的

SMI-A競技意欲検査(図2)と剣道についてのオリジナルアンケート(図3)を実施し、剣道において全国で勝ち上がっていく高校生と大学生、イギリスの剣道強化講習会参加者を比較・考察し、特長を見つけ出し、今後の練習に活かしていきたい。

(2) 手順

ア 過去に剣道日本一になった実績のある大学の剣道部員約200名と、イギリスの剣道強化講習会参加者を対象にSMI-A競技意欲検査を実施する。

イ 集計をし、各項目にまとめそれを比較・考察する。

質問項目2 下記の質問にお答えください。		
No	質問	解答
1	性別・年齢・剣道の級・段位をお書きください。	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 (歳)(高校 年)(段・ 級)
2	剣道継続歴をお書きください。 (例 6年目、11年目 など)	
3	剣道開始年齢または学年をお書きください。 (例 5歳、中1 など)	
4	剣道を始めたきっかけで、もっとも近いものを一つ選んでください。	<input type="checkbox"/> 自分の興味 <input type="checkbox"/> 親のすすめ <input type="checkbox"/> 友人のすすめ <input type="checkbox"/> いつの間にか始めていた <input type="checkbox"/> その他 ()
5	剣道を行う中で、もっとも大切に思うものを一つ選んでください。	<input type="checkbox"/> 競技力 <input type="checkbox"/> 挑戦 <input type="checkbox"/> 人間性 <input type="checkbox"/> 楽しむ <input type="checkbox"/> 仲間との交流 <input type="checkbox"/> 健康増進(運動不足) <input type="checkbox"/> その他()
6	大学卒業後に剣道を継続する意思がありますか。	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ない なぜか具体的に！ ()
7	今現在のチームの目標で、もっとも近いものを一つ選んでください。(地区…近畿大会など)	<input type="checkbox"/> 全国大会 <input type="checkbox"/> 地区大会 <input type="checkbox"/> 県大会上位 <input type="checkbox"/> 県大会出場 <input type="checkbox"/> 市大会など <input type="checkbox"/> その他 (具体的に)
8	これまでの最高成績をわかる範囲で教えてください。 地区…近畿大会など 全国大会・地区大会は、県予選があったもの	団体(補欠は含まない) 全国大会(位) 地区大会(位) 県大会(位) 市大会など(位)
		個人 全国大会(位) 地区大会(位) 県大会(位) 市大会など(位)
9	これまでの入賞回数を、わかる範囲で教えてください。 地区…近畿大会など 全国大会・地区大会は、県予選があったもの	団体(補欠は含まない) 全国大会(回) 地区大会(回) 県大会(回) 市大会など(回)
		個人 全国大会(回) 地区大会(回) 県大会(回) 市大会など(回)
10	これまでの出場回数を、わかる範囲で教えてください。 地区…近畿大会など 全国大会・地区大会は、県予選があったもの	団体(補欠は含まない) 全国大会(回) 地区大会(回) 県大会(回) 市大会など(回)
		個人 全国大会(回) 地区大会(回) 県大会(回) 市大会など(回)
11	団体戦で一番経験の多かったポジションを一つ選んでください。	<input type="checkbox"/> 先鋒 <input type="checkbox"/> 次鋒 <input type="checkbox"/> 中堅 <input type="checkbox"/> 副将 <input type="checkbox"/> 大将
12	競技をしていて大きな壁と感じたことはありますか。 ある場合には、その理由としてもっとも近いものを一つ選んでください。	<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 怪我 <input type="checkbox"/> 人間関係(仲間 or コーチ) <input type="checkbox"/> 競技選択 <input type="checkbox"/> 技術の伸び <input type="checkbox"/> その他(具体的に)
13	大きな壁を感じたのはいつ頃ですか。 (例 5歳、中1 など)	
14	試合の中で一番大切だと思う、もっとも近いものを一つ選んでください。	<input type="checkbox"/> 礼儀 <input type="checkbox"/> 勝敗 <input type="checkbox"/> 試合内容 <input type="checkbox"/> チームワーク <input type="checkbox"/> その他()

図3 オリジナルアンケート

3 結果と考察

(1) 最高成績別による比較

図4の大学生では、「やる気」と「闘志」において、全国大会出場者の得点が高いが、図5の高校生では、全国大会出場者の「やる気」「冷静さ」「闘志」「コーチ受容」の得点が高くなっている。図4と図5を比較すると、「コーチ受容」は大学生のほうが低く、「反発心」は大学生のほうが高いことがわかる。また大学生の「冷静さ」と「コーチ受容」の得点は競技レベルであまり差がみられなかった。大学生はコーチから指導いただいたことを自分の中にどう取り入れていくかを考えながら練習を行い、高校生は指導者の指示通りにやろうとしているのではないかと考えた。

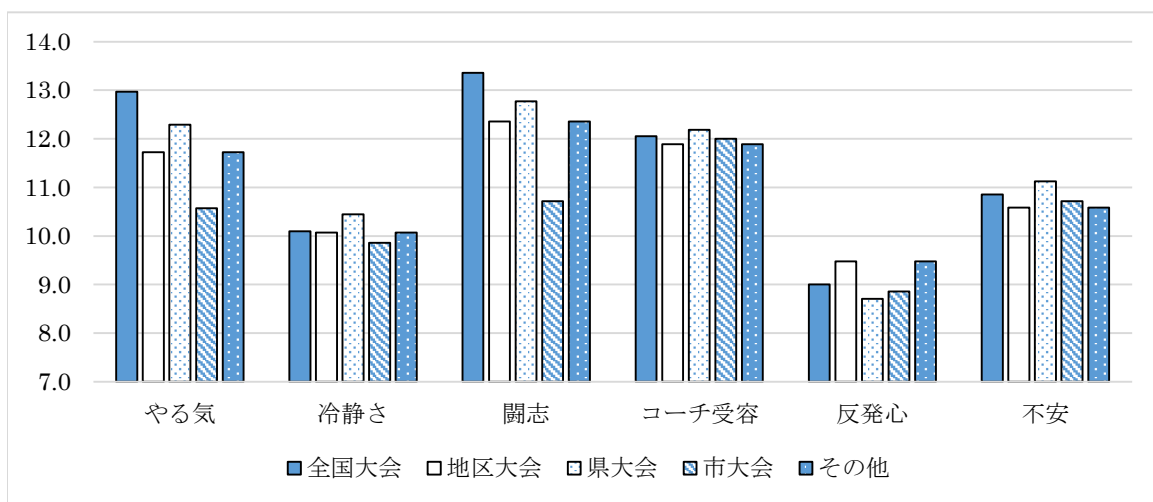


図4 大学生の最高成績による比較

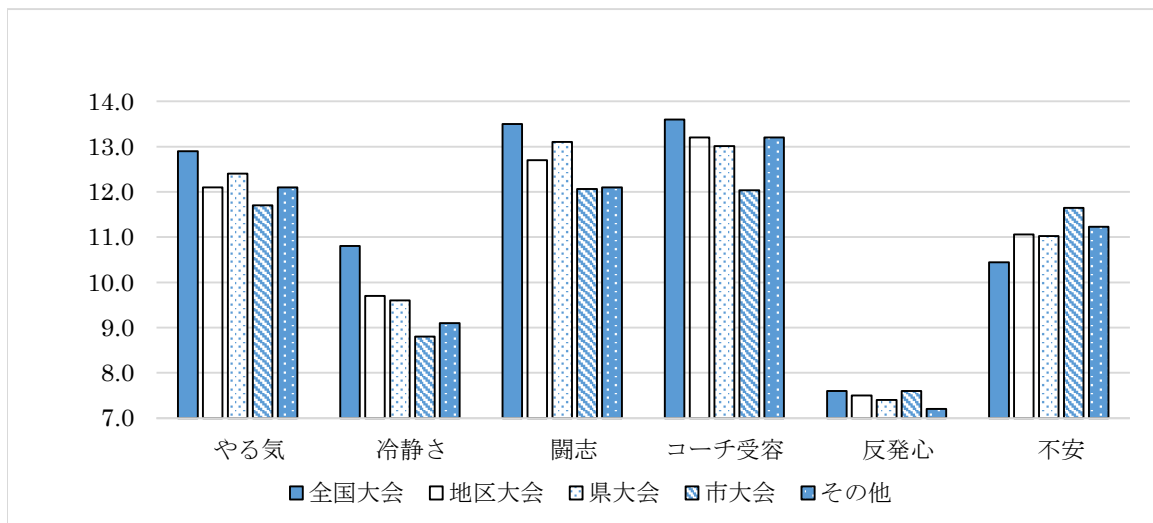


図5 高校生の最高成績による比較

(2) 全国ベスト32以上による比較

図6では、図4と図5を比較した時と同じように、「コーチ受容」と「反発心」に差が見られた。その他の項目ではほとんど差が見られない。このことから、高校生と大学生の全国大会出場レベルの競技意欲の差は、指導に対してどのようにとらえるかが違うということが考えられる。

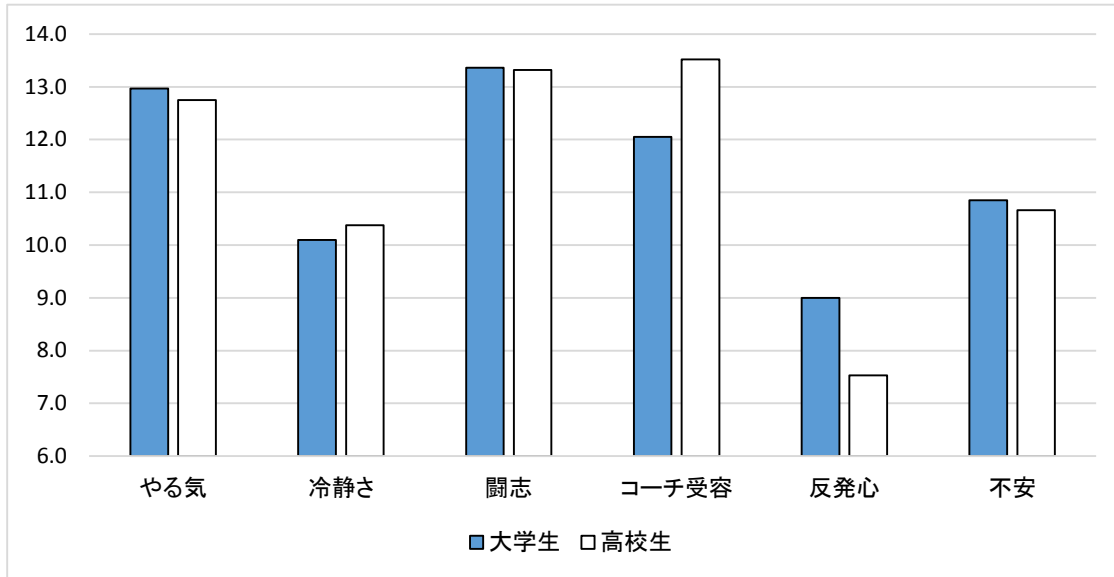


図6 全国ベスト32以上の高校生と大学生による比較

(3) 高校生女子と大学生女子による比較

図7では、「コーチ受容」と「反発心」に差が見られ、図6の結果とほぼ同じであった。

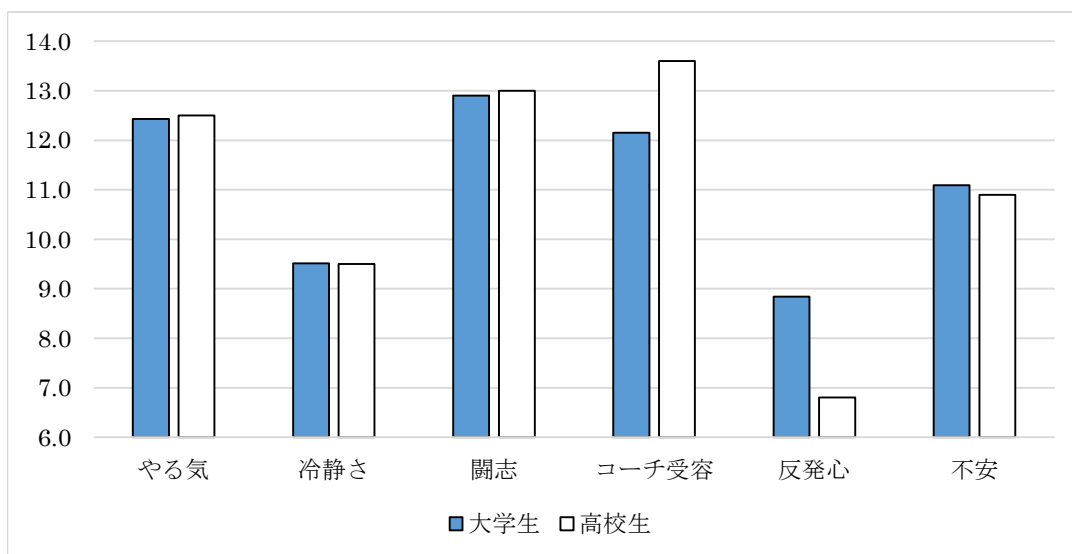


図7 高校生女子と大学生女子による比較

(4) 高校生男子と大学生男子による比較

図8では、大学生の「やる気」「冷静さ」「闘志」が高校生よりも上回っていて、図7の結果とは異なる結果になった。また、大学生男子の「冷静さ」は、高校生男女、大学生女子に比べ得点が高くなっている。大学生男子は、競技レベルに関係なく冷静に戦えていることが考えられる。

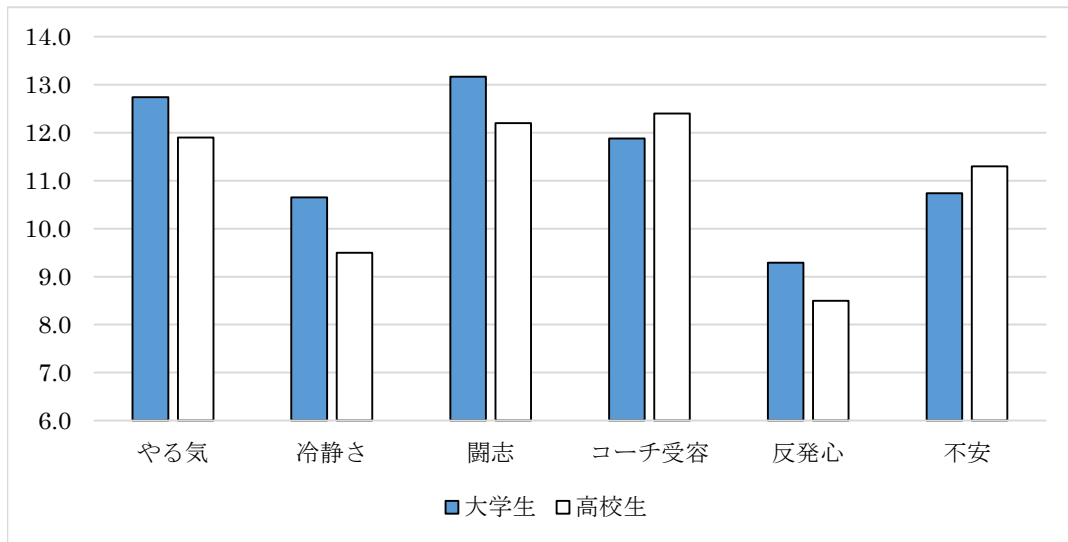


図8 高校生男子と大学生男子による比較

(5) イギリス人と日本の学生による比較

図9では、大学生よりもイギリス人の「冷静さ」「コーチ受容」の得点が高くなっている。図10では、高校生よりもイギリス人「冷静さ」が高くなっており、それ以外の得点はあまり差がみられず、同じような傾向を示した。これを踏まえ、さらにイギリス人と高校生をより詳しい内容で比較することにした。

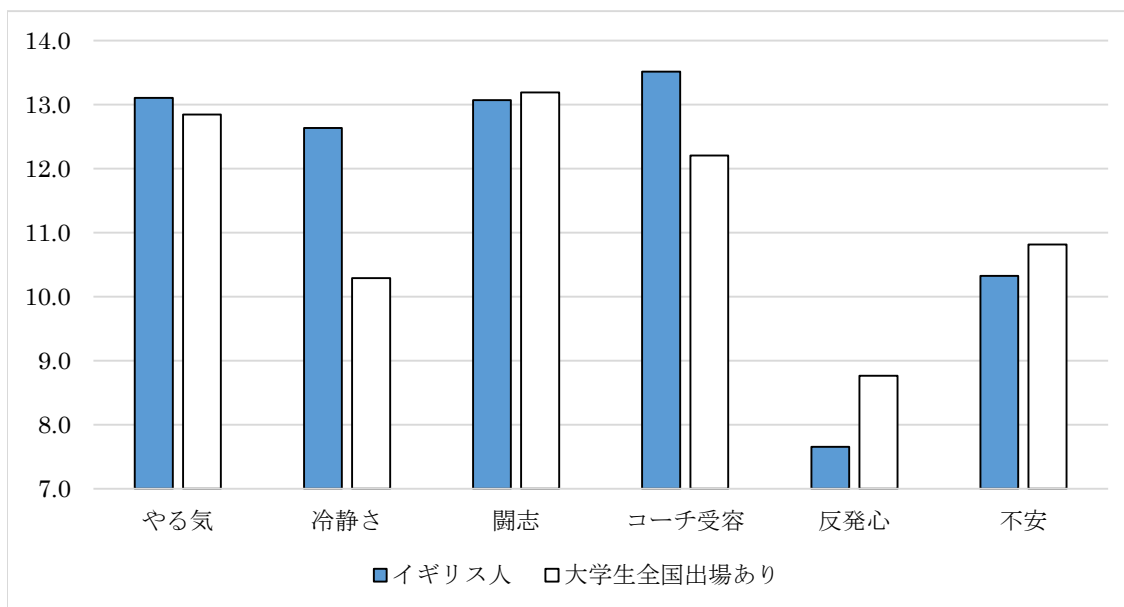


図9 イギリス人と全国大会出場経験ありの大学生による比較

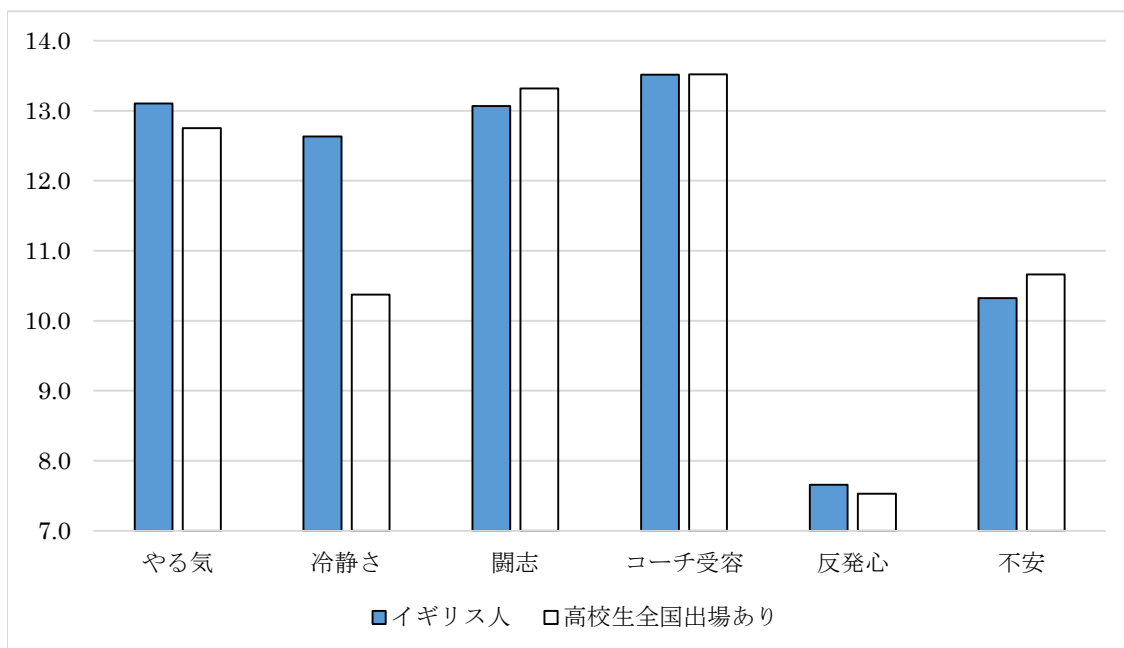


図10 イギリス人と全国大会出場経験ありの高校生による比較

(6) イギリス人と高校生による比較

図11では、イギリス人の値は全国大会出場を目標にしている人の中でも全国大会ベスト16以上の人の値と最も近いことがわかる。このことから、イギリス人は高校生の全国大会ベスト16以上の人たちと同じくらい高い意欲を持っていることがわかる。私たちがイギリスに行きイギリス人と一緒

に練習や試合をしたとき、声の大きさ、剣道に対してひたむきに取り組む姿勢に圧倒された。全国ベスト16以上の人たちと練習試合をしたときにも同じような迫力を感じた。このような点から、全国大会ベスト16以上の人とイギリス人の値が近くなる理由がわかる。

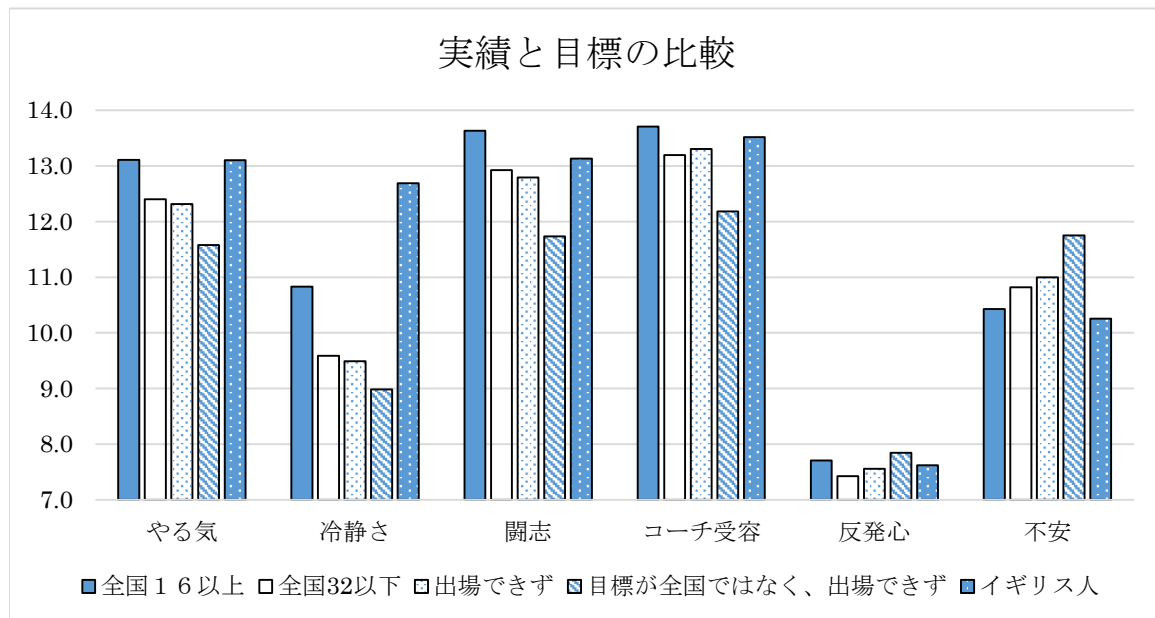


図1-1 イギリス人と高校生による比較

4 まとめ

私たちは、昨年の先輩方の卒業論文を引き継ぎ、本研究を実施した。最初に大学生は高校生より「やる気」「冷静さ」「闘志」「コーチ受容」「反発心」の得点が高く、「不安」の得点が低いという仮説を立てた。しかし「やる気」「冷静さ」「闘志」の項目に差は見られず、大学生は高校生より「コーチ受容」の得点が低く、「反発心」の得点が高いという結果だった。

日本の古武道や古典芸能で受け継がれている言葉に「守破離」という言葉がある。これは修業の理想的なプロセスを3段階で示したもので、「守」は師や流派の教え、型などを忠実に守り確実に身に付ける段階である。「破」は、良いものを取り入れ自分に合った型をつくることにより既存の型を破る段階である。「離」は、師や流派から離れて独自の新しいものを生み出し確立させていく段階である。今回の研究を通して、大学生は指導者の言うことを聞き、そこから発展させて自分に合ったやり方を見つけていく選手が多いのではないかと考えた。つまり、高校生は「守」から「破」に、大学生は「破」から「離」に移っていく過程であると結論づけた。したがって、高校生も指導者に言われたことを基に自分たちで考えながら練習することで技術も身に付き、強さにつながるのではないだろうか。

また伊藤、久米、大嶋の3名は、8月の末から約1週間イギリスのウェールズ地方に行き、剣道強化講習会に学生アシスタントとして参加した。そこで、イギリスのナショナルチームと試合をしたり、現地で剣道をしている人々に技術向上のコツを教えたりした。剣道経験年数は、一番長い方でも10年でほとんどの方が大学生の頃に始めていた。普段の練習内容は、DVDや本で研究しながら取り組んでいるとのことであった。この講習会の開催を知り、片道5時間かけて参加された方もいた。最初の礼から終わりの礼までこれまでに経験したことのない気合いの入った稽古に、ただただ圧倒された。講習会参加者の並々ならぬ意気込みと剣道に対する熱意や向上心をととても感じた。講習会に参加しているイギリスの剣士のSMI-A競技意欲検査の結果が日本の高校生の全国大会ベスト16の人とほぼ同じであることに私たちがなぜ圧倒されたがわかった。また「冷静さ」に大きな差が見られたのかを考えてみた。この講習会の中でイギリス人は日本の剣道の技術はもちろんであるが、心を学ぼうとしていると感じたことがあった。講習会では講義の時間もあり、その中で活発な意見が交わされていた。印象強く残っているのは剣道がオリンピックの種目にすべきではないと言った人がいたことに多くの人が賛同したことである。剣道は勝って英雄になることを目的にしているのではなく剣道で体を鍛え、技を磨き、心を磨くことが大切で、勝負に走っては本来の目的から外れてしまうという内容であった。相手と対峙し剣を交わし、相手に打たれて自分の弱いところを見つけ、また稽古を重ね相手と対峙する。イギリス人が勝つことだけにこだわっているのではなく、剣道の特性を重んじているように感じた。だから、相手に恐れることなく自分に迷うことなく相手に打ち込んでいる姿に、私たちは圧倒されたのではないだろうか。そして、その姿勢が「冷静さ」につながっているように思えた。

この研究を通して、これまでの自分の剣道の取り組みを振り返るきっかけになり、剣道は技術だけを求めても強くなれないということを改めて感じる事ができたことに感謝したい。

5 参考文献

守破離の意味や語源を理解して勉強・ビジネス・副業を成功させる

<https://pride180.com>

モチベーションアップの法則

<http://www.motivation-up.com>