

# 学生アスリートに活用できる心理検査について

—令和4年度スポーツカウンセリング室への来談事例を基に—

幾留沙智<sup>2)</sup>, 引野隆輔<sup>1)</sup>, 石川義活<sup>1)</sup>, 福村寿華<sup>1)</sup>, 森司朗<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>鹿屋体育大学大学院体育学研究科

<sup>2)</sup>鹿屋体育大学スポーツ人文・応用社会科学系

## I. はじめに

本学スポーツトレーニング教育研究センター内のスポーツカウンセリング室（以下SC室）への来談者のほとんどは、学生アスリートとして競技スポーツに携わる者がほとんどである。スポーツメンタルトレーニング教本（日本スポーツ心理学会，2016）によると、学生アスリートは、学業や友人関係など一般の学生が抱える課題に加えて、競技成績や試合への出場、チームメイトとの競争、コーチとの関係など、競技特有の課題にも向き合う必要があるとされている。そのため、これらの多様な課題によるストレスに対処するために、精神健康のマネジメントが必要不可欠である。そして、精神健康のマネジメントや心理的課題の解決のためには、自身の心理面についての客観的な把握が必要であろう。そこで本稿では、令和4年度におけるSC室への来談事例を基に、SC室におけるアセスメント時に実施可能な心理検査について紹介を行う。

## II. 令和4年度来談者数および相談内容

表1は令和4年度にSC室を訪れた来談者の延べ人数及び相談内容を月毎に示したものである。表1に示した通り、今年度の相談内容は競技におけるプレーの悩み及び不安に関することであった。そこでこれらの相談事例に対して活用可能な心理検査について紹介していくこととする。

表1. 令和4年度の月別来談件数及び相談内容  
(令和5年1月末現在)

月	来談者数 (名)	主な相談内容
4月	0	
5月	1	プレイに関する悩み
6月	1	競技に関する不安
7月	0	
8月	0	
9月	0	
10月	0	
11月	0	
12月	0	
2023年1月	0	
合計	2	

## III. 心理的競技能力診断検査

今年度の相談事例の1つ目は、プレーの悩みについてであった。悩みの具体的な内容については本稿では割愛するが、様々な競技において共通して見られる相談事例であるように思われる。このような事例に対して活用可能な心理検査に、心理的競技能力診断検査が挙げられる。この検査では、図1のように忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、リラックス能力、集中力、自己コントロール能力、自信、決断力、予測力、判断力、及び協調性という12の観点でスポーツ選手としての心理的な長所や短所を診断することができる。これらの測定・診断を通して、心理面における自身の長所・短所を理解すること、プレーにおける悩みにつながる心理的な原因について考えることは心理面の強化の第一歩になる。また、この心理的競技能力は個人の一般的な傾向を指す特性的な側面であるが、この特性が実際の

プレー中の状態に影響を与えることも報告されている(徳永, 2003)。そのため, 特性を客観的に理解した後は, 状態的な側面をみる心理検査も併用しながらプレーの悩みの解決に向けて検討していくことが効果的であると考えられる。

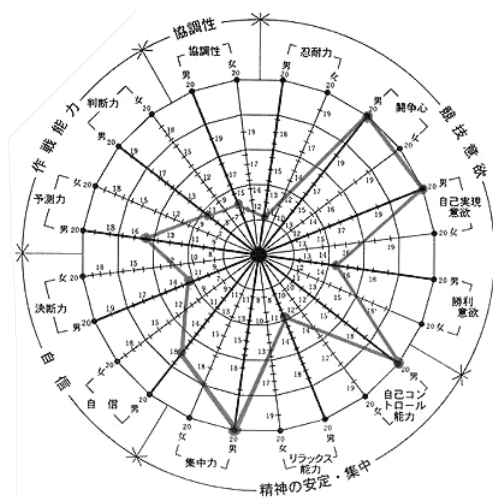


図 1. 心理的競技能力の測定例

(<https://www.toyophysical.co.jp/dipca.htm>より引用)

#### IV. 競技状態不安目録

今年度の相談事例の2つ目は, 競技における不安であった。競技において不安を感じる程度は人それぞれであるが, たとえ全国トップレベルの学生アスリートであっても高い不安を感じる事例も報告されていることから(阿比留ら, 2022), 多くの学生アスリートに共通する相談事例であるように思われる。このような事例に対して活用可能な心理検査に, 競技状態不安目録が挙げられる。この検査では, 認知的不安, 身体的不安, 及び自信という3つの観点で競技場における不安を測定することができる。これらの測定を通して, まずは自身の不安状態とパフォーマンスとの関係について正しく理解することが必要である。しかし近年では, 高い不安を感じながらも実力を発揮する学生アスリートの事例から, 不安の高低そのものは必ずしも実力発揮を阻害する要因ではないことが報告されている(阿比留ら, 2022)。そのため, 自身の不安をうまく活用していくためにどのような認知・思考・行動が必要かを検討していくことが心理面の強化につながっていくと考えられる。

#### VI. おわりに

本稿ではSC室において実施可能な心理検査の一部を紹介した。心理検査は目に見えない心理的側面を客観的に理解するための効果的なツールである。しかし, 心理検査によって個々の心理面を完全に理解することは難しいため, 検査結果を客観的な目で十分に吟味する, テストバッテリーを組む, 複数回測定してみるなど, いくつかの工夫が必要である。もし, 自身の心理面の理解・強化について相談したいことがあれば, 気軽にSC室まで足を運んでいただきたい。

#### IX. 参考文献

- 阿比留萌・中本浩揮・亀井誠生・幾留沙智(2022) 練習期から試合に至るまでの不安の対処に関する事例的研究: 全国トップレベルの大学生剣道選手を対象として. スポーツパフォーマンス研究, 14: 243-255.
- 日本スポーツ心理学会編(2016) スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版. 大修館書店: 東京.
- 徳永幹夫(2003) 改訂版ベストプレイのメンタルトレーニング. 大修館書店: 東京.