

## メンタルトレーニングがパフォーマンスへ与える影響に関する研究

1250458 下出陸弥

指導教員 金東勲

### 研究背景

プロのスポーツ選手の五郎丸選手やイチロー選手のように自分だけのルーティンを行いメンタルを維持している選手がいる。しかしすべての選手が同じ事を行ったとしても良いパフォーマンスができるとは限らない。そこで選手の心理的な部分を一人一人分析しそれに合ったメンタルトレーニング (Mental Training 以下略 MT と略す) をしてもらおうことでパフォーマンスの向上に繋がるのではないかと考えた。

### 研究目的

本研究の目的は、競技パフォーマンスの向上における MT の重要性の実証を目的としている。その中で高知工科大学剣道部の選手を研究対象とし、研究の実験として MT を実施してもらい競技パフォーマンスをあげてもらい、試合で良いパフォーマンスをしてもらおうことでこの研究を実証してもらいたいと考えている。

### 研究方法

本研究では、事例を用いて MT と競技パフォーマンスにおける関係性を元に心理的競技能力診断検査 (Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes , 略して DIPCA. 3) を用いて実験を行う。高知工科大学剣道部を実験対象として MT を実施する前と後で比較し MT の重要性を検証していく。

### 分析結果

心理的競技能力診断検査 (DIPCA. 3) の結果から MT を高知工科大学剣道部の選手に実施し、その中で低い数値であった競技意欲と精神の安定・集中の数値を上げることで選手のパフォーマンスを向上させることができ、MT と競技パフォーマンスの重要性を検証することができた。

### 考察・結論

本研究により、MT は人の内面的な成長を促進し、より良い生活を築く効果的な方法であることが確認された。本研究の成果は、高知工科大学剣道部にも役立てられ、MT を継続的に行うことで、選手一人一人のプレパフォーマンスルーティンを確立し、個々のパフォーマンス向上を促進することが期待される。来年の目標である中四国大会優勝と全国大会ベスト4の達成に向けて、選手たちが継続的に MT に取り組むことが重要である。本研究で得た結果を元にプレパフォーマンスルーティンについて理解を深め、選手それぞれのプレパフォーマンスルーティンの確立とそのルーティンの実施そして、更なる異なるパターンについての研究が求められる。また本研究は剣道部の選手のみを対象とした研究だったため、一概にはこの研究結果が正しいとはいえない。今後は他のスポーツの選手を対象とした実験を行い本研究の研究結果を確立する必要性が検討される。