

主題：エリートスイマーのメンタルタフネス尺度開発

スポーツ産業学研究, Vol. 27, No. 3, 203-221, 2017.

● 背景

アスリートの競技場面でのパフォーマンスは、心理的要因の影響を受けるとされ、今日アスリートの競技力向上において、メンタル面の強化は不可欠となっている。その中でも、メンタルタフネス (mental toughness : 「先天的または後天的に構築された心理的優位性」) は競技パフォーマンスと強い関連があると言われ、多くのアスリートやコーチが競技力向上に最も影響を及ぼす要因と信じていることが明らかにされている。これまで、メンタルタフネスに関する研究は数多く行われているが、スイマー (競泳選手) を対象としたものはほとんどなく、評価尺度も整備されていない。そこで、本研究では日本のお家芸とも言え、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会でメダル獲得が大いに期待される競泳、特に競技レベルの高いエリートスイマーを取り上げ、彼らのメンタルタフネスを形づくる諸要因を明らかにするとともに、エリートスイマーのメンタルタフネスを客観的に評価することのできる尺度を作成することに努めた。

● 結果

- ① オリンピックメダリストを対象としたインタビュー調査を通じて、エリートスイマーのメンタルタフネスは、主に「ソーシャルサポート」「周囲からのプレッシャー」「目標・計画の理解」「試合に向けた準備」「競技へのコミットメント」「ライバルへの意識」「成功体験」「挫折経験」「自己効力感」「自己理解」「向上心」という11の要因から形づくられることが明らかになった。
- ② 全日本選手権に出場した国内トップスイマーを対象とする質問紙調査を通じて、エリートスイマーのメンタルタフネスを評価 (測定) することができる、「強靱な精神」「競技コミットメント」「心理的コンディショニング」「セルフコントロール」「レジリエンス」の5つの要因からなる15項目の尺度を作成した。

● まとめ

本研究では、エリートスイマーが主として、「自分自身と向き合うこと」でメンタルタフネスを構築していることが示唆され、それに代表されるエリートアスリート、スイマー特有の心理的特徴を反映した、信頼性と妥当性を備えるメンタルタフネス尺度を作成した。以上の成果は、今後スイマーやメンタルタフネスに焦点を当てる研究のほか、競技力向上やメンタルサポートなど、アスリートやコーチがスポーツの現場で成果を上げ、遭遇する様々な困難を乗り越えるための実践的な一助になると期待される。