

## 高校野球選手の心理的競技能力と体力要素との関係についての一事例

平間康允<sup>1,2</sup>(<sup>1</sup>札幌国際大学 (非常勤)、<sup>2</sup>酪農学園大学 (博士後期課程))

**背景：**スポーツパフォーマンスの向上や発揮においては、選手の体力と同時に心理面の充実も求められる。これまで、スポーツ選手の体力と精神力との関係は、スキー(竹田ほか、2002)やラグビー(藁内、2013)を対象に検討されてきたがまだ数は少なく、特定の体力要素と結びつく精神力の有無については検討されていない。**実践報告の目的：**本研究では、北海道の高校1校の野球部を対象に、体力と精神力(心理的競技能力)の測定を同時期に実施し、測定時点における選手の体力と精神力との関係を検討することで、今後、体力面に加え心理面への影響も考慮しつつトレーニング指導を実施していく基礎資料とすることを目的とした。**対象者：**北海道の高校1校の野球部に所属する選手52名(身長:170.36±5.76cm、体重:61.35±7.89kg、年齢:16.52±.51歳、競技歴:9.20±.71年、競技レベル:県(道)大会レベル)であった。**測定環境および手順：**体力測定は、10m走、30m走、メディシンボールスローについてはグラウンド、長座体前屈、股割り、左右開脚、上体起こし、握力、上体反らし、立ち幅跳び、立ち5段跳び、Pro Agility Test、バットスイングスピードについては室内練習場(人工芝)にて実施した。その後、心理的競技能力(下位尺度：忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、自己コントロール能力、リラクセス能力、集中力、自信、決断力、予測力、判断力、協調性・因子：競技意欲、精神の安定・集中、自信、作戦能力、協調性)について、教室にて質問紙を用いて測定した。**分析方法：**測定した各体力要素および心理的競技能力要素について、ピアソンの積率相関係数を用いて相関関係を検討した。その後、各体力要素を目的変数、心理的競技能力を説明変数に重回帰分析を行い、心理的競技能力が各体力要素に及ぼす影響を検討した。さらに選手を体力要素毎に上位群と下位群に分け、心理的競技能力の各得点をt検定にて比較した。**結果：**相関分析の結果、筋持久力と勝利意欲の間に有意な正の相関がみられ、重回帰分析の結果、筋持久力に対して忍耐力と勝利意欲が、立ち5段跳びに対して精神の安定・集中が、敏捷性に対して集中力が、バットスイングスピードに対してリラクセス能力および自信が有意な正の影響を及ぼしていた。t検定の結果、筋持久力上位群が下位群よりも有意に高い勝利意欲得点を示し、敏捷性上位群が下位群よりも有意に高い集中力得点を示した。**考察：**結果から、筋持久力と勝利意欲や忍耐力の間には何らかの関係性があると考えられる。また、敏捷性については単なるダッシュ等とは異なる動きのため集中力を要することも推測できる。さらに、実際の野球の動きの1つであるバットスイングは、いかにリラクセスして臨めるか、打撃そのものへの自信があるかといったことが関係していると考えられる。**現場への提言：**今回の調査結果からは、まだ体力と精神力の関係が明らかにされたとは言い難いが、選手の特定の体力要素と心理的要素との関係が部分的にみえたことで、長いオフシーズンにおいて、トレーニングの目的を心身両面から選手に提示できる点では、指導の一助となるとと思われる。