

サッカー選手のコンディションについて

— POMSを用いた縦断的評価 —

佐藤 誠

1. 研究目的

サッカーの試合の成果を左右する重大なカギとなるのが、試合前のコンディショニングである。シーズン前のトレーニングによって基礎体力を身につけ、種々の技術を体得し、さらに戦術を習得できたとしても、コンディショニングに失敗したならば、今迄の計画・練習は水泡にきしてしまうのではないだろうか。コンディショニングは身体的要素だけではなく、精神的にも安定・充実し、試合に自信を持って望むような状態であることが重要である。したがって、心身共に快調なときの試合は、選手自身が最大限の競技力を発揮し、余裕をもったプレーを随処に表現する。つまり、大会に合わせてトップコンディションを得るためには、選手各自がコンディションを整えるよう努力するとともに、指導者は選手の状態を十分に把握し計画することが大切である。しかし、従来コンディショニングは、指導者や選手の経験に依存して行われる場合が多く、客観的な把握はなされてなかったと思われる。

選手の心理的コンディションを客観的に評価する指標の一つに、緊張、抑うつ、怒り、

活動性、疲労、情緒混乱などの6因子により気分を測定するPOMS (Profile of Mood State) の検査があげられる。³⁾

このPOMSは、アメリカの心理学者であるMcNairらによって開発された気分を調べる心理検査であるが、欧米を中心に頻繁に使用されており、近年日本においてもPOMSを用いた研究が増加している。

これらの研究は、スポーツがメンタルヘルスに及ぼす影響に関する研究とスポーツ選手のコンディショニングの診断に関する研究の2つに分類できる。後者に関してはMorganらは、競技会で成功した各種スポーツ選手ほど、そうでない選手と比較してPOMSのプロフィールが望ましい精神状態であるIcebergを示すと報告している。²⁾

これまでのサッカーに関する心理的研究では、技術的なパフォーマンスや競技成績との直接的な関係について横断的に検討されてきた。また、パーソナリティ等の心理的特性や、ある一時点での心の状態を問題にすることが多かったように思われる。しかし、コンディショニングの心理的側面を診断・評価する場

合、縦断的な検討が重要であるといわれている。⁴⁾

そこで本研究は、試合前にPOMSにより縦断的にコンディションの評価を行い、試合時のパフォーマンスとの関連について検討し、選手自身の試合における自己評価とコーチによる評価との関連を検討した。併せて、ポジション(GK, DF, MF, FW)の特徴からパフォーマンスの良い選手と悪い選手のPOMSのプロフィールの変化について比較を行い考察し、コンディショニングの指導に若干の知見を得たので報告する。

2. 研究方法

- 1) 対象：九州産業大学サッカー部。レギュラークラスの選手18名（ゲームエントリー選手）を対象にした。
- 2) 期間：平成10年3月15日～5月31日
春季強化合宿から、第22回九州大学サッカー選手権大会予選リーグ、決勝トーナメントの沖縄における2回戦までとした。
(4/25 4/26 5/30 5/31)

3) 内容

- (1) 現在多くの競技スポーツにおいて、コンディション把握のための指標とされている心理テストPOMSを用いた。

緊張、抑うつ、怒り、活動性、疲労、情緒混乱などの6因子65の質問項目からなり、最終的には6因子について得点化されている。

各因子の内容は次の通りである。

- ①緊張 (Tention)：緊張や不安のレベルを

測る(9項目から成る)。緊張が高いと注意の幅は狭い。競技者の平均Tスコアは43点。

- ②抑うつ (Depression)：悲しみ、淋しさ、孤独感などのレベルを図る(15項目から成る)。これが高いとタイミングや動作が遅れる。競技者の平均Tスコア42点。

- ③怒り (Anger)：他人に向かう怒りや敵意のレベルを測る(12項目から成る)。競技者の平均スコア49点。

- ④活動性 (Vigor)：元気、活動のレベルを測る(8項目から成る)。

競技者の平均Tスコアは65点。スポーツ選手の場合50点以下は問題となる。

- ⑤疲労 (Fatigue)：疲れ、不活動、生気のないレベルを測る(7項目から成る)。競技者の平均Tスコア50点。

- ⑥情緒混乱 (Confusion)：情緒の混乱した状態や焦り、あわてるなどのレベルを測る(7項目から成る)。このレベルが高いとパフォーマンスや意思決定の障害となる。

競技者の平均Tスコア44点。

- (2) 身体的・技術的コンディション
選手が自覚する身体及び技術に関するコンディションについて調査した。
睡眠時間、食事の摂取状況、自覚的疲労、怪我、練習に対する主観的強度などで構成している。

- (3) パフォーマンスについて
コーチによる試合時での各選手のパフォーマンスに関する評価。

表-1 サッカー部員のPOMSのプロフィール

NO	POSITION	POMS	測定日	P O M S の 因 子																	
				緊 張			抑 う つ			怒 り			活 動 性			疲 労			情 緒 混 乱		
				3/15	4/18	4/22	3/15	4/18	4/22	3/15	4/18	4/22	3/15	4/18	4/22	3/15	4/18	4/22	3/15	4/18	4/22
				4/27	5/29	5/30	4/27	5/29	5/30	4/27	5/29	5/30	4/27	5/29	5/30	4/27	5/29	5/30	4/27	5/29	5/30
1	GK	Mr		42.	40.	42.	38.	37.	35.	46.	39.	39.	62.	51.	50.	42.	49.	42.	36.	42.	36.
2	DF	Mu		39.	38.	37.	36.	35.	38.	37.	37.	39.	54.	71.	65.	40.	39.	39.	37.	35.	35.
3		Ta		38.	43.	38.	40.	40.	35.	46.	48.	38.	41.	44.	38.	57.	47.	56.	43.	43.	43.
4		Ma		38.	37.	48.	35.	35.	35.	39.	41.	45.	36.	53.	59.	41.	46.	54.	42.	43.	43.
5	MF	En		46.	43.	43.	39.	40.	38.	42.	45.	43.	56.	56.	53.	49.	42.	42.	42.	43.	43.
6		Fu		37.	42.	46.	37.	39.	52.	42.	40.	45.	50.	69.	50.	45.	41.	64.	39.	42.	51.
7		Mi		51.	61.	56.	40.	50.	54.	50.	56.	69.	41.	44.	36.	46.	53.	71.	48.	54.	64.
8		Na		50.	53.	54.	42.	48.	55.	53.	50.	67.	54.	42.	41.	67.	64.	68.	45.	45.	51.
9		Oh		34.	37.	34.	35.	35.	35.	40.	40.	37.	66.	56.	56.	37.	42.	45.	33.	36.	36.
10		Mo		40.	38.	37.	38.	38.	36.	39.	40.	37.	50.	63.	63.	41.	39.	46.	37.	36.	35.
11	Sa		32.	34.	32.	39.	36.	35.	45.	36.	38.	39.	36.	35.	46.	38.	37.	42.	36.	36.	
12	DF	Ka		32.	32.	34.	36.	36.	37.	40.	39.	37.	39.	39.	41.	41.	42.	57.	39.	40.	45.
13		Ok		34.	40.	34.	39.	35.	35.	39.	37.	37.	50.	56.	44.	37.	38.	41.	40.	40.	37.
14	MF	Si		47.	53.	50.	44.	42.	45.	56.	46.	46.	71.	57.	57.	39.	43.	50.	48.	52.	55.
21		Ko		50.	52.	51.	48.	55.	44.	44.	44.	46.	57.	60.	54.	63.	46.	57.	49.	61.	54.
15	FW	Mo		40.	43.	39.	37.	50.	46.	45.	57.	52.	54.	39.	41.	38.	41.	41.	43.	45.	48.
16		Sa		42.	40.	34.	40.	36.	37.	50.	40.	37.	44.	53.	56.	39.	37.	37.	37.	40.	37.
17	DF	Mo		48.	61.	43.	44.	61.	38.	45.	52.	38.	53.	59.	45.	59.	54.	38.	49.	58.	37.
18		Sa		44.	39.	38.	53.	38.	40.	37.	38.	37.	57.	38.	53.	45.	38.	43.	51.	37.	37.
19	DF	Ka		43.	38.	46.	38.	36.	37.	45.	46.	46.	57.	51.	56.	42.	38.	41.	48.	40.	45.
20		Ok		43.	47.	43.	44.	40.	41.	45.	50.	49.	50.	66.	54.	54.	45.	55.	45.	48.	45.
21	GK	Ka		48.	44.	53.	44.	63.	55.	41.	58.	54.	45.	44.	44.	62.	62.	63.	55.	46.	57.
22		Ok		48.	46.	45.	56.	38.	40.	43.	46.	43.	48.	74.	60.	52.	43.	45.	51.	39.	43.
23	MF	Si		32.	30.	42.	38.	38.	43.	37.	41.	52.	44.	75.	80.	36.	37.	37.	40.	37.	43.
24		Ko		30.			38.			49.			69.			37.			37.		
25	GK	Si		51.	48.	39.	52.	46.	44.	47.	40.	43.	48.	64.	57.	47.	47.	49.	48.	43.	51.
26		Ko		54.	44.	39.	55.	46.	44.	51.	40.	37.	43.	62.	63.	43.	46.	42.	61.	48.	42.
27	GK	Si		34.	34.	39.	38.	38.	38.	42.	40.	40.	56.	59.	57.	41.	43.	42.	37.	39.	42.
28		Ko		36.			38.			42.			47.			46.			36.		
29	TO			3,596			3,554			3,765			4,485			3,954			3,733		
30	N			15 (86)			15 (86)			15 (86)			15 (86)			15 (86)			15 (86)		
31	X̄			41.8			41.3			43.8			52.2			45.9			43.4		

i 体力的要素 ii 技術的要素 iii 戦術的要素 iv 精神的要素に関する4項目からなる。チェックリストで4段階の評価を行った。

4) 調査手順

- ① 対象にした18名の選手のうち、合宿時における調査段階から予選リーグのベスト4になるまでの4試合中3試合以上出場している15名の選手についてパフォーマンスを検討した。パフォーマンスは4項目の得点の合計を1試合の得点に直し、パフォーマンスの良かった選手2名、悪かった選手2名を抽出した。また、人並以上の体格(特に身長)と体力が要求されるゴールキーパー(GK)も対象にした。これらの選手のPOMSについては6回の測定(調査)のうち、合宿時1回、リーグ戦7日前、3日前、試合後の3回

と、トーナメント大会(沖縄市)の試合前日、試合後の2回に区分してプロフィールを作成した。

- ② 試合前日に身体及び技術に関するコンディションについて調査を行った。
- ③ パフォーマンスについては、コーチが4/25、4/26(予選リーグ)、5/30、5/31(トーナメントベスト4)の試合で4段階の評価を行った。

3. 結果と考察

- 1) チームにおけるPOMSのプロフィール
九産大サッカー部員15名の合宿時、予選リーグ、沖縄における九州大学サッカー選手権の1、2回戦合計6回POMSの測定を行い、その平均を求めプロフィールを作成した。(表-1)

緊張のTスコアの平均は41.8点であり、抑うつ41.3点、怒り43.8点、活動性52.2点、

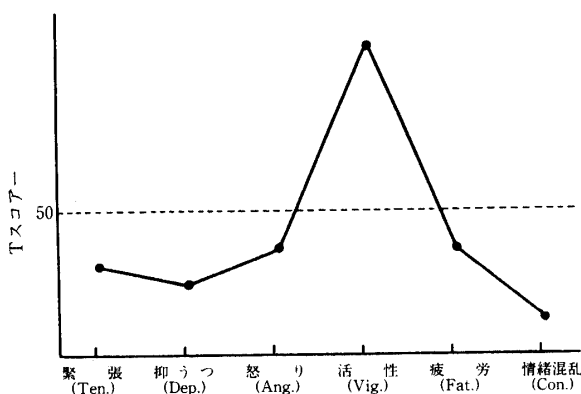


図-1 POMS波形の理想型 Ice berg profile

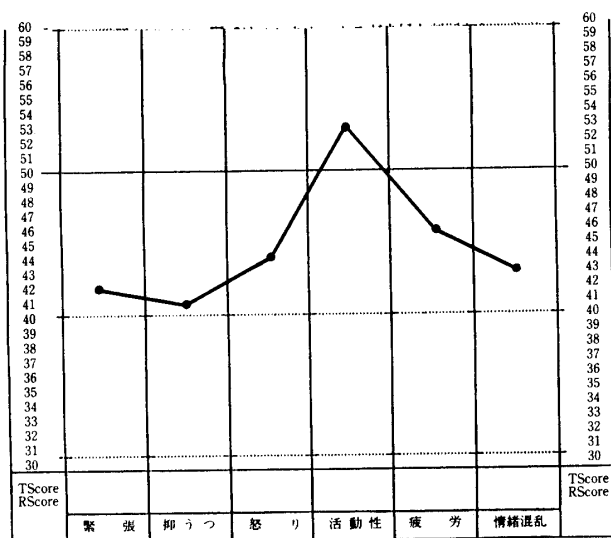


図-2 九産大サッカー部員 5 名の POMS のプロフィール

疲労45.9点、情緒混乱43.3点であった。

これらの値のプロフィールは、McNairらが示した理想的な気分状態とされるIceberg profile (氷山型プロフィール) に比してやや小型ではあるがほぼ類似した型を示した。(図-1, 2)

九産大サッカー部員の気分は、健康的でパフォーマンス発揮に対して理想的であるといえる。

2) コーチの評価と選手の自己評価との関係
各試合 (4/25、4/26、5/30、5/31) におけるパフォーマンスについて、コーチによ

表-2 コーチ評価と自己評価の関係

	コーチ評価	自己評価	相関係数
Ta選手	5 0	4 9	
Ma選手	4 3	5 0	
Ok選手	4 6	5 0	
Mi選手	5 2	3 8	
Fu選手	4 7	4 9	
Oh選手	5 1	4 5	
Na選手	5 4	4 0	
Mo選手	4 7	4 5	
Sa選手	5 0	4 9	
Mu選手	2 5	2 4	
En選手	3 6	4 3	$r = 0.606$
Mr選手	4 1	4 2	$P < 0.05$

る評価と選手の自己評価との関係について検討した。

体力的要素、技術的要素、戦術的要素、精神的要素に関する内容で評価を行った。その結果、4月25日、26日の予選リーグ2試合については、コーチの評価と選手の自己評価との間には、有意な相関係数は認められなかった。また、九州大学サッカー選手権大会の5月30日、31日のトーナメント2試合においてもコーチ評価と選手の自己評価との間にも、有意な相関係数は認められなかった。

しかし、4試合全体でのコーチ評価と選手の自己評価との間には5%水準で有意な相関係数($r = .606$)が認められた。(表-2)

つまり、1, 2試合という限られた数の試合では、コーチの評価と選手の自己評価にはギャップが生じるが、試合数が増加しててくにしながら、両者の評価は一致していく傾向が示された。

3) POMSとパフォーマンスとの関係

サッカー部員を個人的に考察すると、合宿時から予選リーグ、トーナメント1, 2回戦にかけて高いパフォーマンスを発揮したのはTa選手、Na選手であり、低いパフォーマンスしか発揮できなかったのはMo選手とMa選手であった(コーチによる試合時での各選手のパフォーマンスによる評価を基準にした)。

これらの選手のプロフィールは各因子の素得点をTスコアに換算したものをを用いた。プロフィールの中の各因子ごとに示されている●は合宿時のT得点、○はリーグ7日前、△はリーグ3日前、□はリーグ試合後それぞれのT得点である。◎はトーナメント1回戦前日、▲はトーナメント1回戦後のT得点である。

(1) パフォーマンスの良かった選手について (図-3, 4)

Ta選手(DF)のPOMSのプロフィール
合宿時のプロフィールは非常に良い波型を示した。予選リーグ7日前、3日前も理想的な波型を示し安定していた。沖縄でのトーナメント試合前日は良い波型であったが、試合後は活動性が低下し疲労が高くなっていた。当時沖縄は梅雨期であり、また先日来の豪雨でピッチ(ローンのグラウンド)は水浸しの状態であり、日中の気温は35℃と太陽熱は照りつける等々で、最悪のグラウンドコンディションだったといえる。このような状況での試合後の疲労は高まるのはごく当然

だといえるし、全体を通してPOMSの得点は良い波型を示し安定していたといえる。

Na選手(MF)のPOMSのプロフィール(図-5, 6)

合宿時のプロフィールは、非常に良い波型を示した。予選リーグ7日前、3日前のプロフィールは、緊張と情緒混乱が若干高い得点を示しているものの安定していたが、リーグ試合後は疲労が高い値を示した。沖縄でのトーナメント試合前日のプロフィールは、緊張、情緒混乱の数値がそれぞれ高く変動の波型が示された。試合後は、緊張、疲労、情緒混乱の数値がそれぞれ高い値を示した。Na選手は、試合日が近づくにつれて緊張感、情緒混乱の数値に高い値を示したが、試合におけるパフォーマンスが良いのは、個人の性格からの影響だろうか、POMSのプロフィールいかにかわらず、それ自体が選手にとってベストの体調だと考えられる。

これらのことから、パフォーマンスの良かった選手は、合宿時、リーグ7日前、3日前のPOMSの各因子の得点はほとんど変化しないことが示された。つまり、気分が非常に安定している状態だと思われる。一方、パフォーマンスの良い選手でも、試合日が近づくにつれて緊張、情緒混乱の各因子に変化がみられたが、これも個人の性格の影響からと考えられる。また、試合後は疲労に高い値を示したが、

このことは、山本勝昭他「運動強度・持続時間と気分の関連」の運動前後の比較で、運動後の疲労因子に関しては、有意に疲労増大がみられたと指摘した報告⁸⁾と一致している。日頃の練習をクレードで行っている関係からか、グラウンドコンディションの良否が試合中のペース配分にも関係し、試合後のPOMSの各因子にも影響をおよぼすものと考えられる。

パフォーマンスにおけるコーチ評価と自己評価では、コーチは試合時でのチームの攻撃・守備といった流動的に変化する局面の中でポジションの役割、個人の技術が常日頃の練習に比して、どのようにチームに生かされているか等で評価するものである。両選手共、トーナメント1, 2回戦ではリーグ戦に比して悪い自己評価であった。選手は試合に出場する

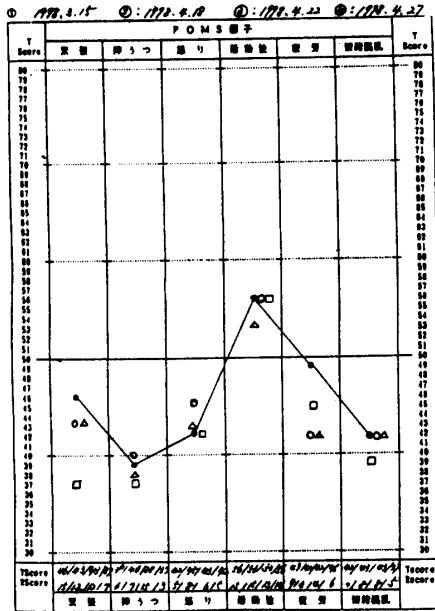


図-3 Ta選手(DF)のPOMSのプロフィール

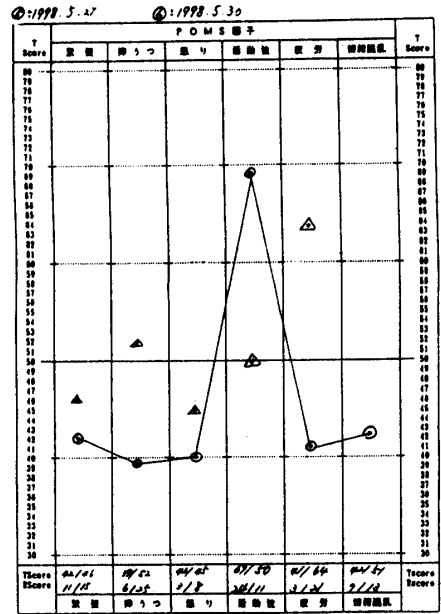


図-4 Ta選手(DF)のPOMSのプロフィール

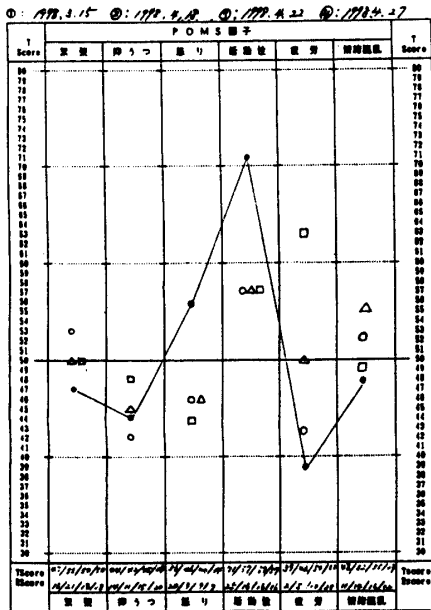


図-5 Na選手(MF)のPOMSのプロフィール

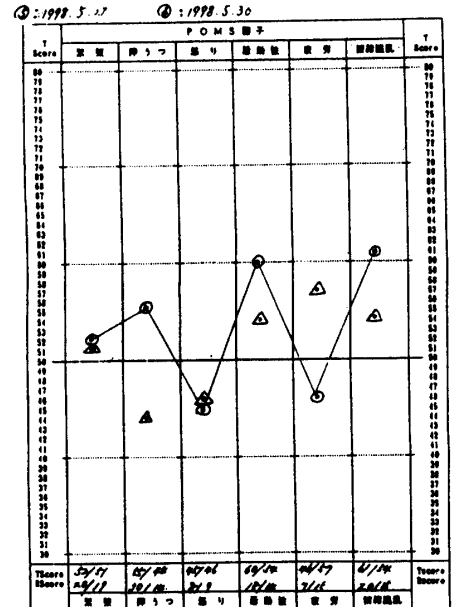


図-6 Na選手(MF)のPOMSのプロフィール

場合、勝利志向性が強く、特に、集団ゲームとしてのパスゲームを展開するサッカーでは、敵・味方との対敵動作の連続であり、戦術的意図の基に調和的働きができたか、攻守両面にわたって能力が発揮できたか、それが得点にからんだのか、失点を防げたのか等々の要因によって評価するものである。つまり両選手共自己のパフォーマンスを厳しく評価し、コーチの評価とに「ずれ」が生じたといえる。しかし、試合数の増加にともなって両者の評価も一致していく傾向がみられるのは、コーチが集団の課題をひきつける可能性があることが考えられる。

また、身体及び技術的コンディション（自己診断）では、両選手共現在のコンディションは「やや良い」の報告であった。サッカーに対する悩みでは、Ta選手は「技術・体力の向上意欲」Na選手は「勝利志向性が強く、冷静な判断に基づくパスワーク、コンビネーションプレー」等をあげ、それぞれDF、MFのポジションの役割についての報告であった。

このことから、選手は勝利志向性が強く、技術発揮の土台となる基礎体力の養成、個々の技術習得、戦術（パーソナル・タクティクス、グループ・タクティクス、チーム・タクティクス）等の向上意欲をあげている。そしてスポーツマンの心理的特性、特に競技意欲は重要な問題であると考えられる。

日本体育協会スポーツ科学研究所の松

田らによって、作成されたTSMI(競技動機診断検査)を用いた研究やSCAT(競技不安尺度)を用いた多くの研究で、プレーヤーの競技意欲や競技不安が試合のパフォーマンスを決定することが明らかにされている。⁷⁾⁶⁾

更に、パーソナリティ検査を用いた研究から、パーソナリティと競技意欲に関連性がみられることも報告されている。⁵⁾

つまり、やる気(競技意欲)やパーソナリティがパフォーマンスに大きく影響するとともに、コンディショニングのあり方に対しても影響をおよぼしていると考察される。

(2) パフォーマンスの悪かった選手について

Mo選手(FW)のPOMSのプロフィール(図-7, 8)

合宿時のプロフィールは、疲労が高く、予選リーグ7日前は、緊張、抑うつ、怒り、疲労、情緒混乱にそれぞれ高い値を示し、また活動性も低くPOMSの好ましい状態とは全く異なった波型を示した。しかし、試合を3日後に控えたときのプロフィールは、活動性が高く波型としては理想に近い型示してきた。リーグ戦後の、抑うつ、情緒混乱などに変動の波型があり、トーナメント前日と試合後のプロフィールは良い波型を示した。

合宿時の疲労が高かったのは、主将としての最初の強化合宿であり、チームリ

表-3 コンディションについて (自己診断)

項目	睡眠時間	栄養状態	食欲	体調	技術	疲労度	怪我の状態	サッカーに対する悩み	日常生活における悩み	現在のコンディション	備考	
GK	Mr	2	3	2	2	4	なし	なし	なし	2		
DF	Mu	7	2	3	2	4	なし	なし	なし	2		
	Ta	6	3	4	3	2	なし	技術・体力の向上	なし	3		
	Ma	7	1	2	1	3	腰痛(ヘルニア)	イメージ通りでない技術・判断	対人関係	1		
MF	En	6	2	3	2	4	なし	なし	なし	2		
	Fu	6	3	2	2	4	なし	戦術・組織	なし	2		
	Mi	8	3	2	2	4	なし	なし	なし	2		
	Na	7	2	4	2	3	7	なし	連係プレーコンビネーション	対人関係	3	
	Oh	8	3	3	3	3	3	なし	コンビネーション相互理解	なし	3	
FW	Mo	9	3	4	2	2	3	なし	腰痛のため	就職の件	2	
	Sa	7	4	4	3	2	4	なし	ポジショナルプレッシュート	なし	3	
Sub	Ko	7	3	3	3	2	4	手首捻挫	なし	なし	3	
	Ka	7	2	3	2	2	4	なし	なし	なし	2	
	Ok	4	1	1	3	1	4	両膝半月板パワー不足	精神的苦痛	なし	4	
	Si	7	2	3	3	2	3	左膝半月板	半月板手術のため	なし	3	
合計		103	36	44	35	31	57			37		
N		15	15	15	15	15				15		
M		6.87	2.4	2.93	2.33	20.7	3.8			2.46		

ーダーとしての責任感により高い値を示したと思われる。

パフォーマンスについては、FWというポジションの役割から、常にアタッカーとディフェンダーとの力関係、つまりゴールシュターとそれを阻止しようとするディフェンスの相対的關係、すなわち

「攻撃で何をやるかは、相手の状況や出方(反応)できまる」という性格のものであるから、フィニッシュの段階の良否が問題視されると考えられる。

Ma選手のプロフィール(図-9, 10)合宿時には緊張、怒り、疲労、情緒混乱に高い値を示した。POMSのプロフィ

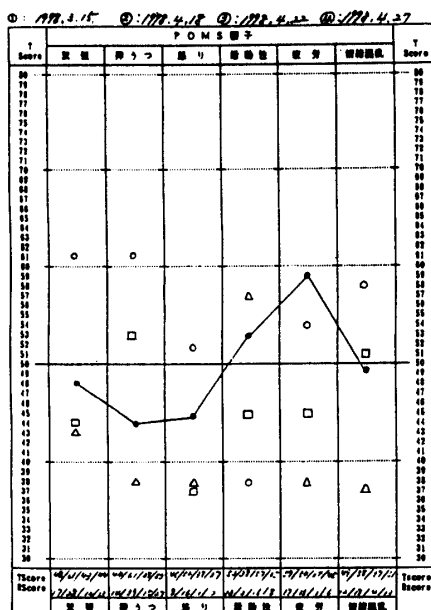


図-7 Mo選手(FW)のPOMSのプロフィール

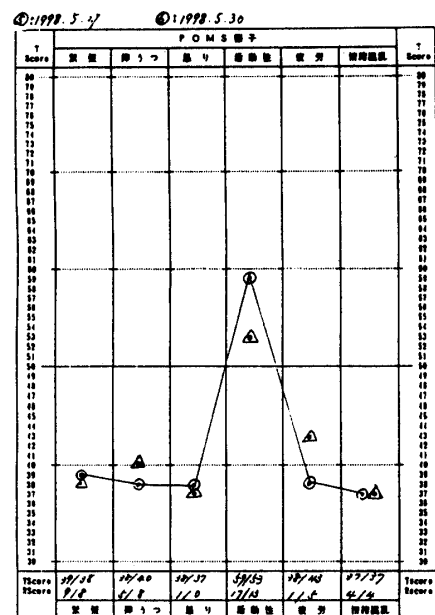


図-8 Mo選手(FW)のPOMSのプロフィール

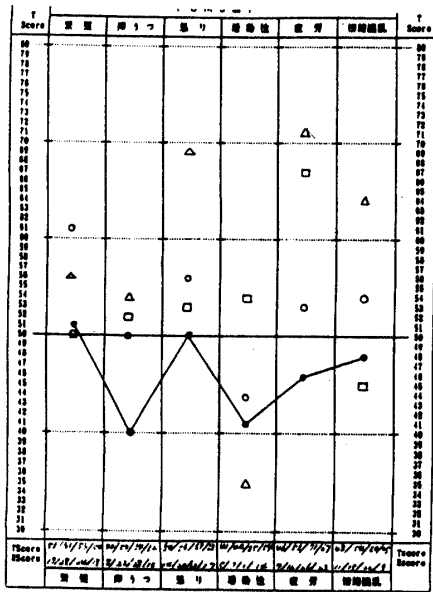


図-9 Ma選手(DF)のPOMSのプロフィール

ールは、逆Ice bergであった。活動性が低く、怒り、疲労感が高く、常にPOMSの波型変動が大きいことを示した。

身体的に腰部に障害をもちながらも、トレーニングにより障害部位の悪化を防ぎ、回復促進にも努めている。しかし、試合のパフォーマンスには良しあしが極端に出ることが多い。それに伴い、POMSのプロフィールも大き変動が表れると考えられる。

このことから、パフォーマンスの悪かった選手は、試合の7日前、3日前においてPOMSの得点が大きく変化していることが示された。Ma選手では、活動性が低く、疲労、情緒混乱が高い値を示し、逆Ice berg曲線を示した。つまり、パフォーマンスの悪かった選手は、気分が非常に大きく変動しているものと思われる。

また、身体及び技術的コンディションの報告では、Mo選手は体調、技術的に

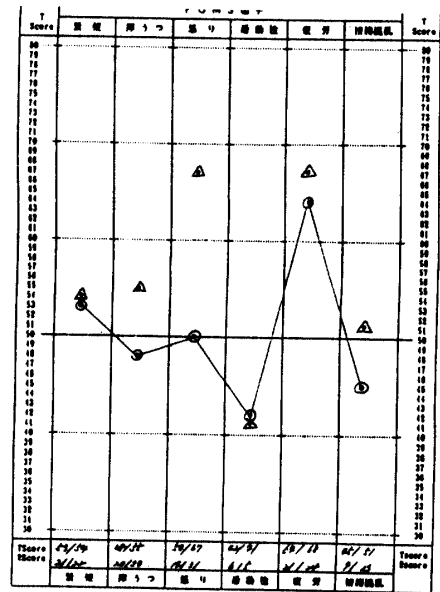


図-10 Ma選手(DF)のPOMSのプロフィール

「やや悪い」日常生活での悩みとしては、「就職の件」をあげていた。Ma選手は「栄養状態」「体調」「技術」「疲労度」に「非常に悪い」の報告であった。怪我の状態として腰痛（椎間板ヘルニア）をあげ、サッカーの悩みでは、DFのポジションから「自分のイメージ通りのゲームができない」「状況判断の悪さ」「技術習得」等をあげている。

これらのことから、選手の精神面の変化を把握するには、体調面、技術面が良い方向へ進まなければ、その反動は必ず精神面の変化として表れてくると考えられる。いわば、POMSは選手の身体面、技術面の何らかの変化を把握することによって、選手のコンディションへアプローチすることが可能といえるのではないだろうか。

Mr選手のPOMSのプロフィール (図-11, 12)

特別な役割であり、唯一手を用いてプレーできるゴールキーパーは、ポジション的には最後尾に位置し、適確な状況判断と味方フィールドプレーヤーとのコンビネーションにより相手の攻撃を阻止する。また、相手のセンタリングやシュートをキャッチし、攻撃の第一歩として味方プレーヤーにパスをする役割を行う。このようなゴールキーパーは、味方チームの志気をおおいに奮いたたせるものである。

Mr選手の合宿時のプロフィールは、活動性が高く、理想とされるIceberg profileに類似している。リーグ7日前、3日前、試合後の得点を合宿時に比べると、7日前は疲労に若干高い値を示したが、全体的に良い波型を示した。またトーナメント前日、試合後も活動性が高く、POMSの得点にあまり変化はみられず安定した波型を示した。

コーチによるパフォーマンスも良い選手として評価されていた。

全体的な考察としては、パフォーマンスの良い選手、悪い選手共試合後の疲労、情緒混乱に高い得点を示した。このことは、技術発揮の土台となる基礎体力のトレーニングの必要性が考えられる。90分の試合時間の中でプレーヤーがやらなければならない動作（基礎技術、応用技術、戦術、システム、単純動作としてのダッシュ・ターン等々）を常時不規則に連続して行うのがサッカーゲームである。サッカーの技術・戦術の練習を実施していく中でも、種目独自のフィットネスを向上させることができる。フィットネストレーニングの応用は、毎日のトレーニングの構成の中で大きな意味を持つものであるといえる。

コンディションの失敗は、さまざまな要因が考えられる。チームの総合的な能

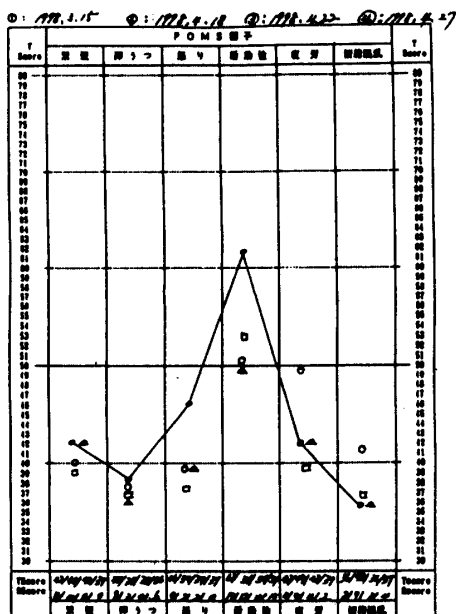


図-11 Mr選手(GK)のPOMSのプロフィール

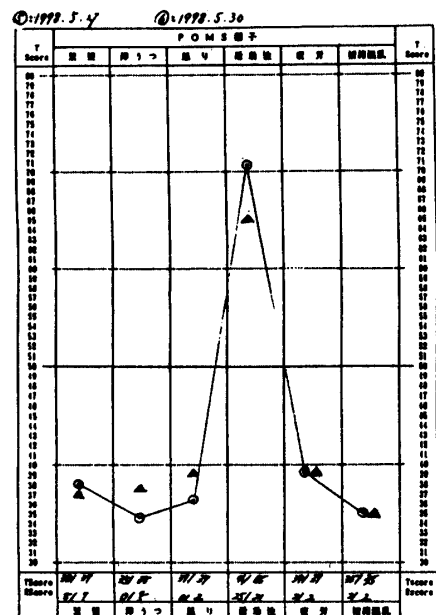


図-12 Mr選手(GK)のPOMSのプロフィール

力に対しての年間計画(「目標」に対しての「準備期」「試合期」そして「方法及び考え方」等)、個々の選手の技術習得、戦術、システムの向上、フィットネス面、心理的適性等がある。POMSによるコンディションの評価を行う場合、このような要因を考慮しておくことが重要であると考えられる。

また、POMSはパーソナリティの影響を強く受けることから、ある時だけPOMSを実施してもコンディションの評価とすることは難しい。POMSを継続的に行い、個人の特徴を押さえたいうえて、その変化をとらえることによってコンディションの評価とすることができると考えられる。

今後POMSを用いる場合、プロフィールの理想型だけを問題にするのではなく、プロフィールの変化に焦点を当てた検討の重要性が考えられた。

まとめ

試合前にPOMSを用いて縦断的にコンディション評価を行い、チームにおけるプロフィール並びにパフォーマンスの良い選手と悪い選手の比較から試合時のパフォーマンスとPOMSの関連について検討した。

その結果、以下のことが明らかとなった。

- 1) 九州産業大学サッカー部員で、レギュラークラス15名の選手の気分は、McNairらが示した理想的な気分状態とされるIceberg profileに類似した波型を示し、健康的でパフォーマンス発揮に対して理想的であ

る。

- 2) コーチ評価と選手の自己評価との関係は、リーグ戦2試合、トーナメント大会2試合における相互間には、有意な相関関係は認められなかった。しかし、4試合全体では5%水準で有意な相関係数($r = .606$)が認められた。つまり、試合数が増加するにしたがって両者の評価は一致していく傾向が示された。

- 3) パフォーマンスの良かった選手は、合宿時、予選リーグ7日前、3日前のPOMSのプロフィールの変化は殆どみられず非常に安定していた。しかし、試合後の疲労因子にやや高い得点がみられた。

- 4) パフォーマンスの悪かった選手は、POMSのプロフィールに大きな変化がみられ、逆Iceberg曲線を示すことから、気分が非常に変動していた。

- 5) パフォーマンスの良かった選手と悪かった選手のPOMSのプロフィールが相違することから、POMSの有効性が示された。

稿を終わるに臨み、種々ご協力くださった九州工業大学情報工学部磯貝浩久助教授に感謝の意を表します。

参考文献

- 1) 山中邦夫『コーチ学(コンビネーション・サッカー編)新体育講座』、逍遙書院、1980。
- 2) Morgan, W. P. et al: Mood distance following increased training in swimmers. *Medicine and Science in Sports and*

- Exercise, No. 20, 1998, PP. 408~414
- 3) McNair, D. M. et al : Profile of Mood States Manual Educational and Industrial Testing Service, San Diego, 1971.
 - 4) 磯具浩久、他「サッカー選手の心理的競技能力に関する研究」『サッカー医・科学研究』Vol.13、1993.
 - 5) 徳永幹雄『スポーツ行動の予測と診断』不味堂、1985.
 - 6) 橋本公雄、他「スポーツ選手の競技不安の解消に関する研究(1)」『福岡工業大学エレクトロニクス研究所報』 Vol. 1、1984.
 - 7) 松田岩男、他「スポーツ選手の心理的適正に関する研究、第1報、第2報」『昭和55年度日本体育協会スポーツ医・科学研究』1982.
 - 8) 山本勝昭、他「運動強度・持続時間と気分との関連について」『日本体育学会』Vol. 37、1986.