慶應義塾大学学術情報リポジトリ
Keio Associated Repository of Academic resouces

Title	バスケットボール女子選手のパフォーマンス向上と競技意欲について
Sub Title	Performance improvement and athletic achievement motive of women basketball players
Author	佐々木, 三男(Sasaki, Mitsuo)
Publisher	慶應義塾大学体育研究所
Publication year	1987
Jtitle	体育研究所紀要 (Bulletin of the institute of physical education, Keio university). Vol.27, No.1 (1987. 12) ,p.1- 23
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	
Genre	Departmental Bulletin Paper
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00135710-00270001-0001

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

バスケットボール女子選手のパフォーマンス向上と競技意欲について

佐々木　三　男*

Ⅰ　目　　的
Ⅱ　方　　法
　1　対象としたチームの特徴
　2　チームの活動状況
　3　実験方法
　　(1)　パフォーマンス向上のための指導
　　(2)　ビデオ・テープによる試合のメンタル・イメージング
　　(3)　TSMIによる競技意欲の調査
Ⅲ　結果と考察
　1　パフォーマンスの変化について
　2　ビデオ・テープによる試合のメンタル・イメージングについて
　3　競技意欲の変容について
Ⅳ　ま　と　め

Ⅰ　目　　的

競技スポーツにおいて，選手のスキルを効果的，効率的に向上させることは，選手個人の技術はもちろんのこと，チーム全体の競技力の向上につながるものであり，指導者にとっても指導上，重要な課題の一つと思われる。

すなわち，限られた練習時間内で「スキル向上のスピード化」，「正確なスキルに裏づけられた，洗練したパフォーマンス」を習得させることが指導上の課題であり，その解決が望まれている。そのためには，競技意欲あるいは練習意欲を高揚させるような強力なインパクトになる練習方法を考察することが不可欠である。

そこで本研究では，従来から筆者が行なってきた，「言葉と動作による模範」の指導方法に加え，各選手の課題パフォーマンスを決定し，そのパフォーマンスを「メンタル・リハーサル」[①]として実施し，そのパフォーマンスが，状況が変化する試合の場面で適切に対応動作として表現されているか比較検討を行なった。

*　慶應義塾大学体育研究所専任講師

従来行なわれていた「メンタル・リハーサル」についての研究は「フリースローの正確性の向上」,「アウトサイドシュートのパフォーマンスの向上」で妹尾等[②]の発表がみられる。これは練習場面での向上の検討であり，実際の試合についての，検討は行なわれていない。

ボールゲームの「オープン・スキル」の「メンタル・リハーサル」は，非常に困難であると言われていた。その理由は不規則に変化する試合状況，場面に対して常に的確な対応スキルの表現が不可欠だからである。

このことの解決のために，少なくとも二通り以上のスキルを練習し，マッチしたプレイを選択させる方法を取り入れ，困難さの対処とした。

パフォーマンス習得の練習方法は「短所を修正する指導法」と「長所を助長する指導法」との二面が考えられる。「短所を修正する指導法」の場合は，多くの時間を必要とすることで練習がマンネリ化し，また精神的にも修正プレイを繰り返し指摘することから，気分的に重苦しいものである。一方,「長所を助長する指導法」は，選手自ら練習に取り組み，その進歩状況により「励ましの言葉」あるいは「褒めの言葉」をかけたり，かけられたりすることから選手と指導者の意志の疎通にも非常に役立つことが多いと判断されることから「長所を助長する指導法」に重点を置き実施した。[③]

さらに課題パフォーマンスを十分理解させるために準備段階として，ビデオテープにより分析的に動作を映写し,「視覚化（メンタル・イメージング)」の強化を行なった。

そしてこのような練習方法が意欲の高揚に影響を与えるものか，実施前後2回の「TSMI」[④⑤]の調査結果より，検討を試みた。

Ⅱ 方　　法

1．対象としたチームの特徴

慶応義塾体育会バスケットボール部女子チーム。競技レベルは，関東女子学生バスケットボール連盟リーグ2部より3部に降格し昭和61年度，リーグ2部への復帰をチームの最終目標として活動を行なった。

部員構成は12名（内マネジャー1名)。平均年齢19.6歳。経験年数6年～9年。スターティング・メンバー構成学年は，3年生3名，2年生1名，1年生1名。スターティング・メンバーの平均身長165.2cmである。

2．チームの活動状況

指導者の指導理念は，構成部員の運動能力，バスケットボール・センスなどを考慮し，オフ

ェンス，ディフェンスのパターンを作り，チーム・プレイの役割分担を決定する。

各プレイヤーがその役割発揮に集中し，気迫と責任感，さらには信念を強固に持ち，学生らしく「ハツラツ」とした態度であることを，強調し指導した。

年間を前，後期とし，前期は3月中旬より基礎体力養成練習，春季合宿（5泊6日），4月から6月下旬まで，週5日練習（練習時間2時間30分～3時間），同時に各自3日に1回ユニバーサル機器によるウェイト・トレーニングを実施した。前期の目標試合は，関東女子学生バスケットボール選手権大会，慶早戦であった。

後期は8月上旬から基礎体力養成練習，夏期合宿（5泊6日），夏期休暇練習は4日練習1日休みのペースで実施。9月下旬から11月上旬まで，週5日練習（練習時間2時間30分～3時間），同時にウェイト・トレーニングも実施した。後期の目標試合は，六大学リーグ戦，関東三部リーグ戦であった。

3．実験方法

（1） パフォーマンス向上のための指導

i　対照期間

3月～6月（前期）は，各選手に課題パフォーマンスを説明し，練習，試合において「言葉と動作による模範」による，指導を行なった。また各試合後（準公式戦，公式戦6試合），ビデオ・テープにより課題パフォーマンスの成功例，課題パフォーマンスを発揮しなければならない局面（以下遂行チャンスとする）の指摘を行なった。

ii　実験期間

8月～11月（後期）に，各選手に課題パフォーマンスの試合での成功例（対照期間のもの）をビデオ・テープよりピック・アップし，編集したものでパフォーマンスをフィードバックし，明確にイメージングさせ，練習日のウォーミング・アップ時のストレッチング実施中に，3分～5分間「メンタル・リハーサル」としてトレーニングすることを義務づけた。そして練習時に課題パフォーマンスが理想的にプレイされないことが多くなった時は，ビデオによるフィードバックと記述式による確認を繰り返した。さらに試合後（公式戦7試合）に成功例，遂行チャンスの指摘を行なった。なお，この期間も前期の「言葉と動作による模範」の指導も実施した。

iii　課題パフォーマンス

バスケットボール競技のスキルは，主に「オープン・スキル」[(1)]で構成されている。（ここでは被験者A，B，C，Eが「オープン・スキル」，被験者Dが「クローズド・スキル」[(2)]である。）つまり敵，味方，それぞれの動き等に常に対応しながら，プレイを行なう競技である。したがって課題パ

フォーマンス遂行についても，常にその状況にマッチしたプレイを選択させるように考慮した。

iv　被験者のプロフィールと課題パフォーマンスの条件

本研究では，特にレギュラー選手5名についての，対照期間と実験期間における変化を比較検討した。

(イ)　被験者A

オフェンスの要であり試合では，常に20点以上取るポイント・ゲッターである。

運動能力はチーム随一であるが，ゲーム終了間際の，競り合い状態で，慌てた強引なシュートを行なう傾向のタイプである。

課題パフォーマンスの条件は「オープン・スキル」であり，右エンプティー・サイドへのドライブ・イン(3)から，ディフェンスの状態により「ジャンプ・シュート」か，「ステップ・シュート」(4)の選択を正しく行なわなければならない。

もちろんドライブでのドリブル・ワークの緩急の変化等の，対応スキルは高度でなければならない。

(ロ)　被験者B

チームの「リード・オフ・マン」でトップ・ガード(5)である。つまりゲーム・コントロールを委せてある。バック・コート(6)でのディフェンスに，「粘り強さ」がある。

オフェンス面で，同じパターンの「ミス・パス」を連続させる傾向がある。つまり，「自分の考え方」，「プレイ内容」を簡単に崩さない，頑固な傾向のタイプである。

課題パフォーマンスの条件は「オープン・スキル」で，チームとしてのアウト・サイドからのシュート・チャンスに的確なシュートが行なえる「ボウス・ハンズ・ロング・シュート」(7)，換言すれば，フロア・バランス的に「リバウンディング」(8)，「セーフティー・マン」(9)が整い，逆にディフェンス側のバランスが崩れている状態の正しい判断が必要である。

またミス・パス軽減の1つであるファースト・ブレイク(10)における「ロング・パス」は，リバウンダーからアウト・レット・パス(11)を受け，先行した，フォワードプレイヤーにベースライン(12)とディフェンスプレイヤーの位置関係を的確に判断しなければならない。

さらにポスト・マン(13)に対する「パスの工夫」は，ディフェンスのシフトにより，パスの「方向」，「強さ」，「種類」を使い分ける能力が必要である。

(ハ)　被験者C

得点能力は低いが，ディフェンスの判断が良く，バック・コート，フロント・コート(14)共に堅実に守れる好不調の波が小さい「セカンド・ガード」(15)である。

自分のプレイを忠実にこなし闘志をプレイに表現できる，信念を持った落ち着いた努力型の

タイプである。

課題パフォーマンスの条件は「オープン・スキル」で，ディフェンス面のキー・マンとしてチームのピンチを救うような積極的な「ヘルプ・ディフェンス」[16]と「相手プレイヤーのリバウンディング後にヘルド・ボール[17]に持ち込むプレイ」である。

「ヘルプ・ディフェンス」は，タイミングの良いシュートとパスを防ぐチーム・ディフェンスの重要なスキルである。また「リバウンディング後のヘルド・ボール狙い」は，それ自体マイ・ボールではないが「ゲームの流れを切る」また「チーム全体の覇気高揚」に大きく貢献するプレイであり，短身者の重要なスキルの一つである。

(ニ) 被験者D

センタープレイヤーでオフェンス，ディフェンス共に，バスケットの下，付近で特徴を発揮する選手である。

ディフェンス・リバウンディングからのアウト・レット・パス，オフェンス・リバウンド・シュートに特徴がある。またブロックド・ショット[18]を得意としている。[19]

接触プレイさらに試合が緊迫し競り合いが続くと精神的な頑張りが持続できず「イージィー・シュート・ミス」を犯し，プレイにも力強さを失う傾向のタイプである。

課題パフォーマンスの条件は「クローズド・スキル」で，「フリー・スロー」の確率向上である。「スタンス」，「ボールを持ち，構え」，「肘，手首の使い方」，「ボール・リリース」のイメージを確認し，閉眼，開眼による練習も並行して行なった。

(ホ) 被験者E

センタープレイヤーでディフェンスに弱点を持っているが，得点能力と走力がありオフェンシィブな選手である。

時々「慌てた」状態でのプレイがミス・プレイとなる。その後の気持ちの切り換えに，少々時間のかかるタイプである。

課題パフォーマンスの条件は「オープン・スキル」でポスト・ポジション[20]での「ピボット・ショット」[21]で，ディフェンスのシフトの状態により「リバース・ピボット」[22]または「フロント・ピボット」[23]のターンを使い分けるシュートである。

また「リバウンディングからの確実なアウト・レット・パス」は，リバウンディング後，素早く攻めるバスケットに向かい「ボール・サイド」[24]，「ミドル・マン」[25]，「自からドライブ」の段階で，ファースト・ミート・プレイヤーを探し確実なパス・アウトである。

注 (1) オープン・スキル (Open skill)：スポーツ競技のスキルで，味方あるいは相手との相互関係によってプレイが行なわれる種目のスキル。(例：バスケットボール，サッカー等)

(2) クローズド・スキル (Closed skill)：スポーツ競技のスキルで他の選手に影響を受けない種目

のスキル。(例：アーチェリー，ゴルフ等)

(3) ドライブ・イン (Drive in)：ディフェンスラインをドリブルで突破すること。

(4) ステップ・シュート (Step shoot)：軸足を中心にフリーフットを動かし，ディフェンスを抜いて行なうシュート。

(5) トップ・ガード (Top guard)：2ガードシステムで，中心的(オフェンス面でのリード役)ガードプレイヤー。

(6) バック・コート (Back court)：バスケットコートをセンターラインで二等分し，攻撃コート後方のハーフコートのこと。

(7) ボウス・ハンズ・ロング・シュート (Both hands long shoot)：両手を使って行なう長距離シュート。比較的非力な女子選手が使うことが多い。

(8) リバウンディング (Rebounding)：シュートされたボールが不成功に終りリングやバックボードに当たり，はね返ったボールを獲得すること。

(9) セーフティー・マン (Safety man)：相手チームの速攻を防ぐために，あらかじめディフェンスのポジションを取っておく選手。

(10) ファースト・ブレイク (Fast break)：速攻。ディフェンスが整う前に攻撃すること。

(11) アウト・レット・パス (Out let pass)：ディフェンスリバウンド後に速攻のために中継者に渡すパス。

(12) ベース・ライン (Base line)：バスケットボールコートのエンドラインのこと。

(13) ポスト・マン (Post man)：ポスト・ポジション(フリースローレーン付近)で主にプレイする選手。

(14) フロント・コート (Front court)：バスケットボールコートをハーフラインで二等分し攻撃する方向のハーフコートのこと。

(15) セカンド・ガード (Second guard)：トップガードの補助的役割をするガードプレイヤー。

(16) ヘルプ・ディフェンス (Help defense)：チームディフェンスで誰かが，ディフェンスラインを破られそうになったとき，または破られたときカバーリングすること。

(17) ヘルド・ボール (Held ball)：両チームのプレイヤーが同時にボールを保持し，プレイの続行ができなくなったときの状態で，そのとき審判によりヘルドボールが宣告されプレイの再開は，当事者によるジャンプボールで続行される。

(18) オフェンス・リバウンド・シュート (Offense rebound shoot)：味方のシュートが不成功後のリバウンドボール獲得後ただちに行なうリング下のシュート。

(19) ブロックド・ショット(Blocked shot)：相手のシュートを防ぐプレイ。シュートカット(shoot cut)と同義語。

(20) ポスト・ポジション (Post position)：リング下を中心とした，フリースローレーン付近のこと。リングに近いポジションから「ローポスト」，「ミドルポスト」，「ハイポスト」と区別されている。

(21) ピボット・ショット (Pivot shot)：主にポストポジション(フリースローレーン付近)で，軸足を中心にフリーフットを使い回転して(体の向きを変える)行なうシュート。

(22) リバース・ピボット (Reverse pivot)：軸足を中心に体を後方に回転しながら体の向きを変えること。

(23) フロント・ピボット (Front pivot)：軸足を中心に体の前方に向かうターンのこと。フロントターンと同義語。

(24) ボール・サイド (Ball side)：バスケットコートをリングで縦に二等分しボールのあるサイドのこと。

(25) ミドルマン (Middle man)：速攻の時コート中央レーン(速攻は3メンで走るのが基本の一つとして考えられる，そこでコートを縦に三等分した中央部)を走るプレイヤーのこと。

（2） ビデオ・テープによる試合のメンタル・イメージング

6月～7月の3回に分けてリーグ戦で優勝を争うであろうと予想できるチームの試合をビデオ・テープで観戦。自チーム（以下本塾とする）の戦力と比較し，ゲーム展開を局面に合わせてイメージし，各項目別に特徴を記述した。それを基に勝つための強化ポイントの確認の資料とした。なおビデオは二種類あり，今シーズンは直接対戦は無いが客観的判断のできる試合，またお互い同時期に対戦経験のある，チームの試合（関東女子学生バスケットボール選手権の試合）を資料として使用した。

i 第1回メンタル・イメージング

昭和61年6月18日実施。試合内容は，目標チームと本塾も対戦経験のあるAチームの試合をビデオに収録したものを使用した。

そのさい本塾が試合を行なうものと仮定して局面をイメージしながら記述方式で分析，まとめた。

(イ) 目標チームの全体的な印象。

(ロ) ビデオを観て，現時点で本塾のチーム力と比較して，本塾の「優っている点」，「劣っている点」。

(ハ) 総合的に判断して，現時点のチーム力による具体的な得点差。

ii 第2回メンタル・イメージング

昭和61年6月25日実施。試合内容は，目標チームと本塾は対戦経験の無いBチームの試合である。しかしBチームは，関東女子学生のチャンピオン・チームであり，客観的な比較の可能な試合である。

(イ) 目標チームの全体的な印象。

(ロ) 現時点で本塾のチーム力と比較して，本塾の「優っている点」，「劣っている点」。

(ハ) 総合的に判断して，現時点のチーム力による具体的な得点差。

(ニ) 第1回，第2回のメンタル・イメージングより，秋季リーグ戦に向かって，目標チームに勝つための強化ポイント。

iii 第3回メンタル・イメージング

昭和61年7月2日実施。試合内容は，第1回に使用したもので行なった。

(イ) 目標チームの「長所」，「短所」。

(ロ) 本塾の「長所」，「短所」。

(ハ) 目標チームとの対戦においての，自分の「マーク・マン」[(1)]の長所，短所，それに対するレベル・アップ・ポイント。

(ニ) 総合的に判断して，現時点のチーム力による具体的な得点差。

注 (1) マーク・マン (Mark man)：ディフェンスの相手。マーカーと同義語。

（3） TSMIによる競技意欲の調査

課題パフォーマンスの「メンタル・リハーサル」，ビデオによる「ゲームのメンタル・イメージング」などの練習方法が，競技意欲向上にどのような影響をもたらすか，TSMI (Taikyo Sport Motivation Inventory) により4月（シーズン・イン）と11月（シーズン終了直前）の二回調査し，比較検討を行なった。

TSMIは，日本体育協会がスポーツ選手の達成動機（競技意欲）を診断するために，研究考案されたものである。調査カテゴリーは，18因子，146項目の質問に対して，4件法で回答させるものである。よくあてはまるに4点，ややあてはまるに3点，あまりあてはまらないに2点，まったくあてはまらないに1点を与え，各因子についての合計得点を算出して尺度得点を求める。

評価は得点が高いほど，尺度の傾向が強いことを意味する。ただし「失敗不安」，「緊張性不安」，「対コーチ不適応」，「不節制」についてはネガティブな方向であるので得点が低いほど良好であると言える。（各尺度の測定の意味については，参考資料として本論文の末尾に掲載した。）⑦

Ⅲ 結果と考察

（1）「パフォーマンス」の変化について

パフォーマンスの変化について，対照期間は一般に従来より行なわれてきた，「言葉と動作による模範」の指導方法。実験期間は，「言葉と動作による模範」に加え，課題パフォーマンスをビデオ・テープによりメンタル・イメージイングし，それを練習の一部として「メンタ

表1-1 試合における得点と出場時間(被験者A)

	対照期間		実験期間		
	Points	Time(min)	Points		Time(min)
Game,1	23	38	G,1	33	40
Game,2	15	37	G,2	25	40
Game,3	28	40	G,3	30	39
Game,4	18	33	G,4	34	40
Game,5	20	39	G,5	26	40
Game,6	16	40	G,6	31	40
			G,7	23	40
M	20	38	M	28	40

ル・リハーサル」することを，義務づけた。

「パフォーマンス」の変化は対照期間6試合，実験期間7試合よりレギュラー選手5名を被験者として比較した。

表1-1は，被験者Aの対照，実験期間についての得点，出場時間，それぞれの平均を表わしている。

平均得点で約8点の向上がみられた。

表1-2 課題パフォーマンス(被験者A)

	対照期間(N=6)	実験期間(N=7)
出現率	44.1%	64.8%
回　数	17	18.3
Shot 成功率	29.7%	38.3%

表1-2は，課題パフォーマンスについて表わしている。

対照期間の一試合遂行チャンス平均回数は17回，遂行率（イメージ通り課題パフォーマンスが実行された率）44.1%（7.5回）であり，ゴール成功率29.7%（2.2回）であった。

実験期間の一試合遂行チャンス平均回数は18.3回，遂行率64.8%（11.9回），ゴール成功率38.3%（4.5回）であり，向上が認められた。この課題パフォーマンスの安定はフロアー・バランスから考えてもチーム・プレイとしてフォーメイション化ができた。

具体的には「リバウンディング」，「セーフティー」等の役割分担が必然的に固定化されたことである。

表2-1 試合における得点と出場時間(被験者B)

	対照期間		実験期間		
	Points	Time(min)	Points		Time(min)
Game,1	0	36	G,1	11	32
Game,2	13	35	G,2	10	36
Game,3	9	34	G,3	3	38
Game,4	3	36	G,4	5	39
Game,5	6	37	G,5	4	35
Game,6	14	37	G,6	14	40
			G,7	12	38
M	7.5	36	M	8.4	37

表2-1は，被験者Bの対照，実験期間についての得点，出場時間，それぞれの平均を表わしている。

得点，出場時間共に僅かながら向上がみられた。

表2-2 課題パフォーマンス(被験者B)

◎ボウスハンズロングショット

	対照期間(N=6)	実験期間(N=7)
出現率	39.2%	64.8%
回数	8.5	8
Shot 成功率	19.6%	37.7%

◎ミスパス

	対照期間(N=6)	実験期間(N=7)
Miss回数	4.8	3.1

表2-2は，課題パフォーマンスについて表わしている。

対照期間の「ボウス・ハンズ・ロング・シュート」の一試合遂行チャンス平均回数は8.5回，遂行率39.2%（3.3回），ゴール成功率19.6%（0.6回）であった。また「ミス・パス」の一試合平均回数は4.8回であった。

実験期間の「ボウス・ハンズ・ロング・シュート」の一試合遂行チャンス平均回数は8回で遂行率64.8%（5.2回），ゴール成功率37.7%（2.0回）であった。また「ミス・パス」の一試合平均回数は3.1回であった。いずれの場合も向上がみられた。ロング・シュートの安定，ミス・パスの減少はディフェンスの守備範囲を広げポスト・マンのプレーにバリエーションが増えた。さらにゾーン・ディフェンスに対する攻撃パターンの増加と安定性の向上になった。

表3-1 試合における得点と出場時間(被験者C)

	対照期間		実験期間		
	Points	Time(min)	Points		Time(min)
Game,1	0	23	G,1	2	31
Game,2	2	31	G,2	4	39
Game,3	0	24	G,3	0	40
Game,4	1	26	G,4	0	40
Game,5	3	21	G,5	6	33
Game,6	9	32	G,6	2	38
			G,7	2	35
M	2.5	26	M	2.3	35

表3-1は，被験者Cの対照，実験期間についての得点，出場時間，それぞれの平均を表わしている。

得点は低いが出場時間が約10分の増加は，ディフェンスでの安定の結果である。

表3-2 課題パフォーマンス(被験者 C)
◎ヘルプディフェンスとヘルドボール狙い

	対照期間(N=6)	実験期間(N=7)
出現率	50.9%	67.5%
回　数	4.7	9.7

表 3-2 は，課題パフォーマンスについて表わしている。

対照期間の一試合遂行チャンス平均回数は 4.7 回で遂行率50.9%（2.4回）であった。

実験期間の一試合遂行チャンス平均回数は 9.7 回で遂行率67.5%（6.6回）で，向上がみられた。このことはディフェンスの基本である「ビジョン」[(1)]，「ポジション」[(2)]が，正しく理解され，実行された結果と考えられる。

表4-1 試合におけるリバウンド、得点、出場時間(被験者D)

	対照期間			実験期間			
	Rebounding	Points	Time(min)	Rebounding		Points	Time(min)
Game,1	18	18	40	G,1	15	24	36
Game,2	9	9	40	G,2	13	14	32
Game,3	8	20	38	G,3	18	26	38
Game,4	4	6	23	G,4	7	6	33
Game,5	2	5	38	G,5	12	10	33
Game,6	6	11	37	G,6	11	20	29
M	7.8	11.5	36	M	12.7	16.7	34

（注）実験期間の一試合は怪我の為欠場

表 4-1 は，被験者Dの対照，実験期間についてのリバウンディング，得点，出場時間，それぞれの平均を表わしている。

リバウンディング，得点共大幅に向上がみられた。

表4-2 課題パフォーマンス(被験者 D)
◎フリースロー

	対照期間(N=6)	実験期間(N=6)
成功率	45.2%	52.0%

表 4-2 は，課題パフォーマンスについて表わしている。

対照期間の成功率45.2%，実験期間の成功率52.0%で，向上がみられた。このことはプレイの主なポジションがファールの比較的起こり易い「インサイド・ポジション」[(3)]であり，確率の向上はプレイのすべてに余裕と自信を持たせる波及効果がみられた。

表5-1 試合におけるリバウンド、得点、出場時間(被験者E)

	対照期間			実験期間			
	Rebounding	Points	Time(min)	Rebounding		Points	Time(min)
Game,1	11	18	39	G,1	15	18	33
Game,2	13	10	39	G,2	12	10	40
Game,3	5	8	30	G,3	8	13	28
Game,4	5	8	40	G,4	8	16	35
Game,5	7	15	40	G,5	16	30	40
Game,6	8	13	40	G,6	13	18	38
				G,7	10	16	38
M	8.2	12	38	M	11.7	17.3	36

表5-1は，被験者Eの対照，実験期間についてのリバウンディング，得点，出場時間，それぞれの平均を表わしている。

リバウンディング，得点共に向上がみられた。

表5-2 課題パフォーマンス(被験者E)

◎ピボットショット

	対照期間(N=6)	実験期間(N=7)
出現率	23.1%	55.2%
回　数	2	6.9
Shot 成功率	45.8%	51.9%

◎アウトレットパス

	対照期間(N=6)	実験期間(N=7)
成功率	42.9%	65.7%
回　数	3	6.3

表5-2は，課題パフォーマンスについて表わしている。

対照期間の「ピボット・ショット」遂行率は23.1%（2回），ゴール成功率45.8%（0.9回）であった。「アウト・レット・パス」成功率は42.9%（3回）であった。

実験期間の「ピボット・ショット」遂行率は55.2%（6.9回），ゴール成功率51.9%（3.6回）であった。「アウト・レット・パス」成功率は65.7%（6.3回）で共に向上がみられた。このことはチーム・オフェンスとして2ポスト・システム[(4)]で試合に臨めることで，色々なチーム・カラーとの対戦に対応でき，チームとしての，好不調の差が小さく，安定したチーム力を常に発揮できる可能性が高くなった。

注 (1) ビジョン (Vision)：視野のこと。ここではディフェンスにおける視野であるから，ボールとマークマンが視野に捕えることのできる位置と体の向きを取ること。

(2) ポジション (Position)：シチュエーションに合わせた適切な位置のこと。ここではディフェンスのポジションであるから，ボールとマークマンが視野に捕えることのできる位置で，それは常にヘルプディフェンスができるポジションといえる。

(3) インサイド・ポジション (Inside position)：リング付近，又はフリースローレーンの内側。

(4) 2ポスト・システム (2 post system)：2人のポストプレイヤーがポストポジションに位置し，ハイポスト，ローポスト等，システマティックに動き合うパターン。

(2) ビデオ・テープによる試合のメンタル・イメージングについて

i 第1回メンタル・イメージング

リーグ戦での目標チーム対本塾と対戦経験のあるチームの試合をビデオ・テープにより再生し記述方式でイメージィングした。{目標チーム 77 vs 52 Aチーム，本塾 58 vs 59Aチーム}

(イ) 目標チームの全体的印象

○身体が，「ガッチリ」している。

○パス・ワークが良く，3ポイント・シュートの確率が高い。

○ポスト・マンの動きと，ポジショニングが良く，リバウンディングも強い。

(ロ) 本塾の現状の力と比較して本塾の優っている点，劣っている点。

(優っている点)

○スピードがある。

○ディフェンスの「粘り強さ」がある。

○リバウンダーが長身者である。

(劣っている点)

○パス・ワークが下手である。

○3ポイント・シュートが少ない。

○イージィー・ミスが多い。

○ファースト・ブレイクのパスのタイミングが遅い。

○リバウンディングに力強さが無い。

(ハ) 総合的に判断して現時点のチーム力による具体的な本塾との得点差。

○平均約8点差で本塾の負け。

以上の結果，対策としての今後の強化ポイントをまとめると，以下のようになる。

1．各選手のパワー，スピードのレベル・アップ。

2．イージィー・ミスの軽減。

3．ガード陣のリード力，シュート率の向上。

4．ファースト・ブレイクの確実性の向上。

ii　第2回メンタル・イメージング

目標チームとBチームの対戦。（本塾，Bチームの対戦は無し）{目標チーム 22 vs 96 B チーム}

(イ)　目標チームの全体的な印象。

○ポスト・マンの動きが良く，リバウンディングも強い。

○ガード陣のパス・ワークが上手で，3ポイント・シュートも打てる。

(ロ)　本塾の現状と比較して，本塾の優っている点，劣っている点。

（優っている点）

○スピードがある。

○ファースト・ブレイクがつかえる。

（劣っている点）

○ガード陣のパス・ワークが下手で，3ポイント・シュートの試投回数が少なく，確率も低い。

○ボール・キープ力が不安定である。

○オフェンス・フォーメイションが崩れた時の，個人的打開プレイに乏しい。

(ハ)　総合的に判断して現時点のチーム力による具体的な本塾との得点差。

○平均して約8点差負け。

(ニ)　第1回，第2回より判断して，秋のリーグ戦で目標チームに勝つための強化ポイントをまとめると，以下のようになる。

1．各選手の得点能力の向上。

2．ガード陣のトータル的な能力向上。

3．ディフェンスの粘り強さの向上。

4．ファースト・ブレイクの安定化。

iii　第3回メンタル・イメージング

第1回目に使用したビデオを再度使用した。

(イ)　目標チームの長所，短所。

（長　所）

○各選手それぞれに，特徴的なシュート能力がある。

○ガード陣のディフェンスでの当たりが強い。

○リバウンディングが強い。

（短　所）

○ディフェンスの諦めが早い。

○ゾーン・ディフェンスの時カット・イン・プレイに弱い。

(ロ) 本塾の長所，短所。

（長　所）

○ファースト・ブレイクが使える。

○ディフェンス・リバウンディングが強い。

○フォワード陣の得点能力が高い。

（短　所）

○イージィー・ミスが多い。

○フォーメイションが崩れた時の，個人的打開プレイができない。

○オフェンス・リバウンディングが弱い。

(ハ) 目標チームと対戦するときの，マーク・マンの長所，短所。またそれに対する具体的なレベル・アップ・ポイント。

（ガード陣）

○パス・ワークと，3ポイント・シュートの向上。

（フォワード陣）

○イージィー・ミスの軽減と，突破力の向上。

（センター陣）

○ディフェンス力と，オフェンスにおける個人スキルのレベル・アップ。

以上3回の「メンタル・イメージング」より，まとまった強化ポイントで練習項目を以下のように決定し，練習に取り入れた。

1．外角シュートの安定性の向上。

2．ガード，センター陣のディフェンスの安定。

表6　対目標チーム戦の内容

	本塾 67 VS 72 目標チーム	
3 pts.	3	18
2 pts.	54	46
F-Throws	10/14	8/9
Off-Reb.	10	9
Def-Reb.	26	26
Steals	7	5
Violation	4	6
Turn-overs	5	2
Fouls	12	14

3．ファースト・ブレイクとセット・オフェンスの確実性の向上。

iv　目標チームとの対戦の結果について

試合内容は（表6参照）前半リード・オフ・マンが落ち着き，随所に好リードがあり押し気味なゲーム展開であった。残分2分で5点リード，さらに差をひろげるチャンスに，ナンバー・プレイ(1)のコール中，スティール(2)，さらにパス・インターセプト(3)で，逆に1点差をつけられてしまった。

後半もシーソー・ゲームで残分6分から1分までの競り合いで，スティール，インターセプトで抜け出され，いずれも個人的な「勝負勘」「試合経験」の差がターニング・ポイントとなった。

試合のメンタル・イメージングによる練習の効果は，最後まで接戦し惜敗であったことから十分認められる。

注 (1) ナンバー・プレイ（Number play）：フォーメンション・プレイのこと。
(2) スティール（Steal）：相手チーム保持のボールを奪うこと。
(3) パス・インターセプト（Pass intercept）：相手チームのパスをカットし自分あるいは自チームの保持ボールにすること。

（3） 競技意欲の変容について

パフォーマンス向上の指導方法でビデオ・テープによる視覚を通しての「スキル」の確認を，数多くの機会に行なった。さらに一つ一つのスキルを個人に合った，バスケットボール競技のパフォーマンスとして，ビデオ・テープによるメンタル・イメージングで構築させ，それを練習の一部として「メンタル・リハーサル」に発展させた。

このような方法が「競技意欲」の向上に変化をもたらすか，TSMIによる2回の調査より検討した。

表7はグループとしてのシーズン・イン時とシーズン終了直前の2回の調査における変容を得点化したものである。

「困難の克服」，「勝利志向性」，「計画性」の尺度において僅かなマイナス方向への傾向を除けば，14尺度でプラス方向への変容が認められた。特に「技術向上意欲」，「冷静な判断」，「対コーチ不適応」，「闘志」の尺度では統計的有意な向上傾向が認められた（$P<0.05$，$P<0.01$）。

このことは本実験が行なった，ビデオ・テープによる「基本的な個々のスキルの確認」それを基にした「トータル的な表現であるパフォーマンス」のメンタル・イメージングから「メンタル・リハーサル」へと発展させた練習プロセスが競技意欲向上に強力なインパクトになった結果と考えられる。

表7　TSMIの実験前後の比較（N＝11）

	実験前	実験後	前後差
	M (S.D)	M (S.D)	t
TSMI. 1 目標への挑戦	24.5(3.78)	24.7(3.93)	0.40
TSMI. 2 技術向上意欲	22.9(2.55)	26.3(4.15)	5.68＊＊＊
TSMI. 3 困難の克服	25.8(3.22)	25.6(4.41)	−0.17
TSMI. 4 勝利志向性	23.6(1.80)	23.1(2.30)	−0.84
TSMI. 5 失敗不安	18.6(4.15)	17.4(4.95)	1.38
TSMI. 6 緊張性不安	19.3(3.58)	17.7(3.10)	1.78
TSMI. 7 冷静な判断	17.3(1.68)	18.8(2.79)	2.60＊
TSMI. 8 精神的強靱さ	20.2(2.48)	21.1(2.47)	1.13
TSMI. 9 コーチ受容	26.5(2.07)	26.9(1.76)	1.00
TSMI. 10 対コーチ不適応	14.1(2.47)	12.4(2.38)	2.51＊
TSMI. 11 闘志	26.2(2.99)	27.6(2.84)	2.39＊
TSMI. 12 知的興味	25.2(2.23)	26.0(2.57)	1.30
TSMI. 13 不節制	15.2(3.46)	14.2(2.09)	1.51
TSMI. 14 練習意欲	22.2(2.18)	22.6(2.77)	1.17
TSMI. 15 競技価値観	25.5(3.88)	26.0(3.29)	0.60
TSMI. 16 計画性	21.8(3.31)	21.5(3.93)	−0.67
TSMI. 17 努力への因果帰属	25.0(2.65)	25.9(1.14)	1.57

（注）＊　$p<0.05$
＊＊＊　$p<0.001$

（注）各尺度の得点は，高得点は競技意欲つまり「やる気」が旺盛と判断できる。ただし「失敗不安」，「緊張性不安」，「対コーチ不適応」，「不節制」の尺度は，「やる気」にとってネガティブな傾向であり，これらの得点の高いことは，「やる気」において問題のあることを意味する。

そこで個人的な変容を課題パフォーマンスの変化との関係について，特にレギュラー選手5名についてのTSMI評価基準に基づき検討した。

〔被験者A〕：（図1参照）全体的には，ほぼプラス方向への変容傾向であるが「失敗不安」が大きくマイナス傾向，「困難の克服」，「勝利志向性」，「精神的強靱さ」で僅かなマイナス傾向であったことは，最終目標の試合に対して，主将，ポイントゲッターとしての立場がプレッシャーとして作用し，さらに性格特性の表われと推測できる。

〔被験者B〕：全体的にプラス方向への変容であった。（図2参照）

特に「技術向上意欲」，「困難の克服」，「勝利志向性」，「対コーチ不適応」，「闘志」，「練習意欲」に大きな変化があったことは，元来真面目なタイプであり競技に対する取り組む姿勢からも，この結果は理解できる。

図1　実験前後のTSMIの得点を評価基準点からみた変容(被験者A)

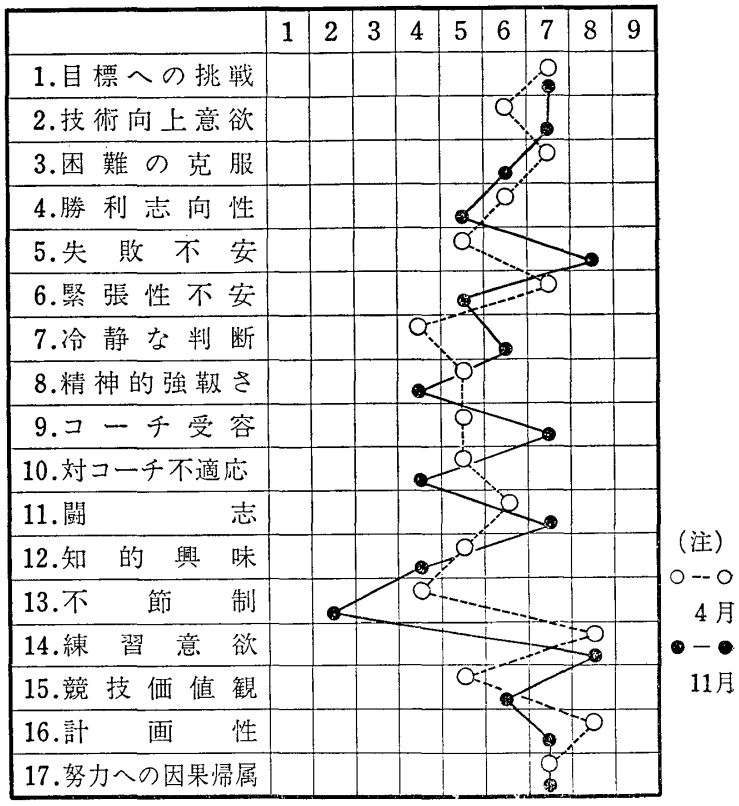


図2　実験前後のTSMIの得点を評価基準点からみた変容(被験者B)

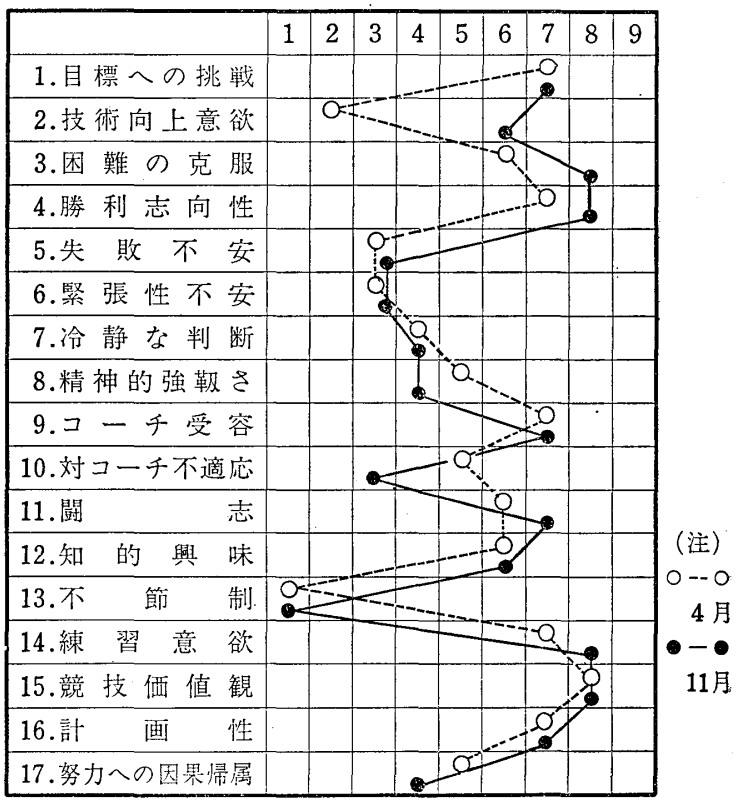


図3　実験前後のTSMIの得点を評価基準点からみた変容(被験者C)

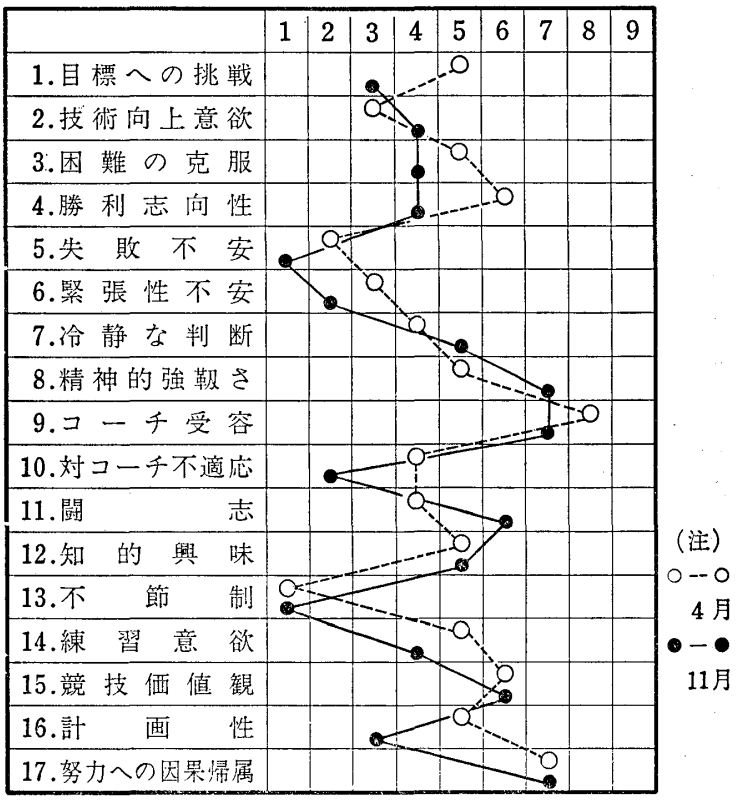


図4　実験前後のTSMIの得点を評価基準点からみた変容(被験者D)

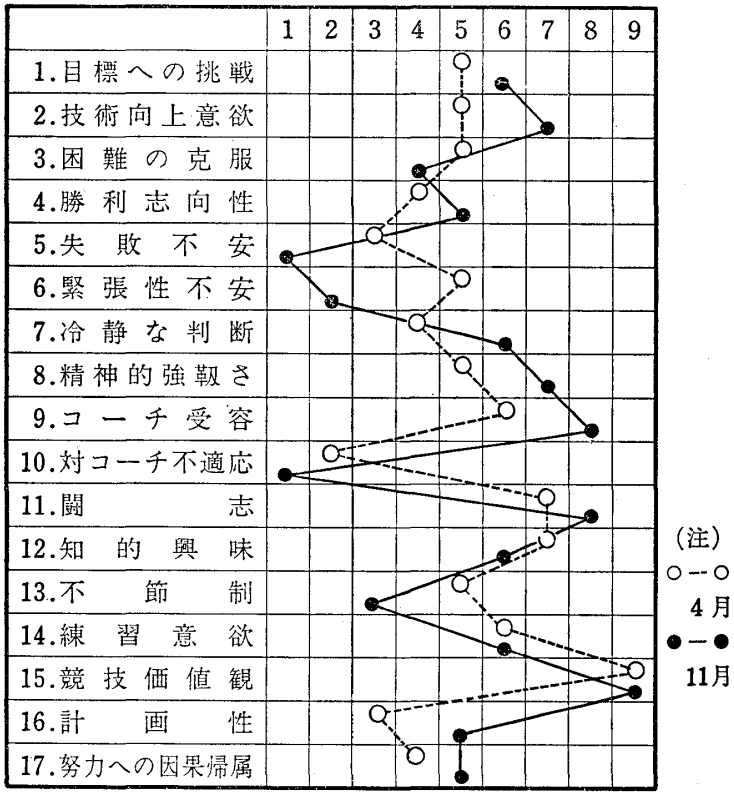
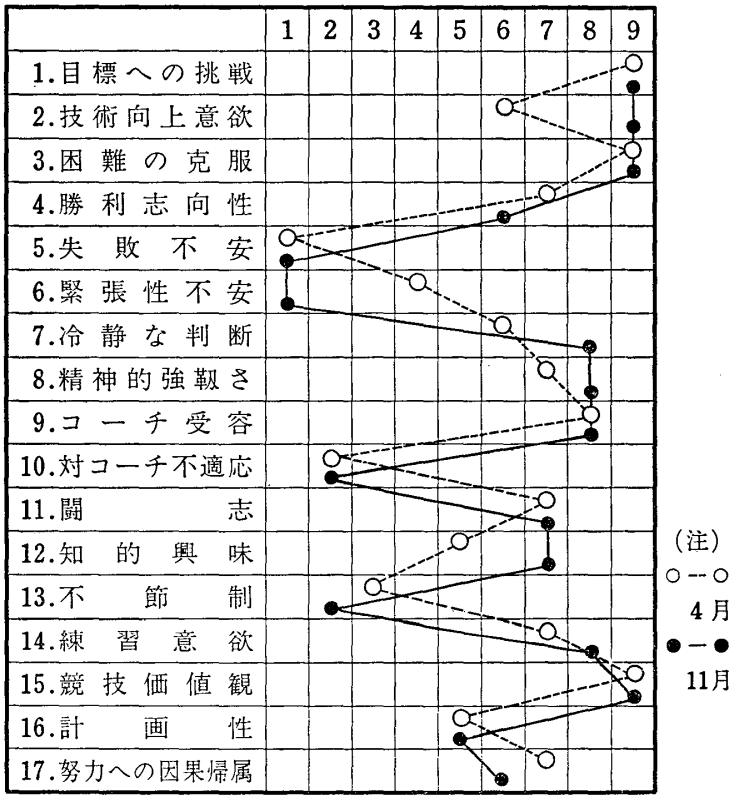


図5　実験前後のTSMIの得点を評価基準点からみた変容(被験者E)



またチームのリード・オフ・マンとしての自覚の表われであろうとも思われる。

〔被験者C〕:「失敗不安」,「緊張性不安」,「冷静な判断」,「精神的強靱さ」,「闘志」のメンタル的な項目でプラス方向への傾向は，試合での起用時間（表3参照）の増加からも予想できるように，プレイが安定し技術，精神面での進歩がみられた結果である。しかし「目標への挑戦」,「困難の克服」,「勝利志向性」がマイナス方向であったことは，元来消極的なタイプであると同時に，プレイの性質上評価が具体的な数字として表われないための結果だと考えられる。

〔被験者D〕:（図4参照）「困難の克服」,「知的興味」の僅かなマイナス方向への傾向を除けば，プラス方向への変容であった。

特に「失敗不安」,「緊張性不安」,「冷静な判断」に大きなプラス方向の変容がみられたことは,「競り合いに弱い」,「精神的弱さが目立つ」という自らの弱点を克服しようと，試合，練習で努力した結果であると評価できる。

〔被験者E〕:（図5参照）「技術向上意欲」,「緊張性不安」,「冷静な判断」,「不節制」が大きくプラス方向への変容がみられたことは，レギュラーとしての自覚であろう。

一方「勝利志向性」,「闘志」がマイナス方向への変容であったことは，一年生としての甘さの表われだろう。しかしいずれの項目も高得点傾向から判断すれば，相当な「自信家」であることが分かる。

Ⅳ ま と め

バスケットボール競技の技術は，そのほとんどが「オープン・スキル」で構成されている。その意味から競技パフォーマンスの「メンタル・リハーサル」による向上は困難であると考えられていた。

しかし本実験のように「長所の助長」という観点から，その選手の最も良い能力を段階的に，個々のスキル向上，対応動作としてのパフォーマンスへと，練習段階を踏まえ発展させ，少なくとも二つ以上の対応パターンを設け，選択させることを行なえば困難さが解決されるものと考えられる。

特に本実験でのパフォーマンスの向上は，試合の結果からの検討であることが，大きな成果であると言える。

つまり「メンタル・リハーサル」の練習法は競技力向上に効果があることが認められた。

さらにイメージングの強化を目的に，ビデオ・テープによる課題パフォーマンス，または試合場面を繰り返し再生したことで，技術内容が正しく理解された。さらに進歩の度合いが視覚で確認され，そのことが相乗的に競技意欲向上にも好影響を与えることが，今回の TSMI の調査結果より分かった。

＜参考文献＞

① トーマス・タッコ，アンバート・トッシー共著。松田岩男，池田並子訳：「スポーツ・サイキング」p. 130～139 講談社 1979年

② 妹尾江里子：「メンタル・プラクティクスの理論と実践」第12回日本スポーツ心理学会発表資料 1985年

③ 山下 剛：「達成動機づけの教育心理学」 p. 151～159 金子書房 1986年

④ J・セイヤー，C・コノリー共著。浅見，平野訳：「スポーティーング・ボディーマインド」 p. 81～100 紀伊国屋書店 1986年

⑤ 日本体育協会スポーツ科学委員会：「スポーツ選手の心理的適性に関する研究」第3報（昭和56年度）p. 1～29，第4報（昭和57年度）p. 1～30，p. 58～64

⑥ 堀本 宏：「中国・日本ユニバーシアード バスケットボール代表選手の TSMI の特徴」 第12回日本スポーツ心理学会発表資料 1985年

⑦ TSMI は日本体育協会が，スポーツ選手の達成動機（競技意欲）を診断するために研究考案したものである。

カテゴリーは18因子，212項目より構成され，各因子それぞれ8項目あり，回答は，「A，よくあてはまる」,「B，ややあてはまる」,「C，あまりあてはまらない」,「D，まったくあてはまらない」の四件

TSMIの各尺度の評価基準表

尺度名／段階点	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.目標への挑戦	～14	15～16	17～18	19～20	21～22	23～24	25～26	27～28	29～
2.技術向上意欲	～17	18～19	20～21	22	23～24	25～26	27～28	29～30	31～
3.困難の克服	～16	17～18	19～20	21～22	23～24	25～26	27	28～29	30～
4.勝利志向性	～13	14～15	16～17	18～20	21～22	23～24	25～26	27～28	29～
5.失敗不安	～12	13～14	15～16	17～18	19～21	22～23	24～25	26～27	28～
6.緊張性不安	～12	13～14	16～16	17～18	19～20	21～22	23～24	25～26	27～
7.冷静な判断	～12	13	14～15	16～17	18～19	20～21	22～23	24～25	26～
8.精神的強靱さ	～14	15	16～17	18～19	20～21	22	23～24	25～26	27～
9.コーチ受容	～14	15～16	17～18	19～20	21～22	23～24	25～26	27～28	29～
10.対コーチ不適応	～9	10～11	12～14	15～16	17～18	19～21	22～23	24～25	26～
11.闘志	～18	19～20	21～22	23～24	25～26	27～28	29～30	31	32
12.知的興味	～15	16～18	19～20	21～22	23～24	25～27	28～29	30～31	32
13.不節制	～13	14	15～16	17～18	19～20	21	22～23	24～25	26～
14.練習意欲	～11	12～13	14～15	16～17	18～19	20～21	22～23	24～25	26～
15.競技価値観	～15	16～17	18～19	20～21	22～23	24～25	26～27	28～29	30～
16.計画性	～13	14～15	16～17	18	19～20	21～22	23～24	25～26	27～
17.努力への因果帰属	～19	20	21～22	23～24	25～26	27	28～29	30～31	32～

法からなっている。(A，4点。B，3点。C，2点。D，1点)

○因子(1) 目標への挑戦……自分で立てた目標や自己の限界に積極的に挑戦する特性を測定する尺度。

○因子(2) 技術向上意欲……技能の向上をめざし積極的，持続的に努力を続けようとする特性を測定する尺度。

○因子(3) 困難の克服……競技において困難な場面に遭遇したとき，くじけずにそれを克服しようとする特性を測定する尺度。

○因子(4) 勝利志向性……競技においては，勝つことに意味があるのだと考える傾向を測定する尺度。

○因子(5) 失敗不安……試合で負けるのではないか，失敗するのではないかという予感から不安を持ち易い傾向について測定する尺度。

○因子(6) 緊張性不安……試合場面，強い相手との対戦，あるいは観衆の存在などの緊張場面において，不安が高まってしまう傾向について測定する尺度。

○因子(7) 冷静な判断……試合場面で落ち着いた冷静な判断が下せるかを測定する尺度。

○因子(8) 精神的強靱さ……不利な状態，競り合いなどで精神的な強さを発揮できるかを測定する尺度。

○因子(9) コーチ受容……コーチに対する信頼感やコーチの指示への柔順さを測定する尺度。

○因子(10) 対コーチ不適応……コーチとの人間関係がうまくいっているかを測定する尺度。

○因子(11) 闘志……大試合や不利な状況，競り合いの場面での闘志が強いか，弱いかを測定する尺度。

○因子(12) 知的興味……競技やスポーツに関する知的な情報に関心を向けるか否かを測定する尺度。

○因子(13) 不節制……試合や練習を中心とする生活習慣が，きちんとしているか否かを測定する尺度。

○因子(14) 練習意欲……練習が好きであるか，意欲的かつ持続的に練習ができるかを測定する尺度。

○因子(15) 競技価値観……自分が行なっている競技が，自分にとって価値あるものと考えているか否かを測定する尺度。

○因子(16) 計画性……試合や練習について見通しを持って計画を立てられるか否かを測定する尺度。

○因子(17) 努力への因果帰属……試合での成功や技術の向上が自分の努力の結果であると考える傾向を測定する尺度。

○因子(18) 応答の正確性……質問への回答がでたらめであったか否かを測定する尺度。