

体操競技における「イップス」に関する研究

順天堂大学
スポーツ健康科学研究科
学籍番号：4118017
氏名：湖山乃雅

【目的】

本研究は、日本代表経験のある現役体操競技選手を対象とし、体操競技におけるイップスの症状と原因を明らかにすることを目的とした。

【方法】

過去に日本代表経験のある現役の体操競技選手 10 名（男子選手 6 名、女子選手 4 名）に半構造化面接によるインタビュー調査を実施した。データを逐語録化し、4 名の分析者が原因と症状を種目、試技の実施局面（実施前、準備局面、主要局面）、男女別に分類した。

【結果】

イップスの原因として「過去の怪我や失敗によるトラウマ」が男女共通して報告された。また、イップス症状が現れる場面としては、実施前、準備局面、主要局面の順に多く報告された。実施前の心理的症状として「できるイメージができない」「失敗するイメージが思い浮かぶ」、身体的症状として「強張る」「かたまっている」などが報告された。これらの結果から、過去の怪我や失敗の経験から生じる怪我に対する恐怖心がイップス症状を引き起こすと考えられる。

【結論】

本研究の結果から、日本代表経験レベルの体操選手において、①練習時の失敗や怪我の経験が要因となり、他競技とは異なるイップスの原因が存在すること、②身体的と心理的なイップスの症状があり、他競技と類似する症状が存在すること、③イップスの原因と症状には、特徴的な男女差は見られないこと、④高難度の技に限らず初歩的な動作においてイップス症状が現われること、以上が明らかとなった。