

〈原 著〉

海浜実習における状態不安に関する研究

池畑亜由美*・鈴木 大地**・廣瀬 伸良***
川合 武司****・長谷川 望*****

A Study on State Anxiety in Seashore Swimming Practice

Ayumi IKEHATA*, Daichi SUZUKI**, Nobuyosi HIROSE***
Takeshi KAWAI**** and Nozomu HASEGAWA*****

Abstract

The purpose of this study was to clarify the changes in pre- and post- long- distance swimming (LDS) state anxiety in seashore swimming practice. The subjects were 278 male and female students from Juntendo University who participated in the school's seashore swimming practice. They were assessed by the Japanese version of t Spielberg's STAI test, which was carried out 4 times; normal conditions, just prior to the start of seashore swimming practice, and both pre- and post- long-distance swimming.

The results were as follows;

1. State anxiety levels tended to be lower after LDS than before LDS for all of the students.
2. State anxiety levels of females generally tended to be higher than those of males. But in the post LDS, state anxiety levels of females tended to be lower than those of males.
3. A significant difference was found between normal conditions and both pre- post- scores for state anxiety of males. Also post scores of females were significantly lower than those in normal conditions, but no significant difference was found between normal conditions and pre- scores.
4. State anxiety of the high-level group was significantly lower than that of the low-level group.
5. In the high-level group, there was no significant difference between males and females on pre- and post- scores of state anxiety. But in the low-level group, state anxiety scores of females tended to be lower than those of males.
6. State anxiety of the low-level group on males tended to be higher than those of the high-level group. But in each group of females, state anxiety levels were high. Post scores tended to be lower than scores of normal conditions and pre-conditions.
7. As a conclusion it was found that changes in state anxiety during seashore swimming practice followed similar patterns to those of the pre- and post-conditions in sports games.

* 水泳研究室 (非)
Seminar of Swimming

** 水泳研究室
Seminar of Swimming

*** 柔道研究室
Seminar of Judo

**** バレーボール研究室
Seminar of Volleyball

***** スポーツ心理学研究室 (非)
Seminar of Sports Psychology

I 緒 言

近年、スポーツ選手が試合等の場面において最高のパフォーマンスを発揮することができるよう、メンタルマネジメントを目的としたトレーニングが取り入れられるようになってきている。なかでもスポーツ選手の競技不安に関する研究は、国内外で多く行われてきている。Cox¹⁾は、

競技不安に関する従来の研究について、1) 不安に関する多次的性質に関するもの、2) 競技開始前の不安、3) 競技に及ぼす不安の影響、4) 不安とパフォーマンスとの関係の4領域に分類しており、これらが相互に関係しあっていることを示している。

従来、競技不安の測定では、Spielbergerら¹⁹⁾²⁰⁾によって開発された質問紙法による検査(State-Trait Anxiety Inventory, 以降STAIと略記する。)が用いられ、競技場面における状態不安の測定が容易に可能になり、これに関する研究が行われるようになってきた。武田・猪俣ら²¹⁾は、最近の競技不安尺度を概観し、状態不安はその状況に固有な不安を問題にすべきであるという視点から、種目に特有な不安状況を考慮した研究が必要であるとして、テニス、陸上、スキーに関する個別的研究を行っている。また、スポーツ場面における状況不安をとらえる上で、A-State測定項目(状態不安)がA-Trait測定項目(特性不安)より効果的であることを示唆している。

Fenz²⁾およびGouldら³⁾は競技を前にして試合が近づくとつれて状態不安が漸増し、競技開始直前に最も高くなりその後、急激に低下する逆V字型パターン(inverted-V pattern)を示すことを明らかにしている。川合ら⁸⁾は、サッカー選手の試合前後の状態不安測定をした結果、競技開始2時間前および競技開始直前における状態不安は、平常時と比較して全般的には高くなる傾向がみられ、逆V字型パターンと対応した傾向を認めている。また徳永ら²³⁾は、状態不安の低い選手や高い選手の実力発揮度は低く、その中間の少し不安のある選手の実力発揮度が高いことが明らかとなったことから、適度の興奮が競技成績に好影響をもたらしているものと推察している。浜野ら⁷⁾は、選手にとって重要であると考えられる試合前の状態不安は高くなる傾向があること、また競技終了後の状態不安において、勝ち試合については状態不安が競技開始前より低くなり、負け試合については、競技開始前より高くなる傾向が見られたことから、試合前はもちろん試合後においても心理的コンディションづくりが重要であることを示唆

している。

これらの研究結果から、さまざまなスポーツ競技場面によってスポーツ選手の状態不安は変動し、それが結果に影響していると考えられる。このような選手の心理的変動を把握しておくこと、特に、パフォーマンスに直接的な影響をもたらすであろう不安についてよく理解しておくことは、指導者として指導を行う上で重要であるといえよう。

このような、あるスポーツ競技場面における心理的変動は、体育の実技実習の場面においても生じるものとする。

本学での水泳の授業は、講義とプールでの実技実習、そして海浜実習での遠泳から成り立っている。この水泳の授業と海浜実習を通して、学生の泳力向上に関しては効果をあげることができたものとするが、心理的側面に対してのapproachはほとんどなされていなかった。本学海浜実習は水泳の授業の一環であり、7月下旬に3泊4日で行われている。水泳の授業内容としては5月の下旬から7月上旬にかけて大学内のプールで4泳法の基本技能の獲得を中心とした実技指導が展開され、その中で海浜実習における遠泳を想定した長距離泳がとり入れられている。海浜実習3日目にプログラムされている大遠泳では、泳力別に分けられた班によって差はあるものの、全員が2時間から3時間近く海を泳ぐ。水泳というスポーツは、水温、水圧などの物理的ストレス、あるいは水を飲まないか、おぼれないかなどといった精神的ストレスなどが必然的に存在するスポーツである¹²⁾。米川・鶴原ら²⁴⁾は交流分析論における構造分析の一つの方法であるエゴグラム(TEG)を用い、水泳実習が学生の自我に如何なる影響を与えたのかを検討した結果、特に泳力の低いものにとっては水泳実習がかなりの精神的ストレスとして作用していたことを示唆している。このように、従来の研究結果から、プールでの水泳実習において精神的ストレスが作用していること、あるスポーツ競技場面における心理的変動と類似した傾向であること¹⁵⁾、海で泳ぐことに対する不安があること、遠泳完泳者と非完泳者では遠泳前の不

安に違いがあること¹⁾などが明らかになっている。しかし、これらは、海での遠泳前後における心理的変動に関して検討したものではない。本学海浜実習参加者においても、プールとは違った海という慣れない環境に対する不安、距離や時間が長いことによる泳力的な不安など、さまざまな不安をもって実習に臨んでいることが予想される。

海浜実習者の遠泳前後における不安について、スポーツ場面における状況不安をとらえるうえで有効とされている状態不安を用いて、調査研究することにより、指導者が参加者の心理的変動を把握することができる。すると指導者は、心理状態を考慮し、参加学生に最高のパフォーマンスを発揮させるための指導体制をもって実習に臨むことが可能となる。従って、短期間でより効率のよい指導を目指すうえでも、遠泳後における学生の心理的コンディションづくりへの配慮においても有効であると考えられる。

II 目 的

本研究は、スポーツの競技場面の前後において生じる心理的な変容が、海で泳ぐという非日常的な場面においても生じるであろうという仮説を検証することを目的とする。

III 方 法

1. 調査対象

調査対象は、平成13年度J大学スポーツ健康科学部海浜実習に参加した学生276名(男子181名、女子95名)である。なお、泳力別の人数はAB班(男子112名、女子38名)、CD班(男子68名、女子58名)対象者は選択必修科目である水泳の授業履修者であり、水泳の授業の一環として海浜実習に参加した。平均年齢は18.4才であった。

2. 調査期間および調査手順

海浜実習は平成13年7月18日～21日の4日間で行われた。調査手順としては、はじめに平常時の状態を測定するため6月中旬の授業中に第1回目の測定を実施した。次に海浜実習1日目の開校式直前に、第2回測定を実施した。また実習3日目にはメインプログラムである大遠泳が泳力別に分

けられた班ごとに(午前中CD班、午後AB班)おこなわれ、各班それぞれ大遠泳前後に3回目、4回目の測定を実施した。

3. 調査測定内容

調査は、Spielberger, C. D (1970)が開発した、State-Trait Anxiety Inventory (略してSTAI)のForm X-I, IIを用いて、状態不安(Anxiety-State)と特性不安(Anxiety-Trait)について実施した。

STAI法は状態不安を測定する20の質問と特性不安を測定する20の質問からなる質問紙であり、1. 全くそうではない、2. いくぶんそうである、3. ほぼそうである、4. 全くそうであるの4尺度に回答するものである。評定方法は4尺度をそれぞれ1. 2. 3. 4点と配点し、状態不安、特性不安の各項目に対する評定値を合計した。なお両不安の合計点は最小20点～最大80点であり、合計点が80点に近いほど不安が高いこととなる。

IV 結 果

1. 平常時における状態不安と特性不安について

Table 1に平常時の状態不安と特性不安を示した。平常時の状態不安尺度の平均得点は全体では40.2(±8.2)であり、男子が39.4(±8.2)、女子が41.6(±8.0)であった。また平常時の特性不安尺度の平均得点は、全体では44.3(±8.7)であり、男子が43.1(±8.6)、女子が47.2(±7.8)であった。

2. 状態不安の変動—男女比較

Fig. 1, Table 2-1に海浜実習参加学生の状態不安の変動を男女別に示した。

Table 1 State-and Trait Anxiety Scores under Normal Conditions

	STAI-S		STAI-T	
	M	SD	M	SD
Total	40.2	8.15	44.29	8.96
Males	39.44	8.18	43.05	8.58
Females	41.57	7.96	47.23	7.77

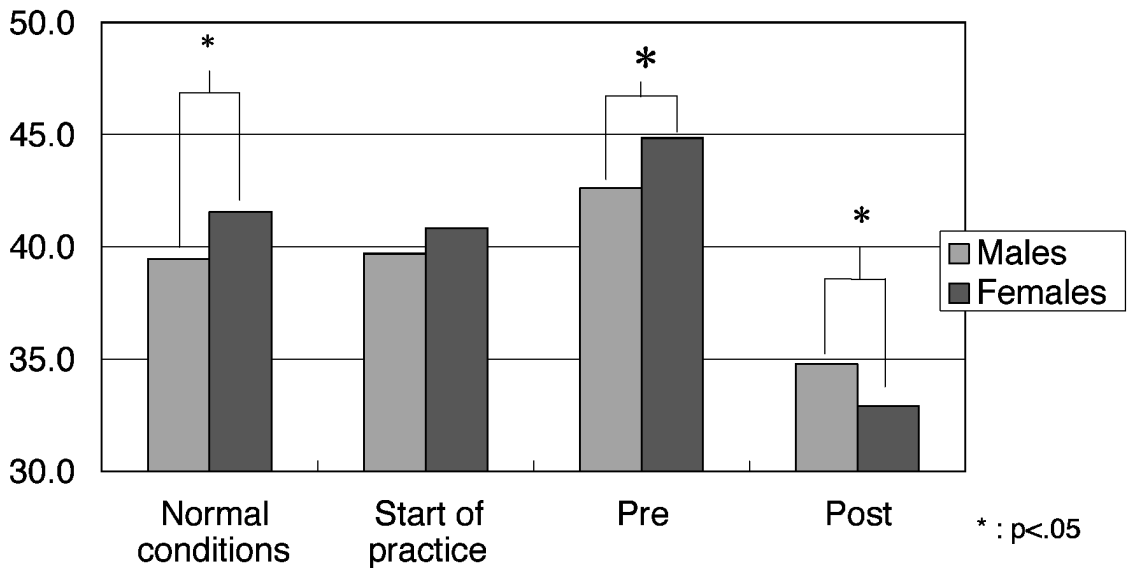


Fig. 1 State Anxiety comparison between male and female

Table 2-1 Means and Standard Deviations on the STAI Scale Scores (Males and Females)

	Normal condition		Start of practice		Pre		Post	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Males	39.44	8.18	39.68	8.86	42.61	10.95	34.77	11.91
Females	41.57	7.96	40.84	7.52	44.85	10.14	32.90	10.62

Table 2-2 Correlation Coefficients for STAI Scores (Males)

	Normal conditions	Start of practice	Pre	Post
Normal conditions			*	**
Start of practice			*	**
Pre				**

* : p < .05

** : p < .01

男子については、平常時の状態不安尺度の平均得点が39.4 (±8.2), また遠泳の3日前 (以下3日前とする) では, 39.7 (±8.9), 大遠泳の直前 (以下遠泳直前とする) では42.6 (±11.0), 大遠泳の直後 (以下遠泳直後とする) では34.8 (±11.9) という結果が得られた. それぞれ状況における状態不安得点の違いを検討するために Wilcoxon の T 検定を行った. その結果, 遠泳直後の状態不安得点が, 直前に比べ有意に低かった. (P < .01) また平常時と3日前の状態不安平均得点間には有意な差は見られなかったが, 平常時と遠泳直前, 3日前と遠泳直前の状態不安平均得点間には, 有意な差が見られた. (p < .05) 同様に平常時と遠泳直後, 3日前と遠泳直後の状態不安

平均得点間においても有意な差が見られた (p < .01). (Table 2-2)

女子においては、平常時の状態不安尺度の平均得点が41.6 (±8.0) であり, また3日前では, 40.8 (±7.5), 遠泳直前では44.9 (±10.1), 遠泳直後では32.9 (±10.6) であり, 男子と同様の検定を行った. その結果, 遠泳直前と遠泳直後の状態不安平均得点間には有意な差が見られた (p < .01). 平常時と3日前の状態不安平均得点間においては男子と同様に有意な差は見られなかったが, 平常時と遠泳直前の状態不安平均得点間にも有意な差が見られなかった. しかし平常時と遠泳

Table 2-3 Correlation Coefficients for STAI Scores (Females)

	Normal conditions	Start of practice	Pre	Post
Normal conditions				**
Start of practice			**	**
Pre				**

** : $p < .01$

直後, 3日前と遠泳直前, 3日前と遠泳直後, の状態不安平均得点間では有意な差が見られた ($p < .01$). (Table 2-3)

男女で比較してみると, 平常時の状態不安平均得点は女子のほうが男子よりも有意に高い得点を示した ($p < .05$). 3日前の状態不安平均得点を男女で比較したところ, 有意な差は見られなかったが, 直前の状態不安平均得点では, 女子のほうが男子よりも有意に高い得点を示し ($p < .05$), 直後においては女子のほうが男子よりも有意に低い得点を示していた ($p < .05$). (Fig. 1)

3. 状態不安の変動—泳力別比較

本学海浜実習では, 大遠泳の班分けの目安として, 授業内で平泳ぎの3分間泳を行っている。海浜実習参加学生は3分以内に泳いだ距離によって, Aグループ(7班 各班11名), Bグループ(7班 各班11~12名), Cグループ(7班 各班9~10名), Dグループ(7班 各班7~8名)に班分けされ, 各々の泳力レベルにあった班で実習を行っている。なおグループ分けは, 大遠泳の3日前のSTAI-S実施後, 参加学生に発表された。そこでABグループを泳力上位群, CDグループを泳力下位群とし, 泳力別に状態不安尺度の平均得点の変容を比較してみた。状態不安の変動を泳力別に示したものがTable 3である。

遠泳直前の泳力上位群の状態不安得点は41.6 (± 8.4), 泳力下位群の状態不安得点は45.4 (± 9.8)であり, 泳力上位群に比べ泳力下位群の不安は有意に高いという結果が得られた ($p < .01$) (Fig. 2)。しかし遠泳直後においては泳力上位群が33.7 (± 7.5), 泳力下位群が34.7 (± 9.5)と両

Table 3 Means and Standard Deviations on the STAI Scale Scores (High-Low level of swimming ability)

	High-level group Pre		High-level group Post		Low-level group Pre		Low-level group Post	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Total	41.6	8.4	33.7	7.5	45.4	9.8	34.7	9.5
Male	40.8	9.3	33.7	8.0	45.5	9.9	36.7	11.1
Female	44.1	6.3	33.9	6.3	45.3	9.5	32.0	6.2

群の間には有意な差は見られなかった。

さらに, 泳力上位群, 泳力下位群をそれぞれ男女に分けて比較してみた。遠泳直前の状態不安平均得点では, 泳力上位群の男子が40.8 (± 9.3), 女子が44.1 (± 6.3)であり, 泳力下位群の男子は45.5 (± 9.9) 女子は45.3 (± 9.5)と両群の間にはそれぞれ有意な差は見られなかった。しかし遠泳直後の状態不安平均得点においては, 泳力上位群の男子は33.7 (± 8.0), 女子は33.9 (± 6.3)と男女間には有意な差は見られなかったものの, 泳力下位群においては男子が36.9 (± 11.1), 女子が32.0 (± 6.2)と, 男子に比べ女子の不安が有意に低い得点を示した ($p < .05$). (Fig. 3)

4. 状態不安の変動—泳力別比較の男女差

また, 男女それぞれを泳力別に比較してみた。(Fig. 4) 遠泳直前の男子の泳力上位群の状態不安平均得点は40.8 (± 9.3), 男子の泳力下位群では45.5 (± 9.9)であり, 泳力下位群の不安のほうが有意に高い得点を示した ($p < .05$)。しかし, 遠泳直後においては, 両群の間には有意な差は見られなかった。

また女子の泳力上位群と泳力下位群の状態不安平均得点を比較したところ, 遠泳直前, また遠泳直後のどちらにも, 両群の間に有意な差は見られなかった。

このことから男子は泳力下位群のほうが遠泳に対して不安を抱いているが, 女子は泳力を問わず, 遠泳に対する不安は高く, 遠泳直後においては不安が低くなることが明らかとなった。

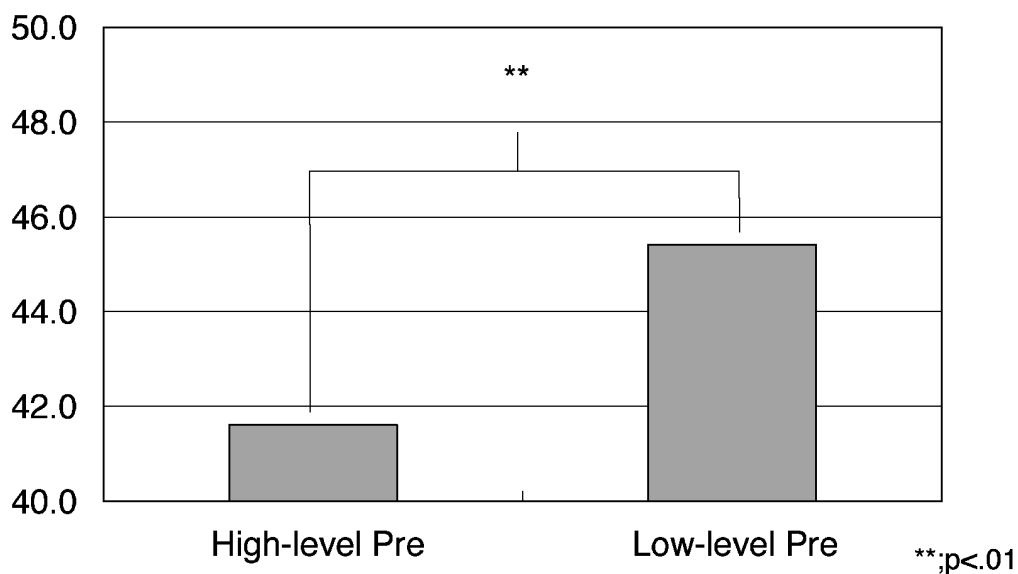


Fig. 2 State Anxiety Comparison between High-Low level of swimming ability (Pre)

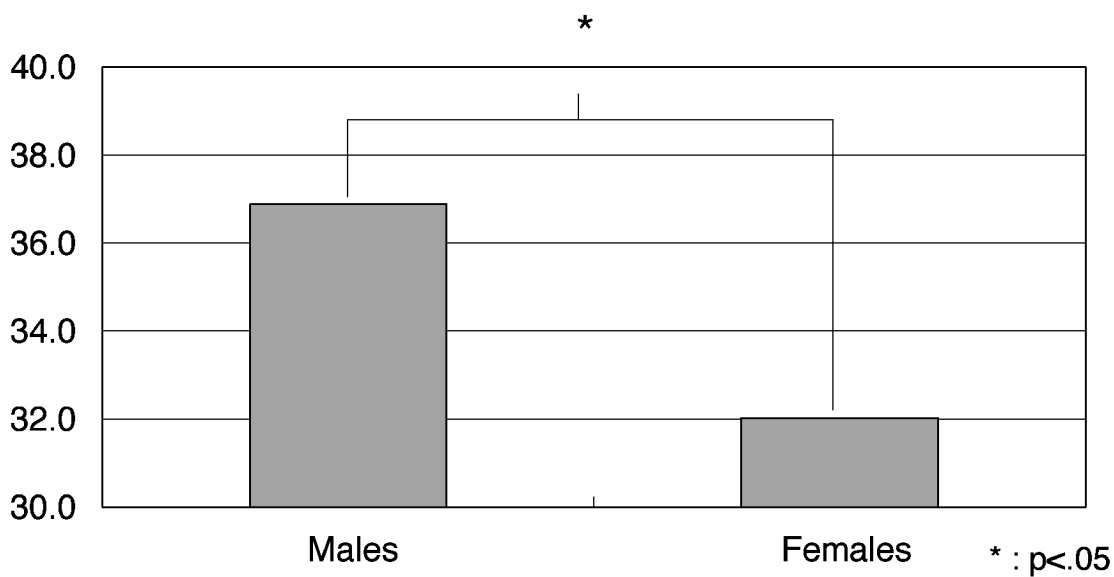


Fig. 3 State Anxiety Scores of Low-level group (Post)

V 考 察

大遠泳直前における状態不安は、平常時のそれと比較して変化しているかという点については、

全般的に見て大遠泳直前の不安は平常時に比べ有意に高くなる傾向が見られた (Table 3). この結果は、スポーツの競技場面に見られる状態不安の研究結果と一致する²⁾⁴⁾⁶⁾⁸⁾¹³⁾¹¹⁾²¹⁾.

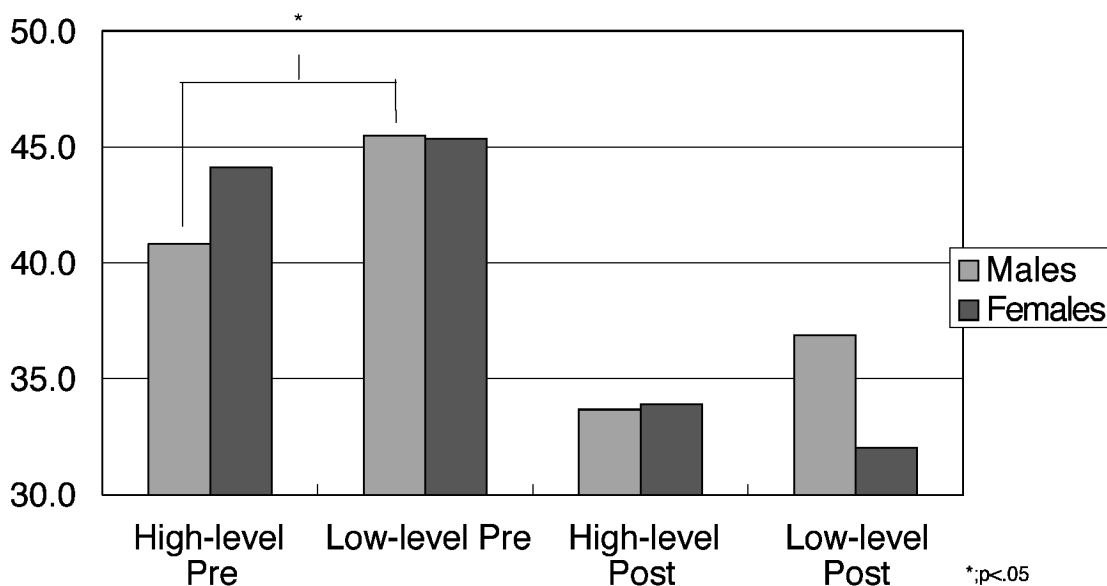


Fig. 4 State Anxiety comparison between high-low level of swimming ability

また、スポーツマンは非スポーツマンないしは一般のもの比べて、高い情緒安定性を示す傾向があるといわれており¹⁴⁾、従来の研究結果から、スポーツ選手は一般の大学生に比べ平常時の状態不安が低い傾向にあることが指摘されている⁸⁾¹⁰⁾¹⁶⁾。今回の結果 (M = 40.2, SD = 8.2) は、一般大学生を対象にした清水らの結果 (M = 42.0, SD = 9.3) や、独自に Spielberger らの STAI を翻訳した岸本らの結果 (M = 45.3, SD = 10.2) よりも低い値を示している。このことから、スポーツ健康科学部の学生である海浜実習参加者は、スポーツ選手と同様、状態不安の傾向として平常時の不安が低いことが確認された。

女子の平常時と大遠泳直前の状態不安の変動に有意な差が見られなかったことについては、参加人数が男子に比べ女子のほうが少ないこと、また、男子に比べ女子のほうで平常時の状態不安が有意に高い傾向にあったことが関与しているものと考えられる。

また男女間において状態不安の変動を比較してみると、女子の状態不安は平常時だけでなく、大遠泳直前においても男子より高い傾向を示し、大

遠泳直後においては、男子より有意に低い傾向が認められた (Fig. 3)。この結果は藤田ら⁴⁾や岡本ら¹⁷⁾の研究結果と一致しており、女子の状態不安は男子に比べ高い傾向にあることが明らかにされた。しかし、大遠泳直後においては男子に比べ女子の状態不安は有意に低い傾向が認められた。宮田ら¹⁵⁾は女子学生の水泳実習中の状態不安の変動において、全般的に泳力テスト直前には状態不安が有意に高くなり、泳力テスト後には有意に低くなるという結果を示しており、女子はある課題に対し前後の心理的変動の幅が大変大きいということが示唆された。これらのことから、女子学生に対しては、海浜実習ではもちろん、プールでの水泳の授業内においても遠泳に対する不安を除去するような働きかけをしていく必要があると考える。

泳力別に比較してみると、全般的に大遠泳直前においては泳力上位群に比べ泳力下位群の方が有意に高い状態不安を示していた (Fig. 4)。しかし大遠泳直後においては両群の間には有意な差は見られなかった。泳力上位群の男子と泳力下位群の男子を比較してみたところにおいても、大遠泳

直前においては、泳力下位群の方が有意に高い不安傾向を示していたが、大遠泳直後においては有意な差は見られなかった (Fig. 4). 岡本ら¹⁷⁾は遠泳落伍者の不安傾向の得点が非落伍者、完泳者の群よりも高い値を示し、不安傾向が高いことが明らかにしている。また宮田ら¹⁵⁾は、水泳技能下位群の状態不安尺度の変動の幅は大きく、最終日の泳力テストに対する不安が明らかに現れていたことを、武山ら²²⁾は泳力の低いグループの学生は泳力の高いグループの学生に比べ、状態不安が高い傾向がうかがわれ、水泳の持つ技術的要素が水泳実習における状態不安と関連があることを示唆している。今回の結果もこれらの結果と同様の傾向が見られており、泳力下位群はプールと違った環境で泳ぐことに対する不安、また技術に対する不安、泳距離や泳ぐ時間に対するさまざまな不安を抱いていたと推測する。

しかし泳力上位群の女子と泳力下位群の女子との状態不安の変動においては、大遠泳の直前直後のどちらにも有意な差は見られず、今回の調査においては、女子は泳力を問わず遠泳に対する不安は高い傾向が見られた。先行研究では、ある課題の前後において能力や技能の優劣の差で比較すると、両群の間にはほぼ有意な差が見られる傾向があるが¹⁵⁾²²⁾、今回の調査の泳力上位群と泳力下位群の女子においては、大遠泳直前の状態不安においても有意な差は見られなかった。このことは、海という慣れない非日常的な環境が、女子の泳力上位群の心理的変動の幅を大きくする要因になっていたものと考ええる。

さらに泳力上位群の男女、泳力下位群の男女をそれぞれ比較してみた結果、泳力上位群の男女間においては、大遠泳直前直後のどちらにも有意な差は見られなかった。また泳力下位群の男女間の大遠泳直前の状態不安得点を比較してみると男子が45.5 (±9.9)、女子が45.3 (±9.5) とほとんど差は見られない。しかし、大遠泳直後には男子に比べ女子の状態不安が有意に低くなる傾向が認められた。(Fig. 1). 従来の調査研究では、女子の方が全般的に状態不安が高い傾向にあるという結果が得られている⁴⁾¹⁷⁾。しかし今回の調査において

は、泳力下位群は男女とも同様に不安を抱いている傾向が見られた。泳力下位群は泳力、泳技術に自信のないと思われる集団であり、男女問わず大遠泳直前においてさまざまな不安を抱いていたことが明らかになっているといえよう。しかし、大遠泳直後において女子の状態不安が有意に低い傾向を示したことは、男子に比べ女子の方が状態不安の変動の幅が大きいことを裏づける結果になりうると考える。このことから女子はある課題の前後において、特に自信のない者の心理的変動に大きな幅が見られるのではないかと考える。

Fenz³⁾および Gould ら⁵⁾は競技を前にして試合が近づくにつれて状態不安が漸増し、競技開始直前に最も高くなりその後急激に低下する逆V字型パターン (inverted-V pattern) を示すことを明らかにしている。今回の調査結果においても男女とも逆V字型パターンと対応した傾向が認められた (Fig. 1)。また泳力別で比較しても大遠泳の直前直後では同様の変動が見られた。このことから、海で泳ぐという慣れていない非日常的な環境においても、スポーツ競技場面と同様の状態不安の変動傾向を示すことが明らかにされた。

Ⅵ 今後の課題

本研究では、男女別、泳力別で比較検討を行ったが、海で泳ぐことについての経験については触れていない。海で泳ぐということは、プールとは違い波や風、水温、潮の流れなど環境面においてわれわれが規制できない条件が生じてくる。それによって、プールで泳ぐことについてはかなり経験があるものでも、海で泳ぐことに対して不安を抱いているということも考えられる。このようにプールでの水泳経験が豊富なものと海での水泳経験が豊富なものとの間にも何らかの差が見られるのではないかと予測する。

また今回の実習において参加者の全員が完泳した。これは気温、水温、潮の流れともにコンディションに恵まれたことが一つの要因であると考えられる。例年の遠泳落伍者は、長時間に渡る遠泳の中で寒さに耐えられず体が動かなくなってしまった、足がつってしまったなどの理由でリタイアし

ているものが多い。体脂肪率のような身体組成は競技によって、異なっており、寒さに対する不安は特に体脂肪率が低いものに関して生じることが予測される。これらのことから遠泳に対する不安は、環境の影響が大きく左右しているのではないかと推測する。今後は競技別に遠泳に対する状態不安の変動の差、また体脂肪率別による状態不安の変動について見当を試みるつもりである。

Ⅶ 要 約

本研究では、順天堂大学海浜実習参加者276名(男子181名、女子95名)を対象に、スポーツの競技場面の前後において生じる心理的な変容が、海で泳ぐという非日常的な場面においても生じるであろうという仮説を検証することを目的とした。調査手順として、平常時の状態を測定するため6月中旬の授業中に第1回、次に海浜実習1日目の開校式直前に、第2回、また実習3日目にはメインプログラムである大遠泳前後に3回目、4回目の測定を実施した。調査は、Spielberger, C. D (1970)が開発した、State-Trait Anxiety Inventory (略してSTAI)のForm X-I, IIを用いて、状態不安 (Anxiety-State) と特性不安 (Anxiety-Trait) について実施した。

結果は以下のとおりであった。

1. 男女とも、大遠泳の直前と直後において、有意に状態不安が低下する傾向が見られた。
2. 男子に比べ女子の方が全体に不安が高い傾向を示した。また大遠泳直後においては、女子のほうが男子に比べ有意に低い不安の傾向を示した。
3. 男子は平常時と大遠泳の直前、直後において、それぞれ有意な差が見られたが、女子は平常時に比べ大遠泳直後には状態不安が有意に低下したものの、大遠泳の直前においては有意な差は見られなかった。
4. 泳力上位群に比べ泳力下位群の不安は有意に高いという結果が得られた。
5. 泳力上位群においては大遠泳の直前、直後において男女間に有意な差は見られなかったが、泳力下位群においては、男子に比べ女子

の不安が有意に低い傾向が認められた。

6. 男子は泳力上位群に比べ泳力下位群のほうが遠泳に対する不安が高い傾向が見られたが、女子においては、泳力は問わず、遠泳に対する不安は高く、大遠泳直後には不安が有意に低くなる傾向が認められた。
7. 全体を通して、男女とも、また泳力別に見ても平常時から大遠泳の直前にかけて不安は高くなり、直後では不安が低下していたことから、遠泳という場面においてもスポーツ競技場面に見られる、逆V字型パターンと同様の心理的変動を示すことが明らかとなった。

謝辞

今回、状態不安測定を実施するにあたり、快くご協力くださいました海浜実習担当の先生方、実習助手および参加学生一同に心から御礼申し上げます。

引用参考文献

- 1) Cox, R, H. Sport Psychology, Second ed., 117-141, Wm. C. Brown Publishers (1990)
- 2) Dowthwaite, P. K., & Armstorong, M. R.: An Investigation into the anxiety levels of soccer players, International Journal Sports Psychology, 15, 149-159, (1984)
- 3) Fenz, W, D.: Coping Mechanisms and performance under stress. In D. M. Landers ed. Psychology of sports and moter behavior II, Penn State HPER Series, No. 10, University Park, Pennsylvania State University Press (1975)
- 4) 藤田 厚, 大村政男, 山岡 淳, 花沢成一, 吉本俊明, 久我隆一, 敵島行雄, 若林明雄: 競技不安除去に関する臨床心理的技法の適用, 昭和60年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告, No. III スポーツ選手のメンタルマネージメントに関する研究—第1報—, 2, 163-175. (1986)
- 5) Gould, D., Horn, T., & Spreeman, J.: Competitive anxiety in junior elite wrestlers. Journal of Sports Psychology, 5, 58-71, (1983)
- 6) 橋本公雄, 徳永幹雄: 競技不安尺度作成に関する

- 研究—特性不安と状態不安の関係について—, スポーツ心理学研究, 12, (1), 47-50. (1985)
- 7) 濱野光之, 川合武司, 田中博史, 中島宣行: 国際試合におけるバレーボール選手の競技前後の状態不安とパフォーマンスの関係について. スポーツ健康科学紀要, 4, 68-75. (1999)
 - 8) 川合武司, 濱野光之, 金村 毅, 久保玄次: バレーボール選手の競技開始前の状態不安について (1). 順天堂大学保健体育紀要, 34, 12-18. (1992)
 - 9) 岸本陽一, 寺崎正治: 日本語版 STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY (STAI) の作成. 近畿大学教養部研究紀要, 17, (3), 1-14. (1986)
 - 10) 久保玄次: 体育実技の精神面に及ぼす効果・体育実技の事例研究. 平成6年度愛媛大学教養学部自己点検・評価報告・教養部の授業. 愛媛大学教養部自己点検・評価委員会, 84-88. (1995)
 - 11) 久保玄次: 野球選手におけるメンタルマネージメント・プログラムによるトレーニングに関する実践的研究, 愛媛大学教養部紀要, 21, 39-49. (1988)
 - 12) 小橋川久光: 遠泳における状態不安尺度の作成について, 琉球大学教育学部紀要, 39, II, 237-243. (1989)
 - 13) 小山 哲, 猪俣公宏, 武田 徹: テニスプレーヤーの競技不安について, スポーツ心理学研究, 7, (1), 48-51. (1986)
 - 14) 松田岩男: 体育心理学, 現代保健体育学体系, 4, 275-300, 大修館書店, (1975)
 - 15) 宮田浩二, 加賀秀雄, 久保玄次, 田中健吾, 田中英之, 中島宣行, 小川政則: 水泳実習中における状態不安に変動について, スポーツ心理学研究, 18, (1), 84-89. (1981)
 - 16) 中島宣行, 川合武司, 久保玄次, 久保田洋一, 竹内敏康, 濱野光之, 松本秀雄, 高橋宏文: チームスポーツにおける競技前後の状態不安とパフォーマンスとの関係について. 順天堂大学スポーツ健康科学研究, 1, 26-35. (1997)
 - 17) 岡本浩子, 小早川ゆり, 大坪敏郎, 浜田元輔, 小田敏彰, 清原信彦, 團 吉夫: 遠泳落伍者の状態—特性不安に関する研究, 日本体育大学紀要, 19, (1), 35-40. (1989)
 - 18) 清水秀美, 今栄国春: STATE-TRAIT ANXIETY INVENTORY の日本語版 (大学生用) の作成, 教育心理学研究, 29, (4), 62-67. (1981)
 - 19) Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. F.: Manual for the state-trait anxiety inventory, Palo Alto CA: Consulting Psychologists Press, (1970)
 - 20) Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L.: Manual for the state-trait anxiety inventory, Palo Alto CA: Consulting Psychologists Press, (1983)
 - 21) 武田 徹, 猪俣公宏, 小山 哲: 陸上競技者の競技事態における不安について, スポーツ心理学研究, 8, (1), 65-67. (1981)
 - 22) 武山隆子, 北岡和彦, 松島 宏: 集中授業・水泳実習受講者の状態不安・特性不安について, 武蔵野女子大学紀要, 27, 283-294. (1992)
 - 23) 徳永幹雄, 金崎良三, 多々野秀雄, 橋本公雄, 梅田靖次郎: 試合前の状態不安と実力発揮度に関する研究, スポーツ心理学研究, 13, (1), 45-47. (1986)
 - 24) 米川直樹, 鶴原清志: 水泳実習が自我状態に与えた影響, 皇學館大學紀要, 28, 13-26. (1991)

(平成13年12月7日 受付)
(平成14年3月25日 受理)