

日常生活における初心者の マラソントレーニングのあり方（その1）

— 試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）の結果にみる メンタルスキルへのはたらきかけ —

牧野美幸*

要 旨

近年、人々の健康に対する意識がさらに強まり、バランスの摂れた食事を意識し、運動を継続的に行うなど、自己による健康管理を行っている。そのような大会に参加する者の多くは市民ランナーであり、時間的制約のある中、日々練習に励んでいる。しかし、初心者の場合、自己流で練習を行う者もあり、自らの傾向や修正・強化すべき運動内容や方法について十分な知識がないまま練習を重ね、心身のバランスがとれないまま大会に臨む例も少なくない。本研究は「日常生活における初心者のマラソントレーニングのあり方」を明らかにすることを目的とし、その1つとしてマラソン初心者のメンタルスキルへの効果的な働きかけを明らかにするために、マラソン経験がほとんどない30代の常勤（週5日1日8時間労働）の女性2名に試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）を行った。その結果、マラソン大会当日の8日前（試合の1～2週間前）と2日前（試合の2～3日前）の総合得点には差がなく、「やや悪い」か「かなり悪い」の結果であった。また、試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）の9項目のうち、「自信」についての得点が低かった。しかし、「自信」に影響を与えた要因として、悪い影響を与えた要因だけではなく、よい影響を与えた要因についても述べられており、マラソン大会開始前に得た目標を守ることを心がけたり、マラソンを行う中でコンディションに合わせて目標設定を行っていることが、最終的には各々のランナーに自信を与え、自信を促す結果につながっていた。以上のことから、ランナーが「自信」を持つためにはたらきかけとして、“具体的”“測定可能”“がんばれば達成できる”“期限が限定されている”を満たす目標を設定し、その目標への到達を可能にするための取り組みが重要であることが推察された。

はじめに

近年、人々の健康に対する意識がさらに高まり、バランスの摂れた食事を意識したり、運動を継続的に行うなど、自己による健康管理を行っている。特に運動では、マラソンを実施

*総合福祉学部 講師

している人が多く、様々な場所で走り、大会に参加している人もいる。そのような大会に参加する者には市民ランナーが多くを占めており、時間的制約のある中、日々練習に励んでいる。特に初心者の場合、練習内容・方法を他からの助言なく決定し、練習を自己流で行っている者もあり、自らの傾向や、修正・強化すべき運動内容や方法について十分な知識がないままに練習を重ね、最終的には完走ができないだけでなく、突然倒れ、救急車で病院に搬送される例もある。生命に関わる事態を招かないためにも、市民ランナーの日常に適した練習法を構築することが必要があるといえよう。本研究は「日常生活における初心者のマラソントレーニングのあり方」を明らかにすることを目的とし、このたびは試合前の心理状態診断検査の結果 (DIPS-B.1) をもとにマラソン初心者へのメンタルスキルへのはたらきかけのあり方について明らかにしたのでここに述べる。

研究方法

1. 調査対象

日常的にマラソントレーニングを行っていない、マラソン大会への出場経験がほとんどない30代の常勤 (週5日1日8時間労働) の女性2名 (Aさん、Bさんとする)。体質改善を兼ねてマラソンにより健康なからだづくりを行いたいという意欲が高く、ホノルルマラソンを30代の平均タイムで完走したいという強い希望を持つ。

AさんとBさんには事前に (2012年12月25日測定) 血中乳酸値、血球数算定、血液像、電解質、コレステロール、中性脂肪、胸腹部CT、骨密度を検査し、異常がないことを確認している。

尚、AさんとBさんは日常的にマラソントレーニングを行っているわけではないこと、また、マラソン大会への出場経験がほとんどないことから、本研究では初心者と位置づけている。

2. 調査期間

2013年3月1日から4月10日

3. 調査方法

マラソン大会当日までは以下の1) 全体の流れの (1) ~ (4) の内容に取り組む。今回はメンタルケアを中心に述べるため、以下の (2) ③および、(5) ⑦の一部を取り上げる。

1) 大会終了までの全体の流れ

(1) トレーニング法の構築

- ①体力測定を実施し、初期の運動能力を把握し、被験者の日常に適したトレーニング法（自給的トレーニング、ウェイト トレーニング、筋自給的トレーニングなど）を処方する。
- ②練習ごとに体力測定、タイム記録を計り、変化に応じトレーニング法を処方し、目標が達成できるトレーニング法を明らかにする。

(2) 被験者の自己意識の変容への働きかけ

- ③トレーニングへの思い、疲労度、身体状態、悩みなどの項目で定期的に、また、必要性が感じられた際に確認（「試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）」の実施）し、状況の把握と前回との変容を比較し、タイム記録の変化に伴った被験者の心の変容とともに心の状態とタイムとの関係も併せて明らかにする。
- ④日常生活の中で身体的疲労度の測定およびトレーニングを持続して行い、健康を維持していくための自己管理の仕方について被験者と相談し、その都度決定する。

(3) 被験者の日常生活の自己管理方法の構築

- ⑤日常生活の中で身体的疲労度の測定およびトレーニングを可能な範囲で持続して行い、健康を維持していくための自己管理の仕方について被験者と相談し、その都度決定する。

(4) 身体状態から見たトレーニング効果の分析

- ⑥試合前に体重、皮下脂質量、筋量、心拍数、血中乳酸値などの項目を測定し、タイム録に沿った値の変化を分析し、体重と筋量からトレーニング効果を明らかにする。

(5) 全体評価

- ⑦日常生活におけるトレーニングや心理状態、身体状況との関連から評価を行い、目標達成に対するプラス要因とマイナス要因を明らかにする。

2) マラソン大会について

調査対象者が参加したマラソン大会は、2013年3月10（日）に行われた「名古屋ウイメンズマラソン2013」である。スタート会場はナゴヤドームであり、9:10にスタートし、16:10に終了する。フィニッシュまでの距離は42.195kmあり、15ヵ所の給水所が設けられている。

4. 分析方法

1) 「試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）」について

「試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）」は試合前1か月くらいから1～2日間の期間に、試合についての気持ちを22の質問項目でチェックするものであり、試合前の心理的な状態を診断できるツールとして九州大学名誉教授 徳永幹雄氏らによって開発されたものであ

***** 試合前の心理状態診断検査 (DIPS-B.1, 中学生～成人用) *****

検査のねらい

この検査は、試合前の心理的コンディションを高めるために行うものです。それは、スポーツ選手が競技成績を高め、自分の実力を発揮するためには、試合日に合わせて心の準備を高めていくことが大切だからです。現在のあなたの気持ち(心の状態)をありのままに答えてください。

★記入のしかた

	1	2	3	4	5
	まったく	あまり	どちらとも	かなり	そのとおり
	そうでない	そうではない	いえない	である	である

★記入のしかた

1. 鉛筆またはボールペンを使用してください。
2. 下記の質問を細かに読み、右の答えの中から、あてはまるものを1つ選び、番号を○印で囲んでください。
3. まちがえた場合は1項目につけたほかに×印をつけて、新しく○印をつけてください。

例、試合前なのでイライラしている。	1	2	3	4	5
1. 苦しい練習でも耐える気持ちがある	1	2	3	4	5
2. 精神的に燃えている	1	2	3	4	5
3. 可能性に挑戦する気持ちで練習している	1	2	3	4	5
4. 今度の試合は「絶対に勝ちたい」と思っている	1	2	3	4	5
5. 試合前なのに、規則正しい生活ができていない	1	2	3	4	5
6. 勝敗のことが気になって緊張している	1	2	3	4	5
7. 試合前なのに、練習に集中できていない	1	2	3	4	5
8. 今度の試合では実力を発揮できる自信がある	1	2	3	4	5
9. 試合のために、いろいろな情報を集めている	1	2	3	4	5
10. チームの仲間と協力して練習している	1	2	3	4	5
11. 自分の失敗は、常に他人のせいにしてしている	1	2	3	4	5
12. 良い結果を出すため、なにかにつけ、がまんしている	1	2	3	4	5
13. ファイトは十分にある	1	2	3	4	5
14. 「自分のために頑張るのだ」という気持ちで練習している	1	2	3	4	5
15. 今度の試合は内容より勝つことを第一にしている	1	2	3	4	5
16. 体調(睡眠、食欲、排便)がいつもよりよくない	1	2	3	4	5
17. 試合のことが気になって不安である	1	2	3	4	5
18. 試合前なので、何かと落ち着きがない	1	2	3	4	5
19. 今度の試合では自分の目標を達成できる自信がある	1	2	3	4	5
20. 作戦をたて、イメージなどで確認している	1	2	3	4	5
21. チームワークを大切にしている	1	2	3	4	5
22. この検査の私の答えは信用できない	1	2	3	4	5

図1 試合前の心理状態診断検査 (DIPS-8.1)

る。このたびの本調査においても、調査対象および調査内容が「試合前の心理状態診断検査 (DIPS-B.1)」の使用に適しているのかについて開発者に確認し、承諾を得て使用している。

「試合前の心理状態診断検査 (DIPS-B.1)」については、以下の手順を踏む。

- a. 試合の1～2週間前に「試合前の心理状態診断検査 (DIPS-B.1)」に基づき、質問項目1～22について「1.まったくそうでない」「2.あまりそうではない」「3.どちらともいえない」「4.かなりそうである」「5.そのとおりである」で点数化し、その結果に基づいて心理状態のプロフィールを明らかにし、総合得点を算出する。
- b. 試合の2～3日に「試合前の心理状態診断検査 (DIPS-B.1)」に基づき、質問項目1～22について「1.まったくそうでない」「2.あまりそうではない」「3.どちらともいえない」「4.かなりそうである」「5.そのとおりである」で点数化し、その結果に基づいて心理状態のプロフィールを明らかにし、総合得点を算出する。

表1 試合得点の判定表

判定 検査時期	1 (かなり悪い)	2 (やや悪い)	3 (もう少し)	4 (優れている)	5 (非常に優れている)
試合の2～3日前	～70	71～77	78～85	86～92	93～
試合の1～2週間前	～68	69～75	76～83	84～90	91～
試合の1ヵ月前	～65	66～72	73～80	81～87	88～

(検査時期の基準にしたがって判定してください)

2) 試合前の心理状態の要因について

「試合前の心理状態診断検査 (DIPS-B.1)」の結果の結果から、心理状態を示す項目として、1. 忍耐度：苦しい練習に耐えている。結果を出すため我慢している。2. 闘争心：精神的に燃えている。ファイトは十分にある。3. 自己実現意欲：可能性に挑戦する気持ちがある。自分のためにがんばろうとしている。4. 勝利意欲：勝ちたい気持ちがある。5. リラックス度：不安はない。気持ちが落ち着いている。6. 集中度：練習に集中している。規則正しい生活をしている。体調は良い。7. 自信：実力発揮や目標達成への自信がある。8. 作戦思考度：試合の情報を集めている。作戦をたて、イメージなどで確信している。9. 強調度：仲間と協力して練習している。チームワークを大切にしている（各項目10点満点であり、例えば、自信にあふれていれば10点、自分のプレイに全く自信がなければ1点の得点になる）を点数化し、心理状態のプロフィールとして示す。次に、心理状態のプロフィールの結果について調査対象者自身はどのように感じているのかを明らかにし、項目1～9の結果の要因を考察する。

5. 倫理的配慮

対象者には研究の主旨、匿名性の保護、研究参加および中止は自由意思であることを書面と口頭で説明し、同意を得た。

また、本研究は淑徳大学研究倫理審査委員会の承諾を得て実施した（2012年 承認番号：2012-102）。

結 果

1. 試合前の心理状態診断検査結果について

1) Aさんの心理状態のプロフィールと総合得点

Aさんはマラソン大会当日の8日前（試合の1～2週間前）と2日前（試合の2～3日前）に試合前の心理状態診断検査 (DIPS-B.1) を実施した。

マラソン大会当日の8日前の結果では, 1. 忍耐度: 7点, 2. 闘争心: 9点, 3. 自己実現意欲: 10点, 4. 勝利意欲: 10点, 5. リラックス度: 12点, 6. 集中度: 12点, 7. 自信: 2点, 8. 作戦思考度: 7点, 9. 強調度: 6点であり, マラソン大会当日の8日前(試合の1~2週間前)の総合得点は75点で心理状態は「やや悪い」であった。

マラソン大会当日の2日前(試合の2~3日前)の結果では, 1. 忍耐度: 7点, 2. 闘争心: 9点, 3. 自己実現意欲: 10点, 4. 勝利意欲: 9点, 5. リラックス度: 11点, 6. 集中度: 10点, 7. 自信: 3点, 8. 作戦思考度: 7点, 9. 強調度: 6点であり, マラソン大会当日の8日前(試合の1~2週間前)の総合得点は72点で心理状態は「やや悪い」であった。

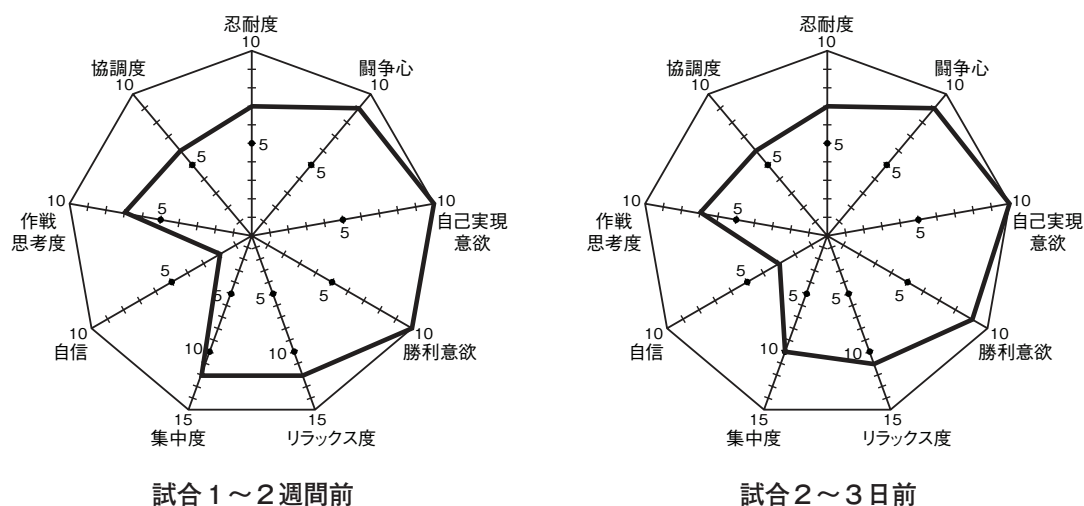


図2 Aさんの試合前の心理状態のプロフィール

2) Bさんの心理状態のプロフィールと総合得点

Bさんはマラソン大会当日の8日前(試合の1~2週間前)と2日前(試合の2~3日前)に試合前の心理状態診断検査(DIPS-B.1)を実施した。

マラソン大会当日の8日前の結果では, 1. 忍耐度: 4点, 2. 闘争心: 6点, 3. 自己実現意欲: 7点, 4. 勝利意欲: 6点, 5. リラックス度: 12点, 6. 集中度: 7点, 7. 自信: 5点, 8. 作戦思考度: 6点, 9. 強調度: 3点であり, マラソン大会当日の8日前(試合の1~2週間前)の総合得点は56点で心理状態は「かなり悪い」であった。

マラソン大会当日の2日前(試合の2~3日前)の結果では, 1. 忍耐度: 5点, 2. 闘争心: 5点, 3. 自己実現意欲: 10点, 4. 勝利意欲: 8点, 5. リラックス度: 7点, 6. 集中度: 6点, 7. 自信: 4点, 8. 作戦思考度: 5点, 9. 強調度: 5点であり, マラソン大会当日の8日前(試合の1~2週間前)の総合得点は55点で心理状態は「かなり悪い」であった。

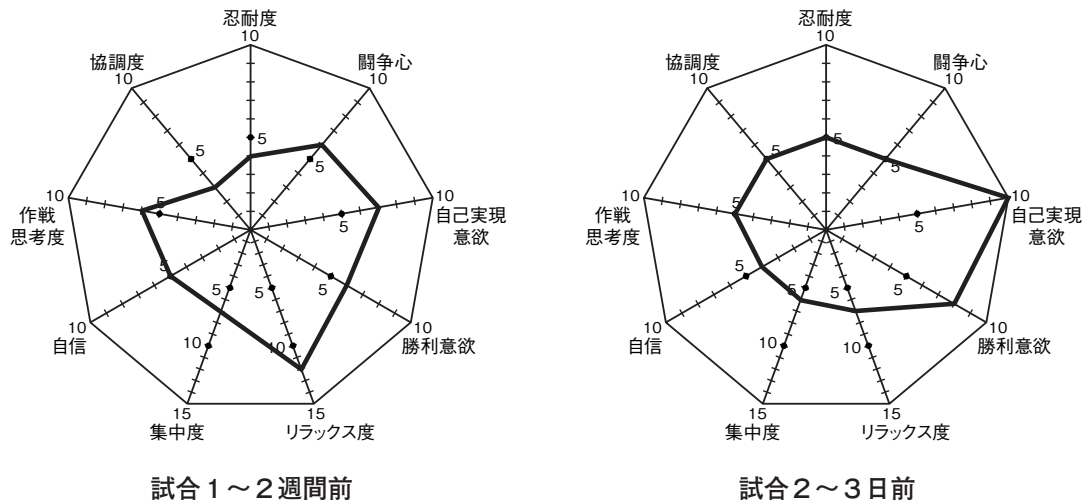


図3 Bさんの試合前の心理状態のプロフィール

2. 試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）の項目1～9に影響を与えた要因について

1) Aさんの試合前の心理状態に影響を与えた要因

項目1. 忍耐度については、友人であるBさんが共に頑張っているという思いや、研究者からの助言・指導があったため、頑張れたこと、また、12月に中学校の部活の同窓会があり、完走を誓ったことをよい影響を与えた要因として挙げていた。悪い影響を与えた要因としては、弱い心と一人で走るさみしさから、「これぐらいでいいや」と自分に甘くなってしまったときがあったことを挙げていた。

項目2. 闘争心については、必ず完走する、完走したいという気持ちが自分の闘争心をかきたてたこと、また、自分は頑張れるという思いや、挑戦するという気持ちの高まりをよい影響を与えた要因として挙げていた。悪い影響を与えた要因としては、誰かと戦うという思いではなく、自分との闘いであったため、弱い心があったことを挙げていた。

項目3. 自己実現意欲については、幼い頃からマラソンを走ることが夢であったので、それを叶えられるチャンスに恵まれることが意欲を高めたこと、また、他からのアドバイスをいただけるので、できると感じたことをよい影響を与えた要因として挙げていた。悪い影響を与えた要因としては、練習不足から、達成できないのではないかと不安を感じたことを挙げていた。

項目4. 勝利意識については、周囲に完走宣言をしたため、絶対に完走したいという思いがあったこと、また、練習のタイムから、自分なりの設定時間をたてられたため、それをクリアしたいという思いがあったことをよい影響を与えた要因として挙げていた。悪い影響をあたえた要因については挙げられていなかった。

項目5. リラックス度については、忙しい中で本番を迎えたため、あまりくよくよ考える

暇もなかったこと、また、一緒に走るBさんから情報をもらうことが出来、準備が十分に行えて焦りがなかったこと、前日の夜はよく眠れたことをよい影響を与えた要因として挙げていた。悪い影響を与えた要因としては、当日の朝、忙しく緊張しているときに家族から電話があり、イライラしたことを挙げていた。

項目6. 集中度については、やるべき仕事を終えてからの追い込みが出来、マラソンに集中できたこと、事前に練習が出来たことをよい影響を与えた要因として挙げていた。悪い影響を与えた要因としては、マラソン大会当日は集中出来たが、締め切りのある仕事が終わるまでは休日も走ることができなかつたため、なかなかマラソンに気持ちを切り替えられなかつたことを挙げていた。

項目7. 自信については、昔から走るの得意という思いがあったことをよい影響を与えた要因として挙げていた。悪い影響を与えた要因としては、練習不足であること、初めての経験で全く見当がつかないという思いがあったこと、1人で練習を行っていたため、これでよいのかわからないまま練習を続けることがあったことを挙げていた。

項目8. 作戦思考度については、Bさんが昨年同大会に出場しているため、そのBさんと一緒に準備が出来たこと、また、Bさんから昨年の様子を聞くことが出来、イメージができたこと、1kmをどのくらいのペースで走るかを考えることが出来たこと、給水や給食のタイミングをあらかじめ考えて臨むことができたことをよい影響を与えた要因として挙げていた。悪い影響を与えた要因については、練習量が十分ではないことを挙げていた。

項目9. 協力度については、仲間と一緒に走れる喜びがあり、ともに完走を目指して頑張れたことをよい影響を与えた要因として挙げていた。悪い影響を与えた要因としては、練習が1人であったことをあげ、一緒に練習をする人がいれば走るペースもわかり、楽しかったのではないかと思うことを述べていた。また、本番も1人であることも挙げていた。

2) Bさんの試合前の心理状態に影響を与えた要因

項目1. 忍耐度については、友人であるAさんが一緒に走ること、昨年も経験し、完走できた自信があったこと、周囲の人に完走することを宣言していたことをよい影響を与えた要因として挙げていた。悪い影響を与えた要因については、直前まで仕事があったこと、マラソン大会直後に海外出張があったこと、足・腰に若干の痛みを感じていたこと（走ると膝に痛みがあり、走る直前には腰に違和感を感じていた）を挙げていた。

項目2. 闘争心については、友人であるAさんが一緒に走ること、Aさんからメールをもらったこと、昨年のタイムを上回りたいという気持ちがあったこと、マラソン大会前の受付期間にランナーを見たことをよい影響を与えた要因として挙げていた。悪い影響を与えた要因については、昨年一緒に走った仲間が今年は参加を辞めたこと、マラソン大会直後に海外

出張が予定されており、大会に参加しても海外に行くことができるのかが心配であったこと（海外出張は3日後の3月13日出発予定）、昨年は1か月ほど足の痛み（違和感）が残っていたことを挙げていた。

項目3. 自己実現意欲については、昨年は出来たという経験と自信があること、Facebookなどで多くの人に向けて宣言し、応援のメッセージをいただいていたことをよい影響を与えた要因として挙げていた。悪い影響を与えた要因については挙げられていなかった。

項目4. 勝利意欲については、昨年のタイムを上回りたいという気持ちがあったこと、マラソン大会前の受付期間に受付でランナーを見たこと、テレビなどでマラソン関連のニュースや情報を見たこと、街中で参加するマラソン大会の文字や広告を見るようになったことをよい影響を与えた要因として挙げていた。悪い影響を与えた要因については挙げられていなかった。

項目5. リラックス度については、2日前からAさんと一緒に過ごしていたこと、気に入った衣装で参加すること、知り合いや友人、両親が応援に来ることをよい影響を与えた要因として挙げていた。悪い影響を与えた要因については挙げられていなかった。

項目6. 集中度については、町中が「ウイメンズマラソン」に向けて準備をしている様子が見られたことをよい影響を与えた要因として挙げていた。悪い影響を与えた要因については、マラソン大会直前まで仕事をしていたこと、マラソン大会直後に海外出張があったことの2点からマラソン大会直前の練習が全くできず、集中できなかったことを挙げていた。

項目7. 自信については、昨年の成功体験および、昨年の経験を活かしたいという気持ちを挙げていた。悪い影響を与えた要因については、足腰の痛み、練習不足、研究者からのアドバイスの通りに走ったり鍛えたりすることが出来ていなかったことを挙げていた。

項目8. 作戦思考度については、昨年も同じコースを走っていたので、どの時点でどのような状況だったかというイメージがしやすかったこと、マラソン大会直前に研究者からアドバイスを得たこと、インターネットから情報を得たことを挙げていた。悪い影響を与えた要因については挙げられていなかった。

項目9. 強調度については、2日前からAさんと共に過ごしていたこと、Aさんとメールのやり取りをしていたことを挙げていた。悪い影響を与えた要因については挙げられていなかった。

3. マラソンタイムについて

グロスタイム（競技規則を含む公式の時間。ロスタイム含む。）として、Aさんは5時間51分で完走し、Bさんは5時間25分で完走した。

考 察

1. メンタルスキルへの働きかけ

1) メンタルスキルの中でも重要な「自信」に影響を与えるもの

技術や体力と同じように、精神力もトレーニングをすれば向上するという考え方から、最近ではメンタルトレーニングの研究も進んできているといわれている。その場合、トレーニングの対象となる心の力をいくつかの要素に分けて評価し、具体的な強化方法を講じる方向に進んできていることがわかる。スポーツ選手の心の力を把握する場合には、意欲、自信、感情コントロール能力、イメージ想起能力、集中力、リラクゼーションの6つの精神的要素＝メンタルスキルをチェックするのだが、これらのスキルは誰にでも必要なものばかりである(白石・脇元, 2000)。試合前の心理状態診断検査(DIPS-B.1)についても同様であるが、心の力を多角的に評価することで改善すべき要素が明らかになり、心の力を構成するどの要素に働きかけるのが適切であるのかを正確に捉えることが可能であるといえる。

Aさんの場合、マラソン大会当日の8日前と2日前の各項目における違い見ても大きな違いは見られていないが、「7. 自信」については、マラソン大会当日の8日前は2点、2日前は3点という低い得点がみられていた。その心理状態に影響を与えた要因として、昔から走るの得意という思いがあったものの、練習不足であること、初めての経験で全く見当がつかないという思いがあったこと、1人で練習を行っていたため、これでよいかわからないまま練習を続けることがあったことを挙げていた。また、Bさんの場合も「7. 自信」についての得点が低く、マラソン大会当日の8日前は5点、2日前は4点だった。その心理状態に影響を与えた要因として、昨年の成功体験と昨年の経験を活かしたいという気持ちを持ちつつも、足腰の痛み、練習不足、研究者からのアドバイスの通りに走ったり鍛えたりすることが出来ていなかったことを挙げていた。

自信はメンタルスキルの中でも最も重要な要素であるが、自信は過去の実績に比例するのではなく、何らかの手だてによって試合にのぞむ前にあらかじめ自信をつけ、その結果として成功する可能性を少しでも高めることによって得るものである(白石・脇元, 2000)。AさんもBさんも仕事を持つ傍らで時間を調整してマラソンのトレーニングをしており、十分にトレーニングができたという手ごたえを持たないまま、マラソン大会に臨んだことが容易に想像できる。しかし、自信を過去の経験に照らし合わせ、今、自分がやらなければならない事態は何とかうまくやれそうだと思う感じのこと(Martens, R., 1987/1991)であることに着目すると、Aさんは、「4. 勝利意欲」により影響を与えた要因として、練習のタイムから、自分なりの設定時間がたてられたので、それをクリアしたいという思いがあったこと、また、「7. 自信」により影響を与えた要因として昔から運動ができたという変な自信があったことを挙げ、Bさんは「7. 自信」により影響を与えた要因として、昨年の成功体験を挙げ

ていた。Aさんは、自分なりの設定時間を立てるといって目標設定を行っており、このことは自分がやらなければならない事態を具体的に認識しているといえる。また、自分なりの設定時間をたてることは、成功する見込みを意識した行動であるため、そこには“何とかうまくやれそうだな”という思いが感じられる。さらに、昔から運動ができていたという自信を持っており、そのことは成功へのイメージを促しているといえる。一方、昨年も同じマラソン大会に出場し、完走しているBさんの場合は、昨年の成功体験そのものが“うまくやれそうだなと思える感じ”を引き出している。この、「大丈夫、やれそうだな」という思いは、セルフイメージ=自己像に基づいている。

「これから自分がやろうとすることに対して、だいたい自分はいまうまくやりこなすことができるという確かな感じが持てること」を自信というが、そうした感覚を持つのもよい方法は、適切な目標を小刻みに設定して、それを確実に達成していくことである（白石・脇元，2000）。その際、高すぎて達成できない目標設定は、自信喪失と不安を生み、意欲を失わせることにつながってしまうといえる。しかし、目標がやさしすぎるのでは、すぐにやる気と集中力を失わせるばかりか、大切な達成感をもたらしてはくれないことも考えられる。

目標の適切さをチェックするためには、「あなたの目標は具体的（Specific）で、測定可能（Measurable）で、がんばれば達成できそう（Achievable）で、現実的（Realistic）で期限が限定（Time Phased）されていますか」を見ると言われている（白石・脇元，2000）。

目標が具体的であるということは、目標の内容と方向性が具体的に示されているということである。目標が測定可能であるということは、いつそれを達成できたかがはっきりわかるということである。目標が達成可能であるということは、頑張れば達成可能で、そのために全力を尽くそうと思える目標である必要がある。目標が現実的であるということは、例えば“完走する”という夢を実現するために、夢を現実的な目標に細分化し、1つずつ確実に達成していくことによって完走がより現実味を帯びてくるように計画するという他にない。目標の期限を限定するということは、いつ行うか、いつまで行うかを明確にし、「今やらずにいつやるか」という強い思いを持って臨む姿勢が必要である。つまり、最終的に達成したい目標（なりたい自分）を設定することも重要であるが、それ以上に身近で具体的な行動目標（いつ、誰と、どこで、何を始めるのか）を上手に設定することが重要であるといえる（中込・伊藤・山本，2012）。

Aさんの場合、「4. 勝利意欲」により影響を与えた要因として、練習のタイムから、自分なりの設定時間がたてられたことを挙げていた。実際、このたびの研究における、保健体育を専門分野とする共同研究者から、マラソン大会前の練習時のタイムを参考に、「1時間あたり8.1kmを、1kmあたり7分25秒が目安になるため、ゴールまでの目標設定を5時間10

分台とし、1 kmあたり1時間で7分30秒～8分を維持するようにすること」というアドバイスを得ている。結果的にはゴールまで5時間56分であったが、5時間10分台を目指したことによる成果であるといえる。また、Bさんの場合、仕事の都合上忙しく、練習時のタイムについて保健体育を専門分野とする共同研究者に知らせることができなかつたため、「〇kmを〇時間で走る」というアドバイスを得ることは出来ずに大会に臨んでいた。しかし、前年度の参加経験から、開始して20kmあたりまでは5時間以内でゴールすることを目指したものの、足の痛みを感じてきていたことから、“5時間30分でゴールする”に目標を変更している。また「5～10km毎に栄養補給を行うこと」を事前にアドバイスとして得ていたため、自分へのご褒美の意味も含めて5～10kmを目指し、確実に水分補給と栄養補給を実行したことを述べていた。これらは先ほど挙げた、具体的で、測定可能で、がんばれば達成できそうで、現実的で、期限が限定されている目標であることは一目瞭然であるといえる。

AさんもBさんも「7.自信」についての試合前の心理状態診断検査(DIPS-B.1)の得点は低く、総合得点も高いとはいえないが、マラソン大会開始前に得た目標を守ることを心がけたり、マラソンを行う中で適切な目標設定を行っているため、そのことが最終的には各々の自信を支え、自信を促す結果につながったのではないかと推察される。

2) マラソン初心者が自ら行うメンタルスキルへの働きかけ

マラソン大会当日の8日前(試合の1～2週間前)と2日前(試合の2～3日前)に試合前の心理状態診断検査(DIPS-B.1)を実施したが、この検査は、スポーツ選手の試合前の心理的コンディションがうまくできているかを調べるために行うことを目的としている(徳永, 2004)。

自信をつけるためには適切な目標設定を行う必要があることについては前述したが、目標設定を行う際には、目標を設定する前に、現在の状態(技術面、体力面、心理面)を客観的に把握し、何が課題なのかを明らかにする必要がある。目標を設定したら必ず記述し、目標達成のためにどのような方策を用いるかを明確にすることも重要である。積極的に目標を達成するためには、それをサポートする環境づくりが大切であり、目標の評価を行う際には、客観的な測定や一貫性を持って評価することが重要である(藤田, 1998)。

このたびの取り組みでは、本研究者の他に数名の共同研究者とともに調査対象であるAさんとBさんについて、マラソン大会当日を迎えるまでの期間において必要と思われたさまざまな助言を行ってきた。しかし、日常生活の中で自らのマラソンについて客観的な評価や助言を得るとするのは難しい環境にあることが予測される。客観的な測定や一貫性を持って評価することを考えると、試合前の心理状態診断検査(DIPS-B.1)のようなスポーツ関連心理検査を行うことも有用であることが推察される。試合前の心理状態診断検査(DIPS-B.1)

で言うならば、忍耐度、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、リラックス度、集中度、自信、作戦思考度、強調度がどの程度であるのかについて、特にマラソン初心者の場合、客観的視標を用いて自らの心理状態をトレーニング前後で比較を行うことにより、その効果を知ること、次なる行動につながりやすい利点があるといえる。

しかし、AさんとBさんの場合、マラソン大会当日の8日前（試合の1～2週間前）と2日前（試合の2～3日前）に試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）を実施したが、総合得点の比較からも、全体として大きな変化はみられなかった。心理検査について注意すべき点は、検査の結果は絶対的なものではないということである。心理検査はあくまでも対象者の一側面を捉えるものであり、心理検査によって対象者が規定されるというものでもない（内田，2011）。実際、AさんもBさんも試合前の「自信」の得点は低く出ていたが、自信を支え、自信を促すための適切な目標設定が事前になされており、両者ともその目標の到達を目指して努力したことにより、最大の夢である“完走する”を実現させることができていた。試合前の心理状態について客観的な評価を行うことを意識的に取り組む姿勢と、その結果に頼りすぎず、自らを取り巻く環境を含め、1つの方法として具体的で、測定可能で、がんばれば達成できそうで、現実的で、期限が限定されている目標を設定し、その目標の達成に向けてどうすべきかについての綿密な計画を立て、1つずつ確実に達成することを継続して行うことをバランスよく行うことが、現実的な夢の実現につながっていくものと思われる。

本研究の限界と課題

本研究は「日常生活における初心者のマラソントレーニングのあり方」に関する研究の一部についての報告であり、調査対象者の実際の身体的なトレーニングに関する具体的なアドバイスについては触れていない。そのため、メンタルヘルスに関する働きかけについて、部分的なかわりが中心にクローズアップされ、全体的な位置づけが見えにくいと思われる。また、このたびは、試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）の項目の1つである「自信」を中心に述べたが、自信を支え、促すと思われるかわりが、他の項目である「勝利意欲」や「自己実現意欲」にも影響を与えていたと思われる点には触れていない。さらに、調査対象者2名のうち1名は、試合の1か月前は仕事上の重要な締め切りを控え、試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）を実施する心理的・身体的ゆとりがなかったことから、このたびは試合の1か月の心理状態診断検査は行わなかった。今後新たに調査を行う場合には、試合の2～3日前、試合の1～2週間前、試合の1か月前それぞれについて試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）を行い、比較検討するのが望ましいと思われる。これらの点を意識し、身体的なアセスメントやそこから考えられる対象者の強みや訓練のプロセスにも着目し、対象者を取り巻く環境を含めた、その人全体としての“日常生活における初心者のマラソント

レーニングのあり方” についての報告につなげていきたいと考える。

結 論

日常的にマラソントレーニングを行っていない、マラソン大会への出場経験がほとんどない30代の常勤（週5日1日8時間労働）の女性2名に試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）および、その結果をもとに要因を振り返り、以下の点が明らかになった。

1. マラソン大会当日の8日前（試合の1～2週間前）と2日前（試合の2～3日前）の総合得点には差がなく、「やや悪い」か「かなり悪い」の結果であり、試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）の9項目のうち、「自信」についての得点が低かった。しかし、「自信」に影響を与えた要因として、悪い影響を与えた要因だけではなく、よい影響を与えた要因も述べられていた。“具体的” “測定可能” “がんばれば達成できる” “期限が限定されている” を満たす目標を設定し、その目標への到達を可能にするためのはたらきかけは、ランナーがマラソン大会開始前に得た目標を守ることを心がけたり、マラソンを行う中でコンディションに合わせて目標設定を行うことを促し、最終的には各々のランナーに自信を与え、【完走する】という現実的な目標の達成につながっていた。

追 記

本研究をまとめにあたり、調査にご協力下さいましたAさん、Bさんに厚くお礼申し上げます。また、この研究をまとめるにあたり、ご助言やご指導を下さいました共同研究者の山西哲也先生、松田博雄先生、平成25年3月末日に本学をご退職されました永島昇太郎先生に心から感謝申し上げます。

本研究は平成24年度淑徳大学学術奨励研究助成を受けて実施した研究の一部であることをここに記します。

引用文献

- 藤田 厚. (1998). *コーチングの心理Q&A*. (pp.34-45). 東京：不味堂出版.
- Martens, R.. (1991). 猪俣公宏訳, *コーチング・マニュアル メンタルトレーニング*. (pp.175-197). 東京：大修館書店. (原著1987).
- 白石 豊, 脇元幸一. (2000). *スポーツ選手のための心身調律プログラム*. (pp.116-148). 東京：大修館書店.
- 徳永幹雄. (2004). *体育・スポーツの心理尺度*. (pp.138-139). 東京：不味堂出版.
- 内田 直. (2011). *スポーツカウンセリング入門*. (pp.064-074). 東京：講談社.

Approaches to Everyday Race Training for Beginners (Part 1): Encouraging the Development of Mental Skills Based on the Results of the Diagnostic Inventory of Psychological State Before Competition (DIPS-B1)

MAKINO, Miyuki

A growing awareness of health and fitness has been seen in recent years, with individuals taking charge of the management of their own health by taking steps such as eating a balanced diet and engaging in regular exercise. As a result, many of those who participate in running races are amateur runners who, in spite of their time constraints, strive to train every day. Some beginning runners, however, are following their own course when it comes to their training regimen. They train without adequate knowledge of either their own tendencies or the types of exercises and methodologies that they should adhere to for better recovery and improved strength. As a result, it is not uncommon for beginners to participate in a race without being able to find a balance between their body and mind. This study aims to clarify approaches to everyday race training for beginners. As a first step, to effectively encourage beginning runners to develop the mental skills needed for starting a race training program, we conducted the Diagnostic Inventory of Psychological State Before Competition (DIPS-B1) on two women in their 30s who were working full-time (eight hours a day, five days a week) and had virtually no racing experience. The results were either “somewhat poor” or “very poor”, and no difference was found in their overall scores at either eight days (one to two weeks before competition) or two days before their race (two to three days before competition). Of the nine question categories included in the DIPS-B1, scores in the “Confidence” section were particularly low. However, when asked about factors that had an effect on their confidence, they identified not only factors that had a negative, but also those that had a positive impact. Their efforts to meet a goal they had been advised to reach before the race and their goal-setting behaviors, which were based on conditions that arose during the race, ultimately added to the confidence of each runner, and were found to be linked to results that encouraged self-confidence. Therefore, the researchers contend that the best ways to instill confidence in beginning runners include setting goals that are specific, measurable, able to be achieved with effort, and have a defined end date, as well as providing encouragement that will make it possible to reach those goals.