

バスケットボール選手の精神健康について

倉 島 武 徳

1 序 論

体育方法論としての身体的、技術的研究は心理的側面の研究より多くある。心理学的研究では学習・知覚・反応時間などは実験データなどで多くは実証されるが、性格的な面に関しては純然たる単一のファクターを抽出できない点で今一つすっきりできないものがあった。すなわち性格は素質と環境の二つのファクターに左右され、どちらの影響かということについては縦断的なデータ集収をしなければ判明しないためであり、そこに問題点を指摘されている。

今回の研究である精神健康度という問題もこのかかわり合いを避けて通ることはできないと思われるが小林³⁾は内田クレペリン精神検査と精神健康度とのかかわりについて「性格 10 類型を設けてこの検査結果を理解しようとするわれわれの立場からいえば、精神健康度という概念は切り離しては考えられない重要な意味を持ったものである。なぜならば性格形成の理解に重要な柱である素質と環境のうちで、その環境面の役割を精神健康度というものに負わせているからである」という立場に立って精神健康度を論じている。

本研究ではこの小林の立場を支持し、精神健康度は環境に負うものであり内田クレペリン精神検査の変化は環境の変化に伴うものであって素質の変化ではないという立場で考察を進めるものである。なお精神健康度に関する過去の研究については柏原¹⁾・佐藤⁵⁾⁶⁾・中田⁸⁾⁹⁾などの報告があり鍛練者は非鍛練者よりも精神健康度が高く、鍛練者のうちでもレギュラーメンバーとか選手として指名された者が高い精神健康度を示したとっている。しかし、精神健康度に関する報告はこの程度であり報告例が極めて少ないといえる。

2 目 的

小林³⁾は「すべてのスポーツ選手は精神健康度に一流とそれ以下の選手に歴然とした相違がある」といっている。しかし、これが一流とそれ以外との比較であり二流どうし三流どうしの間ではたしてそのような関係が成立するのだろうか。また同一スポーツ集団のなかでもそういう傾向がみられるのかを検討する必要があるだろう。

以上のような観点から本学のバスケットボール部員について精神健康度と技術的な側面との関連を究明し今後の選手づくりおよび選手起用の一助にしようというものである。そこで次の3点について仮説をたてて考察を試みたいと思う。

- 1 スタートメンバーとサブメンバーでは精神健康度に相違が出るだろう。
- 2 作業量についても両者の差が出現するだろう。
- 3 シーズン後半を迎えるにあたっての合宿時にはスタートメンバーは精神健康度が高く、サブメンバーは低い方に傾くだろう。

3 方 法

1 調査方法

内田クレペリン精神検査標準II型を使用し平常時と合宿時の2回実施した。

貢献度については札幌大学独自のスコアカードにより個々のプレイヤーのチームに対する貢献度を算出した。

2 対 象

札幌大学バスケットボール部，男子部員 16 名

部員 16 名は公式ゲームで5名のスタートメンバーは不動のものであったのでスタートメンバー5名とそれ以外のサブメンバー11名の二群に分けて結果の整理，考察を行った。

3 日時及び場所

平常時 昭和 51 年 6 月 29 日午後 5 時 札幌大学体育館会議室

合宿時 昭和 51 年 8 月 27 日午後 1 時 札幌大学視聴覚教室

4 判定処理

内田クレペリン精神検査の判定処理は日本・精神技術研究所の桂 知氏に

バスケットボール選手の精神健康について(倉島武徳)

お願いし、人柄判定に関しては倉島の日常観察と総合して決定した。

貢献度は出場時間内に個々のプレイヤーが行ったチームにとってプラスのプレイとマイナスのプレイをトータルし出場時間で割り、単位時間にどの程度の貢献したかを算出したものである。

5 活動内容

第1表 昭和51年度活動内容

月日	活 動 内 容	検 査
3. 23 29	春季合宿	
4. 1 5. 21	練 習	
22	初 雪 ク 63-64 ○	
23	札幌地区会長杯	北 麓 ク 42-64 ○
		ク ワザワ 64-73 ○
		宮 田 自 98-51 ×
25 6. 3	練 習	
4	旭 教 大 52-98 ○	
5	春季学生選手権大会	札 教 大 58-106 ○
		北 大 大 40-62 ○
		北 大 医 51-79 ○
7 29	練 習	平常時
7. 2 3	道民バスケットボール大会	伊 達 ク 39-84 ○
		東 海 大 52-67 ○
		宮 田 自 70-58 ×
4 5 8	練 習	
9 10	東北・北海道学生対抗	福 島 大 59-76 ○
岩 手 大 61-96 ○		
11		山 形 大 49-77 ○
13 21	練 習	
22	休 暇	
8. 21 22	夏季合宿	
27		
28		札 教 大 56-66 ○
29		〃 〃 大 43-91 ○
9. 4 5 11 12 18 19 25 26	札幌岩大学リーグ (毎週土・日曜日)	学 園 大 44-117 ○
		〃 〃 大 66-131 ○
	北 大 医 48-81 ○	
	その他の日は練習	〃 〃 大 38-71 ○
	酪 農 大 58-68 ○	
	〃 〃 大 61-73 ○	
	北 〃 大 49-95 ○	
	〃 〃 大 55-75 ○	
		合宿時

10.	28	練習				
	13					
	14		室工大	27-84	○	
	15		北星大	28-115	○	
	16		東海大	69-84	○	
11.	17	秋季学生選手権大会	札幌大医大	32-99	○	
			北大	48-89	○	
			北大	46-99	○	
	19	練習				
	2	学生・一般対抗	宮田自	71-78	○	
12.	5	練習				
	16	全日本学生選手権大会	京産大	79-70	×	
	18	練習				
	24	練習				
12.	2	北海道総合選手権大会	北箆ク	37-116	○	
	3		クワザワ	69-78	○	
	4		アストラA	67-75	○	
	5		宮田自	68-69	○	
	6		シーズンオフ			

6 検査期日の決定

内田クレペリン精神検査を実施するにあたっては第1回目を平常のスケジュールで練習活動を継続し、日常生活も極く平凡に過している時期を平常時として検査した。また第2回目は夏季の調整合宿の5日目で疲労も激しく、日常活動とはほど遠い異常状態で検査をした。これはゲーム中の緊張状態とはほぼ同じ条件で検査をしてみる必要があるからと考えたからである。ゲームとは常に緊張して行うものであり得点差が少なければ少ないほど緊張感が高まり異常な状態に陥るので、異常状態の反応を知るうえで合宿5日目を設定した。

また第1回目と第2回目の相違は平常練習時と合宿練習時との相違のほかには第1回目はシーズンとしてはスタートメンバー、サブメンバーの固定化が充分なされていない時期であり全員にスタートのポジションをとる可能性のある時期である。第2回目は、いよいよシーズンの後半を迎えるためにチームとしては数多くの技術・約束ごとを用意するために、スタートメンバーとサブメンバーが次第に明確になってくる時期でチーム内の自己の存在価値や地位というものが否応なしに判明してくる時期である。

4 結果と考察

1 人柄分類

内田クレペリン精神検査による人柄分類は次の 10 類型であるが本文中は細分化した分類で記し、第 2 表には 10 類型で集約した。

- 1 おだやか型
- 2 神経質型
- 3 躁うつ型
 - 3-1 朗らか型
 - 3-1 d じっくり型
 - 3-2 温和型
- 4 強気敢行型
- 5 地道粘り型
- 6 あっさり実行型
- 7 内的安定型
- 8 分裂型
 - 8-1 むき熱中型
 - 8-2 鈍麻型
 - 8-3 自閉型
 - 8-4 敏感型
 - 8-5 停電型
- 9 自己顕示型
- 10 粘着型

札幌大学バスケットボールチームの試合傾向は、力関係が対等のチームと対戦する時には出足が悪く、スタート直後に一気に 10 点程度アヘッドされるケースが多い。これを挽回するために相当な辛抱と労力を必要とするのである。そして後半の半ば位いで追いつき、その時点から勝敗をかけたゲーム展開となるのが多くパターンであった。

この傾向は部員の人柄によるものが大きく影響しているものと考えられ

第2表 部員の人柄

人柄	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
スタートメンバー	1		1		1			1	1		5
サブメンバー			1		3	1		2	3	1	11
計	1		2		4	1		3	4	1	16

る。部員16名を人柄によって分類すると第2表のようになる。

これによると地道粘り型・自己顕示型が4名で、次いで分裂型の3名、躁うつ型の2名となっている。

スタートメンバーをみると、おだやか型・躁うつ型（じっくり型）・地道粘り型・分裂型（むき熱中型）・自己顕示型となって同じ種類のものは1名もまぎっていない。このことは個性の異なる者がスタートメンバーで出場する場合、相手のチームに対して技術的な点を除いたとしても、焦点を絞れない、すなわち力が分散してしまうという有利さがあるように思われる。しかし、5名のうちむき熱中型と自己顕示型を除いては、いずれも「とっつき」の悪い性格傾向が出ている。

サブメンバーでは地道粘り型・自己顕示型が3名、分裂型（自閉型）が2名、躁うつ型（温和型）・あっさり実行型・粘着型がそれぞれ1名づつとなっている。このうち比較的多くの試合に出場したのは地道粘り型・温和型・粘着型・自己顕示型・自閉型の5名である。自己顕示型を除いてはスタートメンバーと同様に「とっつき」の悪さが目立つ人柄傾向があるのが注目される。

従ってスタートメンバー・サブメンバー10名を見たときにもむき熱中型のY.K(第3表参照 以下同じ)と自己顕示型のY.E・H.Sの3名については積極的・意欲的で好きなことなら凝ってやりとげる良い面もあるが、勝手気ままになったり自己中心的になったり社会性の面で悪いことが出てくることがある。他の7名については積極性の不足・とっつきの悪さ・適応の遅れが目立っている。

これらのことから札幌大学バスケットボールチームの試合展開の一般的傾向とチームを構成している部員の人柄とは相関関係があると考えられる。従って力関係が対等と考えられるチームとの対戦時には試合開始直後の試合

展開を積極的に行うことと、そのためにウォーミングアップを充分行うことが肝要であろう。

2 精神健康度

ゲームという異常事態は精神の健康にとっても異常をもたらす要因と考えられるが、佐藤⁵⁾⁶⁾や中田⁸⁾はこの異常事態は合宿中にも現われると報告している。札幌大学バスケットボール部々員の平常時と合宿時の精神健康度をみると第3表のとうりである。

精神健康度の判定について小林³⁾は休憩効果を目安にすべきであるといっている。一見曖昧な判定法であるようだが身体的健康についても数多くの定義はあっても健康と不健康の境界線が明確に引かれないと同様に精神的健康についてもあくまでも目安にしかすることはできないであろう。それではどのような数字を目安にするかという点で内田クレペリン精神検査の前半作業量の1分間の平均値と後半作業量の1分間の平均値との差をもって休憩効果値(以下 休効値)とし実施者の年齢をみて、その休効平均値と実施者の平均値を比較し、それによって見当をつけるとしている³⁾。従って当然年齢によって休効平均値は変ってくる。また同様に後期増減率を目安にしてもよいとも考えられている。

第3表をみると平常時にはS.Hを除いて全員精神健康度は中・高度であり情緒性・思考性・社会性などの諸要因が環境との間にほぼ調和的に働いていたと考えられる。しかし合宿時には7名のものが低度にさがっている。これらの7名はサブメンバーであり、スタートメンバーでは1名も低度まで落ちていないことがわかる。平常時の検査は6月29日に実施しているが第1表をみてもわかるようにシーズンもまだ前半で、この時点ではわずかに8試合しかこなしておらず、選手起用についてはスタートメンバーは概ね決定してはいたもののサブメンバーからはどの選手を起用するか非常に流動的であった。しかし8月の合宿はシーズン後半を迎えるにあたっての調整合宿であり、ここで後半に起用する選手がほぼ決定されるのである。従ってサブメンバーにとっては1シーズンの試金石であると考えられ身体的・精神的に疲労と緊

第3表 精神健康度と貢献度の変化

	氏名	人柄	体型	健康度		貢献度	
				平常時	合宿時	前期	後期
スタートメンバー	Y.K	むき熱中型	やせ型	H	H	0.383	0.581
	H.T	じっくり型	がっちり型	M _H	M _L	0.419	0.487
	Y.E	自己顕示型	がっちり型	H	M _H	0.398	0.595
	J.S	地道粘り型	やせ型	M	M _H	0.885	0.834
	K.S	おだやか型	がっちり型	H	H	0.729	1.142
サブメンバー	M.S	地道粘り型	やせ型	H	M	0.498	0.631
	M.Y	温和型	がっちり型	M _L	L	0.249	0.279
	T.O	粘着型	やせ型	M	L	0.050	0.464
	H.T	地道粘り型	やせ型	M _L	L	0.122	0.423
	Ki.M	自己顕示型	やせ型	M _H	L	0.453	0.178
	M.H	地道粘り型	がっちり型	H	H	0.139	0.152
	S.H	自己顕示型	がっちり型	L	L		
	H.S	自己顕示型	やせ型	M _L	L	0.678	0.655
	H.H	自閉型	がっちり型	H	H	1.405	0.571
	I.Y	自閉型	やせ型	H	M	0.286	0.612
Ko.M	あっさり実行型	やせ型	M _L	L	0.757	0.875	

注 H-高度 M_H-中上度 M-中度 M_L-中下度 L-低度

張の相当なストレスのある合宿である。

Ki.Mは前期に痛めた膝が悪化し、今シーズンのプレイを断念しなければならない事になり、このことが精神健康度を低下させたのではないかと考えられる。またS.Hは身体的にもバスケットボールを続けるには不利な身長であること及び技術的にかなり他のプレイヤーと差がついたことなどが彼の精神的健康面にストレス過多になっていたと考えられる。ただS.Hの作業量は少なくAv 39.7(平常時)、46.5(合宿時)で積極性不足、順応性はあるが妥協的、無気力に傾きやすいという傾向があるのでスポーツ選手として不利な体格と不利な性格を持ち合わせていたようである。なおS.Hは合宿終了後プレイヤーを断念して学連委員に転向し新しい生き方を求めた。

合宿時に精神健康度が低度まで低下しなかったサブメンバーのうちM.Sは仲間からは「のみの心臓」といわれるくらい気の小さな選手で前期では0.498の貢献度であったが、合宿後の後期では次第にペースをあげ貢献度も高くなった。ただし内容を検討すると自分よりも弱いと考えられるチームとの

試合では貢献度も高いが、強いと考えられるチームとの対戦では殆んど貢献度ゼロに近く、ある場合はマイナスとなっており精神健康の不安定さがみられる。人柄判定では地粘り型に入れたが自閉型、自己顕示型の要素も含んでいることから推測できる貢献度の数字である。

H.Hは合宿で自信をつけた選手である。前期の貢献度が異常に高いのは1試合だけ3.500 という驚異的な数字をあげたためであり前期は3試合に出場し、他の2試合は0.429及び0.286で並の数値であった。しかし合宿での成長は目覚ましく後期には22試合全試合に出場している。精神健康度の安定も合宿中の進境著るしいのが裏付けとなっているものと考えられる。

I.Yも後期の進境著るしい選手である。1年生であったため前期にはチームの人間関係、練習形体、練習内容などになかなか慣れにくかったと思われる。性格はえり好みが強くなり尻重で慣れにくく、一途なところがあり協調性に欠ける面がある。従って時間の経過とともに不安要素もなくなり次第にプレイに専念できるようになったものと思われる。また精神健康度も大きく低下しなかったのは以上のような要因によるものと思われる。

M.Hは典型的な地道粘り型でありスロースターターである。プレイもスピーディさに欠けるが真面目に黙々とやっている。しかしサブメンバーというのは、スロースターターであったり、単に黙々とやるだけでは何の取り得もないのであって、交代して出て行くプレイヤーはすでに進行中のゲームに飛び込んで行くのであるから速応性と特徴のある技術を持っていなければ起用するのは難かしくなる。M.Hは残念ながら、その点が不足しているために選手として起用することが少なかったが、持ち前の性格から真面目にマイペースで練習を積んでいたようである。自らの力量と性格的なものをわきまえていたという点で精神健康度も高度になったものと考えられる。

スタートメンバーは合宿中に自分達のスタートメンバーという地位を不動にした感があり、その自負と技術的な裏付けが精神健康度に良い影響を与えたのであろう。

小林³⁾は「すべてのスポーツ選手は精神健康度に一流とそれ以下の選手に

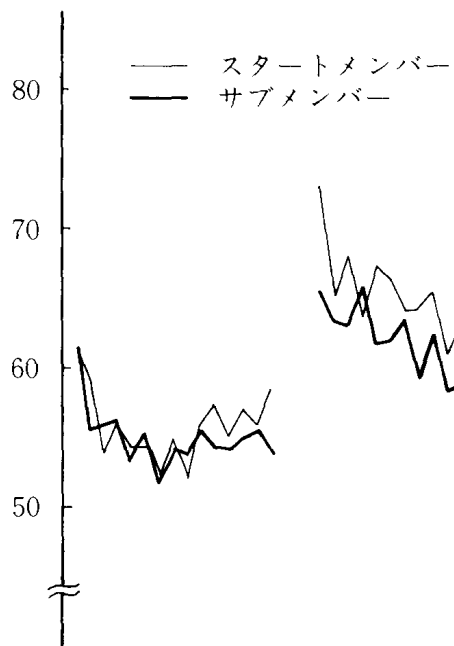
歴然とした差がある」といい、佐藤⁵⁾は「選手指名後の調整合宿の3日目より後期増減率が選手の方が明らかに漸増の傾向を示し、終末努力の傾向が強く特徴づけられた」と報告している。さらに中田⁹⁾はバスケットボール選手を対象に「大会直前における身体活動の精神健康度への影響はレギュラーメンバーとサブメンバーでは異なる」といっている。3氏の報告はそのまま札幌大学バスケットボール部にあてはめることができるようである。

3 作業量

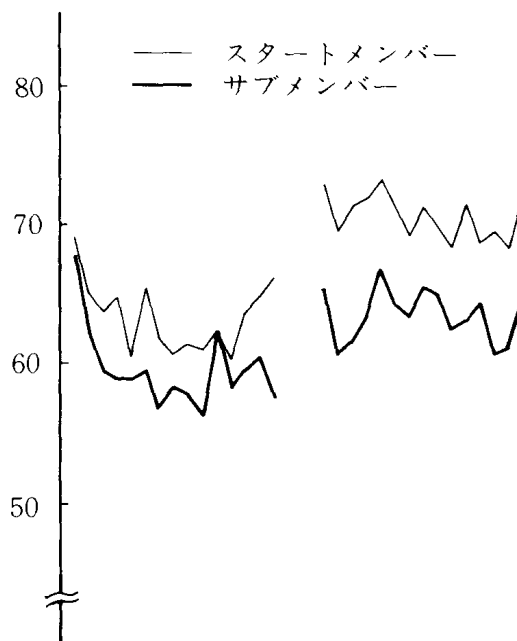
平常時における平均作業量は第4表によるとスタートメンバーが59.1, サブメンバーは58.1とスタートメンバーがやや上回っているものの殆んど差がないと考えられる。シーズン前期でまだ全選手にポジション争いの可能性のある間はスタートメンバーもサブメンバーも殆んど同程度の緊張と興奮があったと考えられる。しかし、第1図をみるとスタートメンバーに終末努力の傾向があり、サブメンバーにはこの傾向がみあたらないという差がある。この点に関しては佐藤⁵⁾の報告とも一致するところである。また初頭の出不足はスタートメンバー・サブメンバー双方にみられ人柄でも触れたように「とっつき」の悪さがうかがえる。

合宿時における平均作業量はスタートメンバー66.9, サブメンバー61.3と平常時より興奮と緊張が高まっているようである。作業量の増加は前述の興奮と緊張の他に検査の慣れがあるかも知れない。いずれにしても同一条件のもとで実施しているであるから心的要因の結果であると考えて差しつかえないであろう。そうすると両者間に5.6もの作業量の差があり、休効値もスタートメンバーの7.2に対しサブメンバーは4.3と明らかにサブメンバーの精神健康度は低下しているのがわかる。第2図をみるとこのことが一層明確になってくる。スタートメンバーの作業量の増加・終末努力の出現に対しサブメンバーは増加傾向が小さく、曲線を見ても右下りの持久力の欠如がみられる。

なお第4表によるとスタートメンバーは平常時より13.2%作業量が増えているのに対し、サブメンバーは5.5%しか増加がない。これによってもス



第1図 平常時の平均作業曲線



第2図 合宿時の平均作業曲線

第4表 作業量の変化

	スタートメンバー			サブメンバー		
	平常時	合宿時	増減率	平常時	合宿時	増減率
全平均： A_v	59.1	66.9	113.2	58.1	61.3	105.5
前期平均： m_1	55.7	63.3	113.6	54.9	59.1	107.7
後期平均： m_2	64.6	70.5	109.1	61.4	63.4	103.3
後期増減率： R	121	112	92.6	112	107	95.5

スタートメンバーの亢進性が高いことが理解されれとともに、調整合宿という性格上からも佐藤⁵⁾のいうように「選手として指名された者が、選手として望ましい心的要素を、その時期に備えていたと考えてよかろう」ということが剣道とは異なるとはいえ、バスケットボールにもいえると思われる。

4 増加率

後期増減率は休憩効果率ともいわれ休憩後の後半作業の増加を前半作業と比較したものであり精神健康度とは密接な関係がある。すなわち小林³⁾は「休憩効果とは、作業には十分よく馴れてやりやすい状態になっているし、また、休憩もとって疲労も抜けていることとて、最上の好条件における作業から生

まれてくるものである。従って心身ともに健康の状態であれば作業量が増加するのは当然のことであって内田氏も指摘しているように休憩後曲線の最低作業量が休憩前の最高作業量にほぼ一致するくらいが望ましいということに当然なっておかしくない。しかし、この当然のことができないとなれば、どこかにそれができない不健康な要因があることになる」といっている。これが精神健康度を判定するのに休効値をみる以所である。

後期増減率は118程度が平均¹⁰⁾といわれているが一般に精神健康度が中程度以上であれば100以上にはなる。そこで第4表をみると平常時においてはスタートメンバーが121, サブメンバーは112と8%の差がありスタートメンバーの方が精神健康度は高度である。合宿時には両者とも低下はしているがスタートメンバーが112, サブメンバーは107と5%の差があり、やはりスタートメンバーの方が精神健康度が中程度であるがサブメンバーより良いといえる。

5 まとめ

以上の結果を要約すると次のようになる。

- 1) スタートメンバーは「とっつき」の悪い傾向がある。
- 2) サブメンバーは積極性不足, とっつきの悪さが目立つ。
- 3) 従ってゲーム前には充分時間をかけてウォーミングアップを行い, ゲーム開始直後から積極的なゲーム展開をすべきである。
- 4) 平常時の精神健康度はS.Hを除く全員が中・高度である。
- 5) 合宿時の精神健康度はスタートメンバーがわずかに低下し中程度である。
- 6) それに対しサブメンバーは低度となっている。
- 7) このことからチーム内で自己の地位が決定すると一般的にはサブメンバーは精神健康度が低下する。
- 8) 平常時にはスタートメンバーの作業量がわずかに多かったが, 合宿時には作業量が増加すると共にサブメンバーとの差は大きくなっている。
- 9) 増減率を比較してもスタートメンバーの方が優れている。

6 総括

札幌大学バスケットボール部には16名しか与えられた素材はいないのである。このなかから技術的・身体的・精神的に優れたものを主力として試合に出場させるわけであるが、なにぶんにも持ち駒が少ないため選択の余地がないわけである。それは新入部員を集める時点で性格面まで立ち入って調査をすることができないという制約があることに起因しているだろう。技術的・身体的に抜群の選手であれば、殆んど性格面まで立ち入らなくても処理できるが、昨今のように入学試験体制が厳しくなると少なくとも上記の二つの要因を兼ね備えた選手を迎え入れることは困難になってきた。そうであれば余計精神面の指導が大切な要素となってくる。

バスケットボールは5人の競技とはいえ1試合を5人で闘い切ることは困難な時代なのである。従ってスタートメンバーは勿論のことサブメンバーにも精神健康度を高め、技術水準を高める意識を求めなければならない。なぜかといえば精神健康度とチームに対する貢献度は相関関係があるからである。すなわち精神健康度と技術は交互作用があると考えられるので技術面で特徴を持たせてやるのも一手段であろうと思われる。一方早期に選手の性格特性を把握し、適切な指導をすることも肝要であろう。そのためには春季の合宿時に最低限一回は性格検査を行うことである。そしてより早く選手の個性を見抜くことを望むなら合宿時に3回程度内田クレペリン精神検査を実施することが個性を引き出す手懸りとなるであろう。

参 考 文 献

- 1) 柏原健三「身体活動の精神機能におよぼす影響について」体育学研究 第12巻 第5号, 1968.
- 2) 倉島武徳「バスケットボール選手の性格特性について」北海道体育学研究 第12巻, 1977.
- 3) 小林晃夫「精神健康度の意義とその判定法」曲線型 第2巻, 1976.
- 4) 小林晃夫「内田クレペリン精神検査法による人間の理解」東京心理技術研究会, 1970.
- 5) 佐藤成明「剣道における心理学的研究(第2報)合宿練習及び選手指名が大学剣道部員の精神作業に与える影響について」体育学研究 第12巻 第5号, 1968.
- 6) 佐藤成明「剣道における心理学的研究(第3報)合宿練習が大学剣道部員の精神作業に与える影響について」体育学研究 第13巻 第5号, 1969.
- 7) 外岡豊彦「内田クレペリン精神検査・基礎テキスト」日本・精神技術研究所, 1975.

- 8) 中田順造「運動部合宿における精神健康度について」(バスケットボール部を中心として) 体育学研究 第12巻 第5号, 1968.
- 9) 中田順造「身体活動場面における精神健康度について」体育学研究 第13巻 第5号, 1969.
- 10) 北海道内田クレペリン精神検査研究会「内田クレペリン精神検査法」(基礎編) 北海道内田クレペリン精神検査研究会, 1975.
- 11) 北海道内田クレペリン精神検査研究会「内田クレペリン精神検査法」(活用編) 北海道内田クレペリン精神検査研究会, 1975.