

# 合宿トレーニングにおける精神健康度と 人柄に関する一考察

倉 島 武 徳

## 1 目 的

精神健康度は性格形成に係る重要な柱である素質と環境のうちで、環境面での役割を負わせているものである。従って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素質の変化ではないというのが今日定説になっている。これを前提にすると運動競技の合宿トレーニングは環境の変化を意味し、極度の疲労が蓄積された場合やチーム内の自分の存在価値が徐々に判明してきた場合に、どのような精神健康度の変化があらわれるかを調査しようというものである。

## 2 対 象

札幌大学バスケットボール部 男子部員 14 名。

## 3 調査方法

昭和 52 年 3 月 25 日から 31 日までの 6 泊 7 日の合宿トレーニングを行ったが、その間に内田クレペリン精神検査標準 II 型を第 1 表に示す合宿トレーニングの 2 日目に第 1 回目を実施し、5 日目に心身ともに疲労の最高点に達している状態で第 2 回目を実施した。

## 4 結 果

14 名の被験者について 1 名ずつその性格特徴、精神健康度の変化などについて述べていくことにする。なお性格類型の内訳をみると

地道粘り型	4 名
自己顕示型	2 名

粘着型	2名
鈍麻型	2名
おだやか型	1名
温和型	1名
自閉型	1名
あっさり実行型	1名

である。

第1表 昭和52年度春季合宿日程

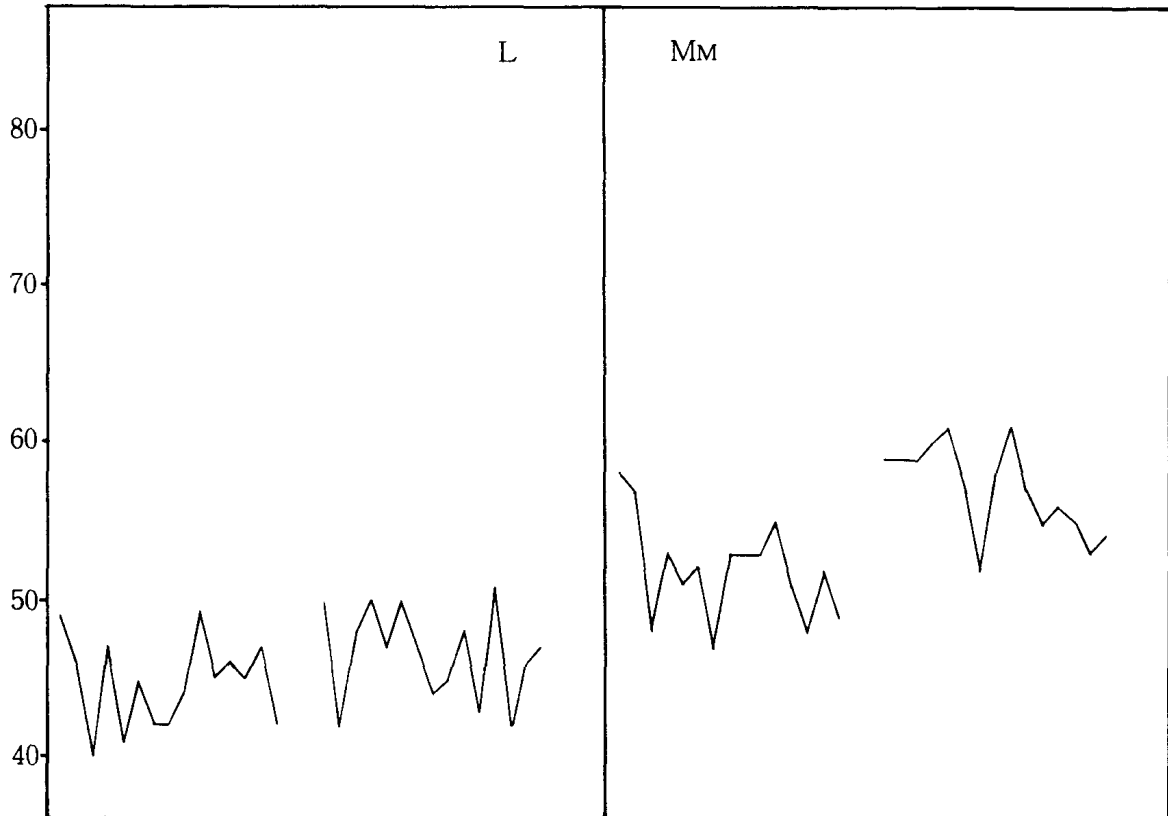
	午 前 9:00 ~ 11:30	午 後 14:00 ~ 17:00	夜 間 19:00 ~ 20:00
25日 (金)		サーキットトレーニング 基礎練習	シュート (150本入るまで)
26日 (土)	サーキットトレーニング ボディコントロール フットワーク	パス ドリブル ボールキープ	シュート
27日 (日)	補強運動 ボディコントロール フットワーク	パス ドリブル ボールキープ	シュート
28日 (月)	補強運動 フットワーク	パス ドリブル ボールキープ	シュート
29日 (火)	補強運動 フットワーク	パス ドリブル ファーストブレイク	シュート
30日 (水)	補強運動 フットワーク ディフェンスポジション	パス ドリブル ボールキープ ディフェンスポジション	シュート
31日 (木)	パス フットワーク 紅白ゲーム		

第1図 大 ○ ○ 明

ガード キャップテン 4年

性格類型 粘着型

人柄特徴 他人との交際は比較的うまくいくが慣れが出るまでに時間がかかる。責任感は強いが必ずしも自分自身の信念を持っている程ではなく、考え方



第1図 大 ○ ○ 明

も狭い。そのため一つのことにとりつく傾向がある。物事の処理能力は不足はないものの早い方ではなく、集中力に欠けるところもある。

**曲線型** 第1回目は作業量が少なく精神健康度も低く、地道粘り型を示している。合宿トレーニングが進むにつれて粘着型になり停電型も入ってきている。精神健康度は中程度にまで回復している。

**技術評価** スピードあるプレイをするが変化に乏しく固さが目立つ。状況判断はスピードがあるだけに適確さが欠け比較的ミスプレイの多い選手である。

**考察** キャプテンになり責任のある立場に立たされた最初の試練のこの合宿トレーニングは負担の大きな合宿だったと思われる。従って第1回目は不安感を伴った精神的ストレスとトレーニングからくる身体的ストレスが相乗作用をしているものと考えられる。前年までは控えの選手としての立場であったものが、同学年の技術水準の優れた者を越えて責任を持たされたことによる影響が出るかとも思われたが、人間関係の良さが、この選手を周囲が引き立ててくれたことにより、安心感と自信を高め第2回目の精神健康度が高くなったと

考えられる。

第2図 佐 ○ ○

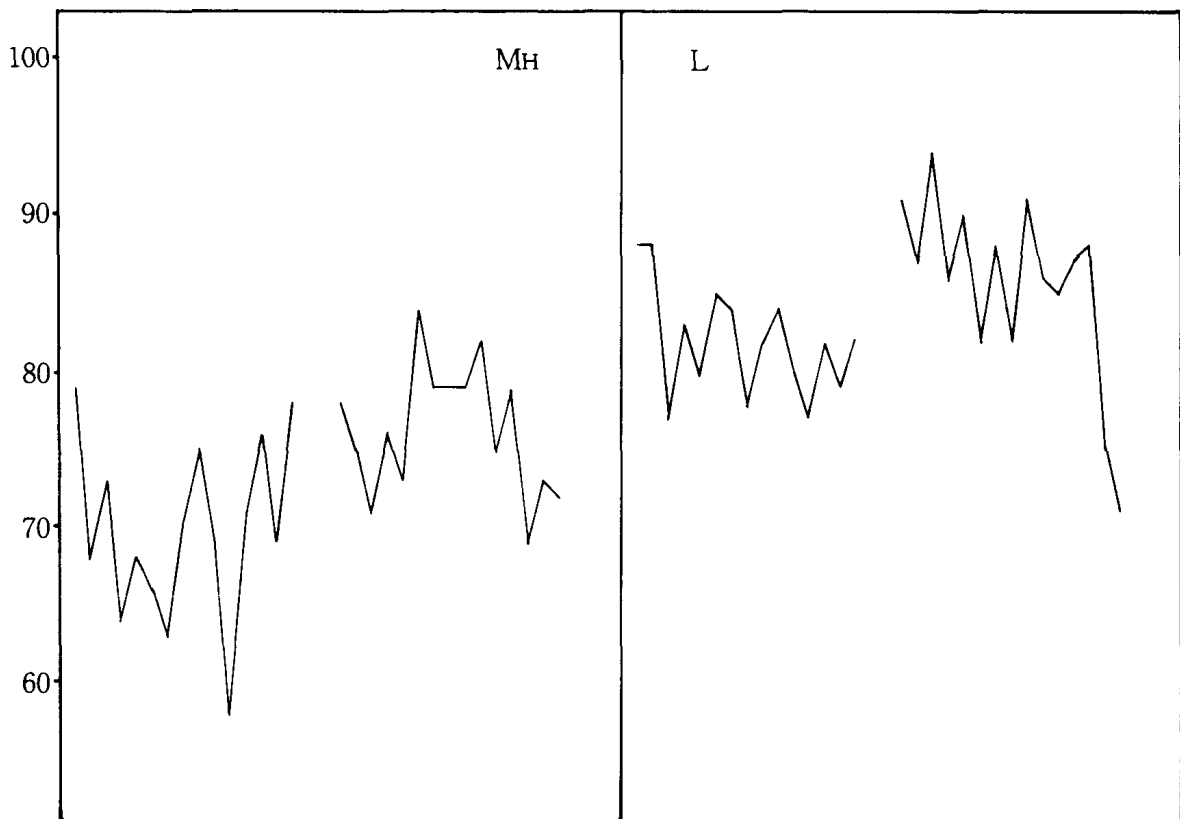
フォワード，センター 4年

性格類型 地道粘り型

人柄特徴 几帳面な性格で時間や約束を守らないと苛立ちを見せるところがある。無口でやや神経質な部分があり協調性に欠けるが自分の信念のあることは徹底する強さもある。

曲線型 第一回目の前期では分裂型が入っているように思われる。精神健康度は中高程度であるが後期の初頭が悪く持久力の不足も目立つ。第2回目は敏感型の要素がみえるように精神健康度も低度に落ちている。またここでも終末が著るしく低下している。

技術評価 長身選手でスピード感のあるプレイをするが密集地帯では軽量のため身体接触には弱く損をしている。しかし技術的には非常に優れたものを持つ



第2図 佐 ○ ○

ており、所謂勝負強さも持った選手である。

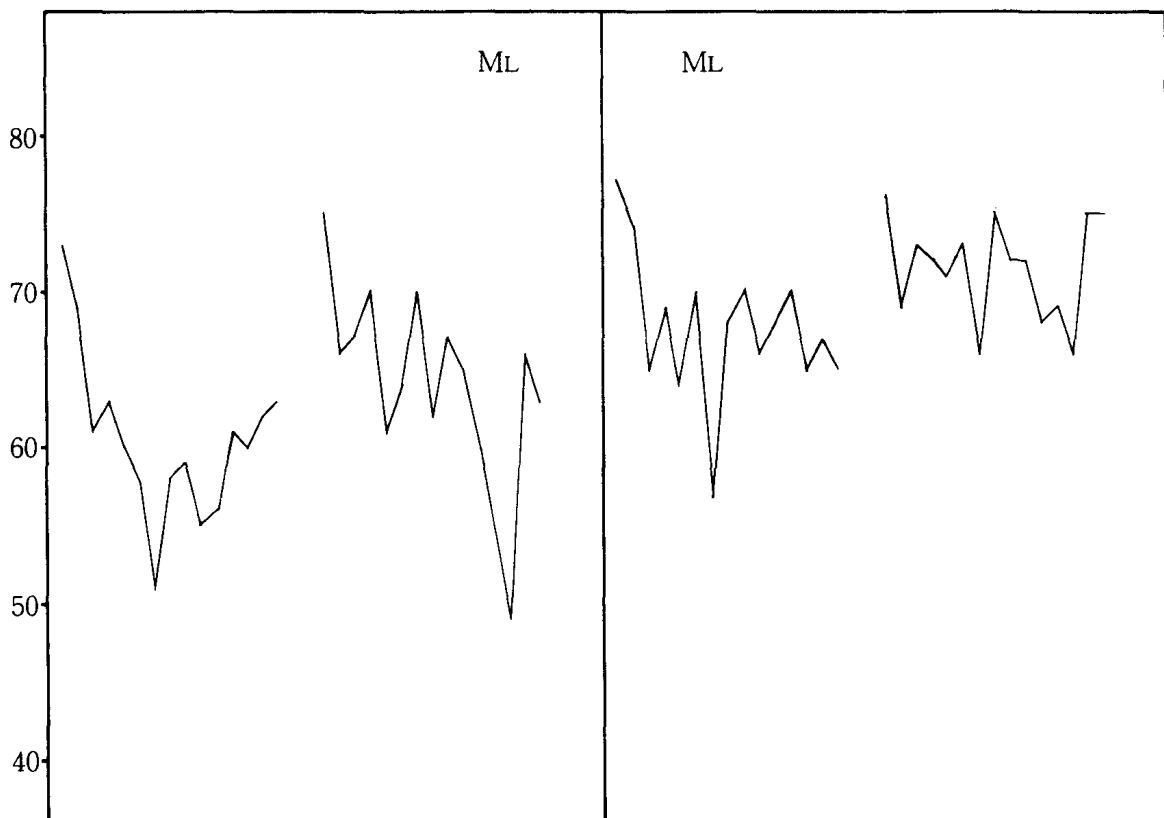
**考 察** 技術的には優れたものを持っているが持久力に欠けるところがあり、長期のハードなトレーニングでは真剣に取り組むだけに精神健康度が低下することは予測できる。しかし、この選手は強気のところもあるので試合中の使い方としては疲労するまで使わずに余力を残した状態を常につくってやる必要がある。そうすることによって最終的な勝負をかけるところでの活躍が期待できるものと考えられる。

第3図 ○ 藤 勝 ○

フォワード，センター 4年

**性格類型** おだやか型

**人柄特徴** 温厚な性格で協調性もある。特に下級生からはしたわれるタイプで真面目な努力家である。同一学年では、いろいろな意味で中庸の立場にあり部



第3図 ○ 藤 勝 ○

運営のうえでは調整役になることが多い。

**曲線型** 精神健康度は2回とも中下程度で変化がなく、常にコンスタントな力を出している。しかし、2回いずれも停電型が入っており精神的な緊張感が作業量の一時的落ち込みになっているようである。

**技術評価** 身長はあまり高くはないが、身体的に柔軟なプレイができ、ジャンプ力もあるところから特徴ある選手である。技術的にも高度なものを持っており、試合にのぞんでも何かをしてくれるという信頼感があり計算のできる選手である。

**考察** この選手は気分の変化が少なく、基礎体力にもバランスがとれているので常にコンスタントな活躍ができる。最上級生になった力味もなく心身ともにバランスがとれていると考えられる。曲線型を見ると2回とも停電現象が現われているが気落ちがしたか、あるいは他の事が頭に浮んだものと思われるが、そうだとすると大事な場面での集中力の欠如があるかも知れないので留意すべき点としてコーチングにあたるべきだろう。

#### 第4図 ○ 田 光 ○

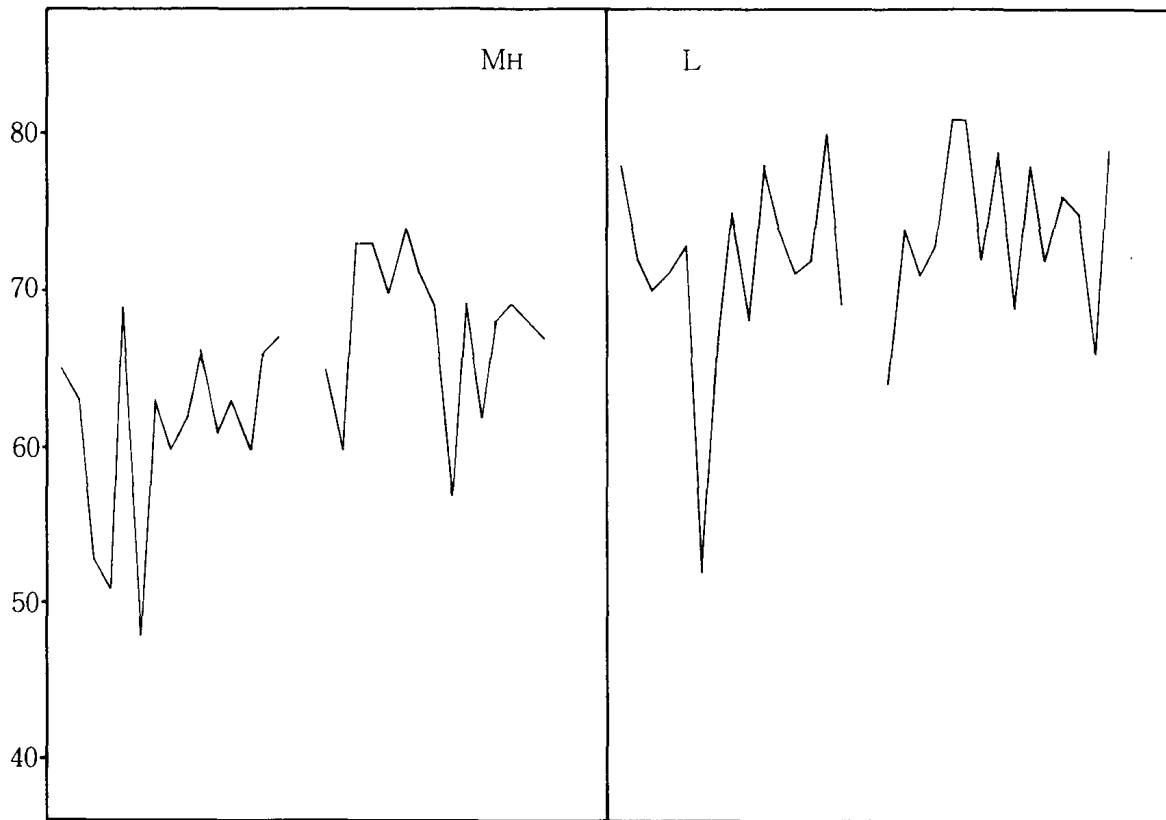
フォワード 4年

**性格類型** 地道粘り型

**人柄特徴** 自主性に欠けるが協調性はある。情緒面でもやや不安定なところがある。5人兄弟の末子で兄達と年令が離れていることもあり、両親は猫可愛がりをした。その結果が人あたりの良さはあるが自己主張のなさや積極性の不足となったものと思われる。

**曲線型** 第1回目は地道粘り型を基本にしながら停電型が入っているようである。精神健康度は中高度である。第2回目は後期初頭の出が悪く前期の平均値を下回っている。従って、自己顕示型や自閉型の要素が認められ精神健康度も低度に落ちているところから合宿トレーニングが影響をおよぼしていると考えられる。

**技術評価** 身体的には特別の欠点もないがフォワードというのは人に使われるよりも、自らシュートチャンスを作らなければならないのに攻撃的な精神要素



第4図 ○ 田 光 ○

不足といえる。技術面ではシュート力はあるがトリプル・パスなどのボールコントロールは下手である。

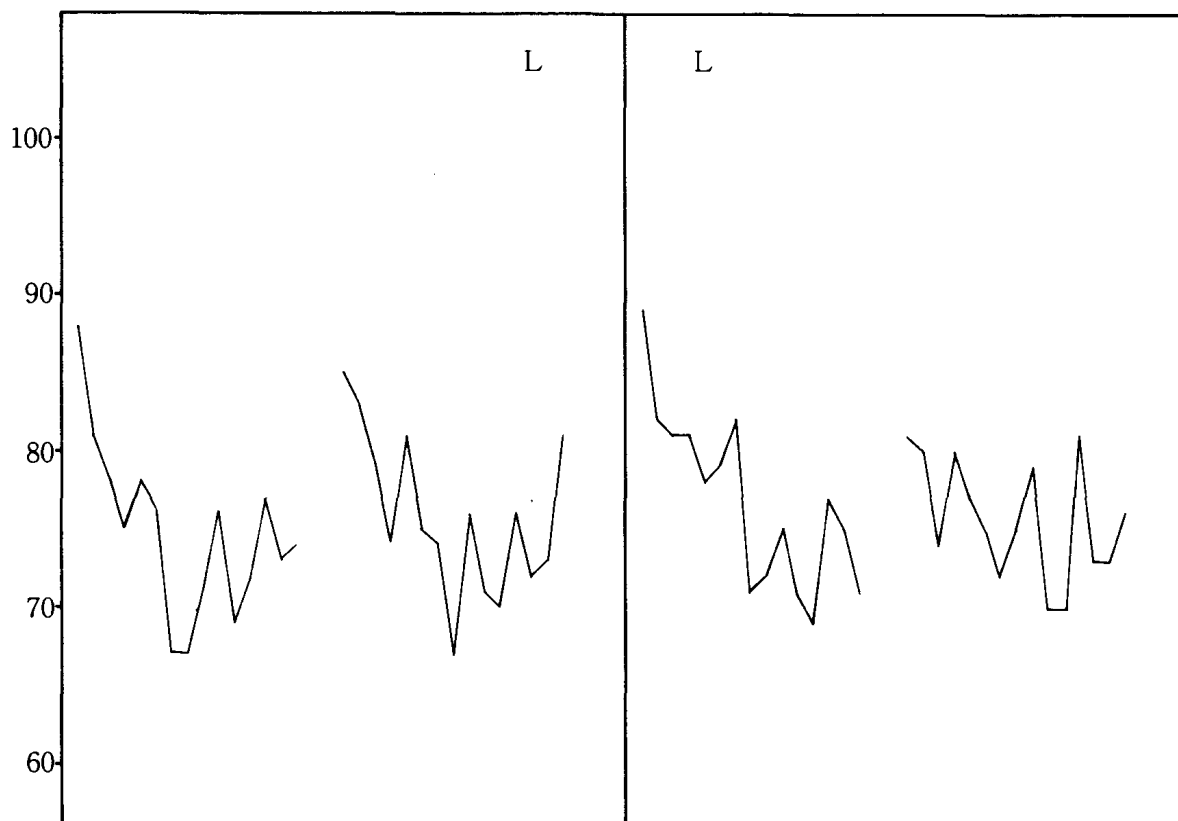
**考 察** 積極的に物事に取り組んで行く姿勢に欠けるところがあるが、バスケットボールに対しては情熱を持ち続けている。第1回目は停電現象が現われ不健康要素とも考えられるが精神健康度は中高度であるのは、4年になった緊張感が終末努力になって現われたものとも考えられる。しかし、一部の極端な落ち込みや第2回目の後期初頭の悪さなどから情緒不安定の要素も考えられ、えり好みが強いのではないかとも思われる。従って、この選手の指導にあたっては努力目標をしっかりと把握させ、広く物事を考えられるよう留意しなければならない。

第5図 山 ○ 正 ○

ガード

4年

性格類型 温和型



第5図 山 ○ 正 ○

**人柄特徴** 明るく協調性があり交友関係は円満である。しかし、なげやりなところもあり興奮しやすい傾向がある。現実的で物事の割り切り方は良いほうである。仕事の処理能力はあるが、判断の伴うものについては決断しにくい時がある。

**曲線型** 第1回目は大まかな揺れのあるなかで後期の中高がなく大きく落ち込んでいる。精神健康度も低度である。第2回目は前期の下降、後期の平均が前期を下回っているなど無気力感が目立ち、精神健康度も低度となっている。

**技術評価** ガードとしての重要なリーダーシップに欠けるところがあると同時に技術面ではボールコントロールが下手、ゲーム構成の仕方が劣るなどポジション争いの激しい部門では恵まれない条件にある。

**考察** 物事の割り切りは良い方であるが、4年になり最初の合宿トレーニングで自分のポジション獲得のため一種の興奮状態でこの合宿にのぞんだのであるが、日程が進むにつれて自分のチーム内での評価に不安感を持ち出したように無気力感や、どうにでもなれという開き直りがみられる。これが自分の力



を知り、チームの中で何をすべきかを割り切ることならばよいが不健康な方向に向ったようである。この選手の場合、自分の存在価値を理解させ、そのためミスプレイの少ない選手にしなければならない。

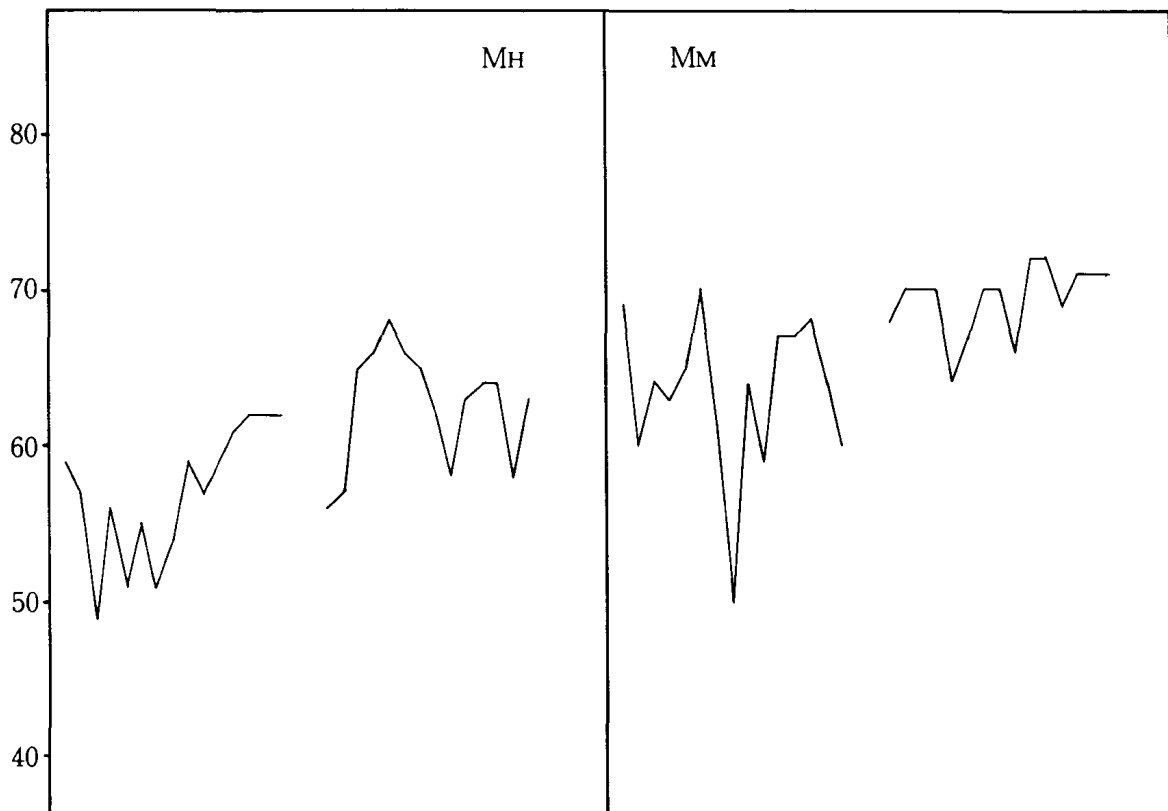
第6図 田 ○ 裕

フォワード 4年

性格類型 地道粘り型

人柄特徴 自発性、即応性が不足しており繊細な神経を持っている。小さな頃からあまり活動的ではなく運動能力も優れているとはいえない。従って真面目に努力はするが積極的とはいえない範囲の努力でしかない。

曲線型 第1回目は前期の終末が初頭を上回る型で終末努力が認められるが後期初頭は非常に低い。そして全体的に揺れの少ない蔑視傾向も見られる。精神健康度は中高度である。第2回目は前期に停電が入りぎこちなさがみられる。



第6図 田 ○ 裕

後期はさらに、のっぺりとした固さが強く出て第1回目と同様に粘着型にみられるが、不健康な方向に向っていると解釈される。精神健康度は中程度にさがっている。

**技術評価** 身体的には大きな部類に属する選手であるが、基礎体力に欠けるので技術面にはあまり取り得はない。自分の能力を知ってプレイをするのでミスが少ない選手である。

**考察** 積極性が不足しているが、自分の能力が低いことを自覚し、チーム内でどのような立場の選手になれば良いかを発見させるのが大切であると思われる。すなわち堅実なプレイをさせるべく基礎体力の向上と基本的プレイの徹底を要求することになるだろう。情緒面では比較的安定しているので厳しいトレーニングでもあまり崩れがないのも良い条件である。

## 第7図 ○ 島 清

フォワード，ガード 3年

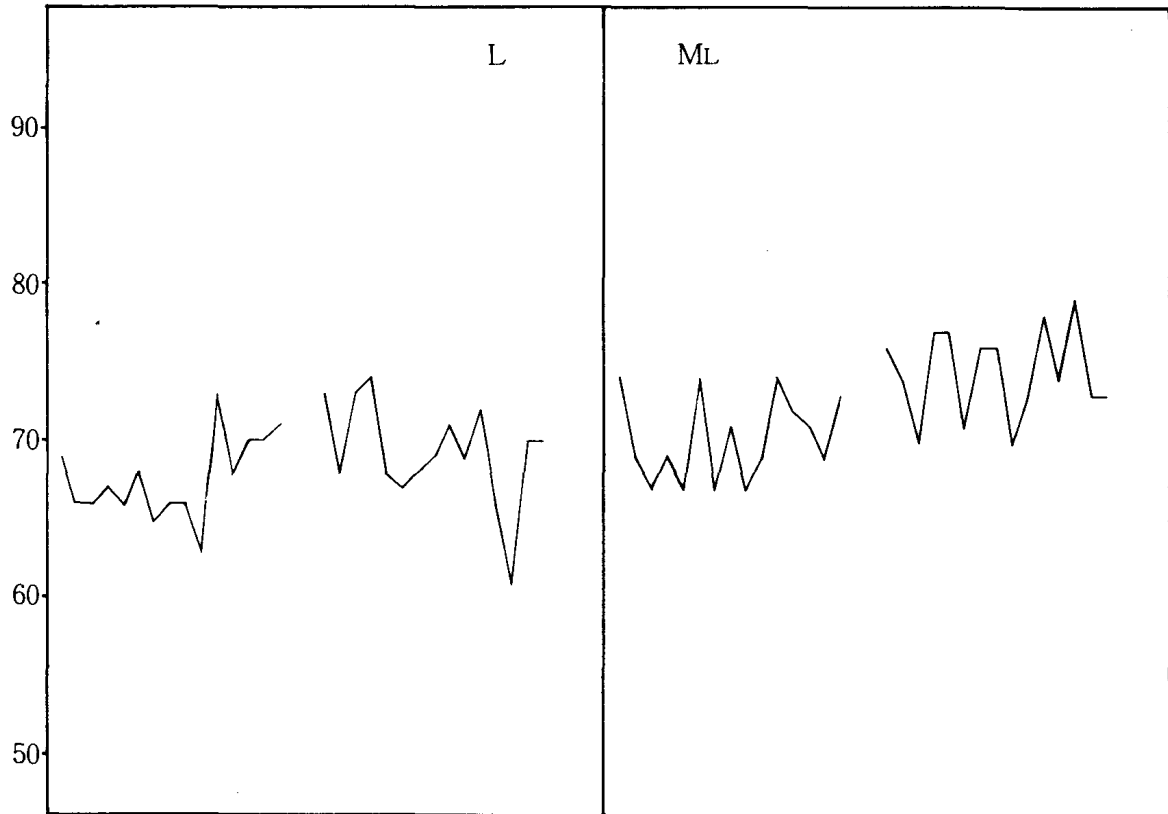
**性格類型** 自己顕示型

**人柄特徴** 性来の明るい性格で物おじせず人前に出て何をするとも嫌わないタイプである。社交性・活動性があり、気が乗れば積極的に仕事をする。やや軽率なところもあるが全体を把握することができるので大きな失敗にはならない。

**曲線型** 第1回目では動揺が比較的少なく、特に前期の終末が尻上りになっているのが特徴的である。また後期には停電型もみられながら特定の型を示していないので自己顕示型とみられる。精神健康度も低度である。第2回目は自閉型のようなようであるが、やや興奮状態もみられる。精神健康度は中低度に回復している。

**技術評価** シュート力のある選手であるが自分のシュートに自信がありすぎて、他のプレイヤーの意図しないところでもシュートをするずうずうしがある。フォワードとしては仕事のうちであるが、もう少し自制心がほしいところである。

**考察** この選手は前年6月に試合中に半月板損傷というアクシデントがあ



第7図 ○ 島 清

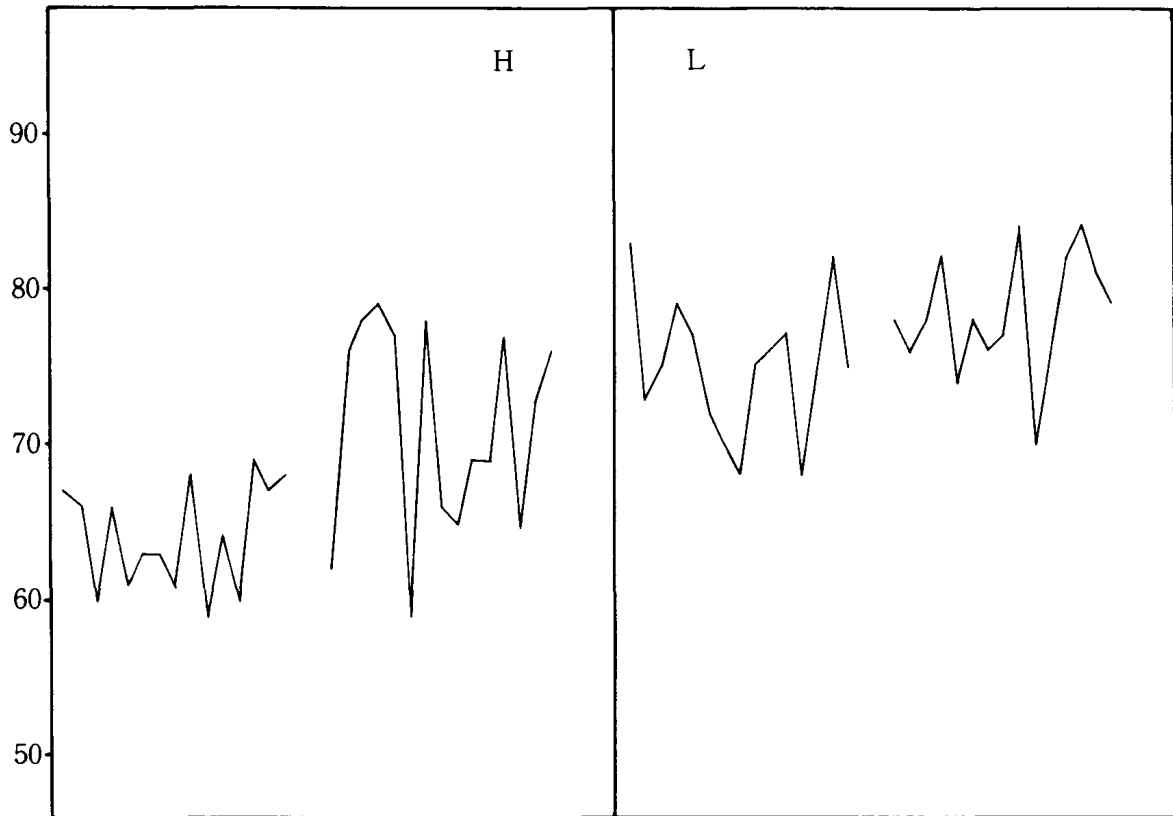
り、入院手術のためにプレイを9ヵ月間中止していた経過があった。この合宿トレーニングは再起のための第一歩であり、自分がどの程度できるか不安を抱いて参加したものである。従って第1回目には頑張ろうという気持と不安が入り混じり、揺れの少ない固さが出たと考えられる。しかし、トレーニングが進むにつれと少しずつ自信を取り戻したのだろうと推測されるが自己顕示型になりつつある。すなわち、これは次第に本来の姿に戻りつつあるということになるので、軽卒なプレイをさせないこと、および自制心の訓練が必要になるだろう。

第8図 ○ 光 浩

ガード 3年

性格類型 地道粘り型

人柄特徴 ず太いようで神経質なところがあり、几帳面なようでズボラなところがある。恐らく自分の欠点をカモフラージュするための表現方法なのだと思う。



第8図 ○ 光 浩

われる。もともと表情は固く、鈍重な面は持っているが粘り強さも持っている。感情は表てに現わさず人との交りは好まない。

**曲線型** 第1回目の前期は地道粘り型がみえるが、後期は初頭が悪く範囲も大きく停電の要素もあり、かなり崩れた曲線になっている。しかし、精神健康度は高度である。第2回目は揺れは適度に出ているものの後期上回りが少なく、精神健康度は一気に低度に深ちてしまった。

**技術評価** スロースターターで動きがスムーズになるまでに時間がかかる。ガードとしての特別有利な材料は見当たらない。試合経験の不足ということもあるが、特徴あるプレイのない点がマイナスになっている。

**考察** 合宿トレーニング当初は精神健康度が高度であったものが、第2回目に低度まで悪化したのは、3年という中間の学年に位置しているところへ、上下の学年に競争相手があり、自分がそこから抜け出せない苛立ちがあったためと考えられる。この選手はスピード感はないが努力家なので自分の力量と性格的な特徴をわきまえさせること、特に、ややもすると意固地になる傾向があ

るため、物事を全体のなかでとらえられるようになることも大切な要素と考えられる。

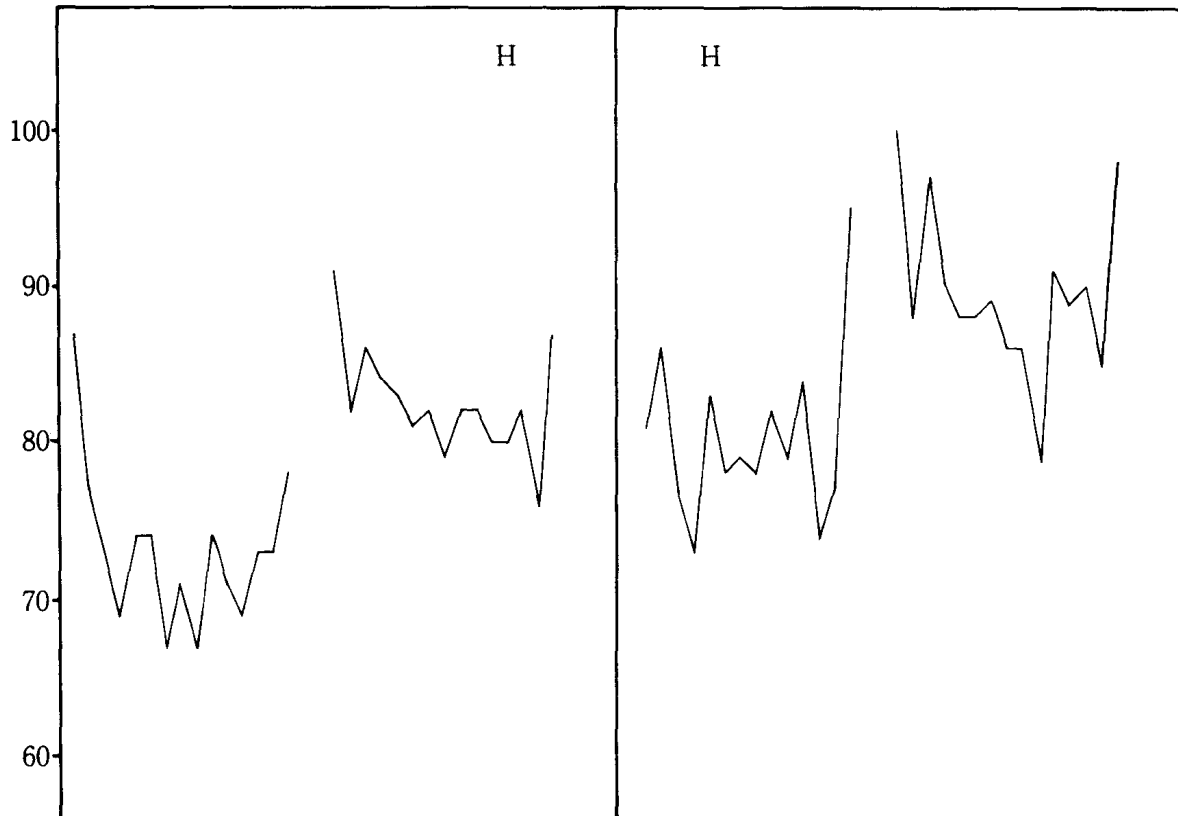
第9図 ○ 谷 ○ 男

フォワード，ガード 2年

性格類型 自閉型

人柄特徴 自分の考え・主張はもっているが、それを表現する方法が下手で積極的に現わそうとしない。社会性・協調性に欠ける部分がありマイペースを守るタイプである。表情は固く融通性に欠け内向性である。

曲線型 第1回目はのっぺりした自閉型を示しているが精神健康度は高度である。作業量に比して揺れの少ないのが目立つが崩れは小さい。第2回目は1回目より動揺が大きく停電現象も出ているが、身体的疲労を訴えているところから、頭に何かひっかかるものがあったものと思われる。精神健康度は高度である。



第9図 ○ 谷 ○ 男

**技術評価** フォワードとしてのシュート力はやや劣るところがあるが、ゴール下のプレイでは特殊な技能を持っている。現在、この選手をオールラウンドなプレイヤーにすべきと考えている。

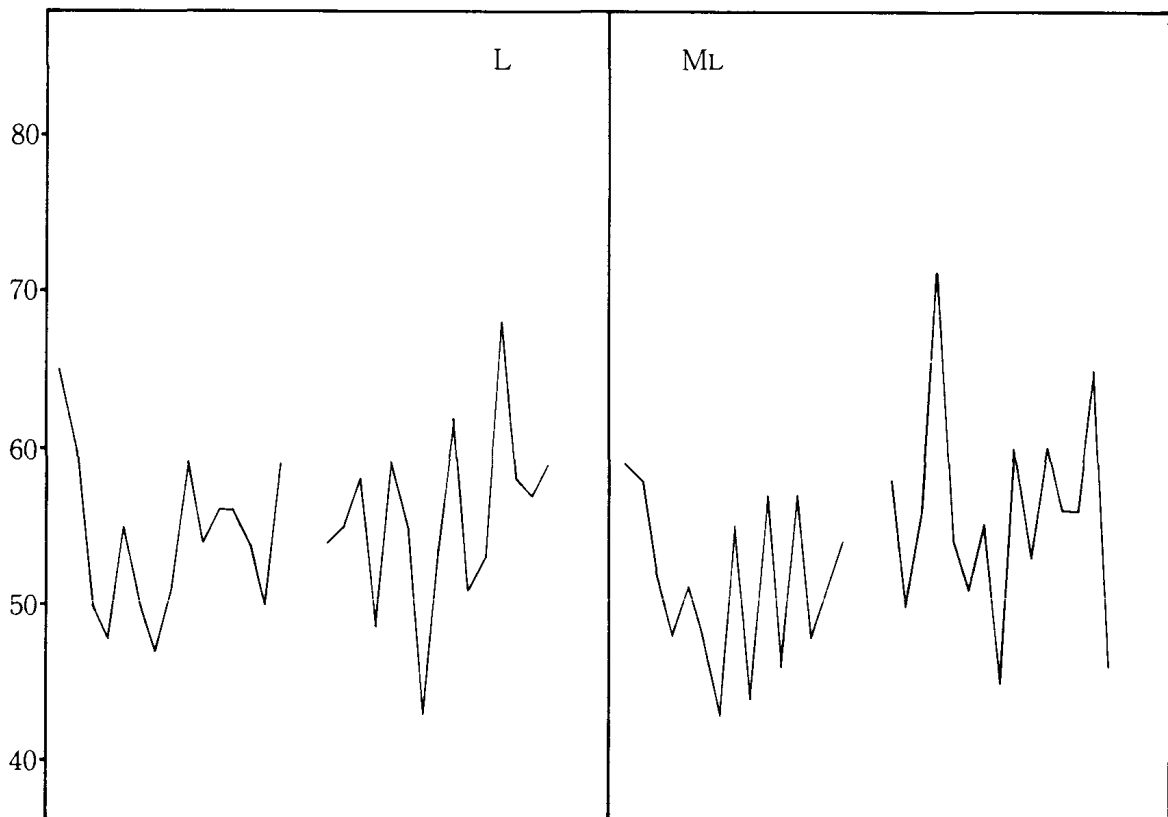
**考 察** 精神健康度は2回とも高度であるという情緒面の安定性は理解できるが、一方ではマイペースというものを打破しなければ、指導者が期待している選手にならないだろう。そのためには一度心身共に最悪の状態になるまで徹底的に鍛練する機会を持たなければならないだろう。そういう状態から自分の壁を取り払うことができた時に選手として価値が出そうである。

**第10回** 佐〇〇 博 〇

ガード、フォワード 2年

**性格類型** 自己顕示型

**人柄特徴** ヒステリックな爆発性があり感情のコントロールの難しい選手である。気分や調子に波がみられ、粘りはあるが妙な所で気を抜いたり頑張った



第10図 佐〇〇 博 〇

りする。

**曲線型** 第1回目の前期は自閉型や停電型が入っているようであるが、いずれにしても分裂タイプであり精神健康度は低度である。第2回目は1回目より作業量も若干少なく、敏感型のものであるが一時的興奮による突出もあり自己顕示型に判定した。精神健康度は中下度ではあるが幾分回復している。

**技術評価** シュート力については非常に優れた能力を持っているが、その他の技術には興味がないという感じで現在に至るまで殆んど体得していない。攻撃型の選手ではあるが、ディフェンスも同様に頑張らなくては計算ができないので、スピードを生かした動きをやってほしい。

**考察** 感情が優先する現在の性格特性をじっくり改善する必要がある。物事の価値感の判断ができず我儘なところをおさえること、自らを一步下って見つめる訓練をさせなければならないと思う。この選手は3人の姉がおり、自分は末子で自分の意志は殆んどおってしまうという環境で育っているが、優れた身体能力を引き出すためにも客観的な物の見方を覚えさせなければならない。

## 第11図 中 ○ 秀 ○

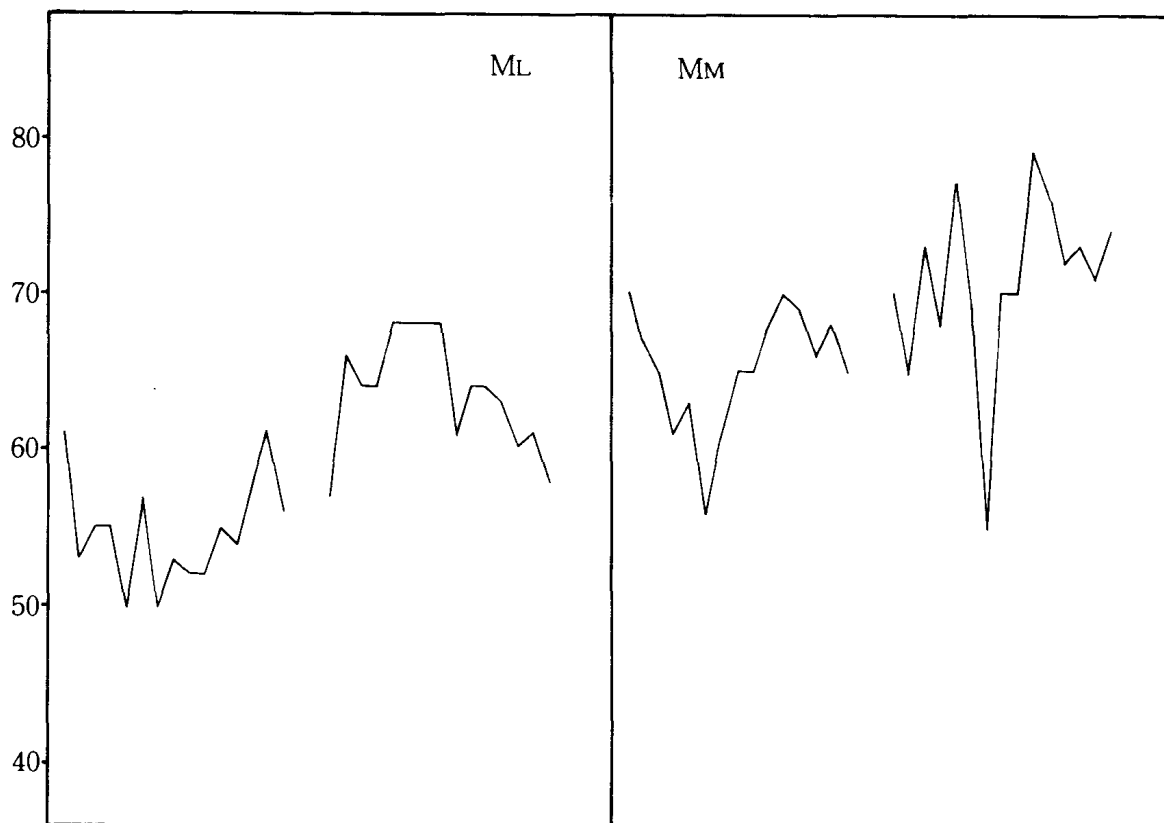
ガード 2年

**性格類型** 粘着型

**人柄特徴** 真面目な人柄であるが考え方に固さ・狭さがあり協調性が不足している。主観的態度もあって信じ込んでしまふとなかなか主張を曲げない頑固さがある。

**曲線型** 第1回目は作業量が他に比して少なく、固さがあり粘着型のなかに抑うつ型がみられる。うちに秘めた力はあるのだろうが、なかなか力を出し切れないようである。精神健康度は中下度とみられる。第2回目はじっくり型と粘着型の混入が認められるが大きな落ち込みが気になる場所である。精神健康度は中程度まで良くなってはいる。

**技術評価** 高校時代からバスケットボールをやっていたが、大学に入学してから6ヶ月のブランクがあり途中入部をした選手である。スピードはあるが基礎



第11図 中 ○ 秀 ○

技術の訓練が不足しており、まだ選手として試合に出られるまでの力をつけていない。

**考 察** 現在の段階では、この選手は基礎的な技術を確実に身につけさせなければならない。しかも技術体系を理解させなければ信じ込まないので理論的指導が大切である。この合宿トレーニングはシーズン最初のトレーニングであるから第1表に示したように基礎技術が日程の主要項目になっている。この選手にとっては、当初の緊張から次第に解放されていっていることが理解される。

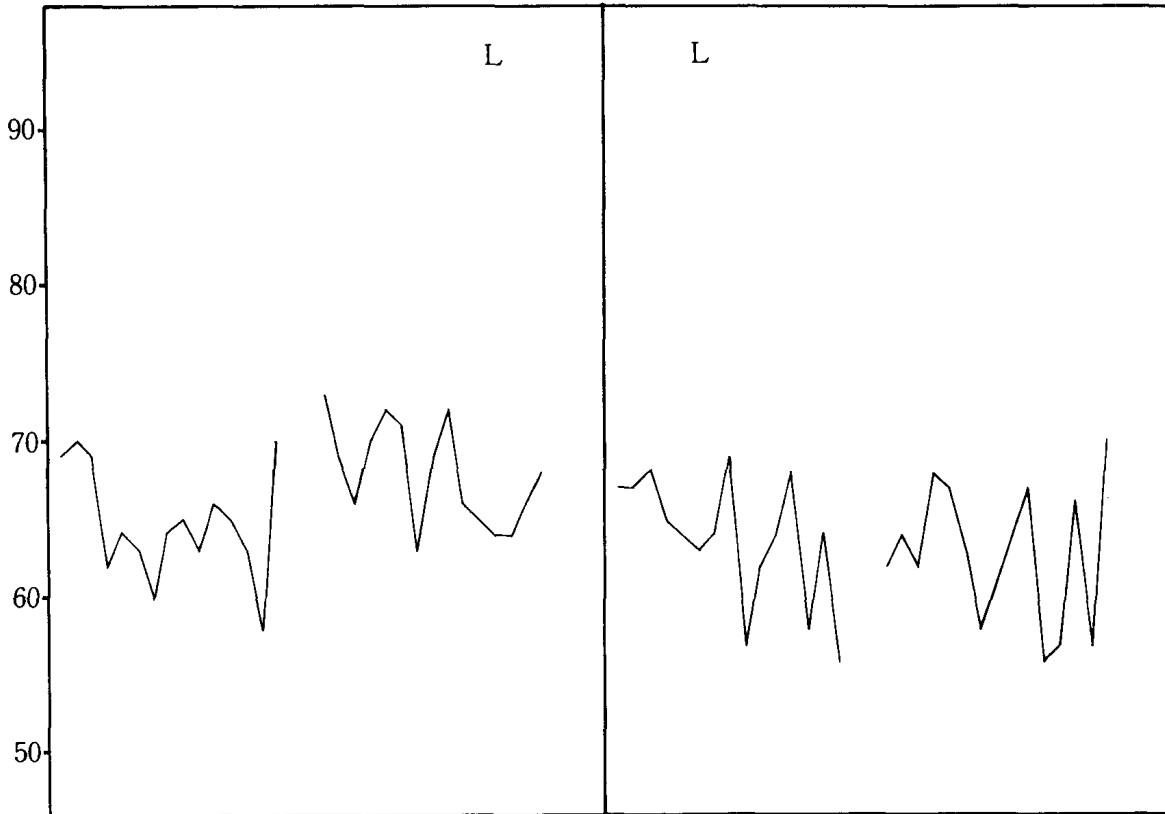
第12図 坂 ○ ○ 哉

ポジション不確定 1年

性格類型 鈍麻型

**人柄特徴** 新1年生であるため十分な人物観察が行き届かない面もあるが、この選手はやせ型で気心はやさしく、ボランティア活動などにも興味があるようである。しかし、一方ではズボラでルーズなところがあり気分の変化も大きい。





第12図 坂 ○ ○ 哉

**曲線型** 作業量は不足はないようであるが鈍麻型を示し、精神健康度は第1・2回目ともに低度である。特に第2回目の曲線はかなり崩れており、後期の平均が前期を下回っていることは体力・気力の不足を物語っている。

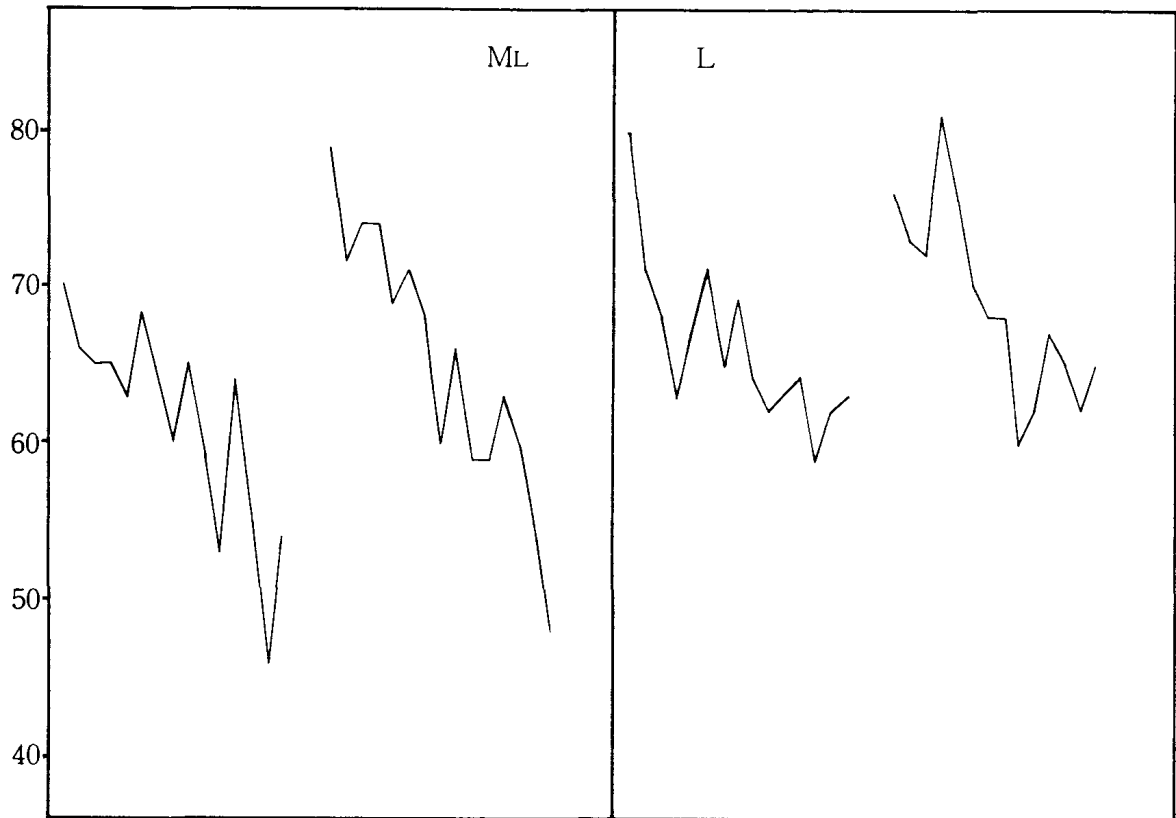
**技術評価** 身体的にもやせ型で、あまり活動的でないので積極的にトレーニングに励む姿勢に欠けているため、かなり低い水準の技術しか持ちあわせていない。選手としてプレイを続行できるだけの力はないと判断できる。

**考察** 技術的に低い水準のところへもって積極性に欠けるので、今後プレイヤーとして育っていくかどうかは、この段階では疑問がある。精神健康度が低度であるのはいたし方ないとして、性格特性と練習態度を評価すれば途中で挫折するような気がする。

第13図 ○ 名 慎 ○

ガード 1年

性格類型 あっさり実行型



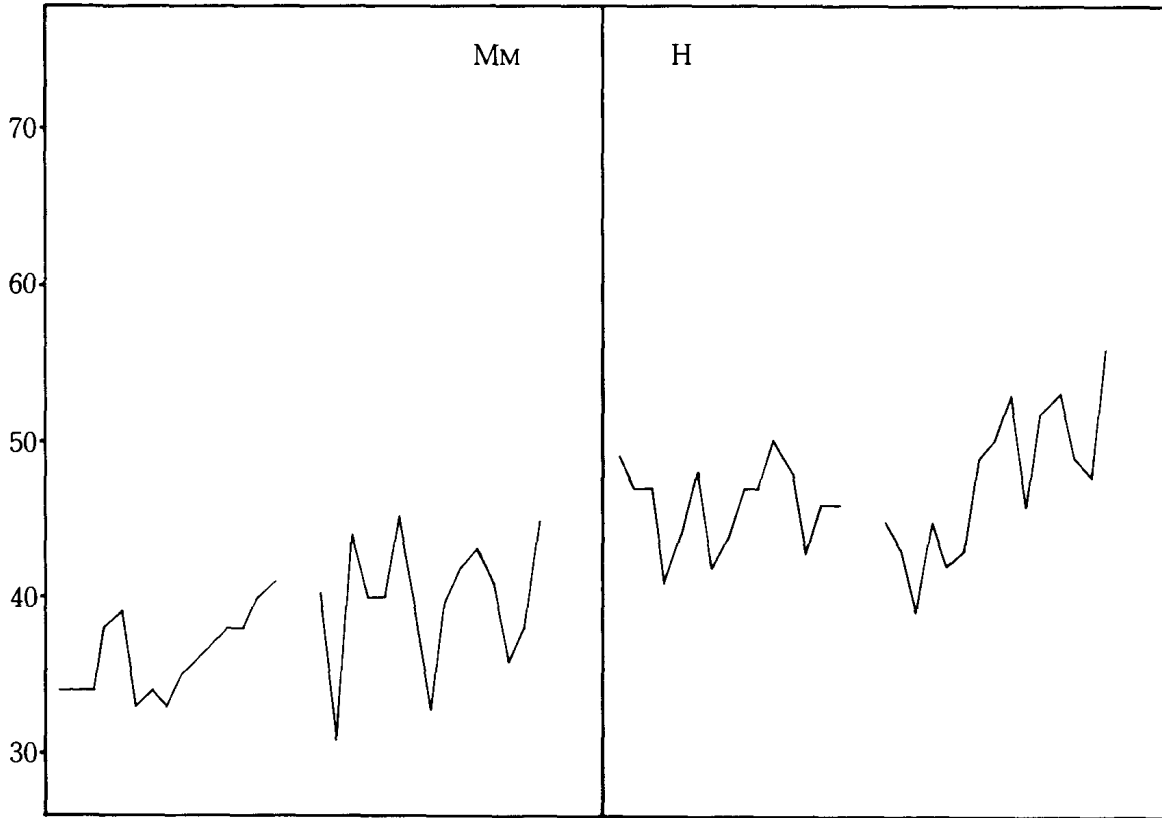
第13図 ○ 名 慎 ○

**人柄特徴** 淡白な人柄で新入生とは考えられないくらい淡々と生活している。それだけに努力の仕方も不足し、諦めが早いところがある。また時には意表をついた行動に出ることがあり人物判断の難かしいタイプである。

**曲線型** 曲型的なあっさり実行型である。精神健康度も中下度から低度へと低下しているが、第2回目の後期に突出のあるのが特徴的である。

**技術評価** 身体的能力は非常に優れたものを持っている。しかし、バスケットボールの技術は新入生の殆んどがそうであるように、まだ大学のレベルまでの力がないのでこの選手も例外ではない。

**考 察** この選手もチームの力にさせるには非常に難かしい選手である。身体的な基礎体力は充分持っているが、どこまで真剣にバスケットボールに取り組んでくれるかが鍵だろう。諦めが早く、時には無気力な態度が随所に現われるので、それを誠め厳しい要求を出しながら訓練する必要があるだろう。この合宿トレーニングでは精神健康度は低下したが、努力をするという点では影響があったと考えられる。



第14図 戸 ○ ○ 博

第14図 戸 ○ ○ 博

ポジション不確定 1年

性格類型 鈍麻型

人柄特徴 身体的には立派な体格をしているが活力に乏しく、無口で人との交わりを好まないようである。こまやかなことに留意できない面もある。

曲線型 作業量はやや不足気味で仕事の処理能力は劣っている。第1回目の前期ではのっぺりした動揺の殆んどない型を示しているにもかかわらず、後期は範囲も大きく停電型が入っている。精神健康度は中程度である。第2回目は作業量がやや増加しているが、それでも不足気味であろう。しかし、後期終末努力が認められ精神健康度も高度になっている。

技術評価 技術的には、あまり取り得のある選手ではない。身体の割合にはスピード・パワーが不足しており、やや持久力がある程度である。バスケットボールの技術は殆んど身につけていない。

考察 この選手は勧誘されて入部したのではないので、どのような能力の

ある選手なのかわからなかったが、やはり能力はかなり低かった。恐らく自分では相当な決心をして入部したのであろうが、性格的なん気さがあるで大して負荷がかからなかったのだろう。はたして部生活を継続するかどうか心配なところがある。

## 5 まとめ

以上、札幌大学バスケットボール部、男子部員 14 名について考察してきたが、まとめると次のようになる。

### 1) 性格類型による合宿トレーニングの影響をみると

ア) 好ましい方向に作用したもの 5名

鈍麻型, 自己顕示型, 粘着型

イ) 変化のなかったもの 4名

おだやか型, 温和型, 鈍麻型, 自閉型

ウ) 好ましくない方向に作用したもの 5名

地道粘り型, あっさり実行型

であり、合宿トレーニングは個人差はあるが、概ね効果があがったものと考えられる。しかし、好ましくない方向に作用した5名については技術指導・アドバイスの仕方などを研究する必要があるだろう。

### 2) 精神健康度の水準と運動技術の水準は平行するといわれているが、本研究では必ずしもそのとおりに出なかった。すなわち今年度スタートメンバーとして起用することが予測される選手をみると精神健康度が

上昇したもの 2名

変化しなかったもの 1名

低下したもの 2名

それ以外のメンバーで

上昇したもの 3名

変化しなかったもの 3名

低下したもの 3名

となり選手の素材について考えさせられる結果であった。いずれにしても精神

健康度を高く維持することが効果的な練習につながることで留意することが肝要である。

- 3) 精神健康度が環境からの影響を受けることについては異論のないことであるが、今回の合宿トレーニングにおいて精神健康度の低下したもの、および最初から低度のものに対し、日常トレーニングでいかに精神健康度を取り戻させることができるかが、今年度のチームづくりの大きな鍵になるだろう。

前回は報告したように、限られた人員で、しかも選び抜かれた素材でない者の集団の指導においては、技術指導の重要さは勿論のこと、練習環境の整備・集団構成員相互の人間関係の整備など指導上の3本柱を常に意識して指導にあたり、集団として効果的な力を発揮させることが肝要であろう。

#### 参考文献

- 1) 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.
- 2) 倉島武徳「バスケットボール選手の精神健康度について」札幌大学教養部 女子短期大学部紀要 第11号, 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, 東京心理技術研究会, 1976.
- 4) 呉 万福「合宿トレーニングが運動選手の心理および基礎体力に及ぼす影響について」曲線型 第4巻, 東京心理技術研究会, 1979.
- 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) 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.
- 8) 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.
- 9) 北海道内田クレペイン精神検査研究会「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.
- 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」(活用編)北海道内田クレペリン精神検査研究会, 1975.
- 11) 安田昭子「曲線型と運動技能の練習曲線」曲線型 第3巻, 東京心理技術研究会, 1977.