

# フィールドワークによるメンタルトレーニング・メンタルサポートの可能性

## 前期：関西卓球道場訪問

・その前に・・・内田クレペリン検査(UK法)と心理的競技能力診断検査を体験して勉強

・**関西卓球道場**を訪問し聞き取り調査

調査結果分析・心理的競技能力診断・道場訪問についてのクラスタリング分析

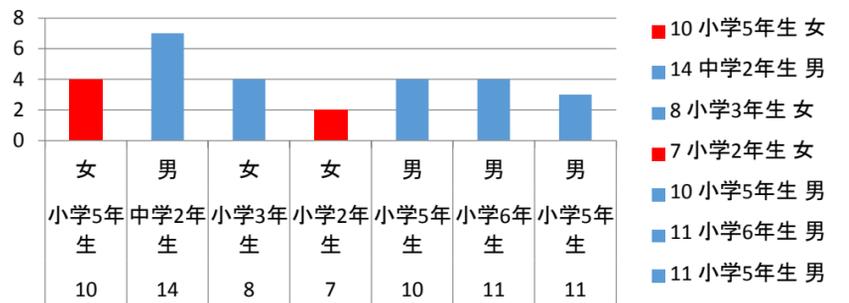
### 心理的競技能力診断例



### クラスタリング分析



### 子どもたちの週の練習回数



心理的競技能力診断DIPCA.3を子ども用にアレンジして実施した。

5段階評価で回答してもらい、子ども一人一人の心理的競技能力を12項目に分類して数値化し、グラフ化した。

その結果を基に、今後伸ばしていく力や改善していく部分をアドバイスして返却した。

## 後期：東大阪スタジアムアンケート調査

東大阪スタジアムにてフィットネス利用者の方々を対象に「**スポーツ施設利用効果に関する調査**」のアンケートを実施

### フェイスシート

性別、年代、学生時代や社会人時代、現代における運動の好き嫌い、得意不得意、利用期間、利用頻度など

### 過去と現在の比較

身体面(体力・健康・食欲・睡眠)

精神面(集中力・気力や活力・根気・自信・積極性・情緒)

社会面(人間性・協調性・コミュニケーション能力)

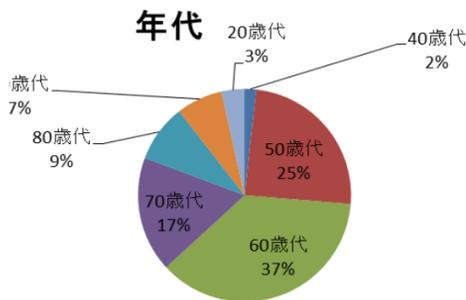
施設について: 料金・交通の便利さ・プログラムの充実性・設備や機材・インストラクターなど

心理検査やサポートについて など

### アンケート調査結果

集計したアンケートの結果を整理し  
 ・全体平均 ・男女別 ・年代別  
 ・施設利用期間別 ・利用頻度別  
 などについて平均値を算出し、**施設利用前と現在**を比較し変化を検討した

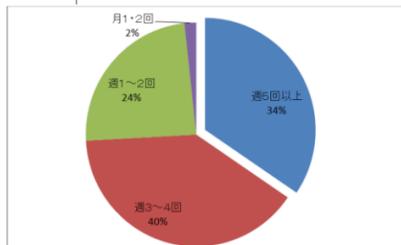
### 利用者の詳細



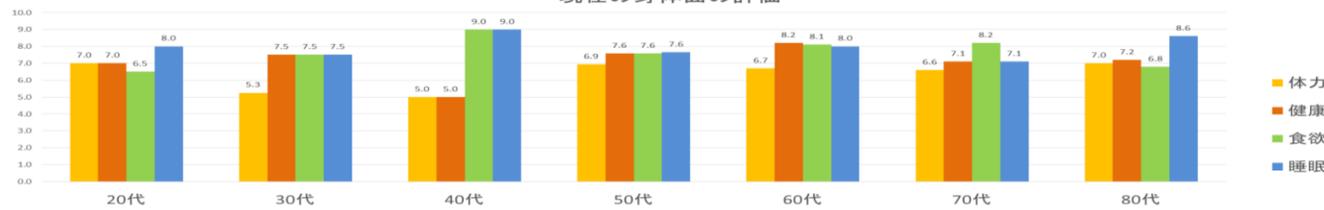
### 性別



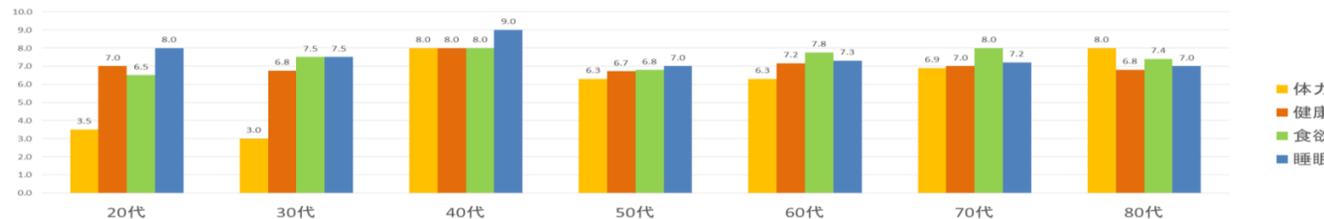
### 施設利用頻度



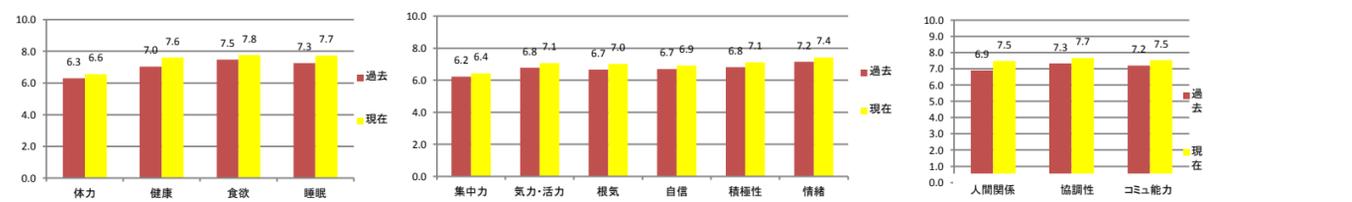
### 現在の身体面の評価



### 利用以前の身体面の評価



### 施設利用以前と現在の比較



身体面の調査項目を年代別に分けそれぞれの平均値をグラフにまとめて、どの年代の人がどのような評価をして利用前と利用後でどれくらい変わったかをわかるようにまとめた。スポーツが身体面・精神面・社会面すべてによい影響を与えることが明らかになった。

### 総括

この一年間でスポーツを通じて様々な年代の人々と話す機会があり人との接し方を学べた。それにより、スポーツとこのところの関係性がわかり、行動に表れるということが分かった。