

ラグビーの競技特性と心理的要因

—— 個人に求められる要因 ——

蓑 内 豊

ラグビーの競技特性と心理的要因

——個人に求められる要因——

袁 内 豊

1. はじめに
2. ラグビーの競技特性
3. 指導者に対する質問紙調査からみた心理的要因
4. 選手個人に求められる心理的要因
5. まとめ

1. はじめに

古くより武道の世界では、心・技・体の充実が大事であると言われてきた。心とは心理的要因のことであり、心理状態が練習の質の向上や試合での実力発揮につながるということである。技とは技術のことであり、技術習得の水準が勝敗に関係するということである。体とは体力・体格に関連する要因のことであり、持久力や瞬発力といった体力特性のみならず、身長・体重といった体格の要因も含まれる。これら3つのバランスと充実が地方の養成と実力の発揮に関係するということである。このことはなにも武道のみに当てはまるものではなく、競技スポーツ全般にも当てはまることである。

一言に心技体と言っても、その内容・構成要素は多岐にわたる。心に含まれる内容も性格や欲求もあれば、行動の傾向やそのときの気分も含まれる。体にしても、行動体力の中だけでも筋力、瞬発力、筋持久力、全身持久力、調整力、柔軟性などがあり、それぞれがさらに細分化されている。技に至ってはスポーツ

種目に応じた技術が無数に存在する。

これらの心技体の要素全てがスポーツ選手に求められるわけではない。基本となる部分は共通するであろうが、ある水準以上になると、競技特有の心技体が求められるようになる。たとえばサッカー選手の場合、足でボールを扱う技術が求められ、それに関連する体力や心理的要因が求められる。つまり競技スポーツでよいパフォーマンスを発揮するには、競技特性に応じた心技体の習得が大事になってくる。

そこで本稿では、15人制(ユニオン)ラグビーフットボール(以下、ラグビー)の競技特性について概観し、そこからラグビーに求められる心理的要因について考える。ただし、ラグビーに求められる心理的要因については、個人的要因とチーム(社会)的要因に分類し、本稿の中では個人的要因に焦点を当てて論じることにする。

2. ラグビーの競技特性

ラグビーは原始的フットボールを起源とし、19世紀半ばまでは現在のサッカーとは明確には区別されずに行われていた。しかし19世紀半ば以降、それぞれがルールを制定し、別の競技として発展してきた。当時、ラグビーとサッカーが袂を分けた大きな理由は、ボールを持って走ることの可否や身体接触の激しさの違いなどである。現代においてもラグ

ビーでは毎年のようにルールが変更されているが、ボールを持って自由に走ることができる、激しい身体接触が認められているなどは、ラグビーの競技特性として今も受け継がれている。

この他にもラグビーの競技特性を表すものとして、1チーム15人(リザーブ7名まで交代可能)と大人数で試合を行うこと、ポジションの役割が分化して求められるスキルがポジションによって大きく異なること、試合中に監督はほとんど指示ができないことなど、他の競技と比較しても特徴的な競技特性やルール、文化を持っている。以下ではラグビーに関する文献を参照しながらラグビーの競技特性について、体力的特徴、技術的特徴、ゲームの特徴、チーム・社会的特徴から分類・整理を行った。

○体力的特徴

- ・多様な体力が求められる
- ・前後半で80分間(一般)の競技時間があり、持久的要素がある
- ・相手を抜く瞬間的スピードの変化
- ・走りきるスピード
- ・ボールを奪う筋力
- ・相手を押しのける筋力・体重
- ・自分の体をコントロールする筋力・調整力
- ・コンタクトを繰り返す筋持久力
- ・体格(身長、体重、骨格など)
- ・ポジションによって求められる体力的要因が異なる

○技術的特徴

- ・多様なスキルが求められる
- ・ランニングスキル
- ・パススキル
- ・キックスキル
- ・コンタクトスキル
- ・連携プレーのスキル

- ・状況判断スキル

○ゲーム的特徴

- ・球技である
- ・ゴール型のチーム競技である
- ・楕円型の特徴的なボールを使用する
- ・格闘的要素がある(コンタクト、ボールの争奪)
- ・多様な得点方法と得点がある(トライ5点、PG/DG 3点、コンバージョン2点)
- ・セットプレーが比較的多い
- ・プレースキックの特殊性
- ・番狂わせが少ない(力関係が明確に出やすい)
- ・痛みを伴うプレーが多い(コンタクトは痛みを伴う)
- ・反則が勝敗に大きく影響する(退場、シンビン、ペナルティー)

○チーム・社会的特徴

- ・ポジションや役割が分化している
- ・1チーム15人と人数が多い
- ・キャプテンの位置づけを重視
- ・攻防が組織的である

3. 指導者に対する質問紙調査からみた心理的要因

目的： ラグビー選手に求められる心理的要因を探るために、ラグビーの指導者を対象として、ラグビー選手に求められる心理的要因に関する質問紙調査を実施した。

調査対象： 日本ラグビーフットボール協会の指導者資格を有している16名を対象とした。対象者のラグビーの競技や関わりを持ち始めてからの経験の平均は21.3年、指導経験の平均は6.1年であった。

調査内容： ラグビー選手個人に求められる心理的要因とその理由を自由に記述してもらった。あらかじめ項目を設定して選択する

形式も考えたが、多様な考えを集約することを優先し、自由記述形式とした。質問は次のようなものであった。「ラグビー選手として、大事（重要）であると思う心理的要因は何ですか？ 心理的要因とその理由を書いてください。」

分析： 記述された心理的要因の用語について、KJ法に従い、その理由の記述内容を考慮しながら同じような意味のものは統合し、類似するものをグループ化するようにして整理した。

結果と考察： 16名の調査対象者から計56個の用語が出された。この56の用語のうち、まったく同じもの、類似するもの（たとえば、責任感と責任、判断力と状況判断など）を統合すると、30の用語に整理することができた。30の用語を以下に示す。括弧内は統合した後の回答した人数を示している。集中力（5人）、責任感（5人）、闘争心（5人）、平常心（5人）、忍耐力（4人）、精神力（3人）、理解力（3人）、判断力（2人）、勇気（2人）、自信（2人）、やる気・目的（以下各1名）、折れない心、自己犠牲、使命感、向上心、犠牲心、献身性、自立心、自制心、規律性、素直さ、ユーモア、協調性、思考力、想像力、実行力、解明力、独創力、反発心、タフネス。

単語だけではなく、心理的要因の理由についても記述してもらったので、その記述内容

から適切な用語に修正したり、統合するようにした。理由を基に吟味すると、中には他の用語に変更した方が適切なものもあった。たとえば、「集中力」の理由として、「変化していく状況を把握し、プレーを選択するため」と記載していた。この場合、内容的には「状況判断」の方がより適切であると判断して修正した。

このような工程を経た結果、11の用語に集約することができた。表1は、ラグビー選手個人に求められる心理的要因とその主な理由をまとめたものである。指導者を対象として実施した質問紙調査からでは、「忍耐力」「目標・動機づけ」「集中力」「責任感」「勇気・闘争心」「自己コントロール」「自信」「協調性」「状況判断」「理解力」「素直さ」がラグビー選手個人に必要な心理的要因として考えられた。

現在の日本のスポーツ心理学で最も一般的に使用されている心理尺度である心理的競技能力診断検査（DIPCA: 徳永・橋本, 1991）では、忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、自己コントロール能力、リラックス能力、集中力、自信、決断力、予測力、判断力、協調性の12の要因にまとめている。DIPCAの12要因と指導者への調査から出てきた11要因を比較してみると、「責任感」「理解力」「素直さ」が新しく抽出されたことになる。

スポーツ選手の意欲を測る尺度として一

表1 ラグビー選手個人に必要な心理的要因（指導者を対象とした質問紙調査の結果）

心理的要因（用語）	代表的な理由や説明
忍耐力	辛い局面でも耐え忍ぶ、厳しい練習を続ける
目標・動機づけ	練習の質・プレーの質・努力に関係する
集中力	自分のやるべきことを理解し、忠実に実行することにつながる
責任感	個々人が責任を持ってプレーしなければ、チームとして成り立たない
勇気・闘争心	技術があっても、勇気がないとコンタクトプレーができない
自己コントロール	自分をコントロールすることができないと、ミスが多くなる
自信	プレー全般に影響する、信じる気持ちが大事
協調性	自分勝手なプレーをすると、チームとして機能しない
状況判断	変化していく状況を把握し、適切なプレーを選択するため
理解力	チームの戦術・プレーを理解できなければ、レベルの高い試合はできない
素直さ	指示・指摘に対して耳を傾ける、受け入れる

時期、頻繁に使用された体協競技意欲検査 (TSMI) では、スポーツ選手に求められる心理的要因として17の要因を挙げているが、その中のコーチ受容は、「コーチから言われたことはその通り実行する」「コーチに叱られても素直に受け止める」などの項目から成っており、質問紙調査で抽出された「素直さ」と共通するようと思われる。またTSMIの知的興味は、「自分の競技について書かれている本は積極的に読む」「自分の種目について科学的な分析を試みたい」「自分のプレーなどをビデオに撮って分析してみたい」などの項目から成り、本調査での「理解力」にも関連していそうである。しかしながら、「責任感」はDIPCAやTSMIの項目からでは見ることができなかった。

そう考えると、「責任感」はラグビー特有の心理的要因と言えるのかもしれない。では、ラグビーでの責任感とは何なのか。あらためて質問紙の記述内容を見ると、「自分のすべきプレーをすること」「他人任せではだめなこと」などが書かれている。これらを解釈しなおすと、ラグビーでの責任感とは、チーム内での自分の役割やその局面での最善のプレーを遂行することを指すのではないだろうか。このような姿勢が欠落すると組織やシステムは崩壊するであろう。組織を重んじるラグビーならではの心理的要因なのかもしれない。

4. 選手個人に求められる心理的要因

ラグビーの競技特性と指導者への質問紙調査を基に、ラグビー選手に求められる心理的要因についてスポーツ心理学の観点から考えてみた。

○動機づけ

ラグビーに限定したことではないが、高く動機づけられた状態で試合や練習に臨むこと

が、勝利や成長には大事である。何のための練習なのか、意識すべき点な何なのかをきちんと理解した上で取り組むのと、明確な目標を持たずに取り組むのとでは、その成果は違ってくる。一試合や一日の練習での違いは些細なものであっても、その積み重ねは大きな差になって表れるだろう。

動機づけを高める効果的な方法は目標設定である。「〇〇大会優勝」「〇〇大学に勝つ」といった結果目標も当然大事であるが、それと同時に適切な行動目標を併用することが重要である。その目標を達成するためには、具体的にどのような行動をするべきなのかを明確にすることで、自分がすべきことが限定され、動機づけも高まる。声出しや指さしを徹底することで、集中力の向上にも貢献する。

ラグビーの特徴として、番狂わせが少ないが挙げられる。試合をする前から勝つことが予想される試合、負けることが予想される試合というものがある。実力が接近している場合は自然とやる気が高まるが、最初から勝敗がわかっているような場合、動機づけのコントロールは難しい。そのような時は、チームとしてやるべきこと、確認すべきことなどを明確にして、そのことが実行できたかどうかの観点からパフォーマンスを評価するようにして試合に臨むべきであろう。そうでないと、ただ単に試合をこなすだけで、実りは少ないものになってしまう。

ラグビーは1チーム15人、リザーブも含めると22名と人数の多い競技である。人数が多くなることによる弊害もある。たとえば、社会的手抜きである。これは、構成員が多くなると、一人くらいサボっていても大丈夫だろうという気持ちから、つつい力を抜いてしまうという心理・行動のことである。このような手抜きがチーム内に存在すると、組織の規律は低下し、チームパフォーマンスも低下する。そのようなことにならないためにも、チーム目標と同時に、個人やユニットでの目

標を設定して試合をし、評価すべきである。また、チーム内での適切な競争も動機づけを高める。

適切に設定された目標であれば、目標達成のためのきちんとした練習計画と取り組みが十分であれば、目標に接近・到達するであろう。それは小さな成功体験を積み重ねることにもなるので、自信を育むことにもつながる。そしてラグビーの場合、自信を持つこと、強みを持つこと、信じることは非常に大事なことである。相手と戦う上で、相手よりも上回っている部分、勝負できる部分を持っていることで、勝利を信じて戦うことができる。しかし勝負できる部分がないまま試合をしても、勝利を信じることは難しい。たとえ体力的・技術的な部分で劣っていたとしても、精神的な部分で勝っていることを信じることができれば、勝負ができる。最初は、元気良さや声の大きさといった部分だけでもかまわない。自信の裏付け・拠りどころとなる勝負できるポイントを作り、意識することが大事である。

適切な目標はエネルギーを増大させる。しかしながら不適切な目標はエネルギーを低下させる。エネルギーを最大にさせるところに目標を設定することが重要である。

○覚醒水準のコントロール

ラグビーは球技である。そこでは適切な状況判断が求められる。適切な状況判断のためには、一般的には低めの覚醒水準が適切である。その一方で、ラグビーは激しい身体接触が許されており、格闘的な要素も強く、大きなパワーやスピードがパフォーマンスに直結する競技である。この側面をとらえると、高い覚醒水準が適する。冷静な状態（低い覚醒水準）では、激しく荒々しいプレーはできないだろう。そのため、ラグビーでは適切な覚醒水準にコントロールすることが求められる。

ラグビーの試合では、一般的に高い覚醒水

準が適切であろう。高い興奮は恐怖心を取り除き、痛みを軽減させる。試合前には意図的に覚醒水準を高める行為が行われている。ニュージーランドの代表チームが試合前に行うハカの儀式が有名である。他にも、部歌、円陣、指導者・キャプテンのペップトークなどによって試合前の覚醒水準は高められる。ここまではチーム全体として覚醒水準は高められる。しかし、個人レベルでの適切な覚醒水準ということを考えると、ポジションや個人によって異なってくるのが予想される。そのため、全体でコントロールされた後、その個人の適切な覚醒水準に合うように再調整することが大事になる。さらに高い方が良いパフォーマンスを発揮するものがいれば、もう少し低い方が良い者もいる。自分に適切な覚醒水準を知り、そのためのコントロール方法を事前に身に付けておくことがパフォーマンスの安定・向上につながる。

ところで覚醒水準とパフォーマンスの関係を表した逆U字仮説では、覚醒水準が上がるに従い興奮や不安も高まる（図1）。この図に従えば不安と興奮は共存することになるので、前述の「高い興奮は恐怖心を取り除く」と矛盾するように思われる。そこでリバーサル理論を適用すれば、この現象について説明することが可能となる。リバーサル理論とはアプター（Apter,1982）が提唱した概念で、覚醒の効果は覚醒水準のみによって決定されるのではなく、人がその状況をどのように認知しているのかに大きく影響を受けるというものである。この理論によれば、同じ覚醒水準でも認知の仕方によっては、情動・感情やパフォーマンスに対する影響は異なってくる。図2はリバーサル理論を図表化したものである。この図からもわかるように、転換（リバーサル）させることで、不安は興奮へと変容するのである。この転換のきっかけとして、適切な試合前の行動や儀式を取り入れることは、選手の情動・感情に変化をもたらす、パ

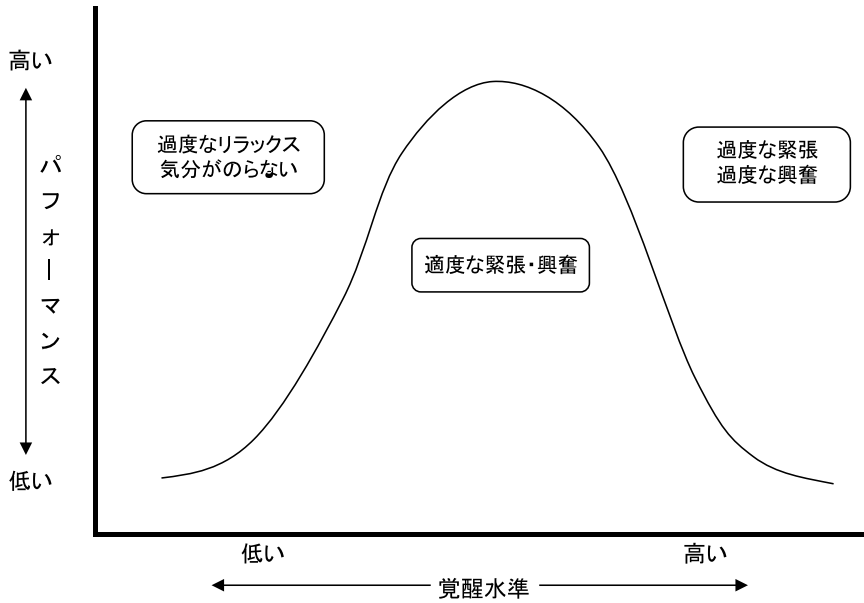


図 1 覚醒水準とパフォーマンスの関係 (逆U字仮説)

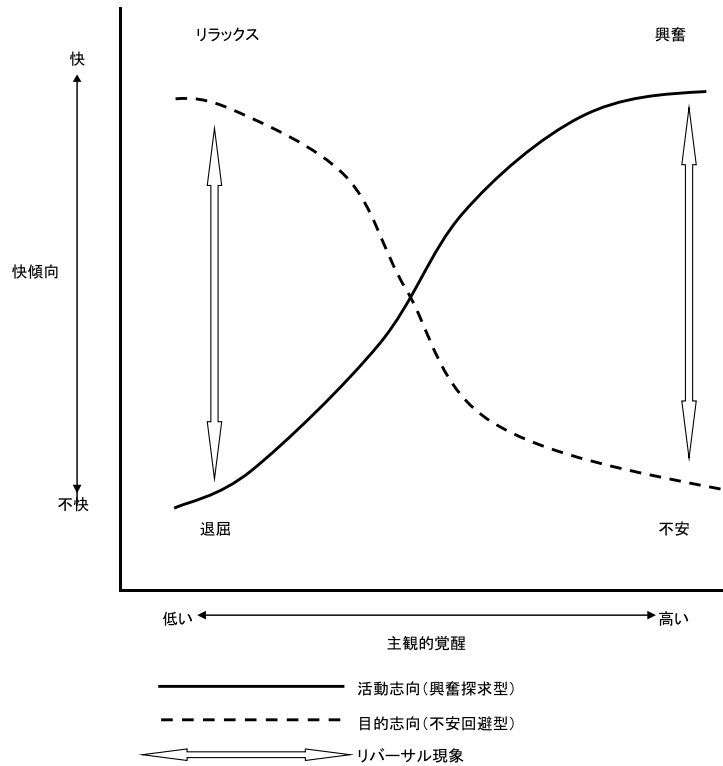


図 2 リバーサル理論における主観的覚醒と快傾向の関係 (Apter, 1982を修正)

パフォーマンスの向上・安定にも効果的であろう。

現代のラグビーではディフェンスシステムの向上により、トライを取ることが難しくなっている。そのため、ゴールキック（ペナルティーキックを含む）で勝敗が決まるような試合が多くなっている。ゴールキックは目標に対して正確にキックをするスキルが求められる。この場合、理論上では覚醒水準は低めの方が適切である。直前まで激しくプレーしていたところから急に覚醒水準を下げるには、適切なリラクゼーションのテクニックを習得していることが望ましい。バスケットボールのフリースローとも共通するが、呼吸法などのリラクゼーションやルーティンが効果的である。

○勇気・闘争心

ラグビーの特徴として激しい身体接触が認められていることが挙げられる。ラグビーでは、野球のように攻撃機会が均等に両チームに分けられるのではなく、ボールを獲得した側が攻撃し、反対側のチームが防御する。そのため特にボール獲得場面では格闘的な身体接触が生じやすい。

ボール獲得場面はで激しい接触が生じるので、怪我をする危険性も高い。怪我や痛みへの恐怖心が、接触場面での激しさや積極性にも影響する。接触プレーに対する技術を持っていたとしても、恐怖心が強いと積極的なプレーをすることはできない。ただし、この恐怖心は自分と相手との比較、相対的なものによっても変化することが一般的である。小さくて弱い相手であれば恐怖心は小さくなるが、大きくて強い相手であれば恐怖心は大きくなる。

この恐怖心の克服は難しい問題である。相手の大きさ、強さ、プレッシャーが大きくなるにつれて、恐怖心も大きくなる。どのようにすれば、克服できるのであろうか。明確な

答えを出すことは難しいが、まずは怪我をしにくい、プレッシャーに耐えることのできる身体づくりをしっかりとすることであろう。体格・体力がつくことで接触プレーに対する恐怖心も軽減されるだろう。また、段階的に相手やプレッシャーを強くした練習を取り入れることも大事ではないだろうか。一度、恐怖心が身に付くと、それを取り除くことは難しい。そのため、いきなり強くて大きな相手と激しい接触をするのではなく、技術や体力レベルに応じて、徐々にプレッシャーを強くすることが望ましい。そして、繰り返し何度も行うことも大事であろう。何度も行うことによって接触プレーに対するストレスに耐える力（ストレス耐性）が身に付くと考えられる。接触プレーは対人スキルであるが、大きな相手に対しても有効で適切な接触スキルもあるはずである。大きくて強い相手を想定したプレッシャーの中で繰り返し練習をすることで、恐怖心も軽減できるのではないだろうか。

闘争心や恐怖心には、民族的なことも関係するのではないだろうか。我々日本人は農耕民族である。狩猟民族である西洋人は、遺伝的にも格闘的な能力（精神面も含む）が高く備わっているのではないだろうか。そうすると、日本人が激しいプレーをするには、心身を戦闘様式に変化させるための特別な行為をするべきなのだろうか。ニュージーランドの代表チームはハカで志気を高める。現状でもそれぞれのチームで独自の方法を行っているだろうが、計画的な取り組みが必要であろう。

○自己コントロール

ラグビーは激しい接触プレーが認められている分、危険なプレーや違反には厳しい罰則が科せられる。その罰則によって試合の流れが変わることも少なくない。酷い場合には、退場やシンビン（一時的退場）といった数次的不利になるような重大な罰則もある。選手と

しては、安全のためにも、チームに迷惑を掛けないためにも、ルールに則った安全なプレーを心掛けるべきである。

この種の反則は、同じ選手が繰り返す傾向がある。危険なプレーを繰り返す原因としては、適切なプレーを身に付けていない場合と自分の情動・感情をコントロールできない場合とがあるように思われる。前者の場合、スキル習得が未熟であることが原因なので、適切なスキルの習得・練習を重ねる必要がある。後者の場合、危険なプレーをすることがどのような影響を及ぼす可能性があるのかについて、きちんと向き合って考え、ときにはチームの責任者と話し合うことも有効であろう。また、特定の状況で生じやすいのであれば、そのような状況の時にはどのように対応すべきなのかについて、あらかじめリハーサルしておくのとよいだろう。もし、ストレスが溜まるような状況下で反則しやすいのであれば、選手に応じたストレス対処法を準備するとよい。

チームの規律が低下しても、個人での反則が増加する。反則をしないこと、さらにより具体的に「〇〇をしない」「〇〇をする」といったことを試合前にきちんとチームで話し合っておくことも、反則を減らすことには効果的である。チーム内での反則をしない、させないという雰囲気づくりが大事である。そうすることで、チームの規律も生まれてくる。

○理解力

理解力は、スポーツ心理学に関連する尺度ではあまり見かけることがない心理的要因である。状況判断や判断力、予測力とも類似している概念であるが、ここではあえて独立させることにした。では、ラグビーの理解力とは何を指すのだろうか。質問紙調査での回答理由を見ると、「ゲーム・戦術に対する理解力」「理解力がないと、技術・ルール学習のレベルが上がらない」といったような理由が述べ

られている。ラグビーは多人数で行う球技である。そのため、個々の能力が高く、局面での攻防で勝っていても、試合全体（結果）としては勝つことができないことがある。選手一人一人が局面でのプレーと試合の流れでのプレー選択を理解しすることが、よりレベルの高い競技へ導く。それゆえ、選手はプレーやゲームの理解度を高める必要がある。

また、ラグビーはフィジカルな競技であるが、フィジカルの要因だけで勝敗が決まるわけではない。自分たちの強みとしてフィジカルを前面に出した戦い方もあるが、いかにして効率よくボールを前に運ぶこと、試合に勝利することに関しては、インテリジェンスが求められる競技でもある。

選手は一つ一つのプレーや局面での適切な行動を理解するのは当然であるが、それ以上にゲームの流れや本質、構造も理解し、そのレベルでの勝負にも関心が持つことができるようになることよい。このレベルで興味を抱くには、多くの基礎知識を持ち、適切なコーチングを受ける必要がある。インテリジェンスのあるチームの試合は、観る者を飽きさせない魅力がある。

○責任感

ラグビー特有の心理的要因として出てきた責任感は、組織的な攻防が中心で、怪我の危険が伴うラグビーならではの要因なのかもしれない。戦術や戦略、システムが機能するのかどうかは、個々の選手がその局面での適切なプレーを遂行しているのかどうかに基づいている。そのため選手は、その局面での自分の役割をきちんとこなすこと、つまり、責任を持って役割を遂行することが求められる。

トライは最終的には一人の選手によって記録される。しかしそのトライは、多くの選手が自分の役割を遂行したこと、責任を果たしたことによる成果なのである。ラグビーの精神を表す言葉として、「自己犠牲の精神」や

「one for all, all for one」などが用いられるが、これらも責任感の内容を表す言葉なのかもしれない。

また、ラグビーのコンタクトプレーの場面では、時には「身体を張る」ことが求められる。厳しいプレッシャー下では逃げたり避けたりしたくなることもある。しかし自分のすべきプレーの理解と責任感が強ければ、たとえ自分の体が痛むことがあっても自分のすべきプレーを選択する。このような責任感がないと、ラグビーでの組織的な攻防は成り立たないし、チームとしての機能は低下する。

5. まとめ

この論文では、まず、ラグビーの競技特性について概観した。次いで、指導者を対象とした質問紙調査を行い、ラグビー選手個人に求められる心理的要因として、「忍耐力」「目標・動機づけ」「集中力」「責任感」「勇気・闘争心」「自己コントロール」「自信」「協調性」「状況判断」「理解力」「素直さ」の11項目が抽出された。これらの結果を参考にして、「動機づけ」「覚醒水準のコントロール」「勇気・闘争心」「自己コントロール」「理解力」「責任感」の要因についてスポーツ心理学の観点から考察を加えた。ここで得られた心理的要因について、計画的にトレーニングすることがラグビーのパフォーマンス向上にもつながると考える。

本論文では個人の心理的要因にのみ焦点を当てて考察を行った。ラグビーの場合、その競技特性上、チーム・組織としての心理的要因がパフォーマンスに大きく影響すると思われるが、それについては別稿で検討したい。

文献

- Apter, M.J. (1982) *The Experience of Motivation: The Theory of Psychological Reversal*. London: Academic Press.
- 江田昌佑・高森秀蔵 (1982) ラグビー. 大石三四郎・浅田隆夫編. 現代スポーツコーチ実践講座8. 「ラグビーの特性とその魅力」. ぎょうせい. pp.11-16.
- 学校体育研究同志会編 (1986) ラグビーの指導. 「ラグビーフットボールの概要と特徴」. ベースボールマガジン社. pp.8-31.
- 日比野弘・松元秀雄・山本巧 (1994) ラグビーの作戦と戦術. 「ラグビーの特徴」. 早稲田大学出版部. pp.2-6.
- 蓑内豊 (2008) 覚醒と運動パフォーマンス. 日本スポーツ心理学会編. スポーツ心理学事典. 「覚醒と運動パフォーマンス」. 大修館書店. pp.25-30.
- 日本体育協会・体協スポーツ科学委員会心理班 体協競技意欲検査 (TSMI) 実施手引き. 武井機器工業
- 岡仁詩・辻野昭・坂田好弘 (1988) ラグビー教室. 「ラグビーとは」. 大修館書店. pp.2-8.
- 塩崎光蔵 (1958) ラグビー. 体育図書館シリーズ⑩. 「競技上からみたラグビーの性格」. 不昧堂書店. pp.17-18.
- 徳永幹雄・橋本公雄 (1991) 心理的競技能力診断検査-手引き-. トーヨーフィジカル社
- 徳永幹雄・橋本公雄 (2000) 心理的競技能力診断検査 (DIPCA3). トーヨーフィジカル社
- 上野裕一 (1998) ラグビーフットボール. 綿井永寿監修. 日体大Vシリーズ. 「ラグビーというスポーツ」. 叢文社. pp.9-17.

[Abstract]

Athletic Characteristics and Psychological Factors in Union Rugby Football : Psychological Factors for Individuals

Yutaka MINOUCHI

First, an overview of the characteristics of union rugby football is presented in this paper. Second, a questionnaire was conducted with 16 rugby coaches in order to clarify the psychological factors that are required for individual rugby players. 11 psychological factors — patience, motivation, concentration, responsibility, courage & fighting spirit, self-control, confidence, cooperation, decision making, understanding ability, and honesty — were extracted. Referring to these results, we discuss, from the viewpoint of sports psychology, the factors of motivation, arousal control, courage & fighting spirit, self-control, understanding ability, and responsibility, which were important for rugby players. It was thought that planned training for psychological factors leads to improving rugby performance.

Key words : Rugby Football, Psychological Factor, Individual