

ダーツパフォーマンスレベルの向上に影響を及ぼす要因

トッププロから初心者までの内的要因の差異の検討

○上市秀雄¹・飯塚慎二郎^{2, #}

(¹ 筑波大学システム情報系・² 元筑波大学社会工学類, 元ソフトダーツ PERFECT

キーワード: トップアスリートの心理的能力, GRIT, 予期後悔

Factors Influencing Dart Performance

Variations in Internal Factors Across Skill Levels from Novice to Top Professional

Hideo UEICHI¹ and Shinjiro IIZUKA^{2, #}

(¹ Faculty of Engineering, Information and Systems, University of Tsukuba,

² Former Undergraduate Student, College of Policy and Planning Sciences, University of Tsukuba, and Former member of PERFECT)

Key Words: Psychological factors for elite athletes, GRIT, Anticipated regret

Duffy et al.(2004)は、Theory of Deliberate Practice(Ericsson et al., 1993)に基づき、ダーツプロとアマの男女プレイヤーを対象に、練習時間や環境等とパフォーマンスとの関連を検討した。その結果、プロは1人での練習時間が長いこと等が示された。しかし傾向性等の内的要因の差異、パフォーマンスレベル向上に寄与する内的要因については検討されていない。本研究では、パフォーマンスレベルの差異を規定する内的要因、およびレベル向上に寄与する要因を明らかにする。

方法

調査参加者 ダーツライブカードを所持するプロから初心者までの458名(男性396名,女性61名,不明・その他1名)。

調査時期 2025年1月4日～1月11日。Google Form使用。

質問項目 **ダーツ関連項目** **ダーツレベル** (今までの最高Ratingに基づき, SA(n=91), AA(113), A(110), BB(57), B(45), CC(22), C(20)フライトに分類。フライトとはDARTSLIVEによるダーツパフォーマンスレベル指標の1つ。SA トッププロ, AA プロ, A 上級者, B 中級者, C 初級者)。**ダーツ関連項目** (ダーツ歴, A フライトへの意欲, 試合(集中力, 切り替え, 緊張等), 練習量(普段の週当たり練習日数, 練習しないと後悔する日数等), プロライセンス有無など)。**GRIT**(勤勉である, 飽きやすい等8項目, 西川他, 2015), **トップアスリートに求められる心理的能力**(心理的スキル11項目, 自己理解7項目, 競技専心性7項目, 立谷他, 2020), **予期後悔**(最悪の結果が起きる可能性を考える等8項目, 上市, 2022)。5段階評価

結果

パフォーマンスレベルと各要因との差異 レベルを独立変数, 各要因下位項目を従属変数として一元配置分散分析を行った。以下に有意な結果の一部を示す。**ダーツ関連項目**: ダーツ歴, A フライトへの意欲(B以上>CC以下), プロライセンス取得意欲(BB以上>B以下), 集中力(SA>CC), 切り替え(SA>A以下), 練習日数の後悔等(A以上>BB以下)。**GRIT**: 飽きやすい(CC以上<C)。**トップアスリートに求められる心理的能力**: **心理的スキル**(集中力を回復できる(AA以上>A以下), 周りを気にせず集中(SA>A以下), うまくいくイメージ(AA以上>A以下), 身体感覚イメージ(SA以上>AA以下), 練習量等への自信(SA>AA以下), 試合への自信(AA以上>A以下), 自己理解(周囲に流されない(A以上>CC以下), 自分を貫く(A以上>BB以下), スタイル貫く(AA以上>A以下), 不調原因理解(AA以上>A以下), 好調理由理解(AA以上>A以下), 長所短所把握(AA以上>A以下), 客観視(AA以上>A以下), 競技専心性(目標設置(A以上>B以下), 練習が目標につながる実感(A以上>BB以下), 目標・課題設定(A以上>BB以下), 生活全てが競技に大切(BB以上>B以下), プレイヤーとしての高い意識(BB以上>B以下), 健康管理(BB以上>B以下))。 **予期後悔**: 最善選択でも失敗が気になる(B以上<CC以下), よく考えればよかった(AA以上<A以下)。これらの結果より, 上級者以上はトップアスリートに求め

られる心理的能力が高く, 予期後悔は小さいことがわかった。

パフォーマンスレベルを弁別する要因 二項ロジスティック分析結果, **中級者を上級者に促進する要因**は, ダーツ歴, 練習日数, うまくいくイメージを描く, 自分を貫く, 目標・課題の設定, プレイヤーとしての高い意識を持つなどだった。抑制する要因は, 生活全てが競技に大切な時間, 結果目標だけでなくプレーに関する目標の設定, 予期後悔であった。**初級者を中級者に促進する要因**は, 練習日数, ダーツ歴, 自己理解等, 抑制要因は飽きやすさだった。**プロレベルになることを抑制する要因**は予期後悔であった。

考察

上級者以上に到達するためには, 継続的な練習, メンタルイメージの活用, 自己スタイルの一貫性, 課題設定, プレイヤーとしての高い意識, 過度な不安や後悔の払拭が必要である。特に, 生活の全てを競技に投じることが必ずしもプラスに働かないという結果は, 適度な心理的距離やリフレッシュの重要性を示唆している。中級者以上への到達には, 後悔しないように練習に励むことが重要である。なお「結果目標…」や勤勉の抑制効果は, 目標の硬直性に起因する可能性がある。

謝辞 本調査にご協力いただいたソフトダーツ PERFECTの皆様ならびに全ての参加者の皆様に深く感謝申し上げます。

引用文献

西川他.(2015). Short Grit 尺度の作成.パーソナリティ研究, 24, 167-169.
立谷他. (2020). トップアスリートに求められる心理的能力を評価する心理検査の開発. *Journal of High Performance Sport*, 6, 44-61.
上市秀雄.(2022).後悔を活かす心理学. 中公新書.

倫理的配慮: 調査は匿名・任意であり, 不参加による不利益がない旨に同意した方のみが参加した。

表1 パフォーマンスレベルを弁別する要因(二項ロジスティック回帰分析の結果)

			SA	SA-AA	SA-A	SA-BB	SA-B	SA-CC	
			or AA-C	or A-C	or BB-C	or B-C	or CC-C	or C	
			B	B	B	B	B	B	
註: グレー背景はBが有意									
ダーツ関連		ダーツ歴	0.63	0.62	0.61	0.56	0.99	10.05	
		プロライセンス取得したい	-0.05	0.04	0.23	0.43	0.56	11.34	
		普段の週当たり練習日数	0.29	0.20	0.33	0.71	1.16	15.11	
		練習日数に対する後悔	-0.09	0.09	0.16	0.09	-0.65	-5.39	
トップアスリートに求められる心理的能力 (立谷, 村上, 荒井, 宇土, 平木, 2020)	心身心理的	集中力	0.33	0.25	0.23	-0.02	0.68	3.56	
		イメージ	うまくいくイメージ描いている	-0.13	0.10	0.33	0.12	0.25	0.87
			プレー中の身体感覚をイメージ	0.16	0.37	-0.11	0.02	-0.56	3.57
	自己理解	一貫性	自分を貫き通す	0.17	0.07	0.44	0.32	-0.15	1.61
			緊張状況でもスタイルを貫ける	-0.31	-0.12	-0.09	0.10	0.92	2.93
		自己分析	自分の長所を正確に理解	0.24	0.12	0.04	0.23	1.14	9.55
	競技専心性	目標設定	結果目標(勝敗や記録)だけでなくプレーに関する目標を設定	-0.31	-0.18	-0.47	-0.43	0.09	-10.86
			日々の練習に目標・課題を設定	0.47	0.11	0.49	0.35	0.06	-7.28
			ダーツ重視の日常生活	-0.34	-0.19	0.06	-0.11	0.78	16.02
			生活全てが競技に大切な時間	0.30	0.11	-0.44	-0.47	-0.72	-9.53
			プレイヤーとしての高い意識	0.33	0.31	0.50	0.76	0.70	-0.19
	GRIT (西川, 奥上, 南宮, 2015)			勤勉である	-0.11	-0.13	-0.32	-0.13	-0.69
			しばらくするとすぐに飽きる	-0.18	-0.22	-0.22	-0.27	-0.58	-33.88
予期後悔 (上市, 2020)	後悔回避	十分考えたことなら後悔しない	-0.29	-0.24	-0.10	-0.02	0.28	4.03	
	感受性	失敗して後悔した場合を考える	0.20	0.39	0.25	0.32	0.63	15.51	
			最善選択でも失敗が気になる	-0.17	-0.30	-0.33	-0.31	-0.84	-15.34
			よく考えればよかったと後悔	-0.20	-0.26	-0.21	-0.39	-0.42	-1.42
	予測		Nagelkerke R2	0.49	0.53	0.53	0.54	0.63	1.00