

# DIPS-D.2

## 試合中の心理状態診断検査

Diagnostic Inventory of Psychological State During Competition : DIPS-D.2

著者 徳永 幹雄 (九州大学名誉教授)

スポーツ選手が望ましい心理状態で試合ができたかどうかを、試合終了後にチェックします。また、目標の達成度・実力発揮度の自己評価を調査します。常に望ましい心理状態でし合いができ、実力発揮度が高くなり、その確立が安定するように指導できます。

**検査方法** 試合終了後に試合中の心理状態について10個の質問に答える。

**検査対象** 中学・高校・大学・社会人のスポーツ選手

**検査時間** 約5分間

**採点と診断** 自己採点「T.T式メンタルトレーニングの進め方」を参考にすれば簡単にできます。  
※マークシート用紙は当社にて採点結果をお送りします。

試合中の心理状態診断検査(DIPS-D.2)

★試合に出場した人のみ記入してください。 記入日 平成 年 月 日

氏名	試合日・平成 年 月 日	大会名( )
試合 出場	全試合出場、先発して交代、 途中出場	試合 方法
試合結果 (勝利、引き分け、敗戦、 棄権、打率、など)	シングルス、ダブルス、チーム、 その他( )	試合 内容
		予選・本戦

質問1: 試合のことを思い出して、下記の1-10の質問に答えてください。  
答えは右欄の中から、1つが当てはまる番号を、○印でかこんでください。

	1.	2.	3.	4.	5.
	まだ	まだ	まだ	まだ	まだ
	うた	うた	うた	うた	うた

例: 試合では緊張して手が震えた。 ① 2 3 4 5

1) 試合では忍耐力を発揮できた。 1 2 3 4 5  
2) 試合では集中力が衰え、フットワーク、判断力があつた。 1 2 3 4 5  
3) 自分の目標を達成する気持ちで試合ができた。 1 2 3 4 5  
4) 「絶対勝つ」という意気込みで試合ができた。 1 2 3 4 5  
5) 自分を見失うことなく、いつものプレイができた。 1 2 3 4 5  
6) 興奮しすぎることなく、適度にリラックスして試合ができた。 1 2 3 4 5  
7) 集中力を発揮できた。 1 2 3 4 5  
8) 自信をもって試合ができた。 1 2 3 4 5  
9) 試合での作戦や状況判断はうまくいった。 1 2 3 4 5  
10) 試合では称賞と声をかけたり、励ましがあった。 1 2 3 4 5

※各項目の合計は0から100までですが、実力発揮度を求めることにはなりません。 合計点  -

質問2: あなたは自分の目標を達成できましたか。  
1. 結果に対する目標(勝敗) 1) 達成できた 2) 達成できなかった  
3) プレイに対する目標 1) 十分に達成できた 2) まめまめ達成できた 3) 達成できなかった

質問3: あなたは自分の実力をどのくらい発揮できたと思いますか。( ) %

0%	25%	50%	75%	100%
→	→	→	→	→
まったく発揮できなかった	あまり発揮できなかった	どちらともいえない	まあまあ発揮できた	十分発揮できた

試合で感じたことを書いてください。

TOYO PHYSICAL 試合中の心理状態診断検査(DIPS-D.2) 作成者: 徳永幹雄(九州大学名誉教授)  
株式会社 トーヨーフィジカル 〒810-0014 福岡市中央区平尾3-7-21 圓ビル TEL 092-522-2922 FAX 092-522-2933

- 価格
- 検査用紙(50枚綴) 3,000円(税別)
  - 手引書(T.T式メンタルトレーニングの進め方 改訂版) 2,400円(税別)
  - マークシート用紙(10人分) 4,100円(税別)※採点料込み