

DIPS-B.1

試合前の心理状態診断検査

Diagnostic Inventory of Psychological State Before Competition : DIPS-B.1

著者 徳永 幹雄（九州大学名誉教授）

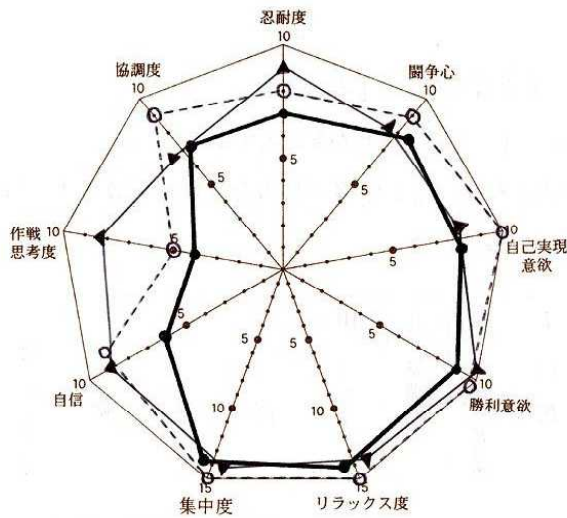
スポーツ選手の試合前の心理的な状態を診断することができます。とくに試合に向けて十分な心理的準備（忍耐度・闘争心・自己実現意欲・勝利意欲・リラックス度・集中度・自信・作戦思考度・強調度）が、できているかをチェックし、心理的コンディショニングを指導できます。

検査方法 試合前1ヶ月位から1～2日前の期間に、試合についての気持ちを20個の質問でチェックする。

検査対象 中学・高校・大学・社会人のスポーツ選手

検査時間 5～10分

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。



▲ 試合前の心理状態プロフィール
○-○ 1日前(9.0点)
▲-▲ 1週間前(8.2点)
●-● 1ヶ月前(7.5点)

★各項目は高得点は下記の状態が強くなる。

1. 忍耐度→苦しい練習に耐えている。結果を出すためのまなざしがある。
2. 闘争心→積極的に思っている。ファイトは十分にある。
3. 自己実現意欲→可能性に挑戦する気持ちがある。自分のために頑張っている。
4. 勝利意欲→勝たたい気持ちがある。
5. リラックス度→不安はない。気持ちが落ち着いている。睡眠は十分にある。
6. 集中度→練習に集中している。規則正しい生活をしている。体調は良い。
7. 自信→実力と練習の日常状態への自信がある。
8. 作戦思考度→試合の情報を集めている。作戦を立て、イメージなどで確認している。
9. 協調度→仲間と協力して練習している。チームワークを大切にしている。
10. ライ・スタイル→検査結果の信頼性

図1. 試合前の心理状態のプロフィール

判定	1	2	3	4	5
	(かなり悪い)	(やや悪い)	(もう少し)	(優れている)	(非常に優れている)
検査時期	-70	71-77	78-85	86-92	93-
試合の2-3日前	-68	69-75	76-83	84-90	91-
試合の1-2週間前	-65	66-72	73-80	81-87	88-

(検査時期の基準にしたがって判定してください)

試合前の心理状態診断検査用紙(DIPS-B.1)
(不許複製)

作成者 徳永幹雄(九州大学名誉教授)

発行所 **TOYO PHYSICAL**

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 園ビル
TEL 092-522-2922 (夜間)
FAX 092-522-2933
URL http://www.toyophysical.co.jp
E-mail tp@toyophysical.co.jp

【価格】 ●検査用紙(50枚入) 8,640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) 4,920円(税別)※採点料込み

TOYO PHYSICAL

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 園ビル TEL 092-522-2922 FAX 092-522-2933
http://www.toyophysical.co.jp E-mail: tp@toyophysical.co.jp