

スポーツ特性－状態不安診断検査 (TAIS. 2 & SAIS. 2) (中学生～成人用)

著者：徳永 幹雄（九州大学名誉教授・第一福祉大学教授）
橋本 公雄（九州大学教授）

スポーツ選手が試合前の不安傾向を知っておくことは大切なことです。スポーツ特性不安診断検査 (TAIS: Trait Anxiety Inventory for Sport) は、試合前になると一般的に不安になりやすいかどうかの傾向をみるものです。また、スポーツ状態不安診断検査 (SAIS: State Anxiety Inventory for Sport) は試合直前に実際に不安になっているかをみるものです。いずれも、不安に陥りやすい程度と不安の内容を調べ、今後の練習や試合に役立てるために行われるものです。

検査の方法

特性不安検査

- 実施方法 : 試合が 1 か月以内でない時期に実施する。25 の質問項目を順々に読み、4 つの答えの中からあてはまるものを選び、○印でかこむ。

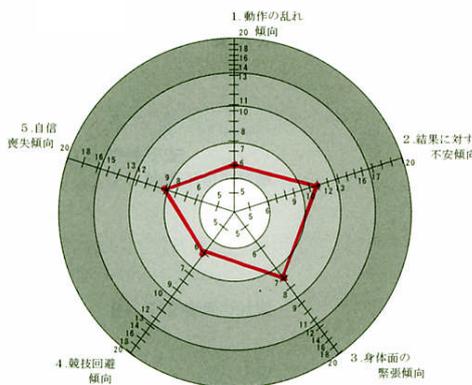
状態不安検査

- 実施方法 : 試合の直前から 1 週間以内に実施する。20 の質問項目を順々に読み、4 つの答えの中からあてはまるものを選び、○印でかこむ。

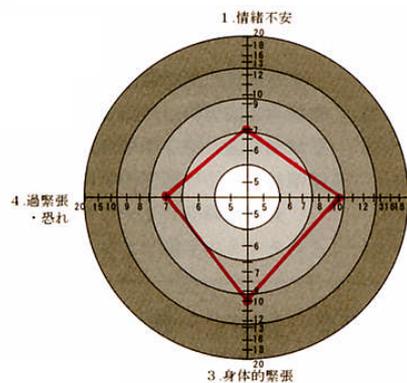
- 検査対象 : 中学生・高校生・大学生・社会人。

- 検査時間 : 約 10～15 分。

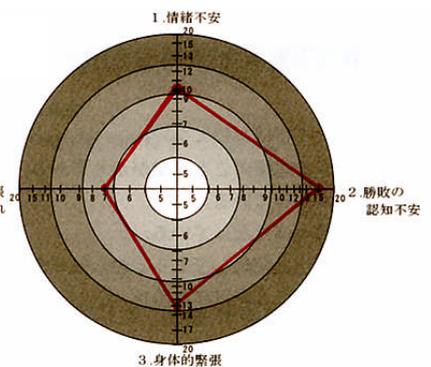
- 採点方法 : 検査終了後に自己採点する。結果は下図のようなプロフィールを描くことができる。



▲ 特性不安診断検査因子別プロフィールの例



▲ 状態不安診断検査因子別プロフィールの例
(試合 3 日前の場合)



▲ 状態不安診断検査因子別プロフィールの例
(試合 1 時間前の場合)