

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）

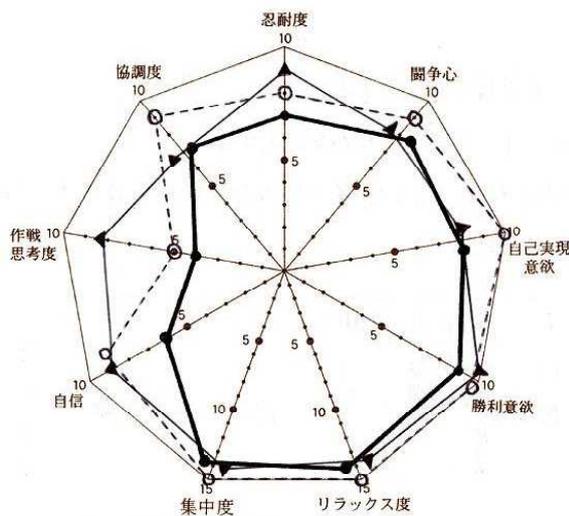
スポーツ選手の試合前の心理的な状態を診断することができます。とくに試合に向けて十分な心理的準備（忍耐度・闘争心・自己実現意欲・勝利意欲・リラックス度・集中度・自信・作戦思考度・強調度）が、できているかをチェックし、心理的コンディショニングを指導できます。

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(90点)
▲ 1週間前(82点)
● 1ヶ月前(75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。結果を出すためにがまんしている。
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。自分のために頑張ろうとしている。
4. 勝利意欲…勝ちたい気持ちがある。
5. リラックス度…不安はない。気持ちが落ち着いている。睡眠は良好にこなしている。
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…実力と練習が自信につながる。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 (かなり悪い)	2 (やや悪い)	3 (もう少し)	4 (優れている)	5 (非常に優れている)
検査時期					
試合の2～3日前	～70	71～77	78～85	86～92	93～
試合の1～2週間前	～68	69～75	76～83	84～90	91～
試合の1ヶ月前	～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) 7,200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

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