

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 30 年 6 月 27 日現在

機関番号：35503

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2015～2017

課題番号：15K16453

研究課題名(和文) 最新携帯情報端末を用いたモチベーションビデオ視聴効果の実証と実践のリンク

研究課題名(英文) Demonstration and practical linkage of motivation video viewing effect using latest portable information terminal

研究代表者

山崎 将幸 (YAMAZAKI, MASAYUKI)

東亜大学・人間科学部・准教授

研究者番号：80567199

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,100,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、オリンピックアスリートを対象としたモチベーションビデオの効果を検証したものである。介入研究を行う前に、オリンピックアスリートに対して、モチベーションビデオの構成要素並びにモチベーションビデオの期待する効果についてインタビュー調査を行った。その結果、先行研究とは異なる効果の期待として「イメージ能力」の向上が明らかになった。そのため、先行研究で使用した尺度にイメージ能力の項目を追加して、モチベーションビデオの介入研究を行った。介入研究の結果、オリンピックの舞台であっても、先行研究と同様の効果が得られ、アスリートのパフォーマンス発揮に大いに寄与することが明らかになった。

研究成果の概要(英文)：This study examines the effectiveness of the motivation video for the Olympic athlete. Before conducting intervention studies, we conducted an interview survey on the Olympic athlete about the components of the motivation video and the expected effect of the motivation video. As a result, improvement of "image ability" was revealed as expectation of effect different from previous research. For that purpose, we added an item of image ability to the scale used in previous research and conducted an intervention study on motivation video. As a result of the intervention study, even on the stage of the Olympic Games, it was found that the same effect as the previous research was obtained and it greatly contributed to the athlete's performance demonstration.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：オリンピックアスリート iPad mini 質的アプローチ 量的アプローチ PCI forモチベーションビデオ 主観的満足感 実力発揮度モチベーションビデオの主観的有効性

1. 研究開始当初の背景

従来のモチベーションビデオの先行研究では、一般のアスリート(大学生・社会人)を対象とした研究が多く、トップアスリートを対象とした研究はほとんど皆無であった。そのため、これまでのモチベーションビデオの先行研究で明らかになっている知見を応用し、1) 先行研究と同様の効果がトップアスリートでも確認できるのか、2) 先行研究と同様のモチベーションビデオの作成方法で効果が得られるのか、それともトップアスリート特有の作成方法があるのか、を検討していくことが必要である。この検討が日本のスポーツ界のサポート活動の発展に寄与すると考えたためである。

2. 研究の目的

従来のモチベーションビデオを用いた研究は、PCを利用して映像視聴を行い、その心理的側面への効果およびパフォーマンス側面への効果を検討してきた。近年では、科学技術の発達により、iPadといった携帯情報端末が普及しており、小型ながら鮮明な映像を視聴することが可能になっている。そこで、本申請研究では、最新の携帯情報端末に着目し、より簡便なモチベーションビデオの視聴を提供することによる心理的側面およびパフォーマンス側面への効果について実証研究と実践研究から検証し、競技現場におけるパフォーマンス向上のためのサポートツールを提供するとともに、運動・スポーツ指導の発展に寄与することを企図するものである。

3. 研究の方法

モチベーションビデオの個別性に対応しながら、モチベーションビデオの作成方略および心理的側面、パフォーマンス側面への効果を科学的に実証するための評価方法を開発し、これに基づく実践研究について、小型携帯情報端末を用いて検証を行った。

1) 調査対象と調査時期

調査対象は2016年リオデジャネイロオリンピックに出場する日本選手6名(平均年齢 23.8 ± 3.42 歳、平均競技年数 17.0 ± 4.36 年)であった。調査時期は、2016年4月-8月であった。

2) 調査内容

・インタビュー調査

モチベーションビデオの要素と予測される効果を検討することを目的に行った。

・モチベーションビデオの介入調査

モチベーションビデオの視聴前後において、心理的効果を検証するために、PCI forモチベーションビデオを実施した。

3)モチベーションビデオの作成方法ならびに構成映像の検討

オリンピックアスリートを対象としたインタビュー調査を行い、モチベーションビデオに期待する効果とモチベーションビデオの構成映像について調査を行った。インタビュー調査においては、アスリートの同意が得られたもののみを対象とし、非常にタイトな合宿日程の合間を使って行ったため、約20-30分の半構造化インタビューを行った。インタビュー調査から得られたデータについては、逐語録を作成し、意味のある単語ごとに切り分けて、KJ法を用いて文類を行った。分類を行う際には、スポーツ心理学を専攻する教員と学生6名でコンセンサスが得られるまで議論した。

4)モチベーションビデオの効果検証

オリンピックアスリートに対して、リオデジャネイロオリンピックの地でモチベーションビデオを提供し、視聴後の効果について心理的側面及びパフォーマンス側面から検討を行った。モチベーションビデオの介入調査については、上記インタビュー調査の結果をもとに、モチベーションビデオの構成要素を選定し、その要素が入るように研究者が編集を行った。モチベーションビデオの要素については、2015年8月-2016年7月までに素材映像を収集した。これらの映像を用いて、モチベーションビデオを作製した。モチベーションビデオはリオデジャネイロオリンピックの開会式前に、対象選手に渡し、モチベーションビデオの視聴タイミングについては、選手のタイミングに任せることにした。これまでの先行研究のタイミングとは異なる視聴方法ではあるが、予備調査の時点で選手から視聴するタイミングについては、自己判断したいとの意見が多数あげられたため、タイミングについては選手の視聴タイミングに任せることにした。加えて、回数についても、選手に任せることとした。心理的側面の調査については、モチベーションビデオ視聴前後でPCI forモチベーションビデオを実施した。

4. 研究成果

1)モチベーションビデオの作成方法ならびに構成映像の検討

インタビュー調査の結果から、モチベーションビデオの要素となるもの9分類(83語)、モチベーションビデオの効果といえるもの5分類(57語)が抽出された。この結果をもとにモチベーションビデオを構成し、オリンピックの試合前に視聴させることとした。また、このインタビュー調査の結果から、モチベーションビデオの効果といえるものの中に「イメージ」という分類ができたため、本来想定していた心理的測定尺度であるPCI forモチベーションビデオに加えて、村上ら(2010)の作成した心理技法活用尺度の中からイメージ因子4項目を追加した。

表1 モチベーションビデオの要素

仲間	マイナス要素	重要な他者の映像
大切な仲間	マイナスなもの使わないほうがいい	人の映像を見て技をコピーする
やっぱり仲間がいて強くなる	マイナス要素がない	上手な人は試合中に組み立てる
今回のメンバー	投げられたシーンはマイナスイメージ	メッセージ映像
ライバルがいなかったら強くなかった		試合や練習映像
所属選手みんな		映像は基本練習をメイン
A先輩の存在がすごく大きくて		強い先輩の映像
先輩の一生懸命な姿		M先輩の映像
一緒にオリンピックに出よう		練習にかかっている技を見る
先輩の思いも背負って戦いたい		打ち込みをやっている人は技が試合中になる
		試合前の日に自他の映像を見る
		よい技をみることで技を出すのに重要
		見たことによってバツと技がでる
		有効でも技ありでも扱っているイメージは大事
		立ち技のほうがバツと出る
		ギリギリまで自分や他人の映像を見る
		勝ったシーンが入っていた

周りで応援してくれる人	オリンピックにかけるとい	モチベーションの上がる要素(試合)
いろんな人が喜んでるところを見て	やってきました	練習風景
応援してくれる人たちに思返し	これからいぞ	時には頑張っている姿
支えてもらっている	必ず勝たなきゃ	はじまる
応援してくれるから一緒に頑張ろう	最後自分やば覚悟してやんないといけない	ジャンプしている
応援してくれる人と一緒に喜びたい	「ぐ」てくるものがあります	ガッツポーズ
みんなの応援メッセージ	最後は覚悟を決めて	中身よりも入場シーン
頑張れよと言ってもらえる	行って来いって感じの	瞬時のパフォーマンスのところ
周りで支えてくれる人	覚悟が決まる	その瞬間瞬間
その人たちには感謝している	吹っ切れたってのもあった	結構みたいなの
	あーしっかりやろう	思いでばるばる
	優勝したい	思い出にします
	試合に勝ちたい	特別な感じ
	勝ちたい	すごい心に残っている
		オフショット

モチベーションの上がる要素(試合以外)	試合映像	楽しい・笑える
友達と遊ぶ	試合映像は使っても大丈夫	大きい大会のほうが楽しい
友達とおいしいものを食べる	やる気のあるようなビデオ	大きい大会
普通に話をする	結構サプライズな感じがいい	楽しいこと
なんか勘んだ	勝った試合	笑っていたい
オフショット	勝っている試合のムービー	笑ってる
	2010年世界選手権	笑いもあり
	北京のやつ	
	踏ん張ってきた試合	

表2 モチベーションビデオに期待する効果

試合への緊張不安	パフォーマンスへの好影響	イメージ
試合前の不安を下げる	前回よりも良いパフォーマンスができる	試合のイメージ
試合に対する緊張がなくなった	モチベーションビデオを見るとパフォーマンスがよく試合のイメージがわいた	
試合に対して緊張もある	前回できたことは今回もできるとい気持ち	イメージが落ちる
緊張がある	パフォーマンスを最大限に引き出すのに役立つ	良いイメージの試合
くじけそうとき	ビデオを見た時よりも今がさらに進化している	見ているとバツと試合で出る
	自分のパフォーマンスは自信になる	試合の映像は自分の得意な形をたくさん見れる
	パフォーマンスに変化あり	試合のイメージの手助け
	パフォーマンスに良い影響	技をもう1回体感できるように
	試合に影響	イメージを高める
	良くなると思う	残像が残る
		インプットするのに役立つ
		何回も見ても技の形を覚える
		より良いイメージができるもの
		票の中でイメージトレーニング
		良いイメージの映像
		得意な形のイメージ
		票に技をインプットする
		試合の中でより良い状態でイメージできる
		良い時のイメージが票に入る

モチベーションビデオの気持ち作り	モチベーションビデオの気持ちへの効果
モチベーションビデオは気持ちを高められる	気持ちの面ですごく充実
気持ちを高めるのに役立つ	気分が高まりすぎることはない
最適な気持ちづくりに役立つ	気持ちの面のサポートをしてくれる
気持ちを上げることができた	見て気分が高まる
自分の持っている力を最大限出すっていうのすごくモチベーションビデオで役に立つ	やる気になる
気持ちの面で良い状態にあった	うれしい気持ち
	気分が高まる
	気分を高めるもの
	モチベーションが上がった
	気分はプラスになる
	気持ちが落ちない
	気持ちが落ちることができた
	試合で奮起できる
	気持ちでずかぬ
	気持ちの部分では、すごい時に押されたな
	モチベーションが上がる
	気持ちに変化
	リラックスして試合にのぞめる

2) モチベーションビデオの効果検証

モチベーションビデオの介入調査(心理的側面)への効果は以下のFig1の通りである。対象者の平均値の変化をグラフにしたものである。

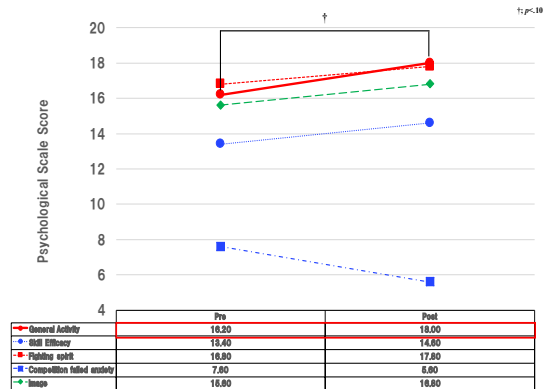


Figure.1 Impact of Motivation Video on Psychological Variables

また、パフォーマンスの評価として、オリンピックアスリートであることから、パフォーマンス評価を客観的にすることよりも、主観的に評価をした方が、アスリートの成長につながると考え、オリンピックゲームに対する満足感、実力発揮度、モチベーションビデオの役立ち度について0-100点の範囲で回答させた。その結果、オリンピックゲームの結果に依存するものとなったが、モチベーションビデオの役立ち度については、満足感や実力発揮度の評価とは異なり、高い得点を示している選手が多かった(Fig2-Fig4)。

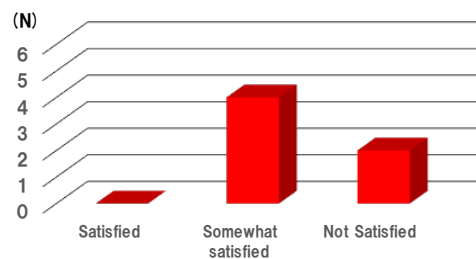


Figure.2 Result satisfaction degree

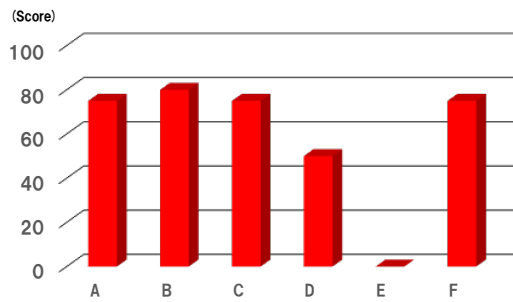


Figure.3 Ability achievement degree

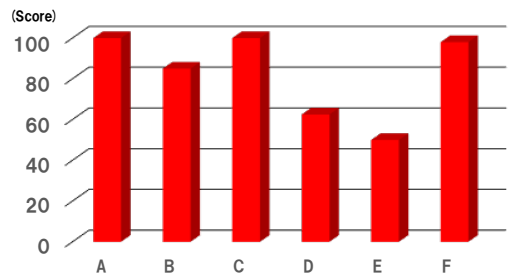


Figure.4 Effectiveness of motivational video

本研究は、オリンピックアスリートに対して、オリンピックの地でモチベーションビデオの介入調査を行い、その結果をまとめたものである。データ自体はオリンピックアスリートのデータであるため、非常に貴重なデータであり、本研究のオリジナリティともいえる。しかしながら、分析を進めて行っていく中で、モチベーションビデオの効果を多面的に検討していく必要があるのかもしれない。本研究では、対象サンプル数が少なかったことから、統計的分析を行っていないが、少人数であっても、統計的分析を行うことで、どの心理変数に効果があったのかがより明らかになるだろう。また、本研究では、モチベーションビデオを視聴することによる心理変数への効果を検証した研究となる。しかしながら、オリンピックといった国を代表して戦う大会になると、結果（勝敗）を求められることになる。こういった大会を対象とした研究をする場合には、心理的側面のみといった心理面のみには焦点を当てるのではなく、勝敗、アスリートの実力発揮度といった指標も併せて分析をする必要があるだろう。多くのメンタルトレーニングの実践研究では、パフォーマンスをいかに評価するのかが、重要な課題である。山崎ら（2009）や山崎（2011）の論文では、バドミントンという対人競技を対象にしながらも、試合時の成功ショット率を算出することで、相手の能力をできるだけ排除したパフォーマンス評価を行っている。こうした研究を参考にしながら、各競技におけるパフォーマンス指標を規定することができれば、心理的なサポートがパフォーマンスにいかにか寄与したのかということが分析できるようになるのではないだろうか。

一方、モチベーションビデオ研究においては、メカニズムがまだ明らかになっていないことが指摘されている。山崎（2011）によると、モチベーションビデオを視聴することが、

心理的側面を高め、パフォーマンスを向上させるという仮説のもとに、分析をおこなっているが、仮説のような結果は得られなかった。そこで、本研究で新たに上がってきた「イメージ」がどのようにこのモチベーションビデオを視聴することのメカニズムとどのような関係性があるのかについて検討することは、モチベーションビデオ研究をさらに発展させる可能性がある。

5. 主な発表論文等

（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計 0 件）

〔学会発表〕（計 2 件）

- ① 山崎将幸, オリンピックアスリートに対するモチベーションビデオの心理的効果, 日本スポーツ心理学会第 43 回大会, 2016.
- ② YAMAZAKI Masayuki, RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL EFFECTS AND SUBJECTIVE SATISFACTIONS BY VIEWING MOTIVATIONAL VIDEO FOR OLYMPIC ATHLETES, 22nd Annual Congress of the EUROPEAN COLLEGE OF SPORT SCIENCE, 2017.

〔図書〕（計 0 件）

〔産業財産権〕

○出願状況（計 0 件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年月日：
国内外の別：

○取得状況（計 0 件）

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年月日：
国内外の別：

〔その他〕
ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究代表者

山崎 将幸 (YAMAZAKI Masayuki)

東亜大学・人間科学部・准教授

研究者番号：80567199

(2) 研究分担者 ()

研究者番号 :

(3) 連携研究者 ()

研究者番号 :

(4) 研究協力者 ()