

令和 5 年 6 月 2 日現在

機関番号：13901

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2019～2022

課題番号：19K11490

研究課題名（和文）スポーツ選手の心の強さの発達：人格発達理論からの理解

研究課題名（英文）Development of psychological competitive ability of athletes: From the point of view of personality development theory

研究代表者

竹之内 隆志（TAKENOUCHI, Takashi）

名古屋大学・総合保健体育科学センター・教授

研究者番号：50252284

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,200,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、スポーツ選手の心の強さを高める経験や心の強さの発達メカニズムについて検討した。分析の結果、日常生活や競技生活での自己投入の経験が発達課題の達成を促進し、発達課題の達成がスポーツ選手の心の強さの発達を促進することが明らかになった。これらの結果から、自己投入の経験や発達課題の達成を促進する支援によって、スポーツ選手の心の強さを高めることが可能であることが示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

スポーツ選手の心の強さを高める方法としては、一般的にメンタルトレーニングが推奨されている。しかし、メンタルトレーニングの実施には専門的知識や専門家の指導が必要であり、簡便な方法ではない。他方、本研究では、自己投入の経験や発達課題の達成によってもスポーツ選手の心の強さを高められることが示唆された。自己投入の経験や発達課題の達成は個人的、日常的に取り組まれるものであり、そうした誰しもが取り組み可能なことで心の強さを高められることを示唆した点が本研究の意義である。

研究成果の概要（英文）：This study examined the experiences related to development of athletes' psychological competitive ability. Analyses revealed that commitment to issues in and outside sports were associated with achieving developmental tasks, which was related to psychological competitive ability of athletes. These results suggest that facilitating commitment and the achievement of developmental tasks could develop the psychological competitive ability of athletes.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：スポーツ選手 心の強さの発達 心理的競技能力 発達課題の達成 自己投入

1. 研究開始当初の背景

スポーツ選手の「心の強さ」とは、心理的競技能力やメンタルタフネスと呼ばれ、試合で実力を発揮したり、プレッシャーに対処したりするために必要な心理的特性のことである。スポーツ選手は競技成績向上のために心の強さを高める必要があり、心の強さの強化方法としては、従来、メンタルトレーニングが推奨されてきた。しかし、メンタルトレーニングを実施しなくても心の強い選手は存在する。このような選手は何らかの経験を通して心の強さを高めてきたと考えられるが、どのような経験によって心の強さが高められるのかは明確にされていなかった。

そこで、スポーツ選手の心の強さを高める経験や心の強さの発達メカニズムを検討するために、本研究を行うこととした。また、このような検討を行うことで、メンタルトレーニング以外の心の強さを高める方法の提言が可能になると考えた。

2. 研究の目的

本研究の目的は、スポーツ選手の心の強さを高める経験や心の強さの発達メカニズムを人格発達理論に基づきながら検討することであった。具体的には、人格発達理論に基づいて、「危機・自己投入の経験（日常生活や競技生活での迷ったり悩んだり努力したりする経験）が発達課題の達成を促進し、発達課題の達成がスポーツ選手の心の強さの発達を促進する」といった心の強さの発達モデルを想定して検証した（課題1）。また、発達課題の達成と心の強さとの関連を媒介する要因として練習意欲を仮定して検証した（課題2）。

3. 研究の方法

課題1

(1) 分析対象者：大学選手 286 名（男子 169 名，女子 117 名）および高校選手 212 名（男子 102 名，女子 110 名）。

(2) 調査内容

- ① 危機・自己投入の経験：両親との関係、競技成績や技術の向上、勉強、将来の職業、生き方や価値における危機（迷ったり悩んだりした経験）と自己投入（努力した経験）を測定した。
- ② 発達課題の達成度：エリクソン（1977）が提唱した信頼性、勤勉性、同一性の3つの発達課題について、それぞれの達成度を中西・佐方（2001）の尺度で測定した。信頼性は発達早期の発達課題で、勤勉性は学童期の発達課題で、同一性は青年期後期の発達課題と考えられている。
- ③ 心の強さ：心理的競技能力（徳永，2001）を指標とし、心理的競技能力診断検査（徳永・橋本，2000）で測定した。

課題2

(1) 分析対象者：大学選手 287 名（男子 149 名，女子 138 名）。

(2) 調査内容

- ① 発達課題：アタッチメント（他者との情緒的絆）に着目し、アダルト・アタッチメント・スタイル尺度（古村・村上・戸田，2016）を用いて、母親・父親・指導者・友人の各々に対するアタッチメント回避・不安を測定した。
- ② 心の強さ：心理的競技能力（徳永，2001）を指標とし、心理的競技能力診断検査（徳永・橋本，2000）で測定した。
- ③ 練習意欲：体協競技意欲検査に含まれる練習意欲尺度に加えて、技術向上意欲尺度と計画性尺度の一部（練習での計画性を測定する項目）も用いて測定した。

4. 研究成果

(1) 課題1：心の強さの発達モデルの検証

心の強さの発達モデルにしたがって、「自己投入の経験 → 発達課題の達成 → 心の強さ（心理的競技能力）の発達」という関連を共分散構造分析によって検討した。なお、発達段階を考慮して、高校選手の分析では信頼性と勤勉性を、大学選手の分析では勤勉性と同一性を取り上げて検討した。また、危機経験は発達課題と概して負の関連を示していたため、分析には含まなかった。

高校選手と大学選手の分析結果を、各々図1と図2に示した。適合度指標は許容範囲内の値あるいは許容範囲に近い値であり、概してデータとモデルの適合は基準を満たしていると考えられた。有意なパスをみると、高校選手においても大学選手においても、競技成績や技術の向上および勉強での自己投入が勤勉性に正の

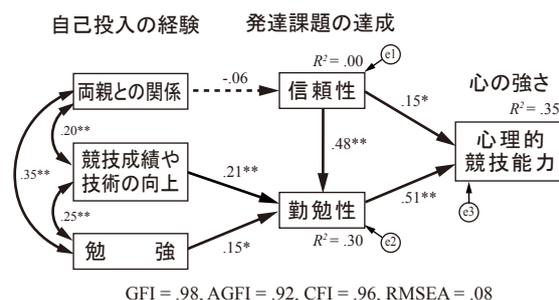


図1 高校選手の共分散構造分析結果

実線は有意なパス、破線は有意でないパス
* $p < .05$ 、** $p < .01$ 。

パスを示し、さらに勤勉性が心理的競技能力に正のパスを示していた。また大学選手においては、将来の職業での自己投入が同一性に正のパスを示し、さらに同一性が心理的競技能力に正のパスを示していた。これらのことから、心の強さの発達モデルは妥当と考えられ、「自己投入の経験が発達課題の達成を促進し、発達課題の達成が心の強さを促進する」といったスポーツ選手の心の強さの発達メカニズムが示唆された。

発達課題間の関連については、高校選手において、信頼性が勤勉性に影響しながら両者が心理的競技能力に影響していた。また、大学選手では、勤勉性が同一性に影響しながら、両者が心理的競技能力に影響していた。つまり、信頼性が勤勉性に影響し、勤勉性が同一性に影響するというように、発達課題を順次達成しながら心の強さが発達すると考えられた。

(2) 課題2：媒介要因の検証

課題1において、発達課題の達成と心の強さとの関連が明らかになった。つまり、例えば、勤勉性を達成することで試合での実力発揮が促進されると示唆される。しかし、勤勉性を達成することによって、練習への取り組みが意欲的になり、結果として試合での実力発揮が促進されるというように、発達課題の達成と心の強さとの関連を媒介する要因を仮定する方が解釈しやすいと思われた。そこで、発達課題としてアタッチメントを、媒介要因として練習意欲を、心の強さとして心理的競技能力を取り上げて媒介モデルを構築し、検討した。なお、両親とのアタッチメントは人格発達の基礎と考えられることから取り上げた。そして、母親・父親とのアタッチメントが指導者・友人とのアタッチメントに影響すると考え、そのような関連もモデルに組み込み検討した。

図3は、アタッチメントについては回避得点を用い、共分散構造分析を実施した結果である。適合度指標はRMSEAの値が許容範囲をわずかに超えていたが、他の指標は許容範囲にあり、概してデータとモデルの適合は基準を満たしていると考えられた。媒介要因と仮定した練習意欲に関わるパスをみると、指導者回避と友人回避から練習意欲へ負のパスが示され、練習意欲から心理的競技能力へ正のパスが示され、いずれのパスも有意であった。この結果は、指導者回避や友人回避が低いことが練習意欲を向上させ、練習意欲の向上が心理的競技能力を高めることを示唆している。これらのことから媒介要因を仮定することは妥当と考えられた。

今回の分析では、指導者回避と友人回避は心理的競技能力に直接的にも負のパスを示したが、このような発達課題の達成と心の強さとの直接的な関連がみられない場合には、練習意欲などの媒介要因を仮定することで両者の関連が明らかにされると期待される。

(3) 心の強さを高める方法と今後の課題

スポーツ選手の心の強さを高める方法としては、メンタルトレーニングが一般的である。しかし、本研究の結果より、自己投入の経験や発達課題の達成を促進する支援によっても心の強さを高めることは可能であると考えられた。なお、課題1の分析において、心の強さの発達モデルを男女別にも検討したが、データとの適合が基準に満たないこともあった。そこで今後の課題としては、新たな自己投入の経験や発達課題を取り上げて検討したり、課題2で取り上げたような発達課題の達成と心の強さとの関連を媒介する要因をさらに検討したりすることが必要と考えられた。

<引用文献>

- ① エリクソン：仁科弥生訳（1977）幼児期と社会1。みすず書房：東京。
- ② 古村健太郎・村上達也・戸田弘二（2016）アダルト・アタッチメント・スタイル尺度（ECRRS）日本語版の妥当性評価。心理学研究，87：303-313。
- ③ 中西信男・佐方哲彦（2001）EPSI：エリクソン心理社会的段階目録検査。上里一郎監，心理アセスメントハンドブック第2版。西村書店：東京，pp. 365-376。
- ④ 徳永幹雄（2001）スポーツ選手に対する心理的競技能力の評価尺度の開発とシステム化。健

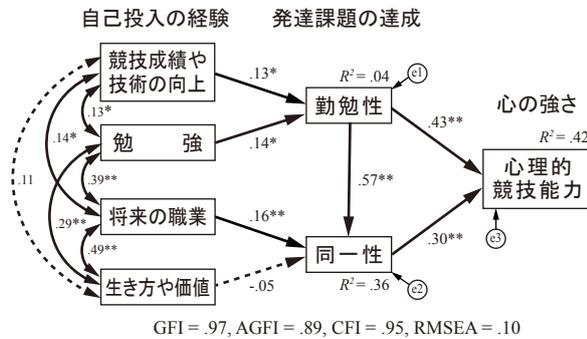


図2 大学選手の共分散構造分析結果

実線は有意なパス、破線は有意でないパス
* $p < .05$. ** $p < .01$.

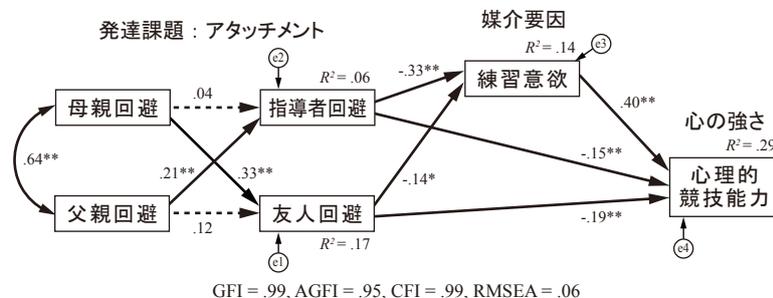


図3 媒介要因を仮定したモデルの共分散構造分析結果

実線は有意なパス、破線は有意でないパス
* $p < .05$. ** $p < .01$.

康科学, 23 : 91-102.

- ⑤ 徳永幹雄・橋本公雄 (2000) 心理的競技能力診断検査用紙. トーヨーフィジカル : 福岡.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 0件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 竹之内隆志, 大畑美喜子	4. 巻 45
2. 論文標題 大学スポーツ選手の心理的競技能力に関連する経験	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 総合保健体育科学	6. 最初と最後の頁 70-75
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.18999/njhpfs.45.1.70	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

〔学会発表〕 計2件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 竹之内隆志, 大畑美喜子
2. 発表標題 高校運動選手の心理的競技能力に関連する経験
3. 学会等名 日本スポーツ心理学会第48回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 竹之内隆志, 大畑美喜子
2. 発表標題 スポーツ選手の心理社会的発達課題の達成と心理的競技能力 発達差の検討
3. 学会等名 日本スポーツ心理学会第47回大会
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究協力者	大畑 美喜子 (OHATA Mikiko)		

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------