

令和 6 年 5 月 9 日現在

機関番号：32660

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2020～2023

課題番号：20K11427

研究課題名（和文）審判員における心理診断システムの構築と有効性の評価

研究課題名（英文）Creating a Verification of Psychological Diagnosis System for Referees and Evaluating Its Effectiveness

研究代表者

村上 貴聡（Murakami, Kiso）

東京理科大学・教養教育研究院神楽坂キャンパス教養部・教授

研究者番号：30363344

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,100,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、審判員の心理面の強化を図るために、審判員特有の心理的スキルを診断できるフィードバックシートを開発し、心理的スキルを改善する方略について検討した。まず、フィードバックシートの作成にあたっては、審判員自身で実施可能な実用的なシートを開発した。また、心理的スキルを改善する方略をボトムアップ的に収集し、「セルフトーク」や「成功イメージ」「目標設定」など多様な方略が報告された。さらに、審判経験は自己コントロールや表出力、自信に影響す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

審判員における心理的スキルを診断できる検査は世界的にみてもほとんど見られず、その結果のフィードバックシートを含めた心理診断システムを開発することは学術的意義として高いものである。さらには、本研究から提示された知見・報告は審判員におけるメンタルトレーニング研究を発展させ、ひいては審判育成に貢献できることを考えると、社会的意義も高いと思われる。

研究成果の概要（英文）：This study develops a feedback sheet for verifying the psychological skills particular to referees and discusses strategies for improving such psychological skills in an effort to improve the psychology of referees. First, for the feedback sheet, a practical sheet that can be filled out by the referee themselves was developed. Moreover, strategies to improve psychological skills were collected bottom-up, asking for diverse strategies like “self-talk,” “envisioning success,” and “setting goals.” Furthermore, the results suggested that referee experience affects self-control, resolute attitude and look, and self-confidence.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：審判員 心理的スキル メンタルトレーニング 心理診断 フィードバック

1. 研究開始当初の背景

審判員の役割は試合において実際に生起する様々な事象をルールに基づいてコントロールすることであり、上手くやっても当然、少しのミスも許されないため常にストレスフルな状況に置かれている。そのため、日本サッカー協会(2002)においても国際審判員の心理サポートの重要性が指摘されている。特に、Gouttenborge ほか(2017)の研究では、イングランドプレミアリーグにおけるサッカー審判員の30%がストレスによる身体的愁訴がみられ、パフォーマンスに影響したことを報告している。そのため、審判員に対するストレス対策やメンタルトレーニング(以下、MT)のニーズは高まり、心理サポートの要望は増えている。そこで、村上ほか(2015)は審判員に必要なと思われる心理的スキルの内容を抽出した。そして、審判員の心理的ストレスにも着目して、審判員のストレスの実態とその効果的対処を理論的・実践的に検討してきた(村上ほか、2019)。

このように審判員の心理的側面に焦点を当てた研究は行われてきたものの、審判員にMTを実施する過程において、心理検査を活用する際にフィードバックの問題が現場から多く挙げられた。また、経験の浅い審判員からトップレフェリーまで多くの審判員に心理検査を活用してもらうためには、フィードバックツールを標準化し、MTに関連する教材(テキストやワークブック)を作成する必要がある。そのため、フィードバックの方法をマニュアル化し、審判員自身が実施できる診断システムを実用化することで、普及が進むと考えられる。したがって、審判員の心理診断システムを構築することによって、審判員の心理サポートの発展に有益ではないかと感じたことが本研究の背景にある。

2. 研究の目的

本研究では、審判員の心理面強化を図るために審判員特有の心理診断システムを構築し、その効果を検証することを目的としている。具体的には、1)質問紙調査及び面接調査を実施することにより、審判員の心理的課題を明らかにすること、2)自由記述調査で得られた知見から審判員用心理検査のフィードバックシートを開発すること、3)審判員用のメンタルトレーニング教材を作成し、心理診断システムを試作すること、4)開発された心理診断システムを評価することの4点を目的とした。

3. 研究の方法

1) 審判員の心理的課題に関する実態調査とMTへの要望

対象者はチーム競技の審判インストラクター9名であった。対象者は球技系種目の公認審判員であり、いずれも競技団体における最上級の審判資格を過去に所持していた。事前に作成したアンケート用紙を用いて、審判活動を行う上で体験している悩みごとやストレス、そしてMTへの要望について調査を行った。アンケート結果についての整理・集約は、スポーツ心理学者3名によって行われた。まず、2名の分析者により、報告された内容について分析を行った。続いて、2名の分析者によって得られた結果を残りの1名の分析者によって再度吟味した。

2) 審判員用心理検査のフィードバックシートの開発

対象者は1)と同様の審判員であり、心理検査のフィードバック方法とその活用方法、活用の際の留意点について回答を求めた。得られた回答内容はKJ法に基づいて整理・集約された。結果を基にして、審判員用心理的スキル尺度のフィードバックシートを試作した。

3) 審判員用のメンタルトレーニング教材作成に向けた内容の検討

審判員用のメンタルトレーニング教材を作成するために、心理的スキルを改善するための方法について自由記述調査を行った。対象者はチーム競技の審判インストラクター9名(平均経験年数25.3年)であり、競技団体が公認する審判資格を有していた。調査は、審判員用心理的スキル尺度(PSIR:村上ほか、2017)の下位因子(自己コントロール、表出力、意欲、自信、コミュニケーション、集中力)について、普段活用している高め方や改善方法、工夫について自由記述で回答してもらった。また、ラグビー審判員1名および野球審判員1名を対象として、普段実践している心理的スキルの増強方法についてインタビュー調査を行った。

4) 審判員用心理的スキル尺度のデータの収集および分析

審判員の心理的スキルに関連する要因を明らかにして、尺度の活用可能性を検討した。対象者はチーム種目の審判資格を有する81名(平均経験年数14.3年)であり、審判資格は国際資格、1級、2級、3級と多岐に渡っていた。審判員用心理的スキル尺度は村上ほか(2017)によって開発された心理検査であり、6因子(自己コントロール、表出力、意欲、自信、コミュニケーション、集中力)24項目から構成されている。今回は心理的スキルの各因子と経験年数や資格レベルとの関連性について検討した。

4. 研究成果

1) 審判員の心理的課題に関する実態調査とMTの要望

審判員の心理的課題について内容分析を行った結果、12 カテゴリーが抽出された。まず、リモートの研修の増加や仕事・家庭との両立といった「時間的負担」に関する内容が挙げられた。続いて、指導者による評価の差異や自分のジャッジパフォーマンスの評価など、「自分の評価」に関する問題が示された。次に、選手からの判定への不満、規則に対する選手の理解不足といった「審判への抗議」も課題として挙げられた。その他、「指導内容」や「審判力向上のための取り組み」などが報告された。

一方、実施したいMTについて内容分析を行ったところ、11 カテゴリーが抽出された。まず、失敗した時のリセット方法や失敗を引きずらない「気持ちの切り替え」、不安にならないような「不安への対処法」が多く挙げられた。また、「自己分析」や「イメージトレーニング」「決断力」「自信」「モチベーション」などが実施したいMTへの要望として示された。審判特有のMTとして、選手への対応の仕方といった「コミュニケーションの取り方」が報告されたことは興味深いといえる。

2) 審判員用心理検査のフィードバックシートの開発

心理検査のフィードバックに関する回答として、「結果の伝え方」「分かりやすさ(グラフ化やWeb上での開示)」「継続的な記録」などを考慮する必要があることが明らかにされた。これらの結果を基にして、右記のような審判員用心理検査のフィードバックシートを開発した(図1)。

3) 審判員用のメンタルトレーニング教材作成に向けた内容の検討

教材作成のために、心理的スキルの改善方法について報告された内容を整理・集約した結果、自己コントロールに関しては、「セルフトーク」や「プラス思考」といった前向きな取り組みを意識していることが報告された。気持ちを切り替えるために「ルーティン」が活用されていることも示された。また、自分の判定を受け止める、失敗やミスを受け入れるといった「結果の受け止め」も気持ちをコントロールするための重要な方略といえる。その他、イメージを活用している審判も多かった。

表出力については、「動きのメリハリ」「姿勢の意識」「笑顔」「自分を演じる」「映像の活用」「疲労を見せない」のカテゴリーに分類された。特に、自分の姿勢を映像や鏡で確認する方略を活用している報告が多かった。

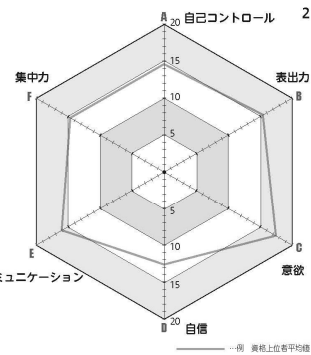
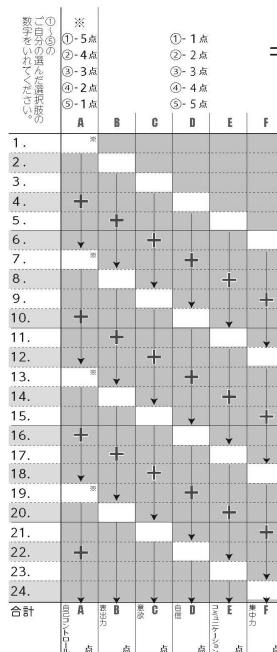
意欲に関しては、「成功イメージ」「同僚との意見交換」「高い目標」「責任感」などが報告され、認知的な行動方略(目標設定や報酬設定)だけでなく、同僚との意見交換といったソーシャルサポートも有効な方略として挙げられた。

自信については、「動作・姿勢・表情」「競技規則の理解」「正確なジャッジ」「経験」などが報告された。自信を高めることは容易ではないが、競技規則を十分に理解し、動きを改善することで、自信を高めることが可能になるかもしれない。コミュニケーションに関しては、「審判間のノンバーバル・バーバルコミュニケーション」「選手との接し方・距離感」「選手への声かけ」「あいさつ」などが方略として報告された。シグナルやアイコンタクトといった非言語的部分でのコミュニケーションが報告されたことは興味深い。

集中力については、認知的な方略(セルフトークやプラス思考)だけでなく、試合中に動作・動きを活用していることが報告された。特定の行動を繰り返すことにより、集中力が改善する

フィードバックシート
(採点と結果)

← 左に質問用紙を置くと採点しやすくなります。
採点のしかた
1. AからFの各項目で○印のついた数字を合計して、記入してください。
2. それぞれの項目の点数を、レーダーチャートに記入しましょう。
※自己コントロールのみ、1-5点、2-4点、3-3点、4-2点、5-1点として計算してください。



審判員の心理的スキル尺度 (PSIR) を構成する
6つの側面

- A 自己コントロール: 試合中の気持ちの切り替え、冷静さ
- B 表出力: 動揺しても顔や態度には出さないこと
- C 意欲: 審判活動に対する向上心
- D 自信: 自分の判断への自信、パフォーマンスへの自信、経験
- E コミュニケーション: 他の審判員との協力
- F 集中力: 注意すべきことへの集中、オンとオフの切り替え

自分の心理的な傾向が分かりましたか?

参考資料

資格レベルによる PSIR 得点、自分の得点と比べてみましょう。

	資格上位 (n=106)		資格下位 (n=56)		t 値
	平均値	SD	平均値	SD	
自己コントロール	14.8	2.89	12.3	3.41	4.91**
表出力	15.2	2.82	13.3	3.41	3.83**
意欲	17.3	2.31	16.4	2.44	2.43*
自信	13.7	2.75	11.1	2.67	5.65**
コミュニケーション	16.0	2.17	15.0	2.26	2.75*
集中力	14.8	2.22	13.3	2.41	3.94**

出典: 村上ほか (2016) スポーツ審判に求められる心理的スキルの評価。東京体育学雑誌 9巻 1-8頁。 *p<.05, **p<.01

図1 開発されたフィードバックシート(一部抜粋)

ことを審判員が意識していることが示された。

4) 審判員用心理的スキル尺度のデータの収集および分析

野球審判員の心理的スキルの特徴を明らかにするために、審判の経験年数と資格レベル、そして心理的スキルの関連性について検討した。まず、対象者を審判歴によって2群(10年以上群、10年未満群)に分類した。そして、審判員の心理的スキルの各因子に対する評価の差異を検討するため一元配置の分散分析を行った。その結果、自己コントロール、表出力、自信において有意差が認められ、審判歴10年以上の群が高い得点を示した(表1)。また、審判の資格レベルと心理的スキルとの間には全ての因子において有意差が認められなかった。つまり審判の資格レベルよりも審判経験が心理的スキルに影響することを意味する。村上ほか(2017)の先行研究ではハンドボール審判員の心理的スキルには資格レベル差があることを報告しており、本研究では異なる結果が得られた。このような知見が得られたことから、審判員の心理的スキルについてさらなる関連要因の検討が必要とされる。

表1 審判経験と心理的スキルの関連性

	10年未満群 (n=34)		10年以上群 (n=47)		F 値
	平均値	SD	平均値	SD	
F1 : 自己コントロール	10.2	3.84	12.8	3.68	8.97 **
F2 : 表出力	14.0	3.06	15.4	3.01	3.82 *
F3 : 意欲	17.5	2.49	18.2	2.32	1.68
F4 : 自信	11.9	3.25	14.3	3.37	9.84 **
F5 : コミュニケーション	16.5	1.85	17.1	2.52	1.22
F6 : 集中力	14.8	2.11	15.7	3.09	2.23

**P<.01, *P<.05

5) 審判員の心理診断システムの構築に向けて

審判員の心理診断システムの構築に向けて、研究者間で議論を行った。その結果、フィードバックシートの開発、審判員に必要なメンタルトレーニングプログラムの内容について確認し、教材作成に着手できた。しかしながら、2020年度から2022年度まで新型コロナウイルス感染症の影響により研究が滞ってしまい、MT教材の開発および評価といった心理診断システムの構築までは至らなかった。今後は本研究で得られた知見を参考にして、継続して心理診断システムの構築を進めていく。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計4件（うち査読付論文 2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 村上貴聡	4. 巻 38
2. 論文標題 運動・スポーツの効果を科学的視点で捉える	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 科学フォーラム	6. 最初と最後の頁 54-55
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計9件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 2件）

1. 発表者名 村上貴聡・西貝雅裕・立谷泰久
2. 発表標題 野球審判員における心理的スキルの特徴と心理的課題
3. 学会等名 日本スポーツ心理学会第50回大会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 西貝雅裕・来田宣幸・村上貴聡
2. 発表標題 野球審判員を対象とした心理的スキルについて - 審判資格の種類と経験年数の視点から -
3. 学会等名 日本スポーツ心理学会第50回大会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 発田志音・日置和暉・村上貴聡
2. 発表標題 AI・アバター技術の快適・公正か審判員の自由か：21世紀のテニス審判を東京2020大会展望調査から問う
3. 学会等名 第35回日本テニス学会
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 Sasaba, I., Murakami, K., Hayashi, Y., Sakuma, H.
2. 発表標題 Impact of the COVID-19 Pandemic on Athletes Belonging to the Japan Professional Football League
3. 学会等名 25th annual Congress of the European College of Sport Science (国際学会)
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 村上貴聡・立谷泰久
2. 発表標題 審判インストラクターを対象とした心理的スキルを改善する方略の検討
3. 学会等名 日本体育・スポーツ・健康学会第72回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 村上貴聡・村上雅彦・立谷泰久
2. 発表標題 審判インストラクターを対象とした心理的課題に関する実態調査
3. 学会等名 日本体育・スポーツ・健康学会第71回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 発田志音・村上貴聡・平田大輔・堀内昌一・武田守弘
2. 発表標題 男子プロフェッショナルテニス制度変更が日本人選手に与えた影響：選手へのインタビュー調査からの探索的検討
3. 学会等名 第33回日本テニス学会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Murakami, K., Tachiya, Y.
2. 発表標題 Development of the Stressor Scale for Japanese Referees
3. 学会等名 25rd annual Congress of the European College Sport Science (国際学会)
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 日本応用心理学会 (編) 村上貴聡 (項目執筆)	4. 発行年 2022年
2. 出版社 福村出版	5. 総ページ数 858
3. 書名 応用心理学ハンドブック	

〔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 分 担 者	立谷 泰久 (Tachiya Yasuhisa) (10392705)	独立行政法人日本スポーツ振興センター国立スポーツ科学センター・スポーツ医学・研究部・先任研究員 (82632)	

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
---------	---------