

平成30年6月26日現在

機関番号：34516

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2014～2017

課題番号：26350750

研究課題名(和文) スポーツにおける成功体験と心理・環境要因のメカニズムの構築

研究課題名(英文) Exploring the psychological and environmental factors for successful experiences in sport

研究代表者

荒木 香織 (Araki, Kaori)

園田学園女子大学・人間健康学部・教授

研究者番号：30409700

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,400,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、スポーツにおける成功体験に焦点をあてることにより、それを導くアスリートや集団の心理的要因を多面的に捉えながらメカニズムを構築していくことであった。その上で、環境要因を含む心理的なタフネスについて特に理解を深めることであった。文献調査や質問紙調査を通じ、スポーツにおけるメンタルタフネスやレジリエンスについての概念を国内で初めて明らかにした。また、メンタルタフネス、楽観性、ポジティブな完全主義傾向、ホープ、レジリエンスなどの心理的傾向が成功への健康的なメカニズムへ関係していることが明らかとなった。

研究成果の概要(英文)：The purpose of the present study was to explore possible factors which may related to successful experiences in sport. Mental toughness and resilience were the two major psychological tendencies which always thought to be important experiencing success in sport. Since there were no clear definitions and scales to access the tendencies. Based on literature review and developing validity, clear definition of mental toughness and resilience were developed. The scales to access the components were also developed.

Results revealed that athletes who experience success showed significantly high optimism, hope, and positive perfectionism. Moreover, athletes showed positive tendencies scored high on mental toughness, hope, resilience, positive perfectionism, and optimism.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：メンタルタフネス レジリエンス 完全主義傾向 成功体験 心理環境要因

1. 研究開始当初の背景

成功体験と心理的特徴について

1. パフォーマンスにおいて重要とされる一般的な心理的状态(自信, 注意集中, 不安, 情動のコントロール)について

て研究はされている。しかし, スポーツ心理学領域において成功体験を軸とした研究の歴史は浅く, Gould & Maynard (2009)によるオリンピックでの成功体験に関係する環境要因及び心理要因についてのレビューや Jones, Hanton & Cannughton(2002)による10名のトップアスリートを対象とした質的研究がはじまりである。

2. スポーツにおける成功体験を導く心理的特徴としてモチベーション, 楽観主義, ポジティブな完全主義傾向, 希望(ホープ), そしてスポーツインテリジェンスなどが先行研究において挙げられている(Gould & Maynard, 2009)。しかしながら, モチベーション以外の個人特性についての研究は国内において存在しない。唯一, スポーツにおける完全主義傾向についてはポジティブとネガティブな傾向が存在することなどが明らかにされている(Araki, 2012)が, さらなる研究の余地はある。

成功体験と認知・行動戦略及び心理的状态について

3. 認知・行動戦略とはパフォーマンスを向上させるための戦略として国内においても広く理解されている。セルフトーク、イメージトレーニング、目標設定などがパフォーマンスに与える影響についても議論がなされている。しかしながら, 成功体験を理解する上で, 心理的特徴が認知・行動戦略を介して心理的状态に与える影響については明らかにされていない。

成功体験と総合的なタフネスについて

4. Jones et al. (2002, 2007, 2010)による成功体験を導く心理的なタフさの定義とは; a.一般的に, アスリートがスポーツに関係する様々な場面(試合, 練習, 日常生活)において相手より物事をうまく対処することができる; b.具体的に, 相手よりも一貫性がありすぐれた決断力, 集中力, 自信, そしてプレッシャー下におけるコントロールを発揮することができるとされている。しかし, アスリートの心理的なタフネスについて心理的状态、認知・行動戦略、及び心理的特徴を総合的に捉えた研究は国内では存在しない。

2. 研究の目的

本研究の目的は, スポーツにおける成功体験に焦点をあてることにより, それを導くアスリートや集団の心理的要因を多面的に捉えながらメカニズムを構築していくことである。その上で, 環境要因を含む心理的なタフネスについて特に理解を深めることである。

3. 研究の方法

1. 関連する分野の先行研究のレビューから特にメンタルタフネスの概念について検証をした。結果, 国外の先行研究をもとに, スポーツにおけるメンタルタフネスの定義を「プレッシャー下において, 対戦相手よりも一貫性があり決意、集中、自信、及びコントロールにおいて優れているため優位に立つことのできる能力」とした。しかしながら, 欧米において実施された研究を参考としたため, 日本人の心理特性および社会環境要因を考慮しながら定義について検証を進めていく必要がある。そのため, スポーツ心理学を専門とする研究者により定義の表面的妥当性の構築をした。同時にメンタルタフネスを多面的に捉える必要があるため, 下位尺度の決定とともに, 定義に照らし合わせるにより表面的妥

当性の構築をすすめた。また、スポーツにおけるメンタルタフネスを測るための既存の尺度から下位尺度に見合う項目を選択した上で英語から日本語に翻訳した。

2. 成功体験に関連するとされてきた、樂觀性及びホープを測る尺度の日本語訳及び妥当性の検証を行った。さらに、レジリエンスに関する文献調査を行い、成功体験に重要な役割をもたらす心理的傾向として捉え、研究をすすめた。

3. 妥当性及び信頼性の構築および、成功体験を明らかにするために使用した主な質問紙は以下の通り。

Sport Perfectionism Scale (Araki & Gill, 2012) 日本語版 25 項目

The Mental Toughness Scale (MTS: Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. L., 2013) 日本語版 全 11 項目

The Trait Hope Scale (THS: Snyder, et al., 1991) 日本語版 12 項目

The Adult State Hope Scale (ASHS: Snyder, Sympton, Ybasco, Borders, Babyak, & Higgins, 1996) 日本語版 6 項目

Resilience Scale (Nishi D et al., 2010) 短縮版 RS-14 14 項目

4. 研究成果

本研究の目的は、スポーツにおける成功体験に焦点をあてることにより、それを導くアスリートや集団の心理的要因を多面的に捉えながらメカニズムを構築していくことであった。メンタルタフネスを測る尺度の開発と妥当性の検証を行った結果、メンタルタフネス尺度 (MTS: 11 項目) を完成した。次に、メンタルタフネスと同様の概念として、注目されているレジリエンスについても並行して調査を進めた。レジリエンスとは、挑戦にうまく取り組む、または困難を乗り越える心理的傾向とされている (Sarkar et al., 2014)。Nishi et al., (2010) による Japanese version of

Resilience Scale 14 項目 を用い、メンタルタフネスとの関係を調査した。大学生のアスリート 350 名 (女性 $n = 117$, 男性 $n = 230$, 年齢 $m = 19.23$, $SD = .91$) を対象とした調査の結果、メンタルタフネスとレジリエンスには中程度の相関関係が認められた ($r = .58$, $p > .00$)。次に、メンタルタフネス、レジリエンス、完全主義傾向 (高い基準、相違感、失敗を恐れる、周りの期待)、樂觀性、及びホープを同時に検討することにより、メンタルタフネスとレジリエンスの適応性について検証した。二次因子分析の結果、2 因子構造が確立された (全分散 56.36%)。メンタルタフネス、ホープ、レジリエンス、高い基準、周りの期待、樂觀性は因子 1、そして、失敗を恐れる及び相違感を因子 2 であった。よって、メンタルタフネスとレジリエンスはともに、ポジティブな心理的傾向であることが明らかとなった。レジリエンスに関係する 4 つの環境には、退屈、結果重視、過ごしやすい、成長を促す、が挙げられた。全国・国際大会出場レベルの選手はそれ以下の選手と比較し、高い基準、周りの期待、ホープが高いことが認められた。

レジリエンスの尺度のみが、スポーツの場面に特化したものではなかったため、今後はスポーツの場面におけるレジリエンスを測る尺度の開発が必要となる。さらに、指導者やチームメイトが作り出す雰囲気などの社会的環境を測る尺度の開発が困難であり、十分な成果を上げることができなかった。今後は、社会的環境を測る尺度の開発にも取り組みたいと考える。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 1 件)

荒木香織 (2014). スクラム心理学: 男子日本代表チームへの取り組みについて ~メンタルコーチ. Japanese Journal of Rugby Science, 25, 99-103.

〔学会発表〕(計 6 件)

Araki, K. (2018). Experiences as a Female Performance Psychology

consultant. The 5th International Exercise and Sports Psychology Seminar.

Araki, K.(2017) Winning at the Rugby World Cup 2015: Dual Leadership Management of the Japan Rugby. 32nd Annual Conference Association for Applied Sport Psychology.

荒木香織(2016) リーダーシップ:スポーツ心理学のアプローチ、日本パラリンピック委員会

荒木香織・木田京子・板谷昭彦(2016)スポーツにおける完全主義傾向についての探索的研究、日本スポーツ心理学会第43回大会

荒木香織(2016) スポーツ心理学分野における研究目的と用いられる研究方法、第71回日本体力医学会

Araki, K.(2016) Experiences as a Japanese female researcher. The 6th Asian Congress of Health Psychology.

〔図書〕(計 2 件)

荒木香織 大修館書店、スポーツメンタルトレーニング教本三訂版、2016、

荒木香織 講談社+ 新書、ラグビー日本代表を変えた『心の鍛え方』、2016、192
〔産業財産権〕

〔その他〕

ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究代表者

荒木 香織 (ARAKI, kaori)
園田学園女子大学・健康科学部・教授
研究者番号：30409700

(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

()