様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　元 年　 ６ 月 ２４ 日現在

機関番号：８２６３２
研究種目：若手研究(B)
研究期間：2016～2018
課題番号：１６Ｋ１６５５６

研究課題名（和文）プレッシャー下におけるアスリートの実力発揮の成否を分ける要因の質的・量的研究

研究課題名（英文）Qualitative and quantitative studies of the factors that determine the success or failure of motor performance under the pressure

研究代表者
佐々木　丈予（Sasaki, Joyo）

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・スポーツ研究部・契約研究員

研究者番号：４０７７２５５４

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　2,600,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、アスリートの主観的な知覚や認知の体験を対象として、心理的プレッシャー下での実力発揮の成否を分ける要因を明らかにすることを目的とした。この目的のために、全国レベル以上の大会への出場経験を有し、プレッシャー下で実力発揮をできた経験とできなかった経験の両方について語ることができる現役アスリート10名にインタビュー調査を行なった。インタビューの内容を分析し、実力発揮成功の過程と失敗の過程を比較することで、違いに関わる要因を抽出した。その結果、プレッシャー下で生じる症状自体に大きな違いはなく、症状をどのように認知し、対処するのかが実力発揮の成否に関わることが示された。

研究成果の学術的意義や社会的意義
心理的プレッシャーが運動パフォーマンスを低下させる「あがり」については、これまでに多くの研究が行われてきた。特に、心理面、生理面、行動面における数多くの症状が客観的に明らかにされてきた。しかしながら、アスリートの主観的な知覚や認知の体験を対象とした研究については、「あがり」が生じた事例のみが対象として調べられてきたため、パフォーマンスが低下しなかった事例との比較を行なった上での知見は得られていなかった。本研究では、プレッシャー下で実力発揮に成功した事例と失敗した事例を比較することにより、成功と失敗を分ける要因を明らかにすることに成功した点に新規性があった。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to investigate the factors that determine the success or failure of motor performance under psychological pressure from the viewpoint of the subjective experiences of athletes. Ten Japanese elite level athletes participated a semi-structured interview which designated to ask them to describe their experiences of performing under pressure. The taped and transcribed interviews were analyzed using the modified grounded theory approach to extract the factors that determine the motor performance under pressure. The analysis revealed that there are little differences in symptoms between the cases of success and failure under pressure and that the differences were in how they recognized and coped with the symptoms.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：心理的プレッシャー

様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９、ＣＫ－１９（共通）

１．研究開始当初の背景

大きな心理的プレッシャーのかかる場面での実力の発揮は，アスリートにとっての重要な課題である．特に，実力発揮に失敗しパフォーマンス結果が悪化する「あがり」は深刻な問題であり，この克服のためには，プレッシャー下における運動パフォーマンスの特徴の全体像を明らかにする必要がある．

これまで，プレッシャー下で運動パフォーマンスを実行する際の特徴的な症状が心理面，生理面，および行動面から実験的手法を用いて調べられてきた．心理面では，不安の増加（有光・今田，1999）や注意が向けられる対象の不適切な変化（Masters，1992）が報告され，生理面では自律神経系や内分泌系の活動の亢進に伴う覚醒の上昇が報告されている（Noteboom et al.，2001）．また，行動面では，主動筋と拮抗筋の共収縮が増加することによる力み（Yoshie et al.，2009）や，運動の速度や大きさが減少することによる動きの委縮（Tanaka & Sekiya，2010）が報告されてきた．

さらに，実験的手法に加えて，実際に「あがり」を経験したアスリートにインタビューを行い，語りを質的に分析することでその特徴を明らかにする研究も行われている（例えば，村山ほか，2009）．上記の実験的手法を用いた研究では，プレッシャー下の運動パフォーマンスの客観的な特徴が明らかとなるが，生じていた変化が微細な場合など，アスリート本人がそれを実際とは異なる形で知覚，認知する場合がある．これは，現実の心理サポートを進める際に，アスリートとスポーツ科学者の認識の間に齟齬を生じさせる可能性があるものであり，アスリートの知覚や認知の体験と客観的な症状をつなげて理解するために知見が必要である．したがって，プレッシャー下でのアスリートの実力発揮を促進するための理論的基盤を整備するためには，客観的な事実を明らかにする研究と合わせて，アスリートの主観的な体験を明らかにする研究が進められる必要がある．

これまでの，質的分析を採用した先行研究では，プレッシャー下でパフォーマンスが低下した「あがり」の事例のみが対象とされ，そこから抽出された症状が「あがり」の特徴とされてきた．しかしながら，アスリートの主観的な体験として「あがり」の特徴を明らかにする場合でも，プレッシャー下でパフォーマンスが維持もしくは向上した事例との比較に基づくことが必要であり，本研究領域における課題のひとつであった．

２．研究の目的

本研究では，アスリートの主観的な知覚や認知の体験を対象として，プレッシャー下で実力発揮に成功した過程と失敗した過程を比較することにより，実力発揮の成否を分ける要因を明らかにすることを目的とした．

３．研究の方法

(1) 調査対象者

質的研究では，目的とする現象に対する要因を見いだすことが可能なデータを戦略的に収集するという理論的サンプリングが用いられる（戈木，2006).本調査では，プレッシャーの下での運動パフォーマンスに関する詳しい語りを得ることが重要だが，そのためには高い競技力を有するアスリートを対象とすることが有効とされている（例えば,Ida et al.，2011)．これを踏まえ，本調査では，全国レベル以上の競技会への出場経験を有し，大きなプレッシャー下での実力発揮に成功した経験や失敗した経験の両方について語ることができるアスリートを調査対象者の条件とした．そして，この条件を満たした現役アスリート 10 名（男子 8 名，女子 2 名）を最終的な研究対象とした.競技種目としては，記録系個人種目 4 名（男子 3 名，女子 1 名）および対人系個人種目（男子 5 名，女子 1 名）であった.調査対象者の平均年

齢は，23.1±4.1 歳であった.なお，調査前に本研究の意図や調査項目を提示し，全員からインフォームド・コンセントを得た.

(2) データ収集

調査対象者に対して，半構造化面接を行った．基幹質問項目は，(1) その試合におけるプレッシャー，(2) 試合前に生じた心理面，生理面ならびに行動面に表出した症状，(3) 試合中に生じた各側面における症状，(4)試合後に生じた各側面における症状，(5)各側面で生じた症状に対する対処，ならびに(6) プレッシャー下における成否を分ける要因だと思うもの，であった．面接は，原則として基幹質問項目に沿って進められたが，面接は発表者の所属機関における面接室において実施され，面接内容の正確な記録のために IC レコーダーによって録音された．録音された音声データは，面接後にテクスト化した．

(3) データ分析

本研究におけるデータの処理は，木下 (2003, 2007)による修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (M-GTA)を採用した．M-GTA による分析手順では，インタビューデータにおける特徴的な語りから概念を生成し，複数の概念間の関係を解釈し，最終的に図として提示する．本研究では，インタビューの音声データから逐語録を作成し，以下の手順で分析を行った．

①分析テーマおよび分析焦点者の決定 ：「プレッシャー下での運動パフォーマンス」を分析テーマに設定し，「プレッシャー下において実力発揮に成功した経験と失敗した経験の両方を有し，それについて詳しく語ることのできるアスリート」を分析焦点者とした．

②分析ワークシートの作成 ： 設定した分析テーマと分析焦点者に照らし合わせ，テクストデータを読み進めながら，関連があると考えられる対象者の語りを抽出した．その後，抽出した語りを具体例（ヴァリエーション）としてまとめ，それらを集約させた概念を生成し，定義を決定した．なお，この段階では，ヴァリエーションが実力発揮に成功した事例のものであるのか失敗した事例のものであるのかは伏せて進めた．

③概念の仕分け：全ての概念の定義とヴァリエーションを整理したのちに，ヴァリエーションが成功もしくは失敗のどちらの事例から得られたものであったのかを情報として付与し直した.この作業により，概念を構成するヴァリエーションのうち，成功の事例のみから構成されるもの（成功要因），失敗の事例のみの語りから構成されるもの（失敗要因），ならびに両方から構成されるもの（共通要因）というパターンが生じる.これにより，プレッシャー下におけるパフォーマンス時の症状のうち，どの概念が成功や失敗とより強く関係しているのかを明らかにすることができる．

４．研究成果

分析の結果，共通要因の概念が 18，失敗要因の概念が 9,ならびに成功要因の概念が 11 の合計 38 の概念が抽出された．先行研究で得られてきた知見と照らし合わせて特に重要な概念について以下で報告したい．

共通要因には，これまでの研究で「あがり」の特徴として示されてきた要因も複数示された．例えば，本研究において共通要因として示された「試合直前のネガティブ思考」，「生理的覚醒水準の上昇」，「力み」，「動きの違和感」は，先行研究では「あがり」特有の症状として示されてきたものであった．しかし，本研究においてこれらの要因が共通要因として示されたということは，これらの症状の発生が必ずしも低いパフォーマンスを予測するものはないことを意味する．

また，失敗要因としては，「大会前の自信喪失や諦め」，「大会準備期間における過度のコミットメント」，「試合展開に対する大局的視点の喪失」，「外的要因への不満」，「試合中

に自分の状態を把握できなくなる」,「対処方略のなさ」, 「試合後の異常な疲労感」,「チームメンバーと距離を取る」が示された．これらの要因は，プレッシャー下におけるパフォーマンス発揮の失敗を強く特徴づけるものであるといえる．特に，「試合展開に対する大局的視点の喪失」,「試合中に自分の状態を把握できなくなる」ならびに「対処方略のなさ」という要因は,これまでの先行研究では示されていないものであった．

さらに成功要因として，「“勝つため”に特化した準備」,「自信」,「楽しさ」,「試合展開に対する大局的視点の発揮」,「追い込まれすぎて逆に冷静になる」,「自分の状態への気づき」,「適切な対処行動」，ならびに「無限の体力」が示された.これらの要因は，プレッシャー下におけるパフォーマンス発揮の成功を強く特徴づけるものであると言える．「プレッシャー下でのパフォーマンス発揮の成功」というこれまでに対象とされてこなかった事例の調査により，広い視点からプレッシャー下のパフォーマンスに関わる要因が示された．

本研究の目的は，アスリートの主観的な知覚や認知の体験を対象として，プレッシャー下で実力発揮に成功した過程と失敗した過程を比較することにより，実力発揮の成否を分ける要因を明らかにすることであった．この目的に対する結論は，「プレッシャー下における自身の状態への気づき」と「適切な対処法略」がプレッシャー下のパフォーマンスの成否をわけるものであるといえる．これまで，プレッシャー下でパフォーマンス低下を引き起こす要因として様々な症状が報告されてきたが，それらは成功要因や共通要因に含まれていた．したがって，これらの症状自体は，アスリートの主観的な体験の上では，パフォーマンス低下に直結するものではないといえる．そして，成功要因のみに含まれる概念は「プレッシャー下で自身に生じている変化に気づいていること」や「適切な対処を取れること」であった．このことは，プレッシャー下で自身の状態がわからなくなり対処できなくなるという過程が失敗要因のみに含まれていたことからもわかる．以上を踏まえ，プレッシャー下における実力発揮を促進するためのサポートでは，「プレッシャー下における自身の状態への気づき」と「適切な対処法略」に関する指導から始めていくことが，アスリートの主観的な感覚と一致によるスムーズな展開につなげられると期待できる．

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計 0 件）

〔学会発表〕（計 1 件）

<u>佐々木丈予</u>・福井邦宗 心理的プレッシャー下における実力発揮の成否を分ける要因の質的研究－対人競技の事例から－．*日本スポーツ心理学会第 45 回大会*．名古屋，2018 年 10 月．

〔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：
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：
国内外の別：

〔その他〕
ホームページ等

６．研究組織

(1)研究分担者
研究分担者氏名：
ローマ字氏名：
所属研究機関名：
部局名：
職名：
研究者番号（8 桁）：

(2)研究協力者
研究協力者氏名：
ローマ字氏名：

※科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。