

令和 5 年 6 月 17 日現在

機関番号：32503

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2017～2022

課題番号：17K13149

研究課題名（和文）日本人の強みである謙虚さを活かした競技者における陰の側面の解決と成熟性の向上

研究課題名（英文）Resolving the negative aspects and improving maturity in athletes by utilizing Kenkyo, a strength of the Japanese

研究代表者

遠藤 伸太郎（Endo, Shintaro）

千葉工業大学・先進工学部・助教

研究者番号：20750409

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）：本研究課題は、大学生競技者における謙虚さの構造を改めて明らかにしつつ、Humilityが謙虚さに相当する概念として、妥当であるのか検討することを目的とした。大学生競技者と指導者を対象とした研究の結果、競技者において謙虚さは求められる場面とそうでない場面が存在することが示された。また、日本とアメリカ人の大学生を対象とした研究の結果、文化差が存在し、Humilityを謙虚さの指標とすることは難しいことが明らかとなった。今後は、Humilityと謙虚さの違いを明確にし、競技者に求められる謙虚さを測定する尺度の開発や謙虚さが陰の側面の解決や成熟にどのように関連するのか検討する必要がある。

研究成果の学術的意義や社会的意義

競技スポーツには、挫折によるメンタルヘルスの悪化、アルコール依存や薬物乱用の問題、賭博や暴力事件のような陰の側面が存在する。しかしながら、陰の側面を解決する抜本的な方策は示されていない。本研究課題は、陰の側面を解決し、成熟に寄与する謙虚さに注目し、その構造を明らかにしつつ、Humilityとの相違を明らかにした。分析の結果、Humilityではなく日本独自の謙虚さを考える必要性が示されたことは、今後、競技者に対してどのようにアプローチしていく必要があるか、新たな視点を提供することにつながるため、大きな社会的意義を有すると考えられる。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this project was to clarify the structure of “Kenkyo” among university student-athletes, and to determine whether humility, which has been studied overseas, is a valid concept for Kenkyo. The results of a qualitative analysis of university student-athletes and coaches indicated that Kenkyo is required in some situations and not in others. In addition, analysis of a quantitative survey of Japanese and American university students revealed that it is difficult to use humility as an indicator of Kenkyo because of the existence of cultural differences. In the future, it is necessary to further clarify the difference between humility and Kenyo, and again, to develop a scale to measure the Kenkyo required of athletes and to examine how Kenkyo is related to the resolution of the negative aspects and the improvement of maturity in athletes.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：謙虚さ Humility 文化差

1. 研究開始当初の背景

2021年に東京オリンピック・パラリンピックが開催された。今後2024年に開催されるパリオリンピック・パラリンピックに向けて、記録向上や勝利を主な目的として行われる競技スポーツへの注目がこれまで以上に集まることが予想される。先行研究では、競技スポーツに取り組む者(競技者)の方がそうでない者に比べ、生きがいをより形成しやすいことや自尊心が高いことが報告されている(Armstrong & Oomen-Early, 2009; Molasso, 2006)。しかし、競技スポーツには陰の側面も存在する。例えば、怪我やスランプのような挫折によるメンタルヘルスの悪化、アルコール依存や薬物乱用の問題、近年大きく取り上げられた賭博や暴力事件のような犯罪が指摘されている(Murphy, 1995)。このように競技スポーツの陰の側面は様々な社会問題を引き起こす要因となっている。そして先行研究では、これらの問題に対してストレスマネジメントや、唾液中に分泌されるストレスホルモンや免疫応答物質などの生理指標を用いたモニタリングが行われてきた。しかしながら、陰の側面を解決する抜本的な方策は示されていない。

競技スポーツにおける陰の側面の抜本的な解決には、何が求められるだろうか。先行研究では、全国大会に出場した競技者を対象とした自由記述による調査から、謙虚さの大切さに気付くことや謙虚さによる他者への尊重が挫折からの立ち直り、さらには個人の人生観を含めた成熟性の指標であるSense of Coherence (SOC)(Antonovsky, 1987; 浅野他, 2011)や競技レベルの向上につながることを見出した(遠藤他, 2013; 和他, 2011)。また先行研究では、競技者対象ではないものの、謙虚さと非行や犯罪傾向との間に負の相関があることも報告されている(de Vries & van Gelder, 2015)。加えて、遠藤他(2015)は、競技者の謙虚さについて調査を行い、謙虚さを測定する尺度を開発した。以上のように、謙虚さには競技スポーツにおける陰の側面の解決、さらには個人の成熟性を高める重要な要素である示唆が得られ、測定する尺度も開発されている。

競技者において、謙虚さは重要な役割を果たす可能性がある。しかし、これまでの成果と先行研究にはいくつかの課題が存在する。まず、謙虚さの測定においては、Davis(2010)が指摘しているように他者の視点による評価も考慮に入れる必要がある。また、これまでの成果は質的に検討されているため、定量的なモデルを構築し、現場に落とし込む必要がある。加えて、本研究課題で対象とする大学生競技者は、入学に際して、孤独を感じやすく、大学の代表として競技成績を周囲から期待されると同時に学業への努力も求められる複雑な環境にあり、競技スポーツにおける陰の側面を抱えやすい(堀・佐々木, 2005)。実際、過去10年において、大学生競技者による犯罪は30件以上であり、看過できない問題である。しかし、彼らの陰の側面を解決する方策が実践されていないのが現状である。

2. 研究の目的

上記の理論的背景や成果を踏まえ、本研究課題では大学生競技者における謙虚さの構造を改めて明らかにした上で、謙虚さが陰の側面の低減や個人の成熟にどのようにつながるのか、主観的・客観的指標を用いて実証を試みる。そして、これまで以上に我が国のスポーツ振興に貢献することを目標とする。しかしながら、実証を行うにあたっては、課題が存在する。海外では謙虚さに相当する概念として、Humilityが存在する。Humilityを測定する尺度も作成されているが、日本語に翻訳されたものは存在しない。そのため、両者の概念的な違いは明らかにされていない。そのため、謙虚さに相当する概念として、Humilityが妥当であるのか検討する必要がある。

3. 研究の方法

本研究課題では、上記の目的に対応する2件の研究を行った。

(1) 研究1. インタビュー調査と自由記述調査

研究1は、他者の視点も含め、大学生競技者における謙虚さの構造を明らかにするために実施された。全国大会以上の大会へ出場した経験をもつ大学生男性競技者2名と指導者2名を対象にインタビュー調査を実施した。また、大学生競技者50名を対象とした自由記述調査を実施した。調査の内容は以下のとおりであった。(謙虚な競技者の)自分に対する考え方(自分自身のことをどう思っているか)。(謙虚な競技者の)他者や周囲に対する考え方(他者や周囲のことをどう思っているか)。(謙虚な競技者の)物事に対する考え方、対処の仕方。競技者に謙虚さは必要であるか、不要であるか。回答の内容は質的に分析した。なお、研究1は申請者の所属機関の倫理委員会による承認を得て実施された。

(2) 研究2. 日本人大学生とアメリカ人大学生を対象とした調査

研究2は、謙虚さに相当する概念として、Humilityが妥当であるのか整理するために実施された。Web調査会社(株式会社クロス・マーケティング)に調査の実施を委託し、日本人大学生600名(日本人サンプル)、アメリカ人大学生600名(アメリカ人サンプル)に回答を依頼した。調査の内容は、以下に示すとおりのものであった。なお、研究2は申請者の所属機関の倫理委員会による承認を得て実施された。

- Relational Humility Scale (RHS): Humility の程度を測定するため、多くの研究で使用されている Davis et al(2011)により作成された尺度を利用した。この尺度は、Global Humility、Superiority、Accurate View of Self の3因子で構成されている。
原著者より翻訳許可を得たうえ、Back translation したものを原著者本人が確認し、問題がないことを確認した。
- The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): ポジティブ感情とネガティブ感情の程度を測定
- WHO-Five Well-Being Index (WHO-5): well-being (生活満足度) の程度を測定
- Kessler 10 (K10): メンタルヘルス (抑うつ、不安) の程度を測定
- Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE): 自尊感情の程度を測定

4. 研究成果

(1) 研究1で得られた成果

インタビュー調査を質的に分析した結果、謙虚さを備えることが日常的なトレーニングを経た他者との信頼関係を結ぶことにつながり、挫折などの陰の側面からの立ち直りやそこからの心理的成熟において有効であることが示唆された。また、競技中のパフォーマンス発揮という面においては、謙虚さを備えることがネガティブに作用することが示唆され、競技者のなかで日常と競技場面を切り替えることが重要であると考えられた。加えて、競技特性の影響も示唆されたため、今後の検討において考慮する必要性が示された。

自由記述調査を質的に分析した結果、謙虚な競技者は素直であること、日々のトレーニングへの集中や対人関係を円滑にすること、挫折などの陰の側面からポジティブな側面を見出し、心理的な成長につながっていることが示唆された。しかしながら、過度な謙虚さは日常生活のストレスの増大、パフォーマンスの低下につながることも示唆された。加えて、競技者のこれまでの経験や競技者としての成功をどのように捉えているのかにより、謙虚さの捉え方が異なり、それにより謙虚さが競技者に必要であるのか否か、異なることが示唆された。

(2) 研究2で得られた成果

日本人サンプルとアメリカ人サンプルの回答データを用いて、3因子を想定した確認的因子分析を実施した。分析の結果、日本人サンプルは、 $\chi^2(101, n=600)=729.02, p<.001, CFI=.83, SRMR=.09, RMSEA=.10$ であり、許容できない適合度であった。また、Superiority の3項目は因子負荷量が低かった (.32-.35)。アメリカ人サンプルは、 $\chi^2(101, n=600)=399.02, p<.001, CFI=.95, SRMR=.04, RMSEA=.07$ であり、許容できる適合度であった。信頼性係数である Cronbach's α 係数と ω 係数を算出した結果、日本人サンプルは、Global Humility が $\alpha=.87, \omega=.87$ 、Superiority が $\alpha=.76, \omega=.74$ 、Accurate View of Self が $\alpha=.82, \omega=.82$ であり、許容できる数値であった。アメリカ人サンプルは、Global Humility が $\alpha=.91, \omega=.917$ 、Superiority が $\alpha=.89, \omega=.89$ 、Accurate View of Self が $\alpha=.88, \omega=.89$ であり、こちらも許容できる数値であった。なお、日本人サンプルにおいて因子負荷量が低い項目がみられたが、アメリカ人サンプルと厳密に比較するため、これらの項目もその後の分析に用いた。

他の指標との関連性について、Pearson の積率相関係数を算出した結果、表1に示した結果が得られた。日本人サンプルでは Global Humility と PANAS のポジティブ感情、WHO-5、それに RSE に有意な負の相関関係がみられたが、アメリカ人サンプルでは、有意な正の相関関係がみられた。また、日本人サンプルは Superiority と WHO-5 に有意な負の相関関係がみられたが、アメリカ人サンプルは有意な正の相関関係がみられた。加えて、日本人サンプルは Accurate View of Self と K-10 に有意な負の相関がみられたが、アメリカ人サンプルは有意な関連がみられなかった。日本人サンプルとアメリカ人サンプルの Global Humility と PANAS のポジティブ感情、WHO-5、それに RSE の相関係数には、有意差もみられた ($Z=-8.50, -10.14, -10.29$)。同様に、Superiority と WHO-5、Accurate View of Self と K-10 の相関係数にも有意差がみられた ($Z=4.53, -2.96$)。

確認的因子分析の結果をみると、日本人サンプルの結果は3因子構造であることは許容できるものの、適合度が低かった。したがって、日本人において、3因子により Humility の概念が成立するとはいいきれないことが示唆された。また、他の指標との相関関係から Humility の捉え方が、日本とアメリカで異なることが示唆された。この理由として、文化差の影響が考えられる。日本を含めた東アジア文化では自己が他者と重なりあって認識されている(相互協調的自己観)のに対して、西欧文化では自己と他者が独立した存在として認識されている(相互独立的自己観)。相互協調的自己観を持つ文化では、人間関係の調和や集団内での責任や義務が重んじられるため、相手に対して控えめな態度をとることがあるが、そこには自分の本心を我慢することや自分に自信をもたないようにする自己卑下的な要素が含まれる可能性がある。一方、相互独立的自己観を持つ文化では個人の目標を達成することが、集団における責任などよりも重視されるため、控えめな態度の根底にも自己高揚的な要素が含まれる可能性がある。以上のことから、日本人の控えめな態度には我慢や自己卑下的な要素が含まれるため、アメリカとは異なる結果が得られたと考えられる。

表 1. 日本とアメリカにおける Relational Humility Scale と他の指標の相関係数

	Global Humility	Superiority	Accurate View of Self
ポジティブ感情	-.17** .31	.17** .16**	.24** .38**
ネガティブ感情	.04 -.01	.21** .24**	-.06 -.05
WHO-5	-.25** .32	-.09* .17**	.32** .37**
K-10	.12** .10	.22** .15**	-.15** .02
RSE	-.17** .40	.13** .17**	.26** .46**

Note. 上段：日本人サンプル、下段：アメリカ人サンプル

** $p < .01$, * $p < .05$

(3) 総括と今後の展望

本研究課題では、上記に示した2件の研究をとおして、競技者において謙虚さは求められる場面とそうでない場面が存在するということが、謙虚さの指標として Humility をとりあげたが、文化差が存在し、Humility を謙虚さの指標とすることは難しいことが明らかとなった。今後は、自己卑下の要素に注目しつつ、Humility と謙虚さの違いを明確にし、あらためて、競技者に求められる謙虚さを測定する尺度の開発や謙虚さが陰の側面の解決や成熟にどのように関連するのか検討する必要がある。

引用文献

- Antonovsky, A. (1987). Unravelling the mystery of health: how people manage stress and stay well. Jossey-Bass.
- 浅野 良輔・堀毛 裕子・大坊 郁夫 (2010). 人は失恋によって成長するのか パーソナリティ研究, 18 (2), 129-139 .
- Armstrong, S., & Oomen-Early, J. (2009). Social connectedness, self-esteem, and depression symptomatology among collegiate athletes versus nonathletes. *Journal of American college health*, 57(5), 521-526. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.521-526>
- Davis, D. E., Hook, J. N., Worthington, E. L., Jr, Van Tongeren, D. R., Gartner, A. L., Jennings, D. J., 2nd, & Emmons, R. A. (2011). Relational humility: conceptualizing and measuring humility as a personality judgment. *Journal of Personality Assessment*, 93(3), 225-234.
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Jr., & Hook, J. N. (2010). Humility: Review of measurement strategies and conceptualization as personality judgment. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 243-252. <https://doi.org/10.1080/17439761003791672>
- 遠藤 伸太郎・和 秀俊・大石 和男 (2015). アスリートの競技力向上および人としての成長を促すポジティブ心理学からのアプローチ 謙虚な思考に注目して 2014 年度笹川スポーツ研究助成 研究成果報告書, 299-305 .
- 遠藤 伸太郎・和 秀俊・大石 和男 (2013). Sense of Coherence (SOC) の高い大学生運動部員のスポーツ活動に伴う困難への対処 SOC の低い運動部員との比較に注目して 体育学研究, 58 (1), 19-33.
- 堀 正士・佐々木 恵美 (2005). 大学生スポーツ競技者における精神障害 スポーツ精神医学, 2, 41-48 .
- 和 秀俊・遠藤 伸太郎・大石 和男 (2011). スポーツ選手の挫折とそこからの立ち直りの過程 男性中高生競技者の質的研究の観点から 体育学研究, 56 (1), 89-103 .
- Molasso, W. R. (2006). Exploring Frankl's Purpose in Life with college students. *Journal of College and Character*, 7(1), 1-10.
- Murphy, S. M. (Ed.). (1995). Sport psychology interventions. Human Kinetics Publishers.
- de Vries, R. E., & van Gelder, J.-L. (2015). Explaining workplace delinquency: The role of Honesty-Humility, ethical culture, and employee surveillance. *Personality and Individual Differences*, 86, 112-116.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計7件（うち査読付論文 7件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 6件）

1. 著者名 遠藤 伸太郎、矢野 康介、大石 和男	4. 巻 67
2. 論文標題 COVID-19蔓延下における小学生の自然体験活動がメンタルヘルスに及ぼす影響 日常生活における運動時間を考慮した検討	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 体育学研究	6. 最初と最後の頁 657 ~ 672
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.5432/jjpehss.21134	査読の有無 有
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 -
1. 著者名 坂内 くらら、遠藤 伸太郎、大石 和男	4. 巻 51
2. 論文標題 音楽を専攻する大学生の抑うつ傾向を高める要因の検討 演奏不安、自尊感情、友人および主科の指導教員との関係の良好度に着目して	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 音楽教育学	6. 最初と最後の頁 13 ~ 24
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.20614/jjomer.51.2_13	査読の有無 有
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 -
1. 著者名 Endo Shintaro, Ueta Naofumi, Matsuo Tetsuya, Oishi Kazuo	4. 巻 21
2. 論文標題 Development of the subjective experience evaluation scale for children's physical activity	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Journal of Physical Education and Sport	6. 最初と最後の頁 1878-1883
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.7752/jpes.2021.04237	査読の有無 有
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 -
1. 著者名 Yano Kosuke, Endo Shintaro, Kimura Shunsuke, Oishi Kazuo	4. 巻 8
2. 論文標題 Effective coping strategies employed by university students in three sensitivity groups: a quantitative text analysis	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Cogent Psychology	6. 最初と最後の頁 1988193
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1080/23311908.2021.1988193	査読の有無 有
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 -

1. 著者名 Kase Takayoshi、Endo Shintaro	4. 巻 29
2. 論文標題 Reliability and Construct Validity of the Leipzig Short Scale of Sense of Coherence (SOC-L9) in Japanese Sample: The Rasch Measurement Model and Confirmatory Factor Analysis	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 The Japanese Journal of Personality	6. 最初と最後の頁 120 ~ 122
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.2132/personality.29.2.11	査読の有無 有
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 -

1. 著者名 坂内くらら、遠藤伸太郎、上野雄己、大石和男	4. 巻 26
2. 論文標題 演奏時に生じる主観的あがり反応と実力発揮度の関係	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 音楽知覚認知研究	6. 最初と最後の頁 3 ~ 15
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 有
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 -

1. 著者名 坂内 くらら、遠藤 伸太郎、大石 和男	4. 巻 25
2. 論文標題 演奏前不安尺度 (PPAS) の作成	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 音楽知覚認知研究	6. 最初と最後の頁 13 ~ 20
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.32199/jsmpc.25.1_13	査読の有無 有
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7件 (うち招待講演 0件 / うち国際学会 6件)

1. 発表者名 Endo Shintaro、Ueta Naofumi、Matsuo Tetsuya、Oishi Kazuo
2. 発表標題 The relationship among Quality of Life, character strengths, and physical activity experiences in Japanese children
3. 学会等名 The 35th Conference of the European Society of Health Psychology (online) (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Yano Kosuke, Endo Shintaro, Oishi Kazuo
2. 発表標題 The effect of sensory processing sensitivity on agari experience in Japanese college athletes
3. 学会等名 The 2020 Yokohama Sport Conference (Online) (国際学会)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 Bannai Kurara, Endo, Shintaro, Oishi Kazuo
2. 発表標題 The relationships among negative psychological and physical responses during performance and its self-evaluation: Compared with music performance, sports game and daily life situation
3. 学会等名 The 14th International Congress of Physiological Anthropology (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 矢野 康介、遠藤 伸太郎、坂内 くらら、大石 和男
2. 発表標題 感覚処理感受性と抑うつ傾向における因果関係の推定
3. 学会等名 日本心理学会第83回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Yano Kosuke, Endo Shintaro, Bannai Kurara, Oishi Kazuo
2. 発表標題 Causal relationships between sensory-processing sensitivity and metacognitive awareness: A short-term longitudinal study
3. 学会等名 International Society for the Study of Individual Differences 2019 Conference (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Yano Kosuke, Endo Sshintaro, Bannai Kurara, Oishi Kazuo
2. 発表標題 Do periodic physical exercises improve the psychological moods for Highly Sensitive Persons?
3. 学会等名 American Psychiatric Association 2018 Annual Meeting (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Kamei Erisa, Hoshino Ryosuke, Tanaka Tetsuya, Endo Shintaro, Komine Tsutomu, Yasukawa Michio
2. 発表標題 Training using a dynamic ergometer in competitive rowers
3. 学会等名 3rd annual Congress of the European College of Sport Science (国際学会)
4. 発表年 2018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
---------------------------	-----------------------	----

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