

令和 6 年 5 月 20 日現在

機関番号：32654

研究種目：若手研究

研究期間：2020～2023

課題番号：20K19536

研究課題名（和文）イップスの実態把握および治療モデルの構築

研究課題名（英文）Understanding the Reality of Yips and Constructing a Treatment Model

研究代表者

栗林 千聡（Kuribayashi, Chisato）

東京女子体育大学・体育学部・講師

研究者番号：50866316

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,700,000円

研究成果の概要（和文）：本研究では、アスリートのイップスの症状を測定できる尺度を開発し、イップスとメンタルヘルスの問題との関連性を検討して、イップスの治療モデルの提案を行った。883名のアスリートを対象に調査を行った結果、2因子10項目のイップス症状を測定する尺度が開発された。さらに、300名のアスリートを対象に調査を実施したところ、イップスは抑うつ症状、不安症状、心的外傷性ストレス症状との関連が明らかになった。今後は、認知行動療法などの診断横断的アプローチをイップスに適用していくことが期待される。

研究成果の学術的意義や社会的意義

これまでのイップス研究は研究領域ごとに個々の研究者が単独で行い、イップスの症状を統合して理解していなかったため、基礎研究が積みあがってこなかった（Clarke et al., 2015）。本研究は、イップス症状を統合して測定する尺度を作成し、イップスの実態やメンタルヘルスとの関連性を明らかにすることができた。本研究の成果は、イップスの症状の早期発見と、イップスに対する有効な介入法確立に向けた示唆を提供している。

研究成果の概要（英文）：In this study, we developed a scale to measure yips symptoms in athletes and examined the relationship between yips and mental health symptoms, proposing a treatment model for yips. A survey of 883 athletes resulted in the development of a 10-item, 2-factor scale to measure yips symptoms. Additionally, a survey involving 300 athletes revealed clear associations between yips and symptoms of depression, anxiety, and post-traumatic stress. In the future, the application of transdiagnostic approaches, such as cognitive-behavioral therapy, to yips is anticipated.

研究分野：臨床スポーツ心理学

キーワード：イップス アスリート メンタルヘルス

1. 研究開始当初の背景

イップスは「スポーツパフォーマンスにおける微細運動技能の実行に影響を及ぼす、心理、神経筋の障害」であり、選手のパフォーマンスに悪影響を及ぼすものである (Clarke et al., 2015)。これまでイップスの発症の要因については、「メンタルの弱さ」や「性格の問題」として誤解されてきたため、選手が公言できずに一人で抱え込んでしまい、症状が悪化する事例が報告されてきた (石原・内田, 2017)。このような偏見の背景には、イップスの症状の実態が明らかになっておらず、イップスによってどの程度競技生活に支障をきたしている選手がいるのか、正しい知識が広まっていないことが挙げられる。

これまでのイップス研究は、研究領域ごとに個々の研究者が単独で行い、イップスの症状を統合して理解していなかったため、基礎研究が積みあがってこなかった (Clarke et al., 2015)。そのため、イップスの症状を統合して測定する尺度が必要である。イップスによる困難を抱えている選手を把握して、実証に基づく知識を提供することで、今後イップスに対する偏見を取り除くことに貢献することが期待される。

従来イップスの症状とメンタルヘルスの問題との関連性が指摘されてきたが、理論的指摘に留まり、実証的には明らかにされてこなかった。メンタルヘルスの問題に対しては、疾患ごとに治療モデルが提唱されており、そのモデルに合わせた技法を選択して功を奏している。本研究でイップスがどのようなメンタルヘルスの問題と関連しているのかを明らかにすることで、科学的根拠のある治療モデルをイップスに応用するための示唆を得ることができる。

2. 研究の目的

本研究では、我が国のアスリートのイップスの実態を把握し、心理社会的治療の基礎を築くために、イップス症状を測定できる尺度を開発し、イップスとメンタルヘルスの問題との関連性を検討した。

3. 研究の方法

(1) イップス症状の実態把握

栗林他 (2019) が提唱した操作的定義に基づき、臨床スポーツ心理学を専門とする大学教員と臨床心理士がイップス症状を測定するための項目を準備した。その結果、イップス症状は、イップスの有無を評価する 1 項目、イップス症状 6 項目、イップスによる生活への支障度 1 項目により構成された。

イップス症状の内容的妥当性を検討するために、臨床スポーツ心理学を専門とする大学教員、スポーツ精神科医、神経科医、スポーツメンタルトレーニング指導士を含む専門家チームが項目を評定した。その結果、当初 6 項目であったものが、専門家の意見を取り入れ、10 項目になった。最終的に、12 項目 (イップスの有無を評価する 1 項目、イップス症状 10 項目、イップスによる生活への支障度 1 項目) からなる項目が準備された。本研究では 10 項目のイップス症状のみを分析に用いた。妥当性の検討には、競技特性不安尺度 (橋本他, 1993) を用いた。

883 名のアスリートを対象に、オンラインによる質問紙調査を行い、イップスの症状があると回答した計 247 名 (女性 103 名、男性 144 名、平均年齢=30.93 歳 ($SD=10.27$)) を分析対象者とした。加えて、イップスの症状を示す選手の特徴を整理するために、イップスの症状が出現する状況、プレイや動作、考え、対処方法、結果について、回答を求めた。

(2) イップスとメンタルヘルスの問題との関連性の検討

300 名のアスリートを対象に、オンラインによる質問紙調査を行った。イップスの症状があると回答した計 109 名を分析対象者として、作成したイップス症状を測定する尺度と、PHQ-9 日本語版 (Muramatsu et al., 2018)、GAD-7 日本語版 (村松, 2014)、LSAS-J 日本語版 (朝倉他, 2002)、IES-R 改訂出来事インパクト尺度日本語版 (Asukai et al., 2002) との関連性を検討した。

4. 研究成果

(1) イップス症状の実態把握

約 28% のアスリートがイップスの症状を報告した。準備したイップス症状を測定する項目について、探索的因子分析および確認的因子分析を行った結果、2 因子 10 項目のイップス症状を測定する尺度が開発された。第 1 因子はイップスの身体的症状の項目 (例: 特定のプレイや動作をするときに、身体のある部分 (一部) が突然・急にふるえることが起こりましたか。) で構成さ

れており、第2因子はイップスの心理的症狀の項目（例：特定のプレイや動作をする時に、とても強い恐怖または不安を感じましたか。）で構成されていた。尺度は、専門家の検討による内容的妥当性、競技不安との相関による構成概念妥当性、高い内的一貫性が示された。さらに、確認的因子分析の結果、適合度はおおむね許容範囲内であった。

イップスは多種多様な競技のプレイや動作で生じており、「レギュラーから外されるんじゃないか」、「失敗したら評価が下がるんじゃないか」、「失敗したらどうしよう」などの思考が多く抽出され、競技不安に関連する思考（例：栗林他, 2018）とも類似していた。

(2) イップスとメンタルヘルスの問題との関連性の検討

イップス症状は、抑うつ症状、不安症状、心的外傷性ストレス症状との関連があることが明らかになった（PHQ-9 日本語版： $r = .55, p < .001$ 、GAD-7 日本語版： $r = .59, p < .001$ 、LSAS-J 日本語版： $r = .54, p < .001$ 、IES-R 改訂出来事インパクト尺度日本語版： $r = .60, p < .001$ ）。イップス症状は、特定の疾患との関連性だけでなく、幅広いメンタルヘルスの問題との関連が示されたことから、今後は認知行動療法などの診断横断的アプローチをイップスに適用していくことが期待される。

<引用文献>

朝倉 聡・井上 誠士郎・佐々木 史・佐々木 幸哉・北川 信樹・井上 猛・傳田 健三・伊藤 ますみ・松原 良次・小山 司 (2002). Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) 日本語版の信頼性および妥当性の検討. *精神医学*, *44*, 1077-1084.

Asukai, N., Kato, H., Kawamura, N., Kim, Y., Yamamoto, K., Kishimoto, J., ... & Nishizono-Maher, A. (2002). Reliability and validity of the Japanese-language version of the impact of event scale-revised (Ies-RJ): four studies of different traumatic events. *The Journal of nervous and mental disease*, *190*, 175-182.

Clarke, P., Sheffield, D. and Akehurst, S. (2015). The yips in sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *8*, 156-184.

石原 心・内田 直 (2017). イップス スポーツ選手を悩ます謎の症状に挑む 大修館書店
橋本 公雄・徳永 幹雄・多々納 秀雄・金崎 良三 (1993). スポーツにおける競技特性不安尺度 (TAIS) の信頼性と妥当性. *健康科学*, *15*, 39-49.

栗林 千聡・中村 菜々子・佐藤 寛 (2018). ジュニア選手の競技生活における自己陳述と競技不安の関連 認知療法研究, *11*, 195-205.

栗林 千聡・武部 匡也・松原 耕平・高橋 史・佐藤 寛 (2019). イップスの操作的定義と介入法の提案に向けたシステムティックレビュー - 多領域の連携可能性 - *スポーツ精神医学*, *16*, 31-41.

Muramatsu K. (2014). Patient Health Questionnaire (PHQ-9, PHQ-15) 日本語版および Generalized Anxiety Disorder-7 日本語版-up to date. *新潟青陵大学大学院臨床心理学研究*, *7*, 35-39.

Muramatsu, K., Miyaoka, H., Kamijima, K., Muramatsu, Y., Tanaka, Y., Hosaka, M., Shimizu, E. (2018). Performance of the Japanese version of the Patient Health Questionnaire-9 (J-PHQ-9) for depression in primary care. *General Hospital Psychiatry*, *52*, 64-69.

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計5件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 栗林 千聡, 井上 和哉, 藤原 利菜, 横光 健吾, 伊藤 義徳
2. 発表標題 メンタルヘルスの問題を抱えたアスリートがCBTの専門家と出会うために 見えない障壁を取り払え
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第48回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 栗林 千聡, 武部 匡也
2. 発表標題 アスリートのイップスと多面的なメンタルヘルスとの関連性
3. 学会等名 第20回日本スポーツ精神医学会総会・学術集会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 アスリートの完全主義的認知がイップスの症状に与える影響
2. 発表標題 武部 匡也, 栗林 千聡
3. 学会等名 第20回日本スポーツ精神医学会総会・学術集会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 An Evidence-Based Psychological Support Guideline for Elite Athletes in Japan.
2. 発表標題 Yasuhisa Tachiya, Takuya Hayakawa, Yoko Chiba, Kaori Eda, Kisho Zippo, Tomoyuki Asano, Chisato Kuribayashi, Takuya Endo, Hanae Yachi, Shigeo Abe, Kunimune Fukui, Joyo Sasaki, Kyosuke Enomoto.
3. 学会等名 2022 9th Asian South Pacific Association of Sport Psychology (ASPASP) International Congress (国際学会)
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 栗林千聡・武部匡也・荒井弘和
2. 発表標題 イップスチェックリストの開発および信頼性と妥当性の検討
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

〔図書〕 計2件

1. 著者名 栗林千聡	4. 発行年 2022年
2. 出版社 公益社団法人 日本心理学会	5. 総ページ数 48
3. 書名 心理学ワールド	

1. 著者名 荒井弘和（著，編集）、栗林千聡（編）	4. 発行年 2020年
2. 出版社 晶文社	5. 総ページ数 272
3. 書名 イップス 生物的、心理的、社会的背景から捉える（アスリートのメンタルは強いのか？：スポーツ心理学の最先端から考える）	

〔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
---------	---------