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　５ 年　６ 月 １２ 日現在

機関番号：３２６８９
研究種目：研究活動スタート支援
研究期間：2020～2022
課題番号：２０Ｋ２３２６７

研究課題名（和文）イップスの心理的維持要因に対する新たな治療方法の提案

研究課題名（英文）New Treatment for Psychological Maintainers of Yips

研究代表者
井上　和哉（Inoue, Kazuya）

早稲田大学・人間科学学術院・助教

研究者番号：６０８８０３８３

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　2,000,000円

研究成果の概要（和文）：本研究は、日本の中学生から高校生の野球経験者292名（平均年齢＝23.15, SD=7.53）を対象に調査研究を行った。調査の結果、送球ミスをしないでおこうとする考えの強さ、思考へのとらわれの強さ、監督やコーチ、チームメイトからミスを責められる程度がイップス症状を強めていることが明らかとなった。本研究結果から、思考へのとらわれを弱めることや、コーチや監督の指導方法の変更によって、イップス症状の弱めることができる可能性が示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義
イップスに対して、理論に基づいた具体的な支援方法は存在していない。そのような中で、本研究では、認知行動療法のAcceptance and Commitment Therapy: ACTの理論に基づき、イップスの改善に必要な要素をデータによって明らかにしている。本研究課題によって、イップスに悩む方への具体的な支援方法に繋がる結果が得られているため、学術的にも社会的にも非常に意義が大きいと考えられる。

研究成果の概要（英文）：Amateur baseball players (N = 292, mean age = 23.25, SD = 7.53) living in Japan completed a self-report questionnaire. A hierarchical multiple regression analysis indicated that a low values-based throwing score, a high Cognitive Fusion Questionnaire score, and over-reprimanding others' mistakes were positively associated with baseball players' yips symptoms. These results suggest that changing the context of playing baseball, reducing cognitive fusion, and improving coaching methods could reduce the risk of baseball players' throwing yips.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：イップス　アクセプタンス＆コミットメント・セラピー　認知行動療法　スポーツ　体験の回避　認知的フュージョン　心理的柔軟性　パフォーマンス

※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、研究者個人に帰属します。

様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９（共通）

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な運動技能の実行に影響を及ぼす心理、神経筋の障害と定義されている（Clarke et al., 2015）。例えば、野球の送球イップスにおいては、ボールを思う通りに投げることができない、叩きつけてしまう、暴投してしまうなどが挙げられる（青山ら，2021）。イップスの有病率は高く、中学の野球選手の 522 名のうち 42%が送球イップスの傾向であることや（賀川・深江，2013）、大学の野球選手 104 名のうち 47%が送球イップスの経験を報告している（青山ら，2021）。しかしながら、未だにイップスに対する有効な支援方法は確立されていない（Mine et al., 2018）。

本研究では、そのような現状を打破するため、認知行動療法の一種である Acceptance and Commitment Therapy の観点から、イップスを抱えている者の特徴について明らかにすることを目的とした。

２．研究の目的

野球における送球イップス Acceptance and Commitment Therapy のプロセス変数との関連を検討する。具体的には、野球の送球イップスの程度と、体験の回避（過度に思考や感情をコントロールしようとする程度）、認知的フュージョン（思考へのとらわれ）、価値に基づいて野球をしている程度、ミスに対するコーチ、監督からの叱責の程度の関連を検討した。

仮説

重回帰分析の結果、体験の回避（β＝.40 程度）、認知的フュージョン（β＝.30 程度）、価値に基づいて野球をしていない程度、社会的要因（チーム、監督から叱責など）の４つの独立変数は、イップス症状に対して正の影響を与える。

３．研究の方法

参加者：中学生から社会人の野球経験者 292 名（男性 278 名、女性 14 名、平均年齢＝23.15、SD＝7.53）。中学、高校、大学、社会人の野球チームに対して、Google form によって、アンケートへの回答を求めた。

測定指標：

従属変数

① 投・送球障がい兆候尺度（賀川・深江，2013）。得点が高いほど、イップス症状が高いとした。

② 送球ミスの程度（10 回の送球のうち、何回送球ミスがあるか）

独立変数

① Acceptance and Action Questionnaire-II（AAQII；嶋ら，2013）。得点が高いほど、体験の回避の傾向が高いことを示す。

② Cognitive Fusion Questionnaire（CFQ; 嶋ら，2016）。得点が高いほど、認知的フュージョン（思考へのとらわれ）の傾向が高いことを示す。

③ 価値に基づいて送球している程度（野球を楽しめている程度、送球が上手くいった場合、失敗しなくて良かったと思っている程度、送球に対して楽しさを実感している程度について、それぞれ１項目のアンケートを簡易的に作成した）

④ 社会的要因（ミスに対するコーチ、監督からの叱責の程度、ミスに対するペナルティの程度、レギュラー争いの程度）に関する項目を簡易的に作成した。

主な解析方法：階層的重回帰

４．研究成果

本調査の結果、送球が失敗しないように投げている程度、認知的フュージョンの程度（思考へのとらわれ）、ミスに対するコーチ、監督、チームメイトからの叱責の程度がイップス症状を高めていることが明らかとなった。本調査の結果から、自らの思考と距離を置く介入がイップス症状の緩和に有効である可能性が示唆された。また、失敗しないようにスポーツをするのではなく、スポーツを行う本来の目的を見直すなどの文脈の操作、ミスに対する叱責といった指導の在り方の改善がイップス症状の減少に重要である可能性が考えられた。本研究の詳細な結果については、Inoue, Yamada, & Ohtsuki(2023)を参照。

引用文献：

青山敏之・阿江数通・相馬寛人・宮田一弘・梶田和宏・奈良隆章，川村　卓（2021）．大学野球選手における送球イップスの発症率とその症状に関する探索的研究．体力科学，70（1），91-100．https://doi.org/10.7600/jspfsm.70.91

Clarke, P., Sheffield, D., & Akehurst, S. (2015). The yips in sport: A systematic review. International Review of Sport and Exercise Psychology, 8(1), 156-184. https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1052088

Inoue, K., Yamada, T., & Ohtsuki, T. (2023). Relationships Between Throwing Yips in Baseball, Experiential Avoidance, Cognitive Fusion, Values, and Social Factors. Journal of Clinical Sport Psychology (in press)

賀川昌明・深江　守（2013）．投・送球障がい兆候を示す中学校野球部員の心理的特性．鳴門教育大学研究紀要，28 ，440-453．

Mine, K., Ono, K., & Tanpo, N. (2018). Effectiveness of management for yips in sports: A systematic review. Journal of Physical Therapy and Sports Medicine, 2(1). https://doi.org/10.35841/physicaltherapy.2.1.17-25

嶋　大樹・川井智理・柳原茉美佳・熊野宏昭（2016）．　改訂 Cognitive Fusion Questionnaire 13 項目版および７項目版の妥当性の検討．行動療法研究，42（1），73-83．

嶋　大樹・柳原茉美佳・川井智理・熊野宏昭（2013）．日本語版 Acceptance and Action Questionnaire-II ７項目版の検討．日本心理学会第 77 回大会発表論文集

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計1件（うち査読付論文　1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 Inoue, K., Yamada, T., & Ohtsuki, T	４．巻 in press
２．論文標題 Relationships Between Throwing Yips in Baseball, Experiential Avoidance, Cognitive Fusion, Values, and Social Factors	５．発行年 2023年
３．雑誌名 Journal of Clinical Sport Psychology	６．最初と最後の頁 in press
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 オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 －

〔学会発表〕　計1件（うち招待講演　0件／うち国際学会　1件）

１．発表者名 Inoue, K., Yamada, T., & Ohtsuki, T
２．発表標題 Examining the Factors of the Yips in Baseball: From the Perspective of Psychological Flexibility and Social Factor
３．学会等名 ACBS World Conference June 14-19（国際学会）
４．発表年 2022年

〔図書〕　計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

リサーチマップ（井上和哉） https://researchmap.jp/ino27

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1件

国際研究集会 AsiaFlex Dialogue and Exchange Series Event#2 Acceptance	開催年 2022年～2022年

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