

平成 29 年 6 月 20 日現在

機関番号：12102

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2012～2016

課題番号：24700642

研究課題名(和文) アスリートの対話的競技体験がパフォーマンス発揮に及ぼす影響

研究課題名(英文) Effect of Dialogical Athletic Experiences on Performance Enhancement

研究代表者

宮田 香織(江田香織)(MIYATA, Kaori)

筑波大学・体育系・研究員

研究者番号：30612478

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)：アスリートの心理サポートを行う多くの者がアスリートの心理的成長と競技力向上は一致していると信じているが、この点について扱った研究は少ない。本研究では、心理的発達を伴った競技力向上を可能にする競技体験として対話的競技体験を措定し、特に対話的競技体験が競技力向上に与える影響について検討することを目的とした。その結果、対話的競技体験を促進することによって、自身の身体を中心とした様々な気づきが促され、主体的・積極的に競技に取り組めるようになり、競技力向上へと繋がること示唆された。本研究の成果は、アスリートの競技力向上に対して新たな介入の方法を提供することに役立つはずである。

研究成果の概要(英文)：Although many sport psychology practitioners believe that performance enhancement is related to psychological development, few studies have examined this issue. This study assumed that dialogical athletic experiences (DAE) promote performance enhancement in relation to psychological development, and focused in particular on DAE's effect on performance enhancement. As a result of DAE enhancement, participants obtained greater body awareness, engaged in their training more actively and independently, and enhanced their performance. These results suggest a novel intervention for enhancement of athletic performance.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：対話的競技体験 競技力向上 メンタルトレーニング

1. 研究開始当初の背景

一般的にアスリートは心身ともに健康に競技に取り組んでいるという印象を持つことが多いようであるが、アスリートは競技という厳しい環境の中で、全身全霊で競技力向上を目指すため、非常に追い詰められた状況で過酷な練習に取り組むことが多い。その中では、健康とは言い切れない精神状態になることや心の発達に欠かせない日常的な体験を経験できないまま大人になることも少なくない。競技力の高さと心理的成長とが一致しないアスリートも存在する。

アスリートの心理サポートを行う多くの者が「アスリートの心理的成長と競技力向上は一致する」と考え、この点を信じてアスリートに関わっているが、上述のように、競技力の高さと心理的成長とが必ずしも一致しない。そして研究の上でも、この点に真正面から取り組んだ研究はわずかしかない。

本研究はアスリートの心理的成長を個性化、競技力向上を現実適応と捉え、この点に取り組む。アスリートの心理的成長と競技力向上については、古くから研究されてきたが、それらの両面をともに育む要因についての検討は十分ではなかった。そのため、この研究テーマを一歩進めることが期待されている。本研究の成果は、アスリートの競技力向上に対して新たな介入の方法を提供することに役立つはずである。

本研究はまた、集団競技における対話的競技体験に焦点を当てる。本研究者はこれまで個人競技における対話的競技体験について検討してきたが、チームメイト間の対話もこれに含まれると考えられる。チーム内で対話を深めることができれば、チームワークを高めることにつながるはずである。これにより、チームに対する心理サポートの新たな視点を提示できるはずである。そこで本研究では、集団競技における対話的競技体験について検討し、介入を行うことによって、対話的競技体験が競技力向上に及ぼす影響について検討する。

2. 研究の目的

研究代表者はすでにアスリートの心理的成長と競技力向上を一致させる1つの体験様式として「対話的競技体験」を措定した。そして、対話的競技体験がアスリートの心理的成長を促進することを確認してきた(江田・中込, 2012)。しかし、競技力向上については十分な検討を行っていなかった。対話的競技体験は自身の身体に注意を向け、様々な感覚や感情等と向き合うことを促進する体験様式である。それは、必然的に主体的・積極的な競技への取り組みを生み出し、競技力の向上につながると考えられる。そこで本研究では、対話的競技体験が競技力向上に及ぼす影響について検討することを目的とした。

3. 研究の方法

本研究の目的に応じて設定した下位研究課題ごとに方法を記述する。

(1) 対話的競技体験尺度の精緻化

すでに作成していた「対話的競技体験尺度」は集団競技の特性を十分に考慮していなかった。そこで改めて集団競技選手に面接調査を行い、彼らが競技の中でどのような対話を行っているのかを尋ねた。その結果を反映させ、集団競技の選手にも対応できる尺度に改定した。

(2) 集団競技におけるメンタルトレーニング

(mental training 以下、MT と略記)プログラムの課題の明確化

日本の集団競技に対するMTの取り組みが世界の中で取り立てて遅いわけではなかったにもかかわらず、この30年間、この分野の進展を認めることができない。そこで集団競技におけるMTに関する論文や著書を概観し、課題を明らかにする。

(3) 対話的競技体験を促進するチームへの介入

中込ほか(2008)に代表されるように、チーム内の関係性の質を変化させる方法の1つであるグループ箱庭療法(岡田, 1991)を用いて選手個人の対話的競技体験を深めるとともに、チームメイト間の対話も深めることを目的とし、2年間の介入調査を行なった。

(4) 対話的競技体験を促進するチーム介入プログラムの効果の検討

(3)で介入を行ったチームメンバー及び指導者に対して介入終了1年後に面接調査を行い、本研究の介入を彼らがいかに競技に汎化させ、競技力向上につなげたのかという点について検討する。

4. 研究成果

(1) 対話的競技体験尺度の精緻化

集団競技の選手に面接調査を行い、集団競技での対話的競技体験について検討し、集団競技における対話的競技体験尺度案を作成した。その後、予備調査を行い、項目を選定し、集団競技にも対応できるよう34項目の

対話的競技体験尺度を作成した。この 34 項目について質問紙調査を行い、尺度の構造を明らかにするために因子分析を行なった。その結果、「体験への信頼的態度」「競技体験を通して自分に向き合おうとする態度」「体験や競技に対する主体的関わり」「気づき・洞察」の 4 因子、30 項目が抽出された。概念的妥当性については、集団効力感との相関係数が .74 ($p < .001$)、DIPCA. 3 とは .62 ($p < .001$) であり、両者ともに中程度の相関関係であることが明らかになった。集団効力感や DIPCA. 3 で測定している心理的競技能力は様々な要因が関係していると考えられ、両尺度との中程度の相関関係は概念的に妥当、ないしは予想された結果であると考えられた。また、信頼性については、Cronbach の係数は第 1 因子が .84、第 2 因子が .82、第 3 因子が .83、第 4 因子が .87、全項目では .92 となった。以上のことから、本尺度の妥当性及び信頼性が確認された。

(2) 集団競技における MT プログラムの課題の明確化

集団競技における MT に関する論文や著書を概観した結果、先行研究ではチーム内のチームワークに焦点を当てた研究が少ないということやチームの課題に沿った介入が少ないということが明らかとなった。

(3) 対話的競技体験を促進するチームへの介入

ある集団競技チームに対し、2 年間グループ箱庭体験を用いた介入を行った結果、選手は箱庭においてイメージレベルで対話を繰り返すことにより、対話的競技体験が深まるとともに、チーム内のコミュニケーションが活性化され、選手の相互理解が促された。

(4) 対話的競技体験を促進するチーム介入プログラムの効果の検討

(3) で検討した下位課題の介入効果を検討するため、参加者にフォローアップを行い、グループ箱庭における体験が自身の現在の競技への取り組み、特に競技力向上に与える影響について検討した。その結果、グループ箱庭体験における自己理解、他者理解がきっかけとなり、その後も競技経験の中で自己理解や他者理解を深め、競技力向上に役立てていったことが明らかとなった。これは、チームの課題に沿った介入内容を提供したことにより、チームメンバーが主体的に関わったこと、グループ箱庭という競技とは異なる空間の中でメンバーと関わることにより、遊びの中で無意識に関係性を構築することができた可能性が示唆された。本介入チームはまた、介入開始より 3 年後に全国大会上位の成績を収めており、本介入での体験も競技力向上へつなげる一つの要因となったものと推察される。

以上の結果から、対話的競技体験は心理的成長だけでなく、競技力向上にも影響を与える可能性が示唆された。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 5 件)

- (1) 江田香織・中込四郎・三輪由衣・大木雄太、グループ箱庭を通じたチームの再建過程。スポーツ心理学研究, 査読有, 44 (1): 33-51, 2017.
- (2) 江田香織: 臨床スポーツ心理学の方法とその展開」をいかに実践・研究につなげるか。臨床心理身体運動学研究, 査読有 16, 29-38, 2014.
- (3) 江田香織・三輪由衣・中込四郎: グループ箱庭体験による対話的競技体験への変化が競技力向上に及ぼす影響。筑波大学体育学紀要, 査読有, 36, pp. 111-119, 2013.
- (4) 江田香織・中込四郎, アスリートの自己形成における競技体験の内在化を促進する対話的競技体験。スポーツ心理学研究, 査読有, 39, pp. 111-127, 2012.
- (5) 中込四郎・小谷克彦・江田香織・武田大輔・平木貴子, 内界探索型メンタルトレーニングプログラムの構成ならびにその展開, 臨床心理身体運動学研究, 査読有, 14, pp. 69-84, 2012.

〔学会発表〕(計 9 件)

- (1) 江田香織・関口邦子・秋葉茂季: 思春期アスリートの相談事例に見られる心の発達的特徴。日本スポーツ精神医学会, 北里大学白金キャンパス (東京都・港区) 2016. 9. 3.
- (2) Daisuke Takeda, Sigeki Akiba, Kaori Eda, (他 4 名, 3 番目), The development of personality characteristics of Japanese elite youth athletes. Using projective psychological test. 14th European Congress of Sport Psychology. 2015. 7. 14-19. Bern (Switzerland).
- (3) Daisuke Takeda, Kaori Eda, Katsuhiko Kotani, Athlete's internal tasks and psychological support. 7th ASPASP International Congress, 2014. 8.8-10. National Olympic Memorial Youth Center (Tokyo, Shibuya).
- (4) Katsuhiko Kotani, Daisuke Takeda, Kaori Eda: Athlete's internal tasks and psychological support. 7th ASPASP International Congress, Japan, 2014. 8. 8-10. National Olympic Memorial Youth Center (Tokyo, Shibuya).
- (5) Kaori Eda, Daisuke Takeda, Mental training for team sports currently undertaken in Japan and suggestions for the future. The International

- Society of Sport Psychology 13th World Congress, 2013.7.23. Beijing (China).
- (6) Katsuhiko Kotani, Daisuke Takeda, Kaori Eda, Internal task hidden in athletic performance problems in college athletes: analysis by the landscape montage technique. The 18th annual congress of the European College of Sport Science. 2013. 6. 28. Barcelona (Spain).
 - (7) Daisuke Takeda, Katsuhiko Kotani, Kaori Eda, Athlete 's internal tasks and expressions of body. -Case study of psychological support with Japanese elite athlete-. The 18th annual congress of the European College of Sport Science. 2013. 6. 28. Barcelona (Spain).
 - (8) 江田香織・中島郁子・武田大輔, アスリート心性の特徴に関する予備的検討1-アスリート心性を捉える評価項目の選定-. 日本スポーツ心理学会第39回大会, 2012年11月24日, 金沢星稜大学 (石川県・金沢市).
 - (9) 武田大輔・江田香織・中島郁子, アスリート心性の特徴に関する予備的検討2-トップアスリートの描く風景構成法作品の数量的検討から-. 日本スポーツ心理学会第39回大会, 2012年11月24日, 金沢星稜大学 (石川県・金沢市).

〔図書〕(計 4 件)

- (1) 江田香織他, 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, 277(183-184).
- (2) 江田香織他, 大修館書店, たくましい心とかしこい体 -身心統合のスポーツサイエンス-, 2016, 237(46-50).
- (3) 江田香織他, 道和書院, スポーツカウンセリングの現場から. 2015, 226(121-137).
- (4) 江田香織他, 医歯薬出版株式会社, 女性アスリートのための障害予防トレーニング, 2013, 162(16-19).

〔その他〕

ホームページ等

6. 研究組織

(1) 研究代表者

宮田 香織 (MIYATA Kaori)

筑波大学・体育系・研究員

研究者番号: 30612478