

# Nara Women's University

スポーツ競技場面における"ポジティブシンキング"の  
多様性:個人種目に着目して

メタデータ	言語: 出版者: 公開日: 2015-07-17 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 筒井,香 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10935/4014">http://hdl.handle.net/10935/4014</a>

## 論文の内容の要旨

氏名	筒井 香
論文題目	スポーツ競技場における“ポジティブシンキング”の多様性 —個人特性に着目して—
内 容 の 要 旨	
<p>本研究は、心理的スキルトレーニング、なかでもポジティブシンキングにおける、個人特性を考慮した具体的なトレーニング内容の体系化の必要性を踏まえて行ったものである。研究対象として扱うポジティブシンキングは、パフォーマンスを向上させるために媒介する思考全般のことと定義し、従来のポジティブシンキングよりも多様性を認める思考である“New ポジティブシンキング”と名付けることとした。そして、スポーツ競技場における個人特性に基づいた“New ポジティブシンキング”を、パフォーマンスが良かったときの思考を抽出することによって描き出すことを目的とした。</p> <p>第1章では、ポジティブシンキングについての先行研究を示した上で、これまでのポジティブシンキングが個人特性や競技特性、競技状況を軽視したものであることを指摘し、個人特性を考慮すべき理由としては、不安傾向や内向性、または外向性といった個人特性の差異が覚醒水準の高まりやすさなどに影響を及ぼすことが、心理学の分野で明らかにされていることを示した。このような心理学で明らかになった知見を、スポーツ心理学の分野において活用し、個人特性と“New ポジティブシンキング”の関連性を検討することを本研究の目的として強調した。さらに、スポーツ心理学研究において量的研究と質的研究の両方を用いる有用性について言及し、本研究において、質問紙調査による量的研究とインタビュー調査による質的研究の両方から選手の“New ポジティブシンキング”にアプローチする意義を述べた。</p> <p>第2章では、「サッカー・ポジティブシンキング尺度」の作成と、作成した尺度を用いた質問紙調査による量的研究を実施し、“New ポジティブシンキング”と個人特性との関連性について検討を行った。その結果、自己鼓舞的思考、自己顕示的思考、自己教示・抑制的思考、自己肯定的思考の4因子が抽出された。「サッカー・ポジティブシンキング尺度」の回答結果からは、良いパフォーマンスが出来たときに最も活用していた思考としての回答にばらつきが見られ、個人による差が明らかになった。さらに、実力発揮度の自己評価が高い人が共通して用いている思考はなく、個人特性に基づく自分自身に適した思考が、“New ポジティブシ</p>	

ンキング”であることが明らかになった。さらに、競技不安の高い選手は、自己教示・抑制的思考を保持しており、目標志向性のタイプの一つである課題志向群は自己鼓舞的思考を保持していることが示唆された。

第3章では、力み・空回りが生じる要因について、動機づけを高めるために必要であると選手が認識している「ポジティブな思考」に着目し、自由記述質問紙とインタビューによる調査を行った。その結果、ポジティブな思考による動機づけの高まりが、力み・空回りの背景要因となり、選手の意に反してパフォーマンスを低下させることが示された。また、スポーツ競技不安の高い選手が、他者の存在を意識して動機づけを高める思考を用いた場合、動機づけが最適水準を超えやすく、パフォーマンスの低下を招く場合があること、さらに、特別な試合であると意識している場合には、自然と動機づけが高まることから、試合直前に意図的に動機づけを高める思考を用いる必要がないことが示唆された。これらの結果から、従来のポジティブシンキングがもたらす結果の一貫性が否定された。

第4章では、第3章で明らかになった、「ポジティブな思考」が選手の意に反してパフォーマンスを低下させることに繋がる可能性を踏まえ、2名の個人特性の異なるサッカー選手の“New ポジティブシンキング”の具体的内容について、インタビュー調査を行い、「内界—外界軸」と「身体—感情軸」の2軸による注意対象パターンに基づいて検討した。その結果、“New ポジティブシンキング”の具体的内容には多様性があることが明らかとなった。そして、特性不安が高く、他者評価に対する意識が強い選手には、注意の対象を内界・身体に向けた覚醒水準を抑える思考が、ポジティブシンキングとして適していること、一方、特性不安が低く、他者評価に対する意識が弱い選手には、注意の対象を外界・感情に向けた覚醒水準を高める思考が、ポジティブシンキングとして適していることが示唆された。

さらに第5章においては、第4章での2軸による注意対象パターンの限界点の補正と新たな視点の導入により、「感情の表出」と「身体への意識」、「外界への関心」の3軸に基づいて、より詳細に“New ポジティブシンキング”の具体的内容を検討した。その際、第4章で示唆された個人特性の違いによる“New ポジティブシンキング”の多様性を、他の調査対象においても検討するために、第4章で調査対象とした選手と同様の個人特性を持つが、サッカーとは競技特性の異なる野球の投手2名を調査対象として選出した。その結果、“New ポジティブシンキング”の具体的内容には、自己鼓舞的思考、挑戦的思考、使命感的思考、報恩的思考、献身的思考、自己抑制的思考、自己肯定的思考、合理的思考、課題集中的思考といった多様性があることが明らかになった。また、サッカーと野球という競技特性が異なる場合でも、特性不安の高さと他者評価への意識の強さという個人特性の違いが、パフォーマンスを向上させるための媒介となる思考の差異を生む背景要因になり得ることが示唆された。“New ポジティブシンキング”は個人特性によって類型化することが可能であり、自己抑制タイプと自己鼓舞タイプが存在することがわかった。

第6章では、本研究で得られた知見に基づき、現場で役立つ、個人特性を考慮したポジティブシンキングのトレーニング内容の体系化について検討を行った。まず、本研究で新たに確立した“New ポジティブシンキング”の構造を従来のポジティブシンキングと対比して図示した。そのうえで、現場においては個人特性に基づく“New ポジティブシンキング”をオーダーメイドし、その習得を目指す必要性と、その際の指針となるツールとして、個人の“New ポジティブシンキング”の特徴を、注意の向け方に着目した3軸の要素から把握することができる注意対象パターンの有用性を示した。また、現場につながるスポーツ心理学研究分野においては、量的研究と質的研究が相互に補完的な役割を果たすことを再確認し、特に自由記述による質問紙調査やインタビュー調査で得た質的データから、選手の思考を丁寧に探索することの重要性について提言し、結語とした。

論文審査の結果の要旨

氏名	筒井 香
論文題目	スポーツ競技場面における“ポジティブシンキング”の多様性 —個人特性に着目して—
要 旨	
<p>スポーツ心理学における心理スキルトレーニングには、目標設定やリラクゼーション、ポジティブシンキングなどがある。なかでも、ポジティブシンキングは、ストレスを自分にとって有利なものとして解釈し、競技に対する動機づけや意欲、自信の向上、最適な緊張状態の形成に役立て、覚醒水準を最適なレベルに導いて集中力を高め、パフォーマンスに対してプラスに働く思考のことであり、実際のスポーツ場面において指導者がよく用いるメンタルトレーニングである。これまで、メンタルトレーニングについては、個人特性や競技特性、競技状況を軽視したものであるという指摘がなされてきた。そして、近年ではハニンによって提唱された IZOF 理論（最適機能帯理論）のように個人に焦点を当てたアプローチが行われるようになり、個人の主訴に合わせた選手の心理面のサポートが行われるなど、個人差を考慮した介入の重要性が認識されてきた。しかしながら、心理スキルトレーニングのうち、目標設定に関しては、チーム目標に加えて選手一人ずつのレベルに合わせた個人目標の設定が行われており、また、リラクゼーションに関しては呼吸法や筋弛緩法など複数の技法が提示されているため、選手が自分に合ったものを選択できるのに対して、ポジティブシンキングに関しては個人特性に合わせた技法を提示するまでには至っていない。</p> <p>本研究では、各種の心理的スキルに対するメンタルトレーニングの具体的な指導法作成の重要性と、個人差を考慮した介入の重要性を踏まえ、パフォーマンスを発揮するために機能する思考としてのポジティブシンキングの具体的内容を検討し、個人による差異を明らかにすることと、差異が生じる背景要因となる個人特性の探索を目的とした。</p> <p>結論として、本研究では、従来のポジティブシンキングがもたらす結果の一貫性は否定され、個人特性に基づく“New ポジティブシンキング”の多様性が明らかになった。“New ポジティブシンキング”は個人特性に応じてオーダーメイドする必要があると考えられ、その際の指針となるツールとして、個人の思考の特徴を、注意の向け方に着目した、感情の表出、</p>	

身体への意識、外界への関心、の3つの要素から把握することができる「注意対象パターン」が作成された。本研究において得られたこれらの知見は、個人特性を考慮した、新たな心理的スキルであるポジティブシンキングの必要性について提言をもたらすものである。

本研究において、評価すべき点は次の3点である。

まず1点目は、ポジティブシンキングについて、量的研究と質的研究の両面からアプローチしたことである。本研究では、第2章において、心理尺度作成のために探索的因子分析を行ない、作成された質問紙を配布してポジティブシンキングと個人特性との関連を統計的に分析する量的研究を行った。また、第3章から第5章では、自由記述による質問紙調査およびインタビュー調査で得た質的データを分析し、選手の思考を丁寧に探索することを目的とした質的研究を行った。特に、第4章と第5章におけるインタビュー調査により、ポジティブシンキングの多様性について、より詳細に検討がなされた。これら、量的および質的研究の2つのアプローチを採ったことにより、単に選手一人一人の個人特性への対応の重要性という指摘を越えて、個人特性に基づく具体的な指摘が可能となった。

2点目は、個人特性に基づいたパフォーマンスを向上させるための媒介となる思考を描き出し、この思考を従来のポジティブシンキングに対して、新たに“New ポジティブシンキング”と命名し、その構造を示したことである。本研究では、インタビュー調査による質的研究により、個人特性と競技特性の考慮、思考のタイプ、思考のもたらす効果の安定性、といった観点から、“New ポジティブシンキング”の構造を表わした。従来のポジティブシンキングにおいては、個人特性や競技特性を考慮しないため、思考のタイプとしては画一的なものであり、思考のもたらす効果は人によってプラスに働く場合とマイナスに働く場合があり、安定しないことが示された。一方、“New ポジティブシンキング”は個人特性や競技特性を考慮してオーダーメイドされる多様な思考様式であり、思考がもたらす効果としては、常にパフォーマンスを向上させるために媒介し、安定することが示唆された。

3点目は、“New ポジティブシンキング”の分類における注意対象パターンの有用性を示したことである。本研究においては、質問紙法に加えて面接法の一つである半構造化面接を用い、選手の発話を質的に分析した。ポジティブシンキングやセルフトークは、注意と情報処理の理論に基づいてプレイ遂行の重要な要素に注意を促す効果があると言われている。人間の注意の容量は限られているため、必要なところに注意を向け、注意の容量を適切に配分することは非常に重要である。そこで、第4章では運動学習での注意対象としてよく用いられる「外的焦点」と「内的焦点」に着目し、外界—内界軸とプレイにおける身体と感情の軸の2軸を設定し、サッカー選手を対象として発話におけるポジティブシンキングの具体的内容に関して、その質をもとに分類した。この分類において、ポジティブシンキングの具体的内容に多様性があることが示されたが、さらに第5章では、野球の投手を対象として、「感情の表出」に関する軸と「身体への意識」に関する軸をそれぞれ独立させ、外界への関心の程度も考慮して、3つの軸による分類を行った。このような、詳細な検討を行ったことで、“New ポジティブシンキング”の具体的内容には、自己鼓舞的思考、挑戦的思考、使命感的思考、報恩的思考、献身的思考、自己抑制的思考、自己肯定的思考、合理的思考、課題集中的思考といった多様性があることが明らかとなった。また、サッカーと野球という競技特性が異なる場合でも、特性不安の高さと他者評価への意識の強さという個人特性の違いが、パフォーマンスを向上させるための媒介となる思考の差異を生む背景要因になることが示唆された。

本研究の目的は、現場に還元することであるため、今回着目した個人特性、競技特性以外に競技レベルや対戦相手などの要因についても検討しなければならないことを今後の課題としているが、本研究において量的研究と質的研究の両面から“New ポジティブシンキング”の多様性について具体的に示したことは、スポーツ心理学分野に大きく貢献するものであるといえる。

なお、本論文の内容は、査読付きの学術誌（「スポーツ心理学研究」ほか）に掲載された3篇の論文をもとにしたものであり、社会生活環境学専攻、人間行動学講座のスポーツ心理学分野の学位取得基準に関する内規を満たしている。

よって、本学位論文は、奈良女子大学博士（学術）の学位を授与されるに十分な内容を有していると判断した。