

# 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>

# 第 1 章

## 序論

## 1.1. ポジティブシンキングの捉え方

思考は極めて高次な人間の精神活動であり、思考研究の歴史は古く、哲学や論理学、心理学、認知科学など、広い分野で推進されてきているが、心理学の分野では、思考とは感覚や表象の内容を概念化し、判断し、推理する心の働きや機能のことを意味する。また、斎藤（1967）は通常物事が円滑に進行しているかぎり考えようとしないうというデューイ（1959）による指摘を受け、思考は人間が環境に適応するために発達させてきた手段であり、適応的な機能であるとした。一方、気まぐれな表象の連鎖を辿る怠けた思考（Dewey, 1933）や、場面的な表象が短絡している自閉的思考（バーライン, 1970）の存在も指摘されている。つまり、ある問題に直面したときには思考が生じると考えられるが、この思考は適応的なものだけとは限らず、不適応なものも含まれると推察され、思考のなかでも、特にポジティブシンキングにはストレスに有効に対処する能力を増加させる機能が示され（Naseem and Khalid, 2010）、メンタルヘルスに良い影響を与えると考えられている。慢性疾患患者が厳しい状況のなかでもポジティブシンキングで生活をし、快感情を持って治療に臨むことで、血液検査データが比較的安定するといった報告もある（恩幣, 2013）。また、すべての働く人に必要な基礎力の一つとしてもポジティブシンキングの存在が明らかにされており（辰巳, 2006）、今田・上村（2001）はポジティブな思考を、教師のメンタルヘルスに関わる重要な要因の一つとして結論づけている。

近年、心理学の一分野として人間の強さを引き出す学問である「ポジティブ心理学」も確立されており（Seligman and Csikszentmihalyi, 2001）、ポジティブシンキングを習得することへの関心はより一層高まると考えられる。ポジティブシンキングは認知的方略の一つであるが、心理学の分野では認知に焦点を当てたEllis（1957）の論理療法や、Beck（1963, 1964）の認知療法などの心理療法がカウンセリング等の場面で実施されており、認知療法は他の療法と比較して、抑鬱に特徴的な症状に効果的であるという報告がなされている（Burns, 1980）。岡田（2004）は認知療法が認知を変容することで、気分や感情の改善を試みる治療として鬱症状の改善に一定の効果を示すことを明らかにした。南雲ら（1995）は外傷性脊髄損傷の慢性疼痛を患う患者に対して、痛みに対する再構成などの認知療法を行い、長期的な抑鬱状態の改善に加えて、短期的な鎮痛効果も認めた。また、岡（2003）は疾病や障害を持つ人が、困難を抱えながらもより幸せに、よりよく生きることを実現する条件が何であるかについてEllis（1957）の論理療法の視点から検討し、その生き難さを克服した中核に、非理性的な信念を論破した後に導き出された理性的な信念の存在がある

ことを示した。さらに、外山（2010）によると、認知療法では状況を客観的に捉え、自分を苦しめている歪んだ認知を本人に認識してもらい、歪んだ認知に対して反証や多面的解釈を生み出す手助けを行うことで適応的な認知を習得することを目指している。そして、認知が変わることによって感情や身体反応、行動が変わることの体験から、「認知を変えることで感情や行動をコントロールできる」という自覚を促すことができるため、認知療法はセルフコントロールの獲得を狙った治療法とも考えられている。このような認知療法はカウンセリングといった心理臨床の場面だけではなく、スポーツ選手を対象としたスポーツ競技場面においても実施されている。Yamauchi and Murakoshi（2001）は女子ソフトテニス選手を対象に論理療法を実施した。しかし、種ヶ嶋（2010）はこの研究が部活動のトレーニングの一環として行ったために、集団面接的傾向が強いことを指摘し、競技不安を主訴とするスポーツ選手に対して認知療法によるカウンセリングを行い、選手の認知変容の過程を詳細に記述した。そして、7回の面接で終結できたことから、短期的な成果を希望するスポーツ選手に対しても認知療法が有効であることを示した。

論理療法や認知療法の背景には、認知が先行し、快や不快などの感情が生まれ、感情を持つことで行動が生まれるという認知—感情—行動傾向の関係を示す概念があると考えられる（恩幣，2013）。歪んだ認知はネガティブな思考として、また適応的な認知はポジティブな思考として置き換えて考えることができる場合が多く、ここでもまたポジティブシンキング習得の必要性が考えられる。このように適応的な思考、すなわちポジティブシンキングのような認知的方略は、感情や身体反応を変化させることで結果的に行動変容をもたらすため、日常生活場面に限らず、行動の結果であるパフォーマンスを追及するスポーツ競技場面においても関心が高いであろうと推察される。

スポーツ心理学の分野では、スポーツ競技場面において競技者に伴う思考として、大きく分けてポジティブシンキング（positive thinking）とネガティブシンキング（negative thinking）の2種類の思考がある、と考えられている（猪俣，1997）。ポジティブシンキングはストレッサー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る。一方、ネガティブシンキングはストレッサーを自分に不利なものとして解釈し、競技における動機づけや意欲の低下、過緊張を導き、覚醒水準が最適なレベルから外れることにより、パフォーマンスに対してマイナスに働く思考のことである。また、高妻（1995）はポジティブシンキングとは

強気の考え方，落ち込まない考え方，プレッシャーに打ち勝つための考え方，マイナスの要因をプラスの要因に変えていく考え方，そして自分を幸せにする考え方であると記した。

一方，ガルウェイ（1976，2000）は選手や指導者の中には，最高のパフォーマンスは思考に干渉されず，無意識や自動的レベルで遂行されるときに起こる，と信じている者が多いと述べており，ピークパフォーマンスを発揮するときには，フロー状態と呼ばれる無我の境地が理想であるということを描している。しかし，人間は過去のミスにとらわれたり，未来の勝敗の行く末を案じたり，さらに，「楽しい」「しんどい」などといった自分自身の心的状態について自動的に考えてしまうなど，常に何らかの思考をしながら競技を遂行しているといっても過言ではない。Bunker et al.（1993）も競技中にあらゆる思考を閉め出すように競技者に要求することは，おそらく非現実的なことであると述べている。

競技者が試合で実力を発揮するために思考を閉め出すことは，前述した理由により非現実的であると考えられることから，スポーツ競技場面では，ポジティブシンキングなどのメンタルトレーニング技法が主に用いられている。ポジティブシンキングを体系化したトレーニングの例としては，Suinn（1986）が開発したPositive Thought Control（PTC）がある。PTCにおける否定的な思考のコントロールのトレーニング方法としては，「煩わしい邪魔になる思考を中立的な思考に置き換える」「注意が他の競争相手，天気，競技場のコンディションなどに向かい，散漫になるときは，自分の強さと策略を思い出す」「否定的な思考を自分にストップと言うことで抑え込む，或いは心の片隅に押しやる」などが挙げられている。また，肯定的な思考のコントロールのトレーニング方法としては，「自分の期待できるベストを尽くす」「自分の才能を思い出せるようにしておく」「目標を思い出す」などが挙げられている。メンタルトレーニングの効果を検証した実践研究としては，大場（2006）による大学女子バスケットボールチームを対象に実施したもの，また，竹田・小松（2008）による高校生スピードスケート選手を対象に実施したものなどがあるが，どちらもトレーニングプログラムの一つとしてポジティブシンキングが行われており，パフォーマンス向上に必要なスキルとしてポジティブシンキングが広く認識されていることが窺える。

パフォーマンスに良い影響を与える認知的方略としては，ポジティブシンキングの他にも方略的楽観主義（Strategic Optimism）や，適応的な悲観主義として注目される防衛的悲観主義（Defensive Pessimism）がある。Norem（2001）を引用した本多（2013）によると，防衛的悲観主義とは，過去の類似した状況で高いパフォーマンスを修めていると認

知しているものの、将来の課題遂行場面に対して低い期待を持つ認知的方略を好むことである。対照的な概念とされる方略的楽観主義は、過去の類似した状況で高いパフォーマンスを修めていることを認知し、悲観的な思考をせず、将来の課題遂行場面に対して高い期待を持つ認知的方略を好むことであると言える。楽観主義者と比較して、悲観主義者はパフォーマンスが低いとされてきたが (Seligman, 1990) , 防衛的悲観主義者のパフォーマンスは方略的楽観主義者と比べても低くはなく、むしろ、防衛的悲観主義者が方略的楽観主義の認知的方略をとる場合に、パフォーマンスが低下することが明らかにされている (Norem and Illingworth, 1993) 。このことから、防衛的悲観主義者は未来への期待を低くし、悪い事態を予測することで、最大限の準備や努力をしようとする動機づけが高まり、結果的にパフォーマンス向上に繋がるのが推察される。つまり、悲観主義と楽観主義それぞれの功罪が考えられるのである。堀川・八木 (2007) も不安はパフォーマンスを抑制すると一般的には考えられるが、促進することもあると述べており、パフォーマンス発揮に有効に働く認知的方略は一つとは限らず、一般的に楽観主義に比べて否定的なイメージのある悲観主義であっても、用い方次第ではある人にとって適応的な思考になると考えられ、そのような人にとっては方略的楽観主義も不適応な思考になると言える。同様に、パフォーマンスに対してプラスに働く思考がポジティブシンキングとされるが、その思考内容が一義的なものと見なされ、心理的スキルとしてそれを習得することを、個人特性を考慮せず全員に求める場合、人によっては不適応な思考の習得になる可能性は否定できない。

## 1.2. 問題提起

メンタルトレーニングに関しては、個人特性の配慮に欠けるポジティブシンキングが用いられているといった現場における問題と、さらに、その問題は認識されてきているが、実際にメンタルトレーニングの具体的な指導法を作成する研究が、今なお不十分であるという研究における問題が挙げられる。以下、それぞれに関する具体的な問題を提起する。

これまでメンタルトレーニング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指摘されてきた (猪俣, 1986 ; 多々納, 1995) 。スポーツ心理学、或いはメンタルトレーニングといった内容の書物には、先述したようなポジティブシンキングについて記述した章が必ずと言っていいほど設けられているにも関わらず、競技特性や個人特性を考慮した上で、具体的な思考法を提示しているものは見当たらないという点で共通している。その結果として、指導者や選手が現在提示されているポジティブシンキングを、パフォーマ

ンス発揮に最も適した万人に共通する思考であると、簡単に信じてしまうという現場における問題が浮上する。ポジティブシンキングというメンタルトレーニング技法において、個人特性や競技特性を考慮することが望ましいと考えられる理由としては、4つのことが考えられる。

1つ目は、ポジティブシンキングが積極的思考と訳されることもあるが、単に「積極的」という意味だけでなく、競技遂行に際してプラスに働く「合理的」「現実的」「挑戦的」「自己肯定的」といった意味内容をも含有していることである（土屋，1994）。同様に、ネガティブシンキングも「消極的」という意味だけでなく、「非合理的」「非生産的」「不安生産的」「自己批判的」といった意味内容を含んでいるため、競技特性や個人特性によって、同じ「ポジティブシンキング」と表現されるものであっても、具体的な思考内容には差があると考えられる。

2つ目は、ピークパフォーマンスを発揮するために最適な覚醒水準と課題の性質の問題である。ピークパフォーマンスを発揮するためには、覚醒水準を最適な水準にコントロールする必要があり、このコントロールにポジティブシンキングが用いられていると考えられる。最適な覚醒水準は、ヤーキーズ・ドッドソンの法則（Yerkes-Dodson Law）において課題の性質と関係すると言われており（マレー，1966），複雑で困難な課題は比較的低い水準で、簡単で容易な課題は比較的高い水準で最高のパフォーマンスが得られるということが実験的に明らかにされている。この法則は Oxendine（1984）によって運動に当てはめられ、スポーツ種目と最適な覚醒水準についての関係が示されている。覚醒水準とは大脳皮質における神経細胞の興奮の強さのことであり（ヘップ，1970），高すぎても低すぎても十分なパフォーマンスの発揮を妨げ、中程度のとき最も高いパフォーマンスを発揮するという覚醒水準とパフォーマンスの関係を示す逆 U 字型理論は、多くの実験的研究によって明らかになっている（杉原，2003）。よって、競技特性を踏まえた上で、覚醒水準をコントロールするポジティブシンキングの内容を検討する必要があると考えられる。

そして3つ目は、ピークパフォーマンスを発揮するための最適な覚醒水準と性格との関連性である。最適な覚醒水準を決定する要因は、課題の性質の他に性格の要因が考えられる。マートン（1991）は競技不安の高い人は、低い人より競争という環境刺激に敏感に反応するために、覚醒水準が高くなりやすいとしている。また、アイゼンク（1966）は同じ環境刺激に対しても、内向性の人の方が外向性の人より中枢神経系が敏感に反応するためにあがりやすいと述べている。つまり、不安傾向が高く、内向的な人は覚醒水準が高くな

りすぎるとパフォーマンスが低下しやすく、逆に不安傾向が低く、外向的な人は高い覚醒水準でピークパフォーマンスを発揮するという個人差があると言える。不安特性の高い人が無理にポジティブに考えようとする裏目に出やすいということも指摘されている（外山，2010）。さらに、課題の熟達や個人の進歩を目標とする課題志向性と、他者より優位に立つことを目標とする自我志向性という、動機づけの対象となる目標が異なる目標志向性は、比較的安定した個人の特性と考えられている。よって、覚醒水準や動機づけをコントロールする心理的スキルであるポジティブシンキングは、覚醒水準の高まりやすさや動機づけの対象となる目標の違いといった、個人特性を考慮したものであることが望ましいと考えられる。

さらに4つ目は、ポジティブシンキングとネガティブシンキングがストレスの解釈の仕方に関係していることである。 Folkman と Lazarus は認知的評価モデルにおいて、この解釈の仕方が個人の認知的評価に大きく依存するとしている（Folkman and Lazarus, 1988；ラザルス・ Folkman, 1991）。人間の心理的問題を扱う臨床心理学では、個別に対応することが一般的であり、基本的にカウンセリングはカウンセラーとクライアントの1対1で行われる。一方、スポーツ競技場面で行われるメンタルトレーニングは講習会形式のものが多く、同じ目標に向かって取り組む集団を対象とするため、目標達成に向けた心的過程も同一のものであるとみなされやすく、メンタルトレーニングのプログラムの内容が一般的なものになる傾向があると思われる。現場における問題を踏まえ、近年は、Hanin（2000）によって提唱された Individual Zones of Optimal Functioning（IZOF）理論のように個人に焦点を当てたアプローチが行われ、また、スポーツカウンセリングルームを開室し、個人の主訴に合わせた選手の心理面のサポートを行った活動報告も出されている（鈴木ら，2000）。さらに、中込（2004）は「アスリートの心理臨床」というタイトルの書物も刊行し、アスリートに対する心理臨床的関わりの実現を今後さらに試みることや、「臨床スポーツ心理学」あるいは「スポーツの心理臨床学」といった研究領域が将来的にアイデンティティを得る可能性について触れている。

先に挙げたように、ポジティブシンキングに関して個人特性を考慮すべき理由として、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。しかし、このような心理学で明らかになった知見が、スポーツ心理学の分野においては活用しきれておらず、どのような個人特性の選手に、どのような思考がポジティブシンキングとして機能するのかが明

らかになっていない，という研究における問題が存在する．徳永ら（2007）が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を作成することによって，トレーニング内容の体系化を急ぐ必要があると指摘しているように，個人差を考慮した具体的な心理的スキルトレーニングの方法を記述したものは不足している．また，船越（2000）はメンタルトレーニングが，導入段階においては集団に対する汎化プログラムでも効果を上げるが，最終的には個人的で具体的なプログラムが最も効果的であると指摘している．心理的スキルトレーニングには，目標設定やリラクセーション，ポジティブシンキングなどがあり，どれも個人差を考慮する必要性が考えられる．これらのうち，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，リラクセーションに関しては呼吸法や漸進的筋弛緩法など複数の技法が提示されているため，選手が自分自身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．また，メンタルトレーニングの効果検証に関する論文のなかで，心理的スキルトレーニングの一つとしてポジティブシンキングを実施した報告はあるが（大場，2006），具体的に選手がどのような思考をポジティブシンキングとして学習したのかまでは示されていないものが多く，パフォーマンス中の思考の特徴を把握する必要性も指摘されている（Zourbanos et al., 2009）．

### 1.3. 本研究におけるポジティブシンキングの用語の定義

スポーツ心理学やメンタルトレーニングに関する書物において，思考に関して設けられた章では，「ポジティブシンキング（積極的思考）」「ポジティブシンキング（プラス思考）」「肯定的思考（ポジティブシンキング）」などと二つの用語が並列して表記されていることから，心理的スキルを表すポジティブシンキングの同義語として，積極的思考，プラス思考，肯定的思考が扱われていることがわかる．しかし，「ポジティブシンキング」という用語がいずれにも使用されており，最もメジャーなものであると考えられるため，本研究においては，「ポジティブシンキング」という用語を用いて論じることとした．

先述した通り，スポーツ心理学では，ポジティブシンキングはストレッサー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，その思考の習得を目指す心理的スキルのことと考え

られている。しかし、問題提起を行ったように、現場ではしばしば個人特性の配慮に欠けるポジティブシンキングが用いられているため、ポジティブシンキングはパフォーマンスに対してプラスに働く思考であると定義されているにも関わらず、ある選手にとっては機能しない思考となり得ることが懸念される。そこで、本研究において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する。本論文においては、表記上、“ポジティブシンキング”とする。例えば、悲観的防衛主義のように、一見「ネガティブ」な思考に捉えられるものであっても、パフォーマンスに「プラス」に機能する思考であれば、Newポジティブシンキングに含まれると言える。本論文の定義に基づく、従来のポジティブシンキングは、パフォーマンスに対してプラスに働く場合もあるが、個人特性の考慮が不足しており、具体的な思考内容による効果の個人差に関する検討が不十分な思考と考えられるため、Newポジティブシンキングに対して、Oldポジティブシンキングと捉えられる。

#### 1.4. スポーツ心理学研究における量的研究と質的研究

スポーツ心理学分野における、ポジティブシンキングを研究するために考えられる心理学の研究手法としては、量的研究と質的研究の両方が考えられるが、これまでスポーツ心理学の領域では、ある集団にメンタルトレーニングを実施し、その前後で質問紙の得点がどの程度変化したかによってメンタルトレーニングの効果を計るといった量的データに基づく仮説検証型の量的研究が盛んに行われてきた。米川・鶴原（1991）は社会人ヨット選手を対象に、メンタルマネジメントテープによるリラクゼーションやサイキングアップ、面接を実施し、その効果を石川（1984）の東大式エゴグラム（Tokyo University Egogram : TEG）や日本体育協会で作成された体協スポーツ動機検査（Taikyo Sport Motivation Inventory : TSMI ; 松田ら, 1981）の変化に基づき明らかにすることを目的とする研究を行った。その結果、TSMI 得点が増加するという量的な変化が見られ、メンタルトレーニングの一定の効果が確認された。また、村上ら（2000）は高校テニス選手を対象に自律訓練法とイメージトレーニングを実施し、その前後で徳永・橋本（1988）の心理的競技能力診断検査（Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes.1 : DIPCA.1）と橋本ら（1987）の競技特性不安尺度（Trait Anxiety Inventory for Sports : TAIS）, 橋本ら（1984）が作成した日本語版の競技状態不安尺度（Competitive State

Anxiety Inventory-2 : CSAI-2) の得点がいかに変化するかに着目した研究を行った。その結果、トレーニング後は心理的競技能力が向上し、特性不安は減少すること、試合直前の状態不安も比較的安定することが明らかになった。高井（2011）は心理的アプローチである自律訓練法と、身体的アプローチである漸進的筋弛緩法の継続的な練習が、アスリートの覚醒水準に及ぼす影響について明らかにすることを目的とする研究を行った。そして、ポジティブ覚醒（覚醒水準の上昇が快気分と関係する）とネガティブ覚醒（覚醒水準の上昇が不快気分と関係する）の変化を、坂入・征矢（2003）が開発した二次元気分尺度の改訂版（Two-Dimensional Mood Scale : TDMS）を用いて測定した。その結果、ネガティブ覚醒得点の減少という量的な変化が見られ、自律訓練法と漸進的筋弛緩法のリラクゼーション効果が示唆された。このように質問紙により測定される心理特性や心理状態の変化に着目してメンタルトレーニングの効果を検証する量的研究は、多様な競技を対象として行われてきた。

一方、質的データの収集と分析を通じて、仮説や理論を探索する帰納的プロセスを重視する質的研究は、「非科学的」などのレッテルを貼られ、スポーツ心理学の領域においては量的研究に比べてその歴史は浅いが、近年、勢いを増してきている（関矢，2004）。心理学の領域でも、量的研究が質的研究に対して優勢であったが、社会諸科学の研究成果が日常生活の中で活かされていないという調査結果などを踏まえ（Beck and Bonß, 1989）、フリック（2002）は量的研究の限界を示し、人々のライフスタイルやものの見方が多元化している社会に対応する必要性から、質的研究を行う意義を述べた。また、北村ら（2007）は質的な研究方法論の特徴として、今川（2001）の「一人ひとりに寄り添って表現をよみとる」を引用し、研究対象者の主観的経験の意味を大切に扱う点を挙げている。質問紙調査を用いることでも主観的経験を聞くことは可能であるが、質問項目を作成するには心的過程が明確でなく、複雑な過程を質問項目で詳細に調べることは難しい。また、質問項目以外に重要な要素があった場合の測定が困難であるという問題も残る。看護分野においても、患者の想いや個人特性に着目し、患者心理を明らかにする研究では、面接法を用いた質的研究が行われている（廣瀬・藤野，2003）。スポーツ分野における質的研究としては、一流バレーボール選手を対象にどのようにスキルを獲得したか、スキル獲得に影響した要因は何であるかに関するインタビュー調査を実施し、その内容を質的に分析したものや（渡辺ら，2009）、挫折経験を乗り越えた競技者を対象に、挫折の内容とその時の心境、そしてそこから立ち直る過程について自由記述式の質問紙調査を実施し、その内容を質的に分

析したものなどがある（和ら，2011）．いずれも競技者の主観的意味世界に寄り添い，心的過程に着目した研究である．

メンタルトレーニングの効果検証や，心理的スキル開発を目的とした質的研究はこれまで不足しているが，関矢（2004）が質的データの分析がメンタルトレーニングの実践的研究を行う際に重要になる，と述べていることから，スポーツ心理学の領域において，今後一層質的研究の必要性の認識が高まると考えられる．しかし，質的研究も幅が広く，1つの方法や流儀でそのすべての領域をカバーするのは不可能であるため（佐藤，2008），質的研究の種類と特徴を踏まえて自身の研究に合った手法を選択することが求められる．具体的な手法としては，語りの文脈を重視し，人生のストーリーを明らかにするナラティブ研究や，現象に関わる人間の経験の本質を明らかにする研究である現象学，文化集団を長期にわたってそのままの状態で記述して描写する研究であるエスノグラフィー，一名・数名の個人を徹底的に探究する事例研究，データに根差した一般化された抽象的な理論を構築する研究であるグラウンデッド・セオリーがある（クレスウェル，2003）．また，インタビューや自由記述で得た質的データの分析の手法も，比較的大規模なデータを分析対象とするGlaser and Strauss（1967）のグラウンデッド・セオリー・アプローチや，自由記述などのデータを記述したカードの操作を行う発想法である川喜多（1970）のKJ法，文脈の中で意味を成す文字テキストデータを分析対象とする佐藤（2008）の質的データ分析法，比較的小規模の質的データの分析にも有効であるとされている大谷（2007）のSteps for Coding and Theorization（SCAT）などがあり，分析の対象や単位等を考慮して選択する必要がある．

### 1.5. 本研究の意義と目的

問題提起として先述したような，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ると，個人特性によって，パフォーマンスを向上させるための媒介となる思考である“ポジティブシンキング”は異なると考えられる．本研究では，各選手に機能している“ポジティブシンキング”を探索するため，パフォーマンスが良かったときの思考を抽出し，スポーツ競技場面における個人特性に基づく“ポジティブシンキング”を，推定しながら描き出すことを目的とした．

また，本研究において問題提起された個人特性に基づく個人差を扱った心理学として，

パーソナリティ心理学がある。個人差とは個人と個人の間に認められる差異のことであり、体格などの身体的側面や性格などの心理的側面といった、人間を構成する多くの側面について個人差が存在する。パーソナリティ心理学では、性格分類の方法として、様々な性格をいくつかの理論的に想定された類型にあてはめて分類し、個人を理解しようとする考え方である類型論として、体型と性格傾向を捉えたクレッチマー（1960）の体型論などがある。しかし、少数の型にはめ込む性格分類には限界があると考えられ、パーソナリティという概念を用いた Allport（1937）により、特性という性格を構成する単位が考え出され、複数の特性の程度によってパーソナリティを理解しようとする、ビッグファイブ（Costa and McCrae, 1992）に代表されるような特性論も多数出てきた。このように、個人の特性に関心を持ったパーソナリティ心理学が発展し、個人を多面的に捉えようとする試みがなされていることから、同じ心理学という親学問から派生したスポーツ心理学の分野において、個人特性に着目する視点で研究を進めることは妥当であると思われる。また、特性的共感性という個人特性が、あがりやが喚起される状況において主観的感情経験と課題遂行に影響を及ぼすことが示唆されていることから（山中・吉田，2011）、あがりやが喚起されやすいスポーツ競技場面において、感情や行動の影響因子となりうる個人特性に着目することは必須ではないだろうか。さらに、Allport（1937）が環境への適応ということのなかにパーソナリティの機能的意味を含めていることと、先述したデューイ（1959）による指摘に基づく、思考が環境に適応するための機能であるという考え、また、思考とパーソナリティを関連付けて考える必要性が示唆されていることから（齋藤，1967）、スポーツ競技場面での思考である“ポジティブシンキング”と個人特性の関連性を検討することは意義があると言える。

本研究のように、スポーツ競技場面において選手がどのような思考をし、それがどのようにパフォーマンスと関連しているのかについて明らかにする場合や、選手の個人特性にアプローチするための研究方法としては、質問紙調査といった統計処理によりデータを平均化する量的研究よりも、数値で表せないデータを扱い、仮説や理論を構築していく質的研究が有用である。その中でも、少数事例について個別性を尊重し、その個性を詳細なデータに基づき研究していく方法である事例研究が適していると思われる。量的研究の基準に照らして研究の一般化について評価しようとする場合には、「どのくらいの事例」を調査対象としたのかという「数」が問題とされるが、質的研究にとっては理論的背景の中でいかに質的な知見を一般化するかが重要となるため、「どの事例」を調査対象としたのか

という「質」が問題となる（フリック，2002）．本研究における事例研究でも，「どの事例」という「質」に重きをおいて調査対象者のサンプリングを行った．また，どのような調査技法であっても，量的分析と質的分析を単独で用いた場合にはそれぞれの方法上の限界ゆえに，主張の根拠としては脆弱なものとなると言える（佐藤，2006）．関矢（2004）も両方からアプローチした研究（Jackson and Baker, 2001; Thelwell and Maynard, 2003）を示し，より詳細に具体的な情報を得ることが可能になることから，選手の行動や心理を量的，質的に分析する意義を述べた．よって，本研究においても，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アプローチし，選手の“ポジティブシンキング”に関して丁寧に探索することとした．

## 1.6. 本研究の構成

本研究は次の6章から構成される．各章の研究テーマと流れを Figure 1-1 に示した．

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，スポーツ競技場面における“ポジティブシンキング”の役割を個人特性に基づき明らかにする研究を行うことと，“ポジティブシンキング”に関して量的研究と質的研究の両方からアプローチすることの意義を指摘し，本研究の構成を示した．

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，“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．

続く第3章から第5章においては，質的研究によるアプローチから“ポジティブシンキング”に迫ることとした．

第3章では，試合で力み・空回りが生じる要因として，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，“ポジティブシンキング”がもたらす結果の一貫性について，個人特性や力み・空回りが生じやすい条件を考慮して検討した．

第4章では，第3章における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結果を踏まえ，パフォーマンスが良かったときの思考を抽出し，スポーツ競技場面における個人特性に基づく“ポジティブシンキング”を描き出した．さらに，個人による“ポジティブシンキング”の具体的内容の差異を，2軸による注意対象パターンに基づく“ポジティブシンキング”の分類結果から検討した．

第5章では、第4章の結果の限界点の補正と新たな視点の導入により、注意対象パターンを3軸で捉え直すことで、“ポジティブシンキング”の具体的内容の差異をより多面的に検討した。

第6章では、第2章における量的研究と第3章から第5章までの質的研究の、両方のアプローチに基づく“ポジティブシンキング”に関する調査結果から得られた知見をもとに、総括論議を行い、本研究のスポーツ競技場面における有用性を述べ、結論とした。

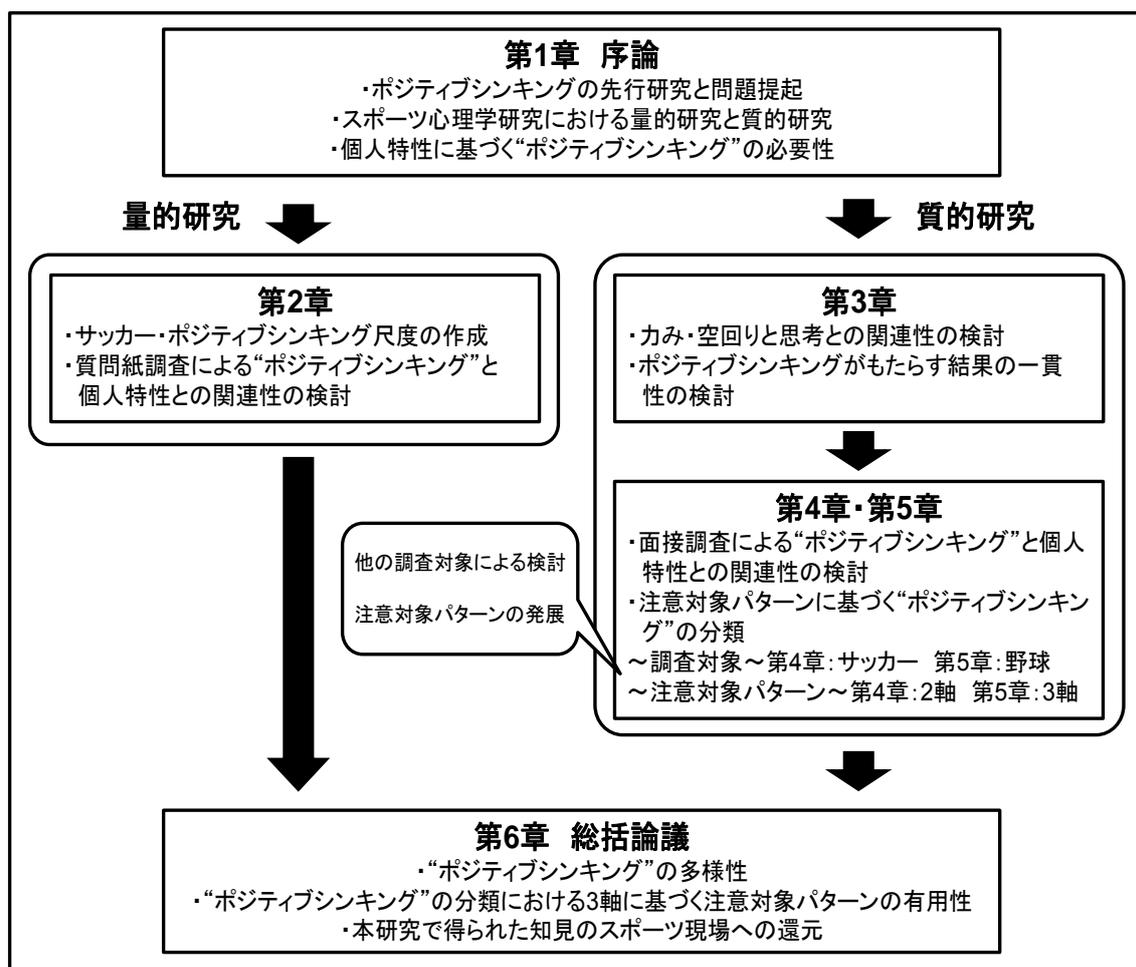


Figure 1-1 本研究の構成

## 第2章

ポジティブシンキングと個人特性との関連  
—サッカー・ポジティブシンキング尺度の作成—

## 2.1. 緒言

選手は常に心理的プレッシャーと闘っている。不安がパフォーマンスに相当な影響を与えることが明らかになっており (Humara, 1999) , 適切な対処方略を開発することが必要になる。オリンピックレベルでのパフォーマンスと心理的側面との関連についての研究もいくつか行われている。インタビュー調査や質問紙調査を、オリンピック選手に実施して得られたパフォーマンスに関連する心理的要因として、Orlick and Partington (1988) は心理的準備, 注意集中, イメージのコントロール, 目標設定, 動機づけなどを, Greenleaf et al. (2001) は心理的スキル, 心理的準備, オリンピックへの態度, 支援, コーチなどを挙げた。

以前は、一般的な性格検査などがスポーツ競技場面における心理的側面を評価するためにも用いられていたが、近年ではスポーツ特有のテストが開発されている。スポーツ用心理的スキル尺度 (The Psychological Skills Inventory for Sport : PSIS ; Mahoney et al., 1987) は、集中力, 不安のコントロール, 自信, 動機づけなど6因子から、また、日本で用いられている心理的競技能力診断検査 (Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes.3 : DIPCA.3 ; 徳永・橋本, 2000) は、精神の安定・集中, 自信, 競技意欲など5因子から構成されている。これらは心理的スキル能力を複数の因子から多面的に評価するものであるが、一つの心理的スキルに特化したものを測定する尺度としては、注意・対人スタイル診断テスト (Test of Attentional and Interpersonal Style : TAIS ; Nideffer, 1976) などが開発されている。TAISは個人の注意スタイルならびに対人的状況における、対人間相互作用のスタイルを測ることを目的とした質問紙であり、特定のスポーツ競技に合わせたテニス版TAIS (Van Schoyck and Grasha, 1981) , 野球版TAIS (Albrecht and Feltz, 1987) , バスケットボール版TAIS (Summers et al., 1991) も作られている。いずれもパフォーマンスに影響を及ぼす心理的要因を測定し、評価するための尺度として用いられてきた。

一方、適切な対処方略である心理的スキルの開発を目的とした心理尺度は不足している。荒木 (2009) は競技ストレスへの対処のために、スポーツ競技場面で共通して必要な精神的能力である心理的スキルを強化する必要性を指摘している。また、心理的スキルのなかでも特にポジティブシンキングは、個人特性に合わせた技法を提示するまでには至っておらず、具体的思考内容が不明瞭であり、パフォーマンス中の思考の特徴を把握する必要性が指摘されている (Zourbanos et al., 2009) 。そこで本章においては、心理的スキルとし

でのポジティブシンキングを評価するのではなく、“ポジティブシンキング”の構成要素を明らかにすることを目的とする心理尺度の作成を行った。これにより、具体的思考内容の提示を伴う心理的スキルであるポジティブシンキングの開発に繋がると思われる。また、TAISも特定のスポーツ競技に合わせたバージョンを作成しており、心理的スキルの開発は特定のスポーツの文脈を踏まえることが望ましいと考えられるため、本章においてはサッカー版を作成することとし、「サッカー・ポジティブシンキング尺度」の作成を目指した。

続いて、作成されたサッカー・ポジティブシンキング尺度をサッカー選手に配布して下位尺度得点の算出を行い、実力発揮に繋がった思考である“ポジティブシンキング”の活用個人差について検討することを目的とした。個人特性の測定項目として、実力発揮度の自己評価、競技不安、目標志向性を設けた。各下位尺度は思考の内容は違うが、どれも実力発揮に繋がるものであるのかを検証するために、実力発揮度の自己評価という問いを設けた。また、プレッシャーや不安に対処する能力がスポーツの不可欠な部分であることや (Hardy et al., 1996) , 目標志向性が比較的安定した個人の特性と考えられており (藤田ら, 2013) , 学習と達成における役割が研究されるなど (Pintrich, 2000) , 目標志向性もまたスポーツの不可欠な部分であると考えられたため、競技不安と目標志向性に着目することとした。そして、これらの要因による“ポジティブシンキング”の下位尺度得点に差があるのか検討を行った。下位尺度得点に個人特性による差異が見られれば、猪俣(1986)や多々納(1995)が指摘している、ポジティブシンキングが個人特性を軽視しているという問題を改めて示す結果になると言える。質問紙作成と質問紙調査という量的研究に基づく本章の結果は、個人特性を考慮した心理的スキルであるポジティブシンキングの必要性を、提言することに繋がると思われる。

## 2.2. 方法1

### 2.2.1. 尺度の原案

最初の質問項目である26項目は、サッカー選手10名(6名の高校生, 3名の大学生, 1名のプロ選手)のインタビューから多くの質問項目を構成し、追加の質問は先行研究(海野・山田, 2010)の項目から作成した。質問項目の妥当性は共同研究者との協議で決定した。

### 2.2.2. 調査対象者

2013年9月から11月の期間に、大学と高校のサッカーチームに所属する男子サッカー選手に質問紙を配布し、調査を実施した。記入漏れおよび記入ミスがあったものを除いた後、合計188名の選手（平均年齢19.0歳、標準偏差1.9）のデータを分析に使用した。

### 2.2.3. 手続き

調査対象者は「あなたは良いパフォーマンスができたとき、下のように考えることがどれくらいありますか。正しい答えや間違った答えはありません。普段考えているかどうかではなく、実際にパフォーマンスが良かったとき、自分を励ましたり、落ち着かせるために、あなたが積極的に活用した思考を思い浮かべて回答してください」と教示された。回答は7件法（「1：全くない」—「7：いつもある」）であり、7点が“ポジティブシンキング”として最も活用する思考の回答に、1点が最も活用しない思考の回答に与えられた。

### 2.2.4. 分析

尺度の特性は項目分析、因子分析、クロンバックの $\alpha$ 係数、下位尺度間の相関関係の解析、再テスト法を用いて検証された。SPSS16.0J（SPSS 日本版，2007）を使用した。

### 2.2.5. インフォームド・コンセント

研究の目的を最初に説明し、参加者には回答を拒否する権利があることを伝えた。また、得られたデータは研究以外の目的では使用しないこと、個人が特定されることがないように十分配慮することを説明し、全ての参加者から同意を得た。人権の尊重と安全の確保を最優先し、十分な倫理的配慮を行った。

## 2.3. 結果 1

### 2.3.1. 項目分析

ヒストグラムの視覚的検査では、全ての項目がほとんど正規分布を示し、天井効果および床効果は見られなかった。内的整合性を検証するために、項目間の相関行列を計算した結果、逆相関は示されなかった。クロンバックの $\alpha$ 係数は全26項目で.89であり、十分信頼

できる内的整合性を示した。よって、因子分析は全26項目に対して行うこととした。

### 2.3.2. 因子分析

項目間が似た内容であり、因子は相関性が予想されるため、プロマックス回転・主因子法による探索的因子分析を全26項目に対して行い、固有値1.0以上を基準に因子が抽出された。因子負荷量0.35未満の2項目を除外して、因子分析を繰り返し行った。その結果、Table 2-1に示すように、因子として解釈可能な4因子24項目を抽出し、「サッカー・ポジティブシンキング尺度」とした。

Table 2-1 サッカー・ポジティブシンキング尺度の因子分析

項目 ( $\alpha=.94$ )	因子			
	1	2	3	4
<b>第1因子: 自己鼓舞的思考 (<math>\alpha=.91</math>)</b>				
チームのことを考えて行動しよう.	<b>.96</b>	-.15	-.03	-.12
試合に出られる幸せを感じよう.	<b>.81</b>	-.05	.03	-.10
絶対に勝ちたい、負けたくない.	<b>.80</b>	.09	-.22	-.02
支えてくれた人のために頑張ろう.	<b>.63</b>	.16	.14	-.04
試合に出られないチームメイトの分まで頑張ろう.	<b>.62</b>	.11	.04	-.02
勝てる、やれる.	<b>.61</b>	.02	-.06	.27
チャレンジャー精神でいく.	<b>.59</b>	.10	.04	.03
チャンスに巡り会えた幸せを感じよう.	<b>.50</b>	.14	.27	.01
今まで練習してきたからできる.	<b>.48</b>	.00	.11	.35
<b>第2因子: 自己顕示的思考 (<math>\alpha=.90</math>)</b>				
観客が見てくれているから楽しもう.	-.11	<b>.95</b>	-.01	.05
多くの観客の前でプレイができて幸せだ.	-.05	<b>.87</b>	.02	-.01
上手くプレイしているのを観客に見てもらいたい.	.16	<b>.82</b>	-.23	.01
家族や友人が応援に来てくれているから頑張ろう.	.08	<b>.70</b>	.05	-.06
自分がヒーローになる。ここで決めたらヒーローになれる.	-.04	<b>.67</b>	.10	.14
応援してもらえるのは評価されるようになった証だ.	.19	<b>.47</b>	.21	-.12
<b>第3因子: 自己教示・抑制的思考 (<math>\alpha=.84</math>)</b>				
相手選手のプレイを予測することに集中しよう.	-.09	.07	<b>.90</b>	-.06
相手選手のポジショニングに集中しよう.	.03	.07	<b>.87</b>	-.14
身体の使い方(筋肉の動き)に集中しよう.	-.12	.17	<b>.65</b>	-.03
自分のプレイに集中すれば大丈夫だ.	-.03	.00	<b>.64</b>	.18
試合だと意識し過ぎずに練習通りプレイしよう.	.15	-.06	<b>.56</b>	.11
緊張してしまうから観客の存在は気にせずやろう.	.04	-.25	<b>.53</b>	.12
<b>第4因子: 自己肯定的思考 (<math>\alpha=.78</math>)</b>				
自分の思い通りにプレイできそうだ.	.01	.14	-.14	<b>.87</b>
イメージ通りできる.	-.10	.06	.01	<b>.80</b>
ミスはしかたないので割り切ろう.	-.06	-.18	.28	<b>.65</b>

第1因子は「試合に出場できないチームメイトの分までベストを尽くす」「絶対に勝ちたい、絶対に負けたくない」のような9項目を含んでいた。この因子は責任と勝利への強い意志を持つことによって、自分自身を励ます思考を示し、「自己鼓舞的思考」と命名した。

第2因子は「私は観客にベストパフォーマンスを見せたい」「家族や友人が応援してくれているので、ベストを尽くす」のような6項目を含んだ。この因子は他者に自分のプレイを見てもらいたいと望む思考を示し、「自己顕示的思考」と命名した。

第3因子は「相手選手のポジショニングだけに集中しよう」「私は観客を気にすると緊張するので、観客を気にしない」のような6項目を含んだ。この因子は行うべきプレイを教示する思考と自分自身を落ち着かせる思考を示し、「自己教示・抑制的思考」と命名した。

第4因子は「イメージしたように私はできる」「ミスは取り返しがつかないので、私は気にしない」のような3項目を含んだ。この因子は自信を持つように促す思考を示し、「自己肯定的思考」と命名した。

### 2.3.3. 信頼性の検証

24項目の尺度の信頼性を調べるために、クロンバックの $\alpha$ 係数を計算した結果、全項目.94で、各因子は.78-.91の範囲に及び、十分信頼できる内的整合性を示した (Table 5-1)。その後、再テスト法が調査対象者の約1/3に対して最初の研究の約1か月後に行われた。その結果、因子分析と信頼性分析に関して類似した結果が得られ、尺度の信頼性が確認された。

### 2.3.4. 妥当性の検証

因子分析の予測と因子分析の結果を比較した結果、因子数の一致が見られた。各因子の項目の一致率は78-100%であり、尺度の妥当性が確認された。

### 2.3.5. 下位尺度間の相関

サッカー・ポジティブシンキング尺度の4下位尺度の項目得点の平均は以下の通りであった：自己鼓舞的思考 (M=5.24, SD=1.09)，自己顕示的思考 (M=4.66, SD=1.33)，自己教示・抑制的思考 (M=4.35, SD=1.18)，自己肯定的思考 (M=4.69, SD=1.15)。さらに、下位尺度間の相関係数を算出した結果、下位尺度間に正の相関が認められた (Table 2-2)。

Table 2-2 下位尺度の相関関係

	下位尺度			
	1: 自己鼓舞的思考	2: 自己顕示的思考	3: 自己教示・抑制的思考	4: 自己肯定的思考
1	—	.69**	.51**	.46**
2	.69**	—	.42**	.30**
3	.51**	.42**	—	.34**
4	.46**	.30**	.34**	—

\*\*p&lt;.01

## 2.4. 方法 2

### 2.4.1. 調査対象者

2014年2月から2014年5月の期間に、大学と高校のサッカーチームに所属した男子サッカー選手に、サッカー・ポジティブシンキング尺度を配布し、調査を実施した。記入漏れおよび記入ミスがあったものを除いた後、合計247名の選手（平均年齢18.8歳、標準偏差1.9）からのデータを分析に使用した。

### 2.4.2. 調査内容

#### 1) 個人プロフィール

個人プロフィールとして、名前や年齢、所属チームを収集した。

#### 2) サッカー・ポジティブシンキング尺度

サッカー・ポジティブシンキング尺度を用いて“ポジティブシンキング”を測定した。下位尺度得点が高かった思考は、良いパフォーマンスに繋がる“ポジティブシンキング”としての活用が頻繁であり、最も機能している思考を示している。

#### 3) 実力発揮度

実力を発揮することができる程度に関する質問を設けた。「あなたが試合で実力を発揮する程度はどのくらいだと思いますか」という問いに対し、回答はパーセンテージで求めた。

#### 4) スポーツ競技不安テスト

競技不安を測定する尺度として、スポーツ競技不安テスト (Sports Competition Anxiety Test : SCAT ; Martens, 1977) を用いた。この尺度はスポーツ場面に特有な不安を測定す

るために作成され、15項目から構成されている。回答方法は、3件法（「1：めったにない」—「3：よくある」）であった。得点が高いほど、競技場面での不安特性が高いことを表す。

#### 5) 目標志向性尺度

課題志向性と自我志向性を測定する尺度として、目標志向性尺度（磯貝，2002）を用いた。この尺度はスポーツ場面における目標志向性を測定するために作成され、13項目から構成されている。回答方法は5件法（「1：ぜんぜんそう思わない」—「5：とても思う」）であった。得点が高いほど、目標志向性が高いことを表す。

#### 2.4.3. 分析

サッカー・ポジティブシンキング尺度の下位尺度得点の算出を行った。そして、個人特性によって下位尺度得点に差があるのか、t検定と分散分析、重回帰分析により検討を行った。SPSS16.0J（SPSS日本版，2007）を使用した。

#### 2.5. 結果2 および考察

##### 2.5.1. ポジティブシンキングとしての活用の個人差

それぞれの対象者のどの下位尺度得点が高いかにより、“ポジティブシンキング”の活用の個人差を調べた。それは“ポジティブシンキング”として最も機能している思考を示していると考えられる。Table 2-3にその結果を示す。一位は自己鼓舞的思考（43.7%）、二位は自己顕示的思考（21.4%）と自己肯定的思考（21.4%）、次が自己教示・抑制的思考（13.5%）であった。自己鼓舞的思考で40%以上を占め、“ポジティブシンキング”としての主要な思考と考えられた。さらに、それぞれの対象者のどの下位尺度得点がいかに調べた（Table 2-3）。それは“ポジティブシンキング”として最も機能していない思考を示していると考えられる。一位は自己教示・抑制的思考（33.7%）、次は自己顕示的思考（29.2%）、そして自己肯定的思考（28.7%）、最後が自己鼓舞的思考（8.4%）であった。

Table 2-3 下位尺度得点における最高得点と最低得点の割合

	下位尺度			
	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
最高得点	43.7	21.4	13.5	21.4
最低得点	8.4	29.2	33.7	28.7

(%)

### 2.5.2. サッカー・ポジティブシンキングの実力発揮度による差異

自己評価による試合における実力発揮度の平均は 72.5%であった。平均値を用いて 2 群を設定することとした（高群：平均値より高い，低群：平均値より低い）。実力発揮度差（高群：N=132，低群：N=115）を検討するために，サッカー・ポジティブシンキング尺度の下位尺度得点の t 検定を行った。その結果，有意な差は見られず，どの下位尺度も，実力を発揮するための役割を果たすと思われ，“ポジティブシンキング”と見なすことができた。

### 2.5.3. スポーツ競技不安

スポーツ競技不安テスト（SCAT）の結果，全調査対象者 247 名の平均得点 19.4（標準偏差 3.3）を基準に，平均得点より高い群（高群）と平均得点より低い群（低群）の 2 群を設け，分析することとした。高群は 138 名，低群は 109 名であった。

### 2.5.4. サッカー・ポジティブシンキングの競技不安による差異

競技不安による差異（高群：N=138，低群：N=109）を検討するために，サッカー・ポジティブシンキング尺度の下位尺度得点について t 検定を行った。自己教示・抑制的思考に競技不安による有意差が見られた（ $t(241)=4.13$ ,  $p<.01$ ）。競技不安が低い選手よりも高い選手の自己教示・抑制的思考得点が高かった。この結果は競技不安が高い選手が低い選手よりも，自己教示・抑制的思考を“ポジティブシンキング”として保持していたことを示した。

### 2.5.5. 目標志向性

目標志向性には課題志向性と自我志向性があり，課題志向性は課題の熟達や個人の進歩を目標とし，自我志向性は他者より優位に立つことを目標とする（Skaalvik, 1997）。目標志向性尺度において測定した課題志向性の平均得点は，27.4（標準偏差4.4），自我志向性

の平均得点は、22.7（標準偏差4.6）であった。スポーツ心理学では、目標志向性の類型から分析するプロフィールがある（藤田ら、2013）。本章においても、両尺度の各平均値を境にして、4つのカテゴリーに分類した。カテゴリー1：課題志向性得点と自我志向性得点の両方が平均得点より高い：「目標志向性群」と名付けた。カテゴリー2：課題志向性得点は平均より高く、自我志向性得点は平均より低い：「課題志向性群」と名付けた。カテゴリー3：課題志向性得点は平均より低く、自我志向性得点は平均より高い：「自我志向性群」と名付けた。カテゴリー4：課題志向性得点と自我志向性得点の両方が平均得点より低い：「無志向性群」と名付けた。

#### 2.5.6. サッカー・ポジティブシンキングの目標志向性による差異

目標志向性による差異（目標志向性群：N=82，課題志向性群：N=35，自我志向性群：N=30，無志向性群：N=100）を検討するために、サッカー・ポジティブシンキング尺度の下位尺度得点について、一元配置の分散分析を行った結果、カテゴリーの主効果が全ての下位尺度において有意であったため、多重比較を行った（Table 2-4）。目標志向性群は無志向性群よりも全ての下位尺度得点が有意に高かった。目標志向性群は無志向性群よりも競技意欲が高いと言われている（藤田ら、2013）。目標志向性の高さと競技意欲の高さが、“ポジティブシンキング”の利用頻度と関連していると思われる。また、目標志向性群は自我志向性群よりも自己鼓舞的思考得点と自己教示・抑制的思考得点が有意に高く、また、課題志向性群よりも自己顕示的思考得点が有意に高かった。

Table 2-4 サッカー・ポジティブシンキングの目標志向性による差異の分散分析

下位尺度	平方和	自由度	平均平方	F値	有意確率	多重比較
自己鼓舞的思考	31.325	3	10.442	11.029	.00	1>4**
	222.476	235	.947			1>3*
	253.801	238				
自己顕示的思考	39.497	3	13.166	8.994	.00	1>4**
	349.855	239	1.464			1>2**
	389.352	242				
自己教示・抑制的思考	27.198	3	9.066	10.633	.00	1>4**
	203.771	239	.853			1>3**
	230.969	242				
自己肯定的思考	12.927	3	4.309	3.988	.01	1>4**
	259.333	240	1.081			
	272.260	243				

\*\* p < .01 \* p < .05

1: 目標志向性群 2: 課題志向性群 3: 自我志向性群 4: 無志向性群

### 2.5.7. サッカー・ポジティブシンキングの予測

競技不安，課題志向性，自我志向性によってサッカー・ポジティブシンキング尺度の低位尺度得点に差異があった。そこで，サッカー・ポジティブシンキングをこれら3つの要素でどれくらい説明できるか調べることを目的とし，重回帰分析を行った。Table 2-5にその結果を示す。サッカー・ポジティブシンキング尺度を従属変数，競技不安，課題志向性，自我志向性を独立変数とした。課題志向性が自己鼓舞的思考に有意な影響を与えていることが明らかになり，自分自身の進歩を目標としていることが，自分自身を鼓舞することを好むことに繋がると思われた。一方，自我志向性は自己顕示的思考と自己肯定的思考に有意な影響を与えていた。自我志向性は他者を意識しているため，自分のプレイを他者に示そうとすることや，自信があると言い聞かせることを好むと思われた。また，競技不安と課題志向性が自己教示・抑制的思考に有意な影響を与えており，競技不安を抑え，自分自身の進歩という目標を達成するために，自己教示・抑制的思考が機能すると考えられた。

Table 2-5 サッカー・ポジティブシンキングと個人特性との重回帰分析

独立変数	従属変数							
	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	
	ベータ	t	ベータ	t	ベータ	t	ベータ	t
競技不安	-.03	-4.9	.09	1.43	.28**	4.81	-.01	-1.17
課題志向性	.39**	5.02	.05	.61	.34**	4.32	.12	1.38
自我志向性	.10	1.22	.35**	4.27	.02	.20	.20*	2.30
	**p<.01 *p<.05	R2=.20 F=21.32	R2=.15 F=15.47		R2=.20 F=21.36		R2=.08 F=7.61	

### 2.6. 総合考察

“ポジティブシンキング”の構成要素について把握するための質問紙として，「サッカー・ポジティブシンキング尺度」を作成し，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。つまり，自分自身を鼓舞する思考に加えて，自分自身を抑制する思考も“ポジティブシンキング”の因子として抽出されたのである。鼓舞と抑制は自己への働きかけが異なるため，“ポジティブシンキング”がもたらす結果はパフォーマンスを発揮することに機能しているという点において同じであるが，その結果に至るプロセスは異なることが示唆された。また，他者を意識した思考とそうでない思考が見られた。この結果から，“ポジティブシンキング”の構成要素は多様に存在

することが推察された。続いて、作成されたサッカー・ポジティブシンキング尺度を用いて下位尺度得点の差異を算出した。その結果から、“ポジティブシンキング”と個人特性との関連性を検討した。

“ポジティブシンキング”としての活用の個人差を調査した結果、自己鼓舞的思考が40%以上を占めており、この思考が“ポジティブシンキング”としての主要な思考と考えられた。また、自己顕示的思考と自己肯定的思考で40%以上を占めたが、50%の人がこれら2つの思考を“ポジティブシンキング”として機能しない思考であると回答したことも事実である。また、特筆すべき結果として、実力発揮度による4つの下位尺度得点に差異が見られなかったことが挙げられる。もしも、実力発揮度による下位尺度得点に有意差が認められれば、個人特性に関わらず、実力発揮に繋がる思考があるとも言えるかもしれないが、結果はそうではなかった。この結果より、個人差が大きいことが窺えた。現場において指導者が選手に「ポジティブシンキングでいけ！」というときには、彼は自分自身にとって機能するポジティブシンキングをイメージしている可能性が高く、そのため彼はその思考を、万人の実力発揮につながる良い思考として選手に対して強制しかねないと考えられる。しかし、指導者にとってポジティブシンキングとして機能する思考が、選手にとっては機能しない可能性もあるのである。本章の結果は、過度の一般化には危険が伴うことを考慮し、個人に適した“ポジティブシンキング”習得の必要性を裏付けるものである。

競技不安の減少がパフォーマンスを高めることにつながることを示されていることから (Wayne and Bruce, 1983), 競技不安への適切な対応策が必要であると言える。そこで、競技不安の高い選手がどのような思考を“ポジティブシンキング”として活用しているのかに着目した。t 検定と重回帰分析の結果から、競技不安が高い選手には、競技不安や緊張を抑えてプレイ内容に注意を向ける思考が必要であると考えられた。自己教示・抑制的思考といった“ポジティブシンキング”が不安や過緊張への対応策として機能していると言える。また、目標志向性は動機づけと関連すると考えられている (Kaplan and Maehr, 2007)。 “ポジティブシンキング”は動機づけの向上に機能するため、目標志向性のタイプによってどの思考を“ポジティブシンキング”として活用しているのかに着目した。分散分析と重回帰分析の結果から、自己鼓舞的思考を保持することによって、課題志向性群は動機づけを高め、自分自身の進歩という目標に向かうと考えられた。一方、自我顕示的思考と自己肯定的思考を保持することによって、自我志向性群は動機づけを高め、他者に勝つという目標に向かうと考えられた。つまり、課題志向性群は自己に意識が向いている

一方で、自我志向性群は他者に意識が向いているという違いが見られた。これらの結果は、目標志向性と“ポジティブシンキング”には、自己や他者への意識の向け方と関連するという共通点があることを示唆している。

これまでもポジティブシンキングの必要性は示されてきたが、個人特性への配慮は不十分であった。質問紙作成と質問紙調査という量的研究に基づく本章の結果は、個人特性を考慮した“ポジティブシンキング”の多様な指導法の必要性を示すものであった。

## 第3章

スポーツにおけるカミ・空回りの背景要因  
—「ポジティブな思考」に着目して—

### 3.1. 緒言

第2章では、探索的因子分析による「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、“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、1) “ポジティブシンキング”が自己鼓舞的思考、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因子から構成されること、2) サッカー・ポジティブシンキング尺度の回答結果から、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、個人による差異があること、3) 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“ポジティブシンキング”であること、4) 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性群は自己鼓舞的思考を保持していること、の4点が示唆された。

選手が、過度の緊張状態に陥ったことから練習通りのパフォーマンスを発揮できず、「力んでしまった」「やる気が空回りした」などと試合を振り返ることは少なくない。このような運動技能パフォーマンスに及ぼす心理的要因として、あがり以前から議論されており（藤田，1986），あがりに関する研究は多数存在する。

スポーツ科学委員会は、あがり「過度の興奮のため予期した通りにプレーできず、記録が低下した状態」と定義した（松田・坂田，1968）。また、市村（1965）はあがりということばが日常化している故に対象概念の明確さに欠けているとして、あがりの持つ多面的な構造を因子分析法により明らかにし、自律神経系の緊張、心的緊張力の低下（自我機能の混乱）、不安感情、運動技能の混乱といった心理学および生理学的現象を、構成因子として捉えた。堤（2006）は日常的に経験するあがりとは何かを、いつ、どこで、何に対して生じるのかに着目して質問紙調査を実施し、大人数の前、特に初対面または顔見知り程度の人の前で話すなどの日常的行為と、歌う、演奏するなどの演技行為をする際にあがりが生じやすいことを明らかにした。さらに、人は何に脅え、何に不安を感じてあがるのかについて自己意識といった特性に着目した調査を行った結果、多くの聴衆を前にした場合、自分のことを他人不安傾向が高いと思っている人ほど、また、他者との関わりの中で他者にどう見られているのかに意識を向ける公的自意識が高いと見ている人ほど、よりあがるであろうと評定したことが明らかになった。敦賀・鈴木（2005）はあがりに関して、質問紙といった心理的指標に加えて呼吸率や心拍率、収縮期血圧、拡張期血圧といった生理的指標からも検討を行い、あがり喚起時における心臓血管系および呼吸器系の反応の高

まりを認めた。また、あがりに関しては量的手法を用いた研究が多いことを踏まえ、村山ら（2009）はインタビュー調査という質的手法を用いた研究を行い、あがりにおけるパフォーマンス低下が知覚・運動制御の変化や安全性重視方略、身体的疲労によって生じること、さらに、あがり現象はパフォーマンス低下によって促進されるという悪循環の特徴を有することを示した。このようにあがり研究においては、心理的指標に限らず生理的指標をも用いた量的手法と、新たに質的手法も加わり、長きにわたってその構造や原因を多面的に捉えようとする試みがなされてきたと言える。

また、あがりの原因を明らかにした有光（2001）および金本ら（2002）の研究を踏まえ、木村ら（2008）は失敗不安、責任感、不足感、他者への意識、性格の弱さ、新奇性、勝利欲の7因子をあがりの原因帰属因子とした。これらの因子は失敗や練習不足、他者の存在、性格、状況などに対する否定的な認知から生じる不安に関するものが目立ち、丹羽（1980）も不安傾向の高い人ほどあがりやすいと報告している。また、遠藤（2005）があがりの防止策として、身体的不安と認知的不安を低減する技術を記していることから、あがりを生じさせる重要な要因として不安を捉えていることが窺える。

一方、あがりの要因には不安に加えて、「勝ちたい」などの達成動機の高まりもあり、これは木村ら（2008）があがりの原因帰属因子として追加した勝利欲に当たると考えられる。ここでは具体的な選手の発言に基づいた説明はなされていないが、選手が試合後、「力んでしまった」「やる気が空回りした」と感じる背景要因には、「勝ちたい」「監督にアピールする」など、自身の動機づけを高め、パフォーマンスを向上させるために必要であると選手が信じて用いている思考（以下、「ポジティブな思考」）の存在があるだろう。このような思考は、パフォーマンスに対してプラスに働く場合もあるが、ある選手にとっては機能しない場合もある Old ポジティブシンキングであり、この思考によって、動機づけや覚醒水準が高まることが考えられる。近年盛んになってきた、選手が試合で実力を発揮するために必要な心理的スキルを獲得するメンタルトレーニングでは、動機づけや覚醒水準を高めることも目的の一つである。具体的なトレーニング方法として、個人やチームの競技成績に関する目標設定や、練習の振り返りから翌日の練習に繋げるための日誌の記入、ポジティブシンキングなどがある。特に、覚醒水準に影響を及ぼす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を習得するトレーニングである（猪

侯, 1997) . さらに, 高妻 (2013) はポジティブシンキングと同義語であるプラス思考に関して, 「積極的である, 前向きである, 燃えている, 乗っている, やる気がある, 自信がある, 余裕がある, 平常心である, 迷わない, 悩まない, 無心の状態である」などと表現することが可能になり, 動機づけの高い状態がプラス思考だと言い換えても過言ではないと述べている. しかし一方で, 動機づけの最適水準に関する逆 U 字仮説 (杉原, 1987) においては, 動機づけの高すぎる状態は力みに繋がることも明らかにされている. 一般に, 課題の遂行は覚醒が高まることによって促進されるが, 覚醒がある水準を超えると課題の遂行が妨げられるのと同様に, 動機づけが一定の水準を超えると, かえって課題がうまく遂行できなくなるということである (杉山, 2013) .

本研究で概念づけた Old ポジティブシンキングは, パフォーマンス発揮を目的として覚醒水準を最適なレベルに導く働きがあり, 動機づけを高めるために必要とされる思考である一方で, 個人特性によって覚醒水準が高まりすぎることなどから, 力み・空回りを生じさせる可能性を含んでいると考えられる. 不安特性の高い人が無理にポジティブに考えようとする裏目に出やすいということも指摘されている (外山, 2010) . さらに, パフォーマンスに良い影響を与える認知的方略とされるものに, 過去の類似した状況で高いパフォーマンスを修めていると認知しているものの, 将来の課題遂行場面に対して低い期待を持つ防衛的悲観主義と, 逆に過去の類似した状況で高いパフォーマンスを修めていると認知し, 将来の課題遂行場面に対して高い期待を持つ方略的楽観主義がある. 防衛的悲観主義者が方略的楽観主義を用いた場合にはパフォーマンスが低下するとされ (Norem and Illingworth, 1993) , 認知的方略の有効性には個人差があると考えられる. 第 2 章の結果も, “ポジティブシンキング” の多様性を示すものであった. 個人のあがりの原因が何であるかを理解することは, あがり状態を緩和するために必要な過程であると考えられており (有光, 2001) , 認知的方略の一つである「ポジティブな思考」の存在が, 場合によっては力み・空回りの要因となりうるということが明らかになれば, メンタルトレーニングにおけるあがり対策の有効な提案に繋がると思われる.

そこで本章では, 力み・空回りが生じる要因について, 「ポジティブな思考」に着目し, ポジティブシンキングがもたらす結果の一貫性, つまり, 万人のパフォーマンス向上に常時機能する思考の存在について検討することを目的とした. 自由記述で回答を求め, 回答をカテゴリー化することにより, 力み・空回りの背景要因を明らかにした. また, 力み・空回り経験の頻度に関する自己評価の差異による, 競技不安の高低やカテゴリー内容の特

徴に関して検討を行った。さらに、どのような時期や状況のときに、動機づけを高め、パフォーマンスを向上させるために必要であると思っていた「ポジティブな思考」による力み・空回りが生じやすかったか、または生じにくかったと思うかに関して1名（以下、選手 α）の選手にインタビューを実施し、力み・空回りの背景要因とそれが生じる条件との関連の事例検討を行った。インタビューの内容の質的分析は、定式化された質的分析法であり、一つだけのケースのデータやアンケートの自由記述欄などの、比較的小規模の質的データの分析にも有効であるとされている、Steps for Coding and Theorization : SCAT（大谷，2007）を参考にして実施した。

## 3.2. 方法 1

### 3.2.1. 調査対象者

2014年3月から4月の期間に、3チームに所属する高校サッカー選手と、1チームに所属する大学サッカー選手を対象に記名方式による調査を実施した。記入漏れおよび記入ミスのあったものを除き、分析の対象として135名（平均年齢：17.6，標準偏差：1.56）を集めた。

### 3.2.2. 調査内容

#### 1) フェイスシート

名前，年齢，ポジションについて求めた。

#### 2) 力み・空回りに関する質問紙

(1) 動機づけ（モチベーション）を高めるために必要であると思っていたどのような思考が、実際に試合が始まると力み・やる気の空回りに繋がり、実力を発揮できなかったと思うかに関して、自由記述によって回答するように求めた。

(2) 「カんで失敗した」「やる気が空回りした」と感じる頻度に関して回答を求めた。回答方法は4件法（「1: めったにない」—「4: よくある」）であった。

#### 3) スポーツ競技不安テスト：SCAT

競技不安を測定する尺度として、スポーツ競技不安テスト（Sports Competition Anxiety Test：SCAT；Martens，1977）を用いた。この尺度は、スポーツ場面に特有な不安を測定

するために作成され、15項目から構成されている。回答方法は、3件法（「1：めったにない」―「3：よくある」）であった。得点が高いほど、競技場面での不安特性が高いことを表す。

### 3.2.3. インフォームド・コンセント

調査の目的や回答を拒否する権利の保障、得られたデータは個人が特定されないように配慮し、研究以外の目的で使用しないことを伝え、全ての参加者から同意を得た。人権の尊重と安全の確保を最優先し、十分な倫理的配慮を行った。

### 3.2.4. 分析項目

#### 1) 自由記述の回答内容の整理・集約：KJ法

本章では、自由記述による回答から得られた、カみ・空回りに繋がった思考について、KJ法（川喜多，1970）を参考にして整理・集約を行った。自由記述で得られた回答は、全て改変せずに名刺サイズのカードに書き出し、同じ単語や内容を含むカード同士をまとめ、下位カテゴリーとして集約した。続いて、内容が近い下位カテゴリー同士をまとめ、上位カテゴリーとして集約した。集約が困難な場合は、無理に他のカテゴリーに集約せず、そのまま独立して扱うこととした。筆者の分析が一貫した視点で行われているか共同研究者が分析過程を確認し、他の解釈が生じた場合には、両者の意見が一致するまで議論を行うことにより確実性を担保した。

#### 2) カみ・空回り経験頻度の差異による検討

カみ・空回りの経験頻度に関する自己評価の差異による、競技不安得点の差と、カテゴリー内容の特徴に関して検討を行った。SPSS16.0J（SPSS日本版，2007）を使用した。

## 3.3. 結果1 および考察1

### 3.3.1. カみ・空回りに繋がった思考のカテゴリー化

カみ・空回りに繋がった思考の有効回答数148個のカードから、最終的に8個の上位カテゴリーが得られた（Table 3-1）。

Table 3-1 カミ・空回りの背景要因

上位カテゴリー	下位カテゴリー	カード
他者を意識することによる動機づけ	他者にアピールしたい	監督にアピールする/いいところを見せてアピールしたい
	応援してくれる人に応えたい	先生に成長した姿を見せたい/親が見に来てくれている
	HERO願望	観客を湧かせる/HEROになりたい
相手チームを意識することによる動機づけ	格下には負けられない	こんな相手には負けられない/格下には負けたくない
		強い相手にも勝ちたい
		このチームには負けたくない
課題志向による動機づけ	良いプレイをする	上手なプレイをしよう/いつも以上のことをしよう
	チャレンジ精神	失敗を恐れない/縦を突破しよう
勝利欲求による動機づけ	勝利への想い	絶対に勝つ/大事な試合だから頑張ろう
	勝利を義務づける	勝たないといけない/O点差以上で勝たないといけない
	負けられない戦い	絶対に負けられない/負けたら終わり
攻守の意識による動機づけ	守りへの意識	守りきる/無失点
	攻めへの意識	点を決めなければいけない/自分が点を決める
落ちつかせるための言葉かけによる動機づけ		いつも通りやれば楽勝/落ちついて落ちついて
失敗をしないための言葉かけによる動機づけ		ミスをしない/失敗は許されない
迷惑をかけないと戒めることによる動機づけ		チームに迷惑をかけない

「監督にアピールする」「いいところを見せてアピールしたい」「チームメイトにアピールする」など 10 個のカードを集約して「他者にアピールしたい」という下位カテゴリーが、「先生に成長した姿を見せたい」「親が見に来てくれている」「見に来てくれた人のために頑張りたい」といった 3 個のカードを集約して「応援してくれる人に応えたい」という下位カテゴリーが、「観客を湧かせる」「HERO になりたい」「一番目立ちたい」といった 3 個のカードを集約して「HERO 願望」という下位カテゴリーが得られた。これら 3 つの下位カテゴリーを集約し、「他者を意識することによる動機づけ」という上位カテゴリーが得られた。

また、「こんな相手には負けられない」「格下には負けたくない」「格下相手には負けられない」といった 3 個のカードを集約して「格下には負けられない」という下位カテゴリーが得られた。この下位カテゴリーと、「強い相手にも勝ちたい」「このチームには負けたくない」の 2 個のカードを集約し、「相手チームを意識することによる動機づけ」という上位カテゴリーが得られた。

「上手なプレイをしよう」「いつも以上のことをしよう」「良いプレイをしたい」といった 3 個のカードからは「良いプレイをする」という下位カテゴリーが、「失敗を恐れな

い」「縦を突破しよう」「チャレンジしていこう」など5個のカードからは「チャレンジ精神」という下位カテゴリー得られた。この2つの下位カテゴリーを集約し、「課題志向による動機づけ」という上位カテゴリーが得られた。

また、「絶対に勝つ」「大事な試合だから頑張ろう」「勝ちたい」の3個のカードを集約して「勝利への想い」という下位カテゴリーが、また、「勝たないといけない」「〇点差以上で勝たないといけない」「勝たなければいけない」の3個のカードを集約して「勝利を義務づける」という下位カテゴリーが得られた。さらに、「絶対に負けられない」「負けたら終わり」「負けられない試合だ」の3個のカードを集約して「負けられない戦い」という下位カテゴリーが得られ、これら3つの下位カテゴリーを集約し、「勝利欲求による動機づけ」という上位カテゴリーが得られた。

「守りきる」「無失点」「失点しない」などの4個のカードからは「守りへの意識」という下位カテゴリーが、「点を決めなければいけない」「自分が点を決める」「点を取りたい」などの4個のカードからは「攻めへの意識」という下位カテゴリーが得られ、この2つの下位カテゴリーを集約し、「攻守の意識による動機づけ」という上位カテゴリーが得られた。

「いつも通りやれば楽勝」「落ち着いて落ち着いて」「ゲームに集中しよう」の3個のカードを集約して「落ち着かせるための言葉かけ」という下位カテゴリーが得られたが、他の下位カテゴリーとは集約されなかったため、単独で「落ち着かせるための言葉かけによる動機づけ」という上位カテゴリーとした。

「ミスをしない」「失敗は許されない」「簡単な失敗はしない」などの5個のカードを集約して得られた「失敗をしないための言葉かけ」という下位カテゴリーも、同様の理由で「失敗をしないための言葉かけによる動機づけ」という上位カテゴリーとした。

また、集約されずに残った「チームに迷惑をかけない」というカードは、「迷惑をかけないと戒めることによる動機づけ」という上位カテゴリーとした。

以上のように得られた、複数の動機づけを表す上位カテゴリーは、力み・空回りの背景要因となる思考内容に関するものであるが、北村(2013)がトップアスリートの動機づけ要因として挙げたものとの対応が見られた (Table 3-2)。

Table 3-2 上位カテゴリーとトップアスリートの動機づけ要因との対応関係

上位カテゴリー	トップアスリートの動機づけ要因
他者を意識することによる動機づけ	
相手チームを意識することによる動機づけ	社会的認知
迷惑をかけないと戒めることによる動機づけ	
勝利欲求による動機づけ	自我志向
落ちつかせるための動機づけ	強い自己信念
失敗をしないための言葉かけによる動機づけ	
課題志向による動機づけ	課題志向
攻守の意識による動機づけ	自己決定的な動機づけ

「他者を意識することによる動機づけ」と「相手チームを意識することによる動機づけ」、  
「迷惑をかけないことによる動機づけ」の3つのカテゴリーは、「社会的認知」といった  
動機に該当すると考えられる。また、競技スポーツは自分自身と他者という両者との戦い  
と言うことができ、「自我志向」に該当すると考えられる「勝利欲求による動機づけ」は、  
他者との戦いを表している。一方、「強い自己信念」に該当すると考えられる「落ち着か  
せるための言葉かけによる動機づけ」と「失敗をしないための言葉かけによる動機づけ」  
の2つのカテゴリーは、自己との戦いを表していると考えられる。また、「課題志向によ  
る動機づけ」は「課題志向」に、「攻守の意識による動機づけ」は「自己決定的な動機づ  
け」に該当すると考えられた。これら2つのカテゴリーはプレイ内容という課題に直面す  
る自己を動機づけることに関わると思われた。このように、様々な動機づけを高める「ポ  
ジティブな思考」が、カミ・空回りの背景要因となりうることが明らかになった。

### 3.3.2. カミ・空回り経験の自己評価

カミ・空回り経験の頻度に関する自己評価の結果は、1の「めったにない」と回答した  
人が24名、2の「あまりない」と回答した人が37名、3の「ときどきある」と回答した  
人が61名、4の「よくある」と回答した人が13名であった。

### 3.3.3. スポーツ競技不安

スポーツ競技不安テスト（SCAT）の結果、全調査対象者135名の平均得点は19.2（標  
準偏差2.9）であり、平均得点より高い人が55名、平均より低い人が80名であった。

### 3.3.4. 力み・空回り経験とスポーツ競技不安との関連

力み・空回り経験の頻度に関する自己評価における、スポーツ競技不安得点の差の検討を行った。その結果、「めったにない」または「あまりない」と回答した群と「ときどきある」または「よくある」と回答した群では、後者の群の得点が有意に高く ( $t=3.72, p<.01$ )、さらに、「めったにない」と回答した群と「よくある」と回答した群では、後者の群の得点が有意に高かった ( $t=3.11, p<.01$ )。よって、力みや空回りをよく経験しているという自覚のある選手は、競技に対する不安を保持していることが示唆され、あがりを生じさせる重要な要因として不安が挙げられている先行研究の結果と一致する。

### 3.3.5. 力み・空回り経験と思考のカテゴリーとの関連

力み・空回り経験の頻度に関する自己評価の差から、8個の上位カテゴリーのうち、どのカテゴリーが「力み」「空回り」に繋がった思考に該当するかについて検討を行った。その結果、「よくある」と回答した群のみで、「他者を意識することによる動機づけ」と「迷惑をかけないと戒めることによる動機づけ」の上位カテゴリーが、力み・空回りに繋がった思考に該当していた。この2つのカテゴリーの共通点は、他者の存在への意識が動機づけに繋がっていることであると考えられる。他者を意識することが力みや空回りに繋がる選手は、力みや空回り経験が普段から多く、上記のスポーツ競技不安との関連の結果も考慮すると、競技不安が強いと考えられる。

## 3.4. 方法2

### 3.4.1. 調査対象者

インタビュー調査への参加を了承した高校に所属する55名の選手のなかで、力み・空回り経験の頻度に関する自己評価で「よくある」と回答したのは3名であった。そこで3名のなかから、中程度の競技不安 (SCAT: 19点) を持ち、2年生でポジションがディフェンダーの選手α (年齢: 17.0) に対し、インタビューを実施した。選手αは、同じポジションのレギュラー選手の怪我により、急遽スターティングメンバーに選ばれ、3年生の先輩の引退試合となる、プレッシャーのかかるトーナメント大会1回戦の出場を果たした。しかし、あがりから実力を発揮できず、チームも敗退するという経験を約2週間前にして

おり、カミ・空回り経験に関する記憶が鮮明であると推察されたため、インタビューの調査対象者として選出した。

#### 3.4.2. インタビュー調査

動機づけを高め、パフォーマンスを向上させるために必要であると思っていた「ポジティブな思考」によるカミ・空回りが、どのような時期や状況のときに生じやすかったか、または生じにくかったと思うかという、質問項目を定めながらも自由な回答を引き出す半構造化面接を15分程度実施した。

#### 3.4.3. インフォームド・コンセント

調査の目的や回答を拒否する権利の保障、得られたデータは個人が特定されないように配慮し、研究以外の目的で使用しないことを伝え、全ての参加者から同意を得た。人権の尊重と安全の確保を最優先し、十分な倫理的配慮を行った。

#### 3.4.4. インタビュー内容の質的分析：SCAT

インタビューにより得た言語データであるテキストを、SCAT（大谷，2007）を用いて質的分析を行った。まず、1) テキストの中の注目すべき語句を抽出し、2) テキスト中の語句の言い換えを行い、3) それを説明するようなテキスト外の概念を記述した。4) 前後や全体の文脈を考慮して、テーマ・構成概念を記述した。この4段階を各テキストについて行ったあと、4) のテーマ・構成概念を紡いでストーリーラインと理論記述を作成した。

### 3.5. 結果2 および考察2

#### 3.5.1. カミ・空回りの生じる条件：SCATによる分析結果から

インタビュー内容についてSCATを用いて質的分析を行った結果は、Table 3-3に示す通りであった。ストーリーラインと理論記述の作成を通じて、選手α一事例の「ポジティブな思考」によるカミ・空回りが生じやすい時期や状況が明らかになった。

Table 3-3 SCATによる質的分析

番号	発話者	テキスト	〈1〉テキスト中の注目すべき箇所	〈2〉テキスト中の箇句の言い換え	〈3〉左を説明するようなテキスト外の概念	〈4〉テーマ・構成概念(前後や全体の文脈を考慮して)
1	研究者	試合で力を発揮するためにモチベーションを上げようとしてポジティブな思考をしたにも関わらず、カミや空回りが生じた思考について回答してもらいました。これらの思考によるカミや空回りが生じやすい、または生じにくいと違ってどんなときかな？				
2	選手α	あ～やっぱり上の、先輩の引退かかった試合はもうほんまに、先輩の迷惑にならんように、足引っ張らんようにっていうとき。	先輩の引退かかった試合、もうほんまに、迷惑にならんように、足引っ張らんように	先輩の引退試合、強い思い入れ、迷惑をかけたくないという意識	先輩への恩返しへの思い、先輩に迷惑をかけられないというプレッシャー	先輩への思いを抱いた状況による動機づけの高まり
3	研究者	特別な試合ってことやね。気持ち入るんやね。				
4	選手α	そうですね。冷静さも必要やけど、気持ちで、ファイトしたらいっていうのがあるから。でもカんでしまってそこが難しい。	冷静さも必要、気持ちで、ファイトしたらい、カんでしまってそこが難しい	冷静さが必要という認識、ファイトすることで動機づけを高めることが必要という認識、ファイトする気持ちが望ましい、力まない難しさ	試合に勝つために大切なメンタリティの認識	選手αが試合に勝つために必要であると考えている動機づけと、実際に選手αに必要な動機づけの高さの差異
5	選手α	でもあれほどの力む試合はないって思うと、経験を活かせるかなとは思います。	あれほどの力む試合はない、経験を活かせる	この上ないカミ経験、経験の活用	カミによって失敗したことをいい経験と捉えている	カミ経験を乗り越えた自信
6	研究者	経験してわかることあるもんね。トーナメントの大会は特別な？				
7	選手α	トーナメントはほんまにもう取り返しがつかない状況なんで、リーグ戦ならまだ次があるって。	トーナメントはほんまにもう取り返しがつかない状況、リーグ戦ならまだ次がある	負けたら次がないという認識のトーナメント、負けても次があるという認識のリーグ戦	負けたら終わりの状況によって生まれるプレッシャー	負けたら終わりの状況による動機づけの高まり
8	研究者	トーナメントとリーグ戦でそれぞれ特徴あるからね。リーグ戦でも状況によるかな。				
9	選手α	あ～最終戦で2部上になれるかどうかの試合は同じ感じですね。	最終戦で2部上になれるかどうかの試合	2部リーグ昇格をかけた一戦	負けたら終わりの状況によって生まれるプレッシャー	負けたら終わりの状況による動機づけの高まり方
10	研究者	すでに動機づけとか緊張感高まっているんかな？それ以上に高めても力むだけなんかな？				
11	選手α	そうですね。取り返しがつかない試合って意識するときはですね。先輩の引退試合でカミを経験したから、もう次は、うん、意識しないって感じていくと思います。	カミを経験したから、意識しないって感じていく	カミ経験を踏まえた考え、カミ対策	カミ経験の苦い思い出を活かせる自信	過去のカミ経験を踏まえたカミ対策
12	研究者	状況にもよりそうやね。				
13	選手α	まあやっと試合出たっていうのもあったり。	やっと試合に出れた	スターティングメンバーでの試合出場喜び	出場できる選手が限られているチーム状況、結果を残すことで次の試合出場に繋がる	スターティングメンバーでの試合出場できたことを意識することによる動機づけの高まり
14	研究者	練習と試合では違うかな？練習で力むことはない？				
15	選手α	ん～やっぱり最初から緊張感が違うから、試合になると、そうですね、同じように考えても。	緊張感が違う、試合になると	試合独特の緊張感	練習と試合の緊張感、動機づけの違い、練習は気合いが入らない日もあるために意図的に動機づけを高める必要がある	練習と試合の緊張感、動機づけの高まり方の違いへの配慮の必要性
16	研究者	ポジティブシンキングであっても自分の動機づけがどのくらい高まっているか見極めないとあかんってことやね。				

<p>ストーリーライン (現時点で言えること)</p>	<p>選手<math>\alpha</math>は先輩の引退試合では、恩返しに近い気持ちから、先輩に迷惑をかけたくないというプレッシャーを感じていた。このような状況により、「ポジティブな思考」が過度の動機づけの高まりに繋がったと言える。引退試合の他にも、負けた時点で敗退が決定するトーナメント形式の大会の試合や、上位リーグ昇格をかけたリーグ戦形式の試合、スターティングメンバーに選ばれて試合出場を果たした試合など、負けたら終わりの状況や、スターティングメンバーとしての結果を残すことが求められる状況の場合も同様であった。これらは動機づけの高まりと試合に対する認識との関係を示唆している。今日は自分にとって特別な試合であると認識している場合には、動機づけが自然と高まるため、さらに動機づけを高めようとする、最適な動機づけ水準を超えやすいと言える。また、練習時と比較して試合時は緊張感があり、時期による動機づけの高まり方の違いへの配慮が必要である。やる気が低下している日にも練習はあるため、意図的に動機づけを高めようとする働きかけも有効な場合があるが、試合でも練習のときのように、或いはそれ以上に動機づけを高めようすると、最適な水準を超えてしまうと言える。このように試合において最適な動機づけ水準を超えてしまう背景には、選手<math>\alpha</math>が試合に勝つために必要であると考えている動機づけと、実際に必要な動機づけの高さの差異があると言える。選手<math>\alpha</math>はファイトすることで動機づけをより高くすることが望ましいという考えをもっている。結果的にはそれが動機づけの高まり過ぎによる力みを生んでいる。これらの力み経験を踏まえ、選手<math>\alpha</math>は力み対策をたてている。その対策とは、特別な試合であってもそれを意識しないことで動機づけの高まりを抑制することである。選手<math>\alpha</math>は力み経験による失敗という苦い思い出を乗り越え、対策をたてることで自信をもちつつあると言える。</p>
<p>理論記述</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動機づけの高まりと試合に対する認識の関係性</li> <li>・特別な試合であると認識している場合には、動機づけが自然と高まる</li> <li>・さらに動機づけを高めようすると、最適な動機づけ水準を超えやすい</li> <li>・練習時と比較して試合時は緊張感があり、時期による動機づけの高まり方の違いへの配慮が必要</li> <li>・試合でも練習のときのように、或いはそれ以上に動機づけを高めようすると、最適な動機づけ水準を超える</li> <li>・最適な動機づけ水準を超えてしまう背景には、選手<math>\alpha</math>が試合に勝つために必要であると考えている動機づけと、実際に必要な動機づけの高さの差異がある</li> <li>・選手<math>\alpha</math>はファイトすることで動機づけをより高くすることが望ましいという考えをもっているが、結果的にはそれが動機づけの高まり過ぎによる力みを生んでいる</li> <li>・選手<math>\alpha</math>は力み経験を踏まえ、特別な試合であってもそれを意識しないことで動機づけの高まりを抑制するという力み対策をたてている</li> <li>・選手<math>\alpha</math>は力み経験による失敗という苦い思い出を乗り越え、対策をたてることで自信をもちつつある</li> </ul>

### 3.6. 総合考察

本章では、力み・空回りが生じる要因について、動機づけを高め、パフォーマンスを高めるために必要とされる「ポジティブな思考」に着目し、ポジティブシンキングがもたらす結果の一貫性について検討することを目的とした。自由記述による回答を、KJ法を用いて整理・集約した結果、力み・空回りに繋がる思考として8個の上位カテゴリーが得られた。これらはTable 3-2で示した通り、トップアスリートの動機づけ要因(北村, 2013)としても明らかになっていることから、パフォーマンス発揮に好ましい動機づけと言える。また、スポーツ行動に関わらず、基本的に動機づけには行動の活性化機能があるとされ(杉山, 2013)、人間が生きる上で大切なものである。例えば、社会生活を営む人間は常に他者の存在を意識しながら生きていくと言っても過言ではなく、「社会的認知」といった動機づけは珍しいものではない。しかし、一般的な動機づけであるが故に、力みを防ぐことは困難であると言える。

選手自身が必要であると認識していたにも関わらず、力み・空回りに繋がる思考として、動機づけを高めることに関する上位カテゴリーが、KJ法により生成されたという本章の結果は、動機づけの高まりに繋がる「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可能性を示唆するものであった。つまり、万人のパフォーマンス向上に常時機能する思考というものは存在せず、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、認知的方略の有効性には個人差があると言える。そして、本章の結果から

「ポジティブな思考」を有効に用いるためには、スポーツ競技不安の程度を考慮する必要性が考えられた。競技不安の高い人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いため、この思考を控え、他の思考を検討することが必要になると考えられる。つまり、個人特性に基づく“ポジティブシンキング”の多様性が示唆された。

また、SCATによるインタビュー内容の質的分析の結果からは、力み・空回りが生じやすい条件を考慮する必要性が考えられた。一事例ではあるが、質的研究による結果の一般化を考える際には、「どの事例」を調査対象としたのかという「質」が重要となるため（フリック，2002），本章においても「どの事例」という「質」に重きをおいて調査対象者を選出した。どのような視点で選出され、どのような状況におかれた選手の語りであるかを明確に示した事例は、示唆に富むものと思われる。選手αは急遽出場したプレッシャーのかかる試合において、力み・空回りを経験して間もない状況であったため、記憶が鮮明であり、現場の生の声を聴くことができたと言える。練習よりも試合、さらに同じ試合であっても先輩の引退試合や、負けた時点で敗退が決定するトーナメント形式の大会の試合、上位リーグ昇格をかけたリーグ戦形式の試合など、特別な試合であると認識している試合の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ための「ポジティブな思考」を用いる必要はないと考えられる。しかし、「冷静さも必要やけど、気持ちで、ファイトしたらいいっていうのがある」という発言にもあるように、動機づけは高ければ高いほどパフォーマンス発揮に繋がると思っている選手は多いと推察される。

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本章の結果は、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、という第2章の結果と共通しており、“ポジティブシンキング”には個人特性に基づく多様性があるという視点をさらに明確にするものである。つまり、スポーツ現場の選手や指導者に対し、動機づけを高める“ポジティブシンキング”の多様性を伝えていくことが求められているのではないだろうか。これまでの不安低減を主とするあがり対策に加え、本章は選手の競技不安の程度や、力み・空回りが生じやすい条件を踏まえ、最適な動機づけ水準に導くための“ポジティブシンキング”を習得するメンタルトレーニングの必要性を示唆するものである。

## 第4章

スポーツ競技場面における思考とパフォーマンスとの関連  
—2軸による注意対象パターンに基づく分析—

#### 4.1. 緒言

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、パフォーマンスを高めるために必要であると選手自身が認識している「ポジティブな思考」に着目し、ポジティブシンキングがもたらす結果の一貫性について検討を行った。その結果、1) 「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、2) 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いこと、3) 特別な試合であると認識している試合の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、の3点が示唆された。

この結果から、“ポジティブシンキング”は、選手の個人特性や試合に対する認識によって差異があることが明らかになったため、各選手に適した“ポジティブシンキング”を探索する必要性が考えられる。これまで、心理的スキルとしてのポジティブシンキングがスポーツ競技場面で実践され、その効果も証明されているが(大場, 2006), これらの研究に加えて、今後は、現場の選手の実践例から“ポジティブシンキング”を捉え、選手一人一人に適した“ポジティブシンキング”を開発する研究が求められる。そこで本章では、パフォーマンスが良かったときの選手の思考を抽出し、パフォーマンスを向上させるための媒介となる“ポジティブシンキング”の具体的内容と、それを保持した選手の個人特性を探索することにより、“ポジティブシンキング”と個人特性との関連性を明らかにすることを目的とした。

スポーツ競技場面では、競技者の心理上の問題となる感情や行動の改善のために、覚醒水準を最適なレベルに導いて集中力を高めるポジティブシンキングなどのメンタルトレーニング技法が主に用いられている。スポーツ心理学、或いはメンタルトレーニングといった内容の書物において、ポジティブシンキングについて記述した章は多いが、競技特性や個人特性への考慮は不足している。人間の心理的問題を扱う臨床心理学では、個別に対応することが一般的であり、基本的にカウンセリングはカウンセラーとクライアントの1対1で行われる。一方、スポーツ競技場面で行われるメンタルトレーニングは講習会形式のものが多く、同じ目標に向かって取り組む集団を対象とするため、目標達成に向けた心的過程も同一のものであるとみなされやすい傾向にあると思われる。そのため、個々のプログラムの内容が一般的で、競技状況、競技者の特性との相互関連性の検討が不十分であるという問題が生じると考えられる(猪俣, 1986)。序論において、ポジティブシンキング

というメンタルトレーニング技法を、個人特性や競技特性を考慮して用いる必要があると考えられる理由を4つ述べた。本章では競技不安の高い人は低い人より覚醒水準が高くなりやすく（マートン，1991），内向性の人の方が外向性の人よりあがりやすいと言われていたような（アイゼンク，1966），ピークパフォーマンスを発揮するために最適な覚醒水準と性格との関係に着目した。

本章では、事例研究を調査手法とする質的研究を行った。質的研究におけるデータ収集法には、質問紙法と面接法の一種である半構造化面接を用いた。また、質的分析法としては、佐藤（2008）の質的データ分析法を参考に分析を行うこととした。面接などで得られた発話に基づく文字テキストデータを対象とする分析方法として、内容分析やテキストマイニングなどが用いられることも多いが、これらの方法では分析の基本単位は語句であり、言葉の出現頻度などの数値化による統計分析が中心となる。一方、質的データ分析法では、分析の単位は文脈の中で意味を成す文字テキストデータ全体であり、文脈に埋め込まれた意味の解釈が目的となる。本章では、選手の発言を単語レベルに分割して捉えることによる統計分析ではなく、選手の発言がどのような意味を成しているのかという文脈を重視した分析を行うため、質的データ分析法を採用した。さらに、思考中に選手の注意がどこに向いているかという注意の対象に関する分析項目を、質的データ分析法の最後に追加した。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り（海野，2005），女子学生熟練者を対象にしたテニスのボレースキルの向上に貢献したという報告もされている（Landin and Hebert, 1999）。人間の注意の容量は限られており、情報処理の過程でどの情報を処理するのかという取捨選択が行われているため、必要などころに注意を向け、注意の容量を適切に配分するのに、ポジティブシンキングやセルフトークが役立つと考えられる。しかし、これは不必要などころに注意を向ける危険性があることも同時に意味していると考えられるため、思考とパフォーマンスとの関連に加え、概念的カテゴリーの生成過程にある発言から、注意の対象との関連性にも着目することとした。さらに、運動を学習する際には身体の外側へ注意を向ける外的焦点と、運動感覚に注意を向ける内的焦点が用いられていることを踏まえ、Wulf and Dufek（2009）は垂直ジャンプ課題において、外的焦点の方がより大きな力を発生して高く跳ぶことができるなど、効果的な運動を可能にすることを明らかにした。また、高橋・中島（2013）もマグネットダーツを用いた的当て課題において、外的焦点が学習を促進することを示した。一方、関矢（2006）は内的焦点の場合には、自動化された身

体運動の制御に意識的な注意を向けることで脱自動化が起こり、パフォーマンスが低下すると考えられているが、脱自動化を導かない適切な内的焦点は学習を阻害しないと述べている。このように運動学習領域において、パフォーマンス発揮のための注意の焦点づけの重要性が示唆されている。そこで、本章においても“ポジティブシンキング”について、注意の対象のパターン（以下、注意対象パターン）に基づいて分類し、具体的内容の特徴を捉えることとした。これにより、現場の選手は注意のコントロールを意識し、自分自身に適した“ポジティブシンキング”を習得することに繋げることができると思われる。つまり、個人特性に適した“ポジティブシンキング”習得の手掛かりとして注意が機能すると言えよう。これまでスポーツ心理学分野において注意とパフォーマンスを関連付けた研究としては、Nideffer（1976）の注意様式から見た集中力の研究が挙げられ、注意の方向（外向き—内向き）と注意の範囲（広い—狭い）の2つの次元を組み合わせることで4つの注意集中のタイプを示した。1つ目の次元を作る注意の方向の軸は、注意を向ける対象が周りの環境にあるか、思考や筋運動感覚などの自分の身体の内部にあるかを意味しており、哲学や心理学の分野では、思考過程に基づく意識の内において、内と外、或いは自己と他者という区別が成立するとされている（丸山，2002）。内界とは、人間の情緒や知的活動などが関わる精神世界のことであり、外界とは、物体の移動や変形などが関わる物質世界のことである（横田・白石，1995）。そこで本章では、注意対象パターンを作る1つ目の軸として、内界（自己のイメージや思考）と外界（他者や環境）を注意の対象とする「内界—外界軸」を設けることとした。また、Nideffer（1976）による2つ目の次元を作る注意の範囲の軸は、注意を向ける対象が多いか少ないかを意味しているが、本章において注意対象パターンを用いて表したいものは、プレイ遂行時のポジティブシンキングの具体的な内容であるため、注意の量よりもその質に着目することとした。そこで本章では、注意対象パターンを作る2つ目の軸として、プレイ遂行における身体とプレイ遂行における感情を注意の対象とする「身体（プレイにおける身体）—感情（プレイにおける感情）軸」（以下、「身体—感情軸」）を設けることとした。したがって、本章においてポジティブシンキングを分類する注意対象パターンは、「内界—外界軸」と「身体—感情軸」の2軸で捉える4パターンとすることとした。

本章では、ボールを使用する集団競技で、攻守の切り替えが早く、試合が始まるとハーフタイムを除いてほとんど中断がないという競技特性を持つサッカーを、調査対象となる競技とした。サッカーは先進国だけではなく世界に広く普及しており、最も競技人口の多

いスポーツの一つとして知られている。FIFA ワールドカップはオリンピックを超える世界最大のスポーツイベントであり、前大会で日本がベスト 16 になったこともあり、日本国内でもサッカーへの関心は高い。前述したヤーキーズ・ドッドソンの法則より、調査対象は同じ競技種目にする必要があると考えられたため、ポジションも同じであり、また、競技歴や競技レベル、試合経験も類似している 2 名の高校男子サッカー選手を調査対象者とした。このような 2 名の選手の間には、思考とパフォーマンスとの関連において個人による違いが見られた場合、その違いは選手の個人特性によるものであると考えられる。

本章においては、新版 STAI 状態—特性不安検査 (State-Trait Anxiety Inventory-Form JYZ : STAI ; 肥田野ら, 2000) による質問紙で測定した特性不安 (trait anxiety) と、半構造化面接により得られたデータを選手の個人特性として捉えることとした。人間の思考や行動には個人差があるが、それは遺伝的にはもちろんのこと、生まれ育った環境的な違いからも、一人一人異なる個人特性を持つようになるためと言える。サッカー選手も選手である前に一人の人間であり、個人特性の理解にはスポーツ競技場面での選手としての自信や体格といった特性に加えて、日常場面を含めた人間としての個人の特性の理解が必要になると思われた。そのため、個人特性を測定するための半構造化面接による調査項目は、自己評価や他者評価への意識の強さ、サッカー観に繋がる指導環境など選手個人について幅広く尋ねるものであった。また、特性不安は比較的安定した不安傾向の個人差を表す性格的特徴のことで、心理的安定感や意欲との関連が明らかにされており (田崎・今田, 2004)、日常場面における個人の特性を表すものであると考えられた。さらに、不安はスポーツ競技場面においても非常に関心が高いテーマの一つであり、東京オリンピックを契機に始まったとされる心理的要因に関する研究のなかでも、特に競技不安の問題はあがりの問題として長く研究されている (多々納, 1995)。

第 2 章の量的研究と第 3 章の質的研究において、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た。これを踏まえ、本章は上述した方法を用いて 2 名のサッカー選手を対象に、思考とパフォーマンスとの関連の個人による違いを、具体的事例を示して説くことを目的とした。これにより、個人特性を考慮した心理的スキルであるポジティブシンキングの必要性を、提言することに繋がると考えられる。

## 4.2. 方法

### 4.2.1. 調査対象者

調査対象者は、某ユースチームに所属する高校3年生の男子サッカー選手2名（以下、選手Xと選手Y）で、U-17の日本代表メンバーであった。また、両者は全日本ユースサッカー選手権（U-18）にディフェンダーとして先発出場し、上位に進出した経験を持つ。また、選手Yは某ユースチームのキャプテンを務めている。本章では、プライバシー保護の観点から内容に影響しない範囲でプロフィールに一部修正を加えた。

### 4.2.2. 調査方法

#### 1) 練習・ミーティング見学

関係性を築くことと、チーム内での様子を知るために、練習とミーティングの様子を見学した。

#### 2) インフォームド・コンセント

研究目的を伝え、面接での発言によって個人が特定されないように配慮すること、ならびに研究データとして面接内容をICレコーダに録音することを説明し、同意を得た。また、面接の途中であっても、調査対象者自身の意思で研究への参加を止めることを選択する権利を保障するなど、人権の尊重と安全の確保を最優先し、十分な倫理的配慮を行った。

#### 3) 面接法

調査対象者の寮内の応接室（ソファとテーブルがある6畳ほどの広さの部屋）において、対象者自身のパフォーマンスが良かったときと悪かったときの思考と、その思考を保持するに至った背景となる個人特性に焦点を当てた約40分に及ぶ1対1の面接法と、質問紙法による調査を、2011年7月12日-13日に実施した。

本章では、あらかじめ調査項目を準備することにより、調査対象者間で調査内容に差異が生じないように構造を保つことと、対象者の状況や回答に応じて質問の表現や順序を変更する自由度を確保すること、という2つの目的を満たす半構造化面接の方法を採用した。面接に際して作成したインタビューガイド（Table 4-1）のうち、スポーツ競技場面における、思考とパフォーマンスとの関連について探索することを目的とした調査項目は、①-④の4項目であった。さらに、思考とパフォーマンスとの関連において、個人による違い

が生じる個人的な背景を探索することを目的とした調査項目は、⑤—⑭の 10 項目であった。これらの項目は、スポーツ場面で生じる思考に関して複数の視点から検討を行うためには、競技人生に影響を与えらると思われる対象者の性格や出来事を把握する必要があると考えられたため設定し、STAI Y-2 の結果と合わせて選手の個人特性と捉えることとした。面接中に用いる「パフォーマンスが良かった」「パフォーマンスが悪かった」という表現は、チームの勝敗とは関係なく、思い通りのプレイができた、或いは思い通りのプレイができなかった試合のことを指し、調査対象者自身が主観的に感じたプレイの出来具合によって判断することと事前に教示した。そして、パフォーマンスが良かったときの思考を、“ポジティブシンキング”とラベル付けすることとした。

Table 4-1 半構造化面接で使った調査項目 1

①どのようなことを考えていたときに、試合でパフォーマンスが良かったか。
②どのようなことを考えていたときに、試合でパフォーマンスが悪かったか。
③どこに注意が向いていたときに、試合でパフォーマンスが良かったか。
④どこに注意が向いていたときに、試合でパフォーマンスが悪かったか。
⑤身長・体重・身体能力などへのコンプレックスについて。
⑥どういう意識で練習に取り組んでいるか。
⑦これまでの指導環境について。
⑧家族の存在について。
⑨ライバルの存在について。
⑩自己評価について。
⑪他者評価について。
⑫高校卒業後の進路について。
⑬挫折経験について。
⑭あなたにとってサッカーとは。

#### 4) 質問紙法

新版 STAI 状態—特性不安検査 (State-Trait Anxiety Inventory-From JYZ : STAI ; 肥田野ら, 2000) は、状態不安を測る STAI Y-1 と特性不安を測る STAI Y-2 の各 20 項目で構成されているが、本章ではパーソナリティ特性としての不安である特性不安を測定することを目的としたため、STAI Y-2 への回答を求めた。「あなたがふだん、感じている気持ちを一番よく表しているものを選んでください。」という教示のもと、4 件法（「1: ほとんどない」—「4: ほとんどいつも」）で回答するもので、合計得点が高く、5 段階評価による診断結果の値が大きいほど特性不安が高いことを示した。

### 4.2.3. 分析方法

半構造化面接を実施して得られた全てのデータは、テープ起こしにより文字テキスト化された。そして、このテキストデータを佐藤（2008）の質的データ分析法を参考にして、次の4段階により分析を行った。

#### 1) オープン・コーディング

テキストデータから、インタビューガイド（Table 4-1）の①—④に対する対象者の回答である、パフォーマンスが良かった試合と悪かった試合での、競技遂行に伴うパフォーマンスに影響を与える全ての思考に関する発言を意味単位として抽出した。そして、各意味単位に対してどういった意味内容を含有しているかに着目し、ラベル付けを行った。

#### 2) 焦点的コーディング

ラベルの類似性および差異性に着目し、類似したラベルを持つ内容ごとにコーディングを行った。それぞれのコードに、オープン・コーディングのときよりも意味単位の広いラベル付けを行い、サブカテゴリーを生成した。

#### 3) 概念的カテゴリー化

焦点的コーディングにより生成されたサブカテゴリーを集め、さらに抽象度の高いレベルのカテゴリーへと統合する概念的カテゴリー化を行った。この際、本章においては、プレイ遂行時にどういった考え方をしているかという思考の概念に着目し、概念的カテゴリーとして各思考に最終的なラベル付けを行った。

#### 4) 注意対象パターンの分析

「内界—外界軸」と「身体—感情軸」の2軸を用いて注意の対象を捉え、概念的カテゴリーが生成されるまでの質的分析の過程で、テキストデータから抽出された選手の発言に基づき、分類することとした（Figure 4-1）。注意の対象が「外界・感情」の象限を第1象限、「外界・身体」の象限を第2象限、「内界・身体」の象限を第3象限、「内界・感情」の象限を第4象限とする4つの象限から構成されている。

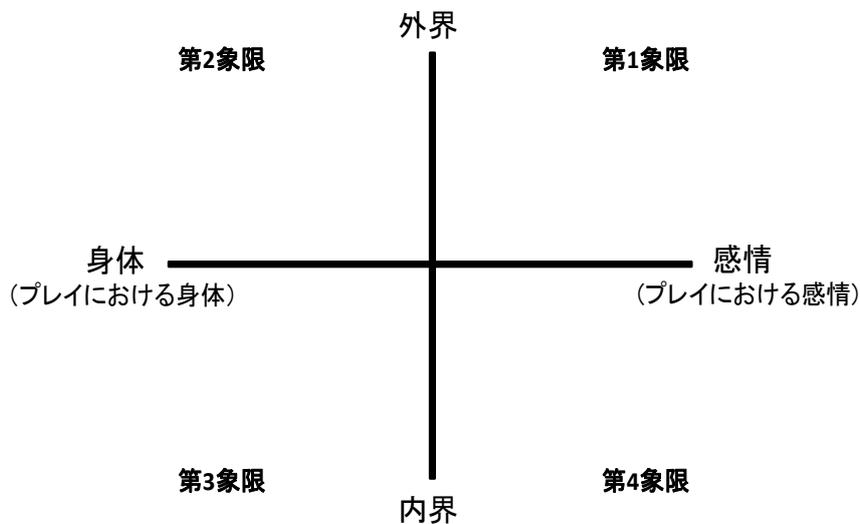


Figure 4-1 2軸による注意対象パターン

質的分析の過程で抽出された選手の発言から、注意の対象を指し示す意味単位を取り出して分類することで、本章において何を基準として「内界」と「外界」、「身体」と「感情」に分けるのかを示した。

#### 4.2.4. 信憑性および確実性

質的研究の質の評価基準としての妥当性および信頼性は、質的研究の方法論に関して新たな基準を示している Miles and Huberman (1994) や内垣戸ら (2006) に基づき、信憑性（データのリアリティさ）および確実性（データや手続きが当てになるか）の視点から、研究の質に関する検証を行うこととした。シーズン中の選手を調査対象にしたことで、競技場面でのより鮮明で詳細な記述を可能とし、信憑性を確保した。主たる分析者である筆者はスポーツ心理学の専門家、また、共同研究者はスポーツ科学のバイオメカニクスの専門家であり、異なる専門領域の視点を交えた分析が行われた。また、インタビューガイドを用いた半構造化面接を行うことで、柔軟性をもたせながら、対象者2名の面接を均質化し、確実性を確保した。また、インタビューガイドを用いた半構造化面接を行うことで、柔軟性をもたせながらも対象者2名の面接を均質化し、確実性を確保することに繋がった。さらに、調査対象者の発言を誘導しないよう、調査者が非指示的な形で質問を行うことや、対象者自身の言葉をそのまま用いて分析することで、調査者の影響を考慮し、信憑性を確保することとした。

### 4.3. 結果および考察

#### 4.3.1. 軸の基準

概念的カテゴリーが生成されるまでの質的分析の過程で、テキストデータから抽出された選手の発言における対象を指し示す意味単位のうち、「自己のイメージ・自己の思考」に関する意味単位(イメージトレーニングでうまくしかりまとまる, 周りを気にせずに, 自分のプレイだけに集中, など)が抽出された場合は「内界」とし, 「他者・環境」に関する意味単位(チームメイト, 相手チーム, サポーター, 練習試合にすぎない, 格下のチーム, など)が抽出された場合を「外界」とした。また, 「身体・動き」に関する意味単位(自分のプレイ, イメージトレーニングでうまくしかりまとまる, ミスのイメージ, など)が抽出された場合は「身体」とし, 「感情・想い」に関する意味単位(勝ちたい, 負けたくない, 評価されている, 怖い, 負けたらどうしよう, など)が抽出された場合を「感情」とした。

#### 4.3.2. 思考の概念的カテゴリーの生成と注意対象パターンによる分類

本章では, ポジティブシンキングに焦点を当てているが, 選手が比較することで回答しやすくなると考え, パフォーマンスが良かった試合だけでなく, 悪かった試合のときの思考についても調査項目としてインタビューガイドに設け, パフォーマンスに影響を与える思考として捉えた。Table 4-1 に示した, 調査項目への回答全ての文字起こしを行ったテキストデータから, 競技遂行に伴うパフォーマンスに影響を与える思考に関する発言を意味単位としたものが, 選手 X は 19, 選手 Y は 25 得られ, それぞれにどういった意味内容を含んでいるかに着目したラベルが付けられた。ラベルが付けられた意味単位は類似したラベルを持つ内容ごとにコーディングされ, 選手 X では 8, 選手 Y では 9 のサブカテゴリーが作成された。サブカテゴリーはさらに抽象度の高いレベルでコーディングされ, 思考の概念を表すものとして, Table 4-2 に示すように, 選手 X では 4, 選手 Y では 6 の概念的カテゴリーにまとめられた。

注意対象パターンを, “ポジティブシンキング” 習得のツールとして現場へ還元することを念頭においたため, 選手 X と選手 Y のパフォーマンスを向上させるための媒介となる思考である “ポジティブシンキング” に着目し, 「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分類を行った。結果は, Figure 4-2 に示す通りで

あった。なお、自己肯定的思考、合理的思考、挑戦的思考、自己肯定的思考、献身的思考の категорияについては、メンタルトレーニング技法として意図して用いたわけではないが、パフォーマンスが良かった試合のときの思考を抽出し、生成したカテゴリーであるため、“ポジティブシンキング”に該当すると考えられた。一方、その他のカテゴリーについてはパフォーマンスが悪かった試合のときの思考であるため、“ポジティブシンキング”に該当しないと考えられ、Figure 4-2からは除外した。

Table 4-2 概念的カテゴリー生成過程 1

概念的カテゴリー	サブカテゴリー	主な意味単位	
選手X	自己肯定的思考	自己効力感の高さ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イメージトレーニングでうまくしかりまとまったら…(中略)…今日の試合勝てるな、負ける気はしない。</li> <li>・イメトレで悪い状況ばっか想像して、…(中略)…そういう場面なったときにすぐ対応できたり、そういうのやったときにイメージ通り。</li> <li>・褒められたりしたらけっこうノリノリ。</li> </ul>
	合理的思考	過去のミスに対する割り切り	<ul style="list-style-type: none"> <li>・けっこうミスして、そういうときは自分の中でそれをしょうがないって。</li> </ul>
		相手のプレイを予測したプレイの選択	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のプレイだけに集中。</li> <li>・相手はこうきたらここおろうみたいな、そういうのだけ考えてそんないっぱい考えたりしない。</li> </ul>
		観客を意識しないプレイ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あのとき(個人もチームも最高の結果を残せた試合)は、自分のプレイだけに集中して、なんかもう周りとか気にせずやろう。</li> </ul>
	自己否定的思考	自己効力感の低さ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミスが続いて(監督から)言われたりすると、その次の試合もなんかできるかな。</li> <li>・予想してないときにこぼして…(中略)…慌てて。</li> <li>・俺大丈夫なんかな。</li> </ul>
	不安生産的思考	他者から文句を言われることへの恐怖	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1こ上の先輩がけっこう文句っていうか、ミスしたら言われる感じで、それが怖い。</li> </ul>
ミスをしてはいけないというプレッシャー		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミスできないな。</li> </ul>	
挑戦的思考	勝利意欲	<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝ちたい。</li> <li>・負けたくない。</li> </ul>	
	チャレンジャー精神	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しんで試合をやる。</li> <li>・相手をいつも格上とみてるんで、チャレンジャー精神、失うものはない。</li> <li>・自分が通用するか逆に楽しみ。</li> </ul>	
	自己肯定的思考	他者から評価されていることによる喜び	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サポーターの人が来てくれるんですけど、応援歌が1人ずつあって3年生は、それ聞くとやる気出る。あっ評価されてるんだっていうのでモチベーション上がったって。</li> </ul>
選手Y	献身的思考	チームへの影響を考えた言動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イライラするタイプなんで、できるだけチームをいい方向に盛り上げるように意識する。</li> <li>・自分がイライラしだすとキャプテンだし、チームに悪影響ばっか。</li> <li>・俺が(ジャッジに文句を)言いたして、試合がぶっ壊れたりしたらいけないと思って、チームのことだけ考えて行動する。</li> </ul>
	非生産的思考	練習試合でのモチベーションの低さ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・その試合にあんま勝ちたいとか公式戦よりかは無いと思う、気持ちのがのってない。</li> <li>・練習試合とか、やっぱ気持ちとかあんまのってない。</li> <li>・格下になると気が緩む。</li> </ul>
	不安生産的思考	勝たなければいけないというプレッシャー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・やっぱ高校生ってなると勝たないといけない、負けたらどうしよう。</li> </ul>
		ミスをしてはいけないというプレッシャー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・格下の高校相手とかなるとやっぱ難しい、戦い方が難しい。</li> <li>・やばい、ミスしたらどうしよう。</li> </ul>
他者批判的思考	味方のプレイに対する苛立ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームが当たり前のことやってなかったりすると、何でだよ、何でそんなプレイするねん。</li> </ul>	
	審判のジャッジに対する苛立ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>・審判がちょっとけっこうイライラする。</li> </ul>	

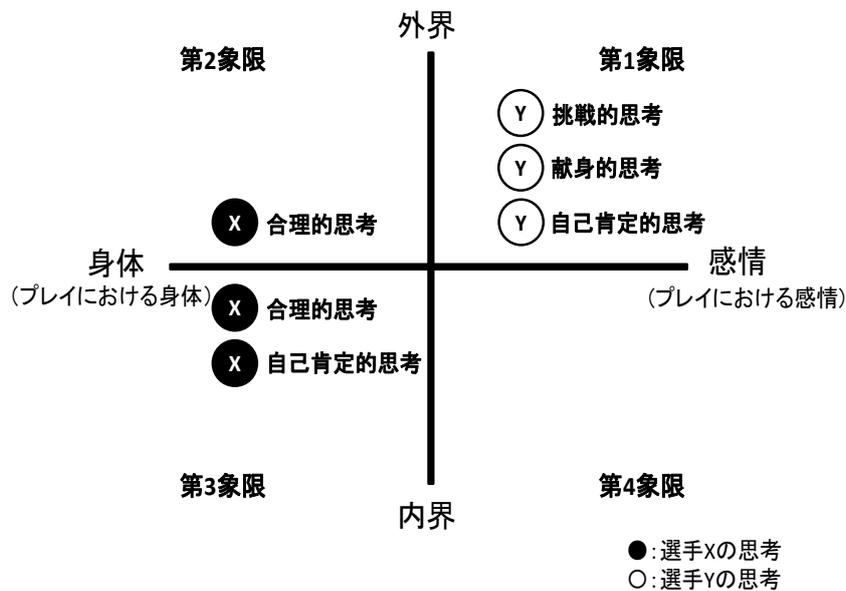


Figure 4-2 ポジティブシンキングの2軸による注意対象パターンに基づく分類

以下、選手 X と選手 Y のそれぞれの発話についての質的分析から生成された概念的カテゴリーについて、意味単位とサブカテゴリーがコーディングされる過程に基づいて説明する。さらに、概念的カテゴリーが生成されるまでの質的分析の過程で、テキストデータから抽出された選手の発言例を四角の枠内に示し、注意の対象との関連という視点から考察した結果を示す。文脈の中で省略されていた選手の言葉は、面接中に筆者が聞き返して得た答えやその文脈を考慮し、筆者が ( ) で補足した。

### 1) 選手 X

#### ① 自己肯定的思考

このカテゴリーは、競技を遂行するうえでの自己を、肯定的に捉える思考について説明するカテゴリーとして作成された。良いプレイをイメージできたことや、他者から褒められることによって、競技をうまく遂行できると思える状態を表す「自己効力感の高さ」のサブカテゴリーから構成された。

イメージトレーニングでうまくしっかりまとまったら…(中略)…今日の試合勝てるな、負ける気はしない。

この発言からは、「他者・環境」「感情・想い」に注意を向けた意味単位は見られず、イメージトレーニングによる効果という「自己のイメージ・自己の思考」の意味単位と、それにより整理されたやるべきプレイという「身体・動き」の意味単位が抽出された。よ

って、自己肯定的思考は「内界・身体」という注意対象パターンを持つ思考として第3象限に分類される。

#### ②合理的思考

このカテゴリーは、過去に起きたことや周りの状況にとらわれず、勝利という目的の達成のための無駄のない思考について説明するカテゴリーとして作成された。犯してしまったミスへの後悔を絶ち切ろうとする状態を表す「過去のミスに対する割り切り」と、多くの課題を考えることによる混乱を防ぐために、一つのプレイに集中しようとする状態を表す「相手のプレイを予測したプレイの選択」、周りの人の存在によって気持ちを乱されないようにする状態を表す「観客を意識しないプレイ」の3つのサブカテゴリーから構成された。

あるとき（個人もチームも最高の結果を残せた試合）は、自分のプレイだけに集中して、なんかもう周りとか気にせずやろう。

この発言からは、「他者・環境」「感情・想い」に注意を向けた意味単位は見られず、周りを気にせずにやろうと自分自身に言い聞かすという「自己のイメージ・自己の思考」の意味単位と、今やるプレイのことだけに集中するという「身体・動き」の意味単位が抽出された。よって、一つ目の合理的思考は「内界・身体」という注意対象パターンを持つ思考として第3象限に分類される。

相手はこうきたらここおろうみたいな、そういうのだけ考えて、そんないっぱい考えたりしない。

この発言からは、「自己のイメージ・自己の思考」「感情・想い」に注意を向けた意味単位は見られず、相手選手のプレイの予測という「他者・環境」の意味単位と、それに伴う自分自身のプレイの選択という「身体・動き」の意味単位が抽出された。よって、二つ目の合理的思考は「外界・身体」という注意対象パターンを持つ思考として第2象限に分類される。

#### ③自己否定的思考

このカテゴリーは、競技を遂行するうえでの自己を、否定的に捉える思考について説明するカテゴリーとして作成された。監督から指摘をされたり、予想外の試合展開になったとき、競技をうまく遂行できないのではないかと思う状態を表す「自己効力感の低さ」のサブカテゴリーから構成された。

できるかなみたいな、そういうの引きずって同じミスしたり。

この発言からは、「他者・環境」「身体・動き」に注意を向けた意味単位は見られず、今から遂行するプレイができるのか自問自答するという「自己のイメージ・自己の思考」の意味単位と、できないのではないかと不安の「感情・想い」の意味単位が抽出された。よって、自己否定的思考は「内界・感情」という注意対象パターンを持つ思考として第4象限に分類される。

#### ④不安生産的思考

このカテゴリーは、不安な感情を生み出しやすい思考について説明するカテゴリーとして作成された。ミスをしたときに先輩から文句を言われた経験から、怖さを感じている状態を表す「他者から文句を言われることへの恐怖」と、ミスをしないように気をつけるべきことについて具体的に考えるのではなく、ミスをできない状況であるということだけに気をとられている状態を表す「ミスをしてはいけないというプレッシャー」、競技に関することではなく、他者の存在や他者からの評価に気をとられている状態を表す「他者から評価されているというプレッシャー」の3つのサブカテゴリーから構成された。

1 こ上の先輩がけっこう文句っていうか、ミスしたら言われる感じで、それが怖いっていうか、それに怯えてちょっと消極的になって、そっからミスして、悪循環みたいな。

この発言からは、「自己のイメージ・自己の思考」「身体・動き」に注意を向けた意味単位は見られず、チームメイトという「他者・環境」の意味単位と、ミスをして文句を言われることへの恐怖心という「感情・想い」の意味単位が抽出された。よって、不安生産的思考は「外界・感情」という注意対象パターンを持つ思考として第1象限に分類される。

## 2) 選手Y

#### ①挑戦的思考

このカテゴリーは、相手チームに立ち向かっていこうとすることや試合を楽しもうとする思考について説明するカテゴリーとして作成された。試合に勝ちたい、負けたくないと思う状態を表す「勝利意欲」と、自分の力を試すことを楽しむ状態を表す「チャレンジャー精神」の2つのサブカテゴリーから構成された。

その試合にどのくらい勝ちたいとか、その相手に負けたくないとか…(中略)…まずメンタルのところが一番重要。

この発言からは、「自己のイメージ・自己の思考」「身体・動き」に注意を向けた意味単位は見られず、相手チームという「他者・環境」の意味単位と、勝利を目指す挑戦的な気持ちという「感情・想い」の意味単位が抽出された。よって、挑戦的思考は、「外界・

感情」という注意対象パターンを持つ思考として第1象限に分類される。

#### ②自己肯定的思考

このカテゴリーは、競技を遂行するうえでの自己を肯定的に捉える思考について説明するカテゴリーとして作成された。他者から応援や評価をしてもらっていると感じることによって気持ちが高揚し、競技をうまく遂行できると思える状態を表す「自己効力感の高さ」のサブカテゴリーから構成された。

サポーターの人が来てくれるんですけど、応援歌が1人ずつあって3年生は、それ聞くとやる気出る、あっ評価されてるんだ、っていうのでモチベーション上がったりして。

この発言からは、「自己のイメージ・自己の思考」「身体・動き」に注意を向けた意味単位は見られず、応援してくれるサポーターという「他者・環境」の意味単位と、その存在から評価されていると感じることでモチベーションが上がるという「感情・想い」の意味単位が抽出された。よって、自己肯定的思考は、「外界・感情」という注意対象パターンを持つ思考として第1象限に分類される。

#### ③献身的思考

このカテゴリーは、チームのためになることを優先する思考について説明するカテゴリーとして作成された。自分の感情のままに動くのではなく、キャプテンであることを自覚し、チームが良い方向に向かうことを考えて行動しようとする状態を表す「チームへの影響を考えた言動」のサブカテゴリーから構成された。

イライラするタイプなんで、できるだけチームをいい方向に盛り上げるように意識する

この発言からは、「自己のイメージ・自己の思考」「身体・動き」に注意を向けた意味単位は見られず、キャプテンとしてチームのことを考えるという「他者・環境」の意味単位と、それに伴いイライラする気持ちをチームのためにといい気持ちに切り替えるという「感情・想い」の意味単位が抽出された。よって、献身的思考は、「外界・感情」という注意対象パターンを持つ思考として第1象限に分類される。

#### ④非生産的思考

このカテゴリーは、やる気を生みだしにくい思考について説明するカテゴリーとして作成された。公式戦の試合と違って、練習試合や格下のチームが相手の場合は勝利意欲が湧きにくく、坦々とプレイするだけになることに対して、つまらなさを感じている状態を表す「練習試合でのモチベーションの低さ」のサブカテゴリーから構成された。

いいプレイできてないときは…（中略）…その試合にあんま勝ちたいって公式戦よりかはないと思うし、気持ちがのってない。

この発言からは、「自己のイメージ・自己の思考」「感情・想い」に注意を向けた意味単位は見られず、練習試合にすぎない状況という「他者・環境」の意味単位と、気持ちがのらずに坦々とプレイする「身体・動き」の意味単位が抽出された。よって、非生産的思考は「外界・身体」という注意対象パターンを持つ思考として第2象限に分類される。

#### ⑤不安生産的思考

このカテゴリーは、不安な感情を生み出しやすい思考について説明するカテゴリーとして作成された。勝って当然とみられている格下のチーム相手に負けてはいけない、という想いに追い込まれている状態を表す「勝たなければいけないというプレッシャー」と、ミスをしないうように気をつけるべきことについて具体的に考えるのではなく、ミスをできない状況であるということだけに気をとられている状態を表す「ミスをしてはいけないというプレッシャー」の2つのサブカテゴリーから構成された。

僕らユースチームで、高校相手とかなると戦い方が難しい、勝たないといけない、負けたらどうしようって不安もあります。

この発言からは、「自己のイメージ・自己の思考」「身体・動き」に注意を向けた意味単位は見られず、格下のチームという「他者・環境」の意味単位と、絶対に負けられないというプレッシャーという「感情・想い」の意味単位が抽出された。よって、不安生産的思考は「外界・感情」という注意対象パターンを持つ思考として第1象限に分類される。

#### ⑥他者批判的思考

このカテゴリーは、他者の誤りを指摘する思考について説明するカテゴリーとして作成された。チームメイトの甘えたプレイに対してイライラしている状態を表す「味方のプレイに対する苛立ち」と、審判のミスジャッジに対してイライラしている状態を表す「審判のジャッジに対する苛立ち」の2つのサブカテゴリーから構成された。

「チームメイトが当たり前のことやってなかったりすると、何でだよ、何でそんなプレイするねん」

この発言からは、「自己のイメージ・自己の思考」「身体・動き」に注意を向けた意味単位は見られず、不適切な行為をしたチームメイトという「他者・環境」の意味単位と、批判から生じる苛立ちという「感情・想い」の意味単位が抽出された。よって、他者批判的思考は「外界・感情」という注意対象パターンを持つ思考として第1象限に分類される。

#### 4.3.3. 特性不安得点

質問紙 STAI Y-2 により測定した、選手 X と選手 Y の特性不安得点と 5 段階評定の結果は、Table 4-3 に示す通りである。

Table 4-3 特性不安得点

	特性不安得点	5段階評定
選手X	54	4
選手Y	46	3

#### 4.3.4. 選手 X と選手 Y の思考の類似性

思考の概念的カテゴリー化において、自己肯定的思考が良いパフォーマンスに繋がる思考として抽出された点は、選手 X と選手 Y とで共通していた。スポーツ競技場面では、実際にプレイを行う自己を自分自身が肯定的に捉えることができたとき、良いパフォーマンスが発揮できると言える。例え、他者から「強い」、或いは「勝てる」と思われていたとしても、自分自身が自己を肯定することができなければ安定したパフォーマンス発揮は難しいと思われる。

また、思考の概念的カテゴリー化において、不安生産的思考が悪いパフォーマンスに繋がる思考として選手 X と選手 Y とともに抽出された。選手 X の場合は、悪いパフォーマンスに繋がる思考の概念的カテゴリー化における、質的データ分析の第 1 段階において抽出された意味単位の 78%が、選手 Y では 50%が、分析の最終段階において不安生産的思考としてカテゴリー化され、悪いパフォーマンスに繋がる思考の第一要因と考えられた。

#### 4.3.5. 選手 X と選手 Y の思考の差異性

良いパフォーマンスに繋がる思考として、自己肯定的思考が選手 X と選手 Y とともに抽出されたが、その抽出過程には違いが見られた。選手 X はイメージトレーニングによる自己のイメージという「内界」に注意を向け、積極的に自ら取り組んでいるイメージトレーニングによる効果を感じ、イメージできたやるべきプレイを実行する「身体」に注意を向けて考えることで、自己肯定的思考を持つに至った。一方、選手 Y はサポーターという他者の存在という「外界」に注意が向いたとき、それを自分の力になる存在と捉えているため、良い評価をされていると思うことができ、モチベーションの高まりという「感情」へ注意が向くことで、自己肯定的思考に結びつけていた。また、選手 X の思考には、自己肯定的思考以外に合理的思考が抽出された。良いパフォーマンスに繋がる思考の概念的カテゴリー

一化における、質的データ分析の第1段階において抽出された意味単位の50%が自己肯定的思考に、残りの50%が合理的思考として、最終段階でカテゴリー化された。この結果は、自己肯定的思考と合理的思考が良いパフォーマンスに繋がる選手Xの思考の特徴であることを示していると考えられる。一方、選手Yの思考には自己肯定的思考以外に、挑戦的思考と献身的思考が抽出された。分析の第1段階において抽出された意味単位の47%が挑戦的思考に、40%が献身的思考として最終段階でカテゴリー化された。自己肯定的思考はわずか13%であった。この結果は、挑戦的思考と献身的思考が良いパフォーマンスに繋がる思考として主に機能していることを示しており、選手Yの思考の特徴であると考えられる。

悪いパフォーマンスに繋がる思考としては、不安生産的思考が選手Xと選手Yともに抽出されたが、その抽出過程には違いが見られた。選手Xと選手Yに共通していた「ミスをしてはいけないというプレッシャー」というサブカテゴリー以外に、選手Xの思考には、「文句を言われることへの恐怖」「他者から評価されているというプレッシャー」という2つのサブカテゴリーが含まれていた。一方、選手Yの思考には「勝たなければいけないというプレッシャー」というサブカテゴリーが含まれており、不安を生産させる思考パターンの特性が見られた。また、悪いパフォーマンスに繋がる思考の第一要因と考えられる不安生産的思考以外に、選手Xの思考には22%の自己否定的思考が抽出され、選手Yの思考には、30%の非生産的思考と20%の他者批判的思考が抽出された。これより、各選手の悪いパフォーマンスに繋がる思考の特徴が明らかになった。

以上、良いパフォーマンスと悪いパフォーマンスに繋がる思考の概念的カテゴリーとサブカテゴリーに着目し、選手Xと選手Yの思考の特徴を明らかにしてきたが、続いて、注意の対象が同じであるにも関わらず、異なる思考の概念的カテゴリーが抽出された例について検討した。その結果、選手Xの場合、注意の対象が「身体」に向いているときは合理的思考をしているときであり、良いパフォーマンスに繋がる思考となっているのに対して、選手Yの場合は同じ「身体」に注意の対象が向いているにも関わらず、それが非生産的思考と関連し、悪いパフォーマンスに繋がる思考となっており、選手Xとの違いが見られた。選手Xは「あんま深く考えたらミスとかけっこうしてしまうから、相手がこうきたらここおろうみたいな、そういうのだけ考えて」という発言にも表れているように、あまり多くを考えずに、今やるべきプレイを実行する「身体」に集中した方が良いプレイができ、良いパフォーマンスに繋がる思考の50%が合理的思考である選手であった。それに対し、選手Yには合理的思考は抽出されず、良いパフォーマンスに繋がる思考の第一要因は

挑戦的思考で 47%を占めた。「いいプレイできてないときは…(中略)…その試合にあんま勝ちたいっていう公式戦よりかはないと思うし、気持ちがのってない」という発言にも表れているように、練習試合などで挑戦的思考が持てず、プレイを実行する「身体」だけに注意が向いているときは、パフォーマンスが悪くなる選手であった。

また、選手 Y の場合、注意の対象が「他者」に向いているときは、自己肯定的思考という良いパフォーマンスに繋がる思考となっている。しかし、選手 X の場合は同じ「他者」に注意の対象が向いているにも関わらず、それが悪いパフォーマンスに繋がる不安生産的思考となっており、選手 Y との違いが見られた。選手 Y は「サポーターの人が来てくれるんですけど…(中略)…評価されてるんだ」という発言に見られるように、「他者」に注意が向いたとき、良いパフォーマンスに繋がる自己肯定的思考を持つことができる選手であった。つまり、他者を応援してくれる存在として好意的に捉えていると言える。一方で、選手 X は評価されていることを意識すると、パフォーマンスが悪くなる不安生産的思考を持つ選手であり、他者をプレッシャーを与える存在として、やや脅威的に捉えていると言える。

さらに、Figure 4-2 の注意対象パターンから、視覚的に選手 X と選手 Y の“ポジティブシンキング”の特徴を捉えると、選手 X の思考は左側の第 2 象限と第 3 象限に、選手 Y の思考は右側の第 1 象限と第 4 象限に存在していることがわかる。つまり、選手 X には注意の対象を「身体」に、一方、選手 Y には注意の対象を「感情」に向けた思考が、パフォーマンスを向上させるために媒介する思考として適している、という差異があることが示唆された。

#### 4.3.6. 思考の差異と個人的背景要因との関連

上記に示した通り、良いパフォーマンスと悪いパフォーマンスに繋がる思考には選手 X と選手 Y とで違いが見られた。このように思考の差異が生じた背景について、半構造化面接と質問紙 STAI Y-2 による調査結果から検討を行った。選手 X の良いパフォーマンスに繋がる思考の背景要因については Table 4-4 に、悪いパフォーマンスに繋がる思考の背景要因については Table 4-5 に示した。同様に、選手 Y に関しては Table 4-6 と Table 4-7 にまとめた。以下、特に選手 X と選手 Y とで差異が認められた思考(表中丸数字)に着目し、発言の例を示しながら、それぞれの思考を持つに至った背景について検討した結果を示す。

Table 4-4 選手 X の良いパフォーマンスに繋がる思考の背景

思考の概念	個人的背景要因
自己肯定的思考	イメージを大切にする(①)・用心深い
合理的思考	特性不安が高い(②)・深く考えると失敗する 他者評価への意識が強く他者は自分を評価する存在(③)

Table 4-5 選手 X の悪いパフォーマンスに繋がる思考の背景

思考の概念	個人的背景要因
自己否定的思考	特性不安が高い(④) 他者評価への意識が強く他者は自分を評価する存在(⑤)
不安生産的思考	特性不安が高い(④) 他者評価への意識が強く他者は自分を評価する存在(⑤)

Table 4-6 選手 Y の良いパフォーマンスに繋がる思考の背景

思考の概念	個人的背景要因
自己肯定的思考	他者評価への意識が弱く他者は応援してくれる存在(⑥)
挑戦的思考	勝利意欲が強い(⑦)・コンプレックスを武器に変えた ライバルの存在を意識して成長した
献身的思考	チームのキャプテンを務めている

Table 4-7 選手 Y の悪いパフォーマンスに繋がる思考の背景

思考の概念	個人的背景要因
不安生産的思考	勝利意欲が強い(⑧)
非生産的思考	勝利意欲が強い(⑧)
他者批判的思考	勝利意欲が強い(⑧)・完璧主義の傾向にある

選手 X は“特性不安が高く”，良いパフォーマンスを発揮するためには覚醒水準を抑える必要があり，そのために覚醒水準を抑えるように働く“合理的思考”を持つに至ったと考えられた (Table 4-4②) . STAI Y-2 が示す特性不安の程度は 20～80 点のうち 54 点で，5 段階評定の 4 であった (Table 4-3) . 一方，選手 Y は 46 点で 5 段階評定の 3 であり，特性不安は中程度で，選手 X の方が特性不安が高いと言えた (Table 4-3) .

「他者の存在が気になってなんかもう」「練習で監督からミスが続いて言われたりすると，その次の試合もなんかできるかなみたいな」という発言のように，“他者評価への意識が強く，他者は自分を評価する存在”と認知していることと，それにより他者からの指摘をひきずりやすいということ，さらに，“特性不安が高い”という選手 X の個人特性が悪いパフォーマンスに繋がる“自己否定的思考”と“不安生産的思考”に結びついている

と考えられた (Table 4-5④, ⑤) . また, 「自分のプレイだけに集中して, なんかもう周りとか気にせずやろう」という発言にあるように, “他者評価への意識の強さ” 故に他者を気にせず, プレイのみを意識する “合理的思考” を良いパフォーマンスに繋がる思考として持つに至ったと考えられた (Table 4-4③) . 一方, 選手 Y は「評価のところはあんま気にしてない」「サポーターの人が来てくれるんですけど, 応援歌が 1 人ずつあって 3 年生は, それ聞くとやる気出る, あっ評価されてるんだ, っていうのでモチベーション上がったって」という発言にあるように, “他者評価への意識が弱く, 他者は自分を応援してくれる存在” と認知しているため, 他者の存在を意識することが良いパフォーマンスに繋がる思考としての “自己肯定的思考” に結びついていると考えられた (Table 4-6⑥) .

また, 選手 X が良いパフォーマンスに繋がる思考として, 自己のイメージに注意を向けた “自己肯定的思考” を持つに至った背景には, 「イメージトレーニング僕けっこうするんです」という発言にあるように, “イメージを大切にしている” ことがあると思われる (Table 4-4①) . 「イメージトレーニングで上手くしっかりまとまったら… (中略) …今日の試合勝てるな, 負ける気はしない」「イメトレ (イメージトレーニング) で悪い状況ばっか想像して, そういう場面なったときにすぐ対応できたり… (中略) …そういうときに今日イメージ通りみたいな」という発言が見られ, 上手くいくイメージによって自己を肯定する思考パターンが作られることがわかった.

また, 選手 Y では「どのくらい勝ちたいとか, 負けたくないとか, まずメンタルのところが一番重要」という発言にあるように, “勝利意欲の強さ” が良いパフォーマンスに繋がる “挑戦的思考” に結びついていると考えられた (Table 4-6⑦) . 一方で, 「僕らユースチームで高校相手とかなると戦い方が難しい, 勝たないといけない, 負けたらどうしようって不安もあります」という発言に見られるように, “勝利意欲の強さ” 故に, 悪いパフォーマンスに繋がる “不安生産的思考” や “非生産的思考”, “他者批判的思考” を持つに至ったと考えられた (Table 4-7⑧) .

#### 4.4. 総合考察

選手 X は特性不安が高く, 他者から評価されているという他者の目を強く意識している. ここでの他者とは親や監督, サポーターなど様々である. さらに, チームメイトからミスをしたことを指摘されることにも不安を覚えている. また, 人見知りであり, 内向的なタ

イプであると自己を評価している。マートン（1991）は競技不安の高い人は、低い人より競争という環境刺激に敏感に反応するために覚醒水準が高くなりやすいとし、アイゼンク（1966）は同じ環境刺激に対しても、内向性の人は外向性の人より中枢神経系が敏感に反応するためにあがりやすいと述べている。つまり、不安傾向が高く内向的な選手 X は、様々な状況や他者といった環境刺激を自分にプレッシャーを与える脅威的な存在として捉える傾向にあり、覚醒水準が高まりやすいために過緊張状態に陥りやすいと言える。スポーツ競技場面において選手に伴う思考の一つである“ポジティブシンキング”は、覚醒水準を最適なレベルに導くものとして働くものであり、選手 X の場合、覚醒水準の高まりを抑える“ポジティブシンキング”が適していると思われる。各種スポーツ技能に最適な覚醒水準を示した Oxendine（1984）によれば、0 の“平常の状態”から 5 の“非常に高い覚醒”のうち、サッカーは 3 であり、中程度の覚醒水準が最適であるとされている。よって、覚醒水準の高まりを抑え、中程度にもっていくことは競技特性を考慮しても適していると考えられる。

選手 X に適した“ポジティブシンキング”を考える際には、まず、環境刺激に敏感に反応することを考慮し、注意の方向を外界よりは内界の「自己」に向けることが重要になる。そして、「勝ちたい」「評価してもらいたい」「誰かのために」などの「感情」の部分が思考に入ると、覚醒水準が高まりすぎることにつながる可能性があることを考慮し、競技場面では勝ちたいなどの「感情」に関する思考をあえて抑え、やるべきプレイを実行する「身体」に注意を向けた思考が望ましい。よって、不安傾向が高く内向的な選手 X には、「自己・身体」に注意を向けた自己肯定的思考や合理的思考がパフォーマンスを発揮するために適していると考えられる。また、「相手のプレイを予測した自己のプレイの選択」というように「外界・身体」に注意を向ける合理的思考がある。サッカーという競技の特性上、「外界」に注意を向ける場合もあるが、「身体」に注意を向け、覚醒水準の高まりを抑える思考を持つという点では共通していた。

一方、選手 Y は特性不安が中程度で、評価されているという他者の目をあまり意識していない。また、落ち着いた人間であると自己を評価している。マートン（1991）は競技不安の高い人は、低い人より競争という環境刺激に敏感に反応するために覚醒水準が高くなりやすいとした。これより、不安傾向が高くない選手 Y は、様々な状況や他者といった環境刺激を、自分にプレッシャーを与える脅威的な存在として捉えることが少なく、覚醒水準が高まりにくいと言える。前述した通り、スポーツ競技場面において選手に伴う思考の

1 つである“ポジティブシンキング”は、覚醒水準を最適なレベルに導くものとして働くものであり、選手 Y の場合、覚醒水準を高める“ポジティブシンキング”が適していると思われる。また、前述した通り、サッカーは中程度の覚醒水準が最適であるとされているため、高まりにくい覚醒水準を高め、中程度にもっていくことは競技特性を考慮しても適していると考えられる。

選手 Y に適した“ポジティブシンキング”を考える際には、「他者」を意識することや、「感情」を前面に出して覚醒水準を高めることが、過緊張を招くようなプレッシャーにはならないということは重要な点である。よって、対戦相手やチームメイト、サポーターといった外界の「他者」に注意を向け、「勝ちたい」「評価してもらいたい」「誰かのために」などの「感情」を前面に出した挑戦的思考や献身的思考、自己肯定的思考がパフォーマンスを発揮するために適していると考えられる。

選手 X と選手 Y の“ポジティブシンキング”と注意の対象との関連を、「内界—外界軸」と「身体—感情軸」の 2 つの軸で捉え、各選手の“ポジティブシンキング”の特徴を視覚的に理解できるようにまとめたところ (Figure 4-2) , 選手 X (黒丸) の“ポジティブシンキング”は第 2 と第 3 象限に分類され、選手 Y (白丸) の“ポジティブシンキング”は全て第 1 象限に分類されるという差異が見られた。この結果を踏まえると、選手 X が第 1 象限に分類される思考を用いた場合には、覚醒水準が高まりすぎることになり、パフォーマンスの低下を招くことが懸念される。しかし、注目すべき点は、その思考が選手 Y にとっては“ポジティブシンキング”であるということであり、第 2 章と第 3 章で明らかになった“ポジティブシンキング”の多様性が、本章においても示されたと言えよう。しかし、2 軸に基づく注意対象パターンには、「身体—感情軸」を用いたことで、身体と感情を同一軸上で捉えざるを得なくなり、注意の対象が身体か感情かのどちらかに限定されることになるといった課題が残された。また、Figure 4-2 が示すように、選手 X の“ポジティブシンキング”である合理的思考と、選手 X と選手 Y 両者の“ポジティブシンキング”である自己肯定的思考は、概念的カテゴリーの生成過程では、同一の思考の概念としてラベル付けされたにも関わらず、注意対象パターンの異なる複数の象限に分類された。注意対象パターンを用いて“ポジティブシンキング”を可視化することにより、その特徴を捉えやすくすると考えられるが、このように同一概念的カテゴリーの思考が異なる象限に布置された場合は、不明瞭さが残ることとなり、検討すべき課題と考えられた。

本章において、スポーツ競技場面における思考とパフォーマンスとの関連についての個

人による違いと、その違いが生じる背景となった個人特性についての一見解を得ることができた。これらの見解をスポーツの現場に還元することについて検討したところ、まず、思考とパフォーマンスの関連には個人による違いがある、ということ現場に携わる人々に示すことにより、一人ひとりに適した“ポジティブシンキング”を行う重要性への気づきを与えることができると思われる。選手は自分自身の特性を考え、自分自身に合った“ポジティブシンキング”を試みるであろう。また、指導者は選手一人ひとりの特性を考えた言葉かけの必要性を、これまでより意識することになるだろう。さらに、個人によって思考の違いが生じる背景となる個人特性として、他者評価への意識の強さと特性不安の高さの違いに着目し、覚醒水準を抑える、或いは高める思考のどちらが適しているかということや、そのときの注意の対象を検討することによって、一人ひとりに合った“ポジティブシンキング”を探索する方法を示唆することができると思われる。

## 第 5 章

### 個人特性によるポジティブシンキングの多様性 —3 軸による注意対象パターンに基づく分析—

## 5.1. 緒言

第4章では、パフォーマンスが良かったときの選手の思考を抽出し、“ポジティブシンキング”の具体的内容と選手の個人特性を探索した。そして、“ポジティブシンキング”と個人特性との関連性について、「内界—外界軸」と「身体—感情軸」という2軸による注意対象パターンに基づき、検討を行った。その結果、1) “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、2) 特性不安が高く、他者評価への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、3) 特性不安が低く、他者評価への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、の3点が示唆された。

本章では、“ポジティブシンキング”を2つの軸で捉えた第4章における研究の限界点を踏まえ、その補正と新たな視点の導入により、以下に述べる3つの軸で捉え直すこととした。

まず、限界点としては第4章の総合考察で述べたように、身体と感情を同一軸上で捉えたために、注意の対象がどちらかに限定されることが考えられた。そこで本章では、x軸を「感情の表出」、y軸を「身体への意識」と設定し、感情の表出の強弱と身体への意識の高低という2つの軸で捉え直した。各軸の必要性について、「感情の表出」の軸に関しては、恐怖や喜びなどの感情の生起は心臓の鼓動の高まりや呼吸の乱れなど、多くの身体反応を誘発することから（大平，2010），“ポジティブシンキング”に伴う注意の対象が感情に向けられるか否かにより、身体反応の変化に伴ってパフォーマンスにも影響が出ることが考えられるため設定した。また、「身体への意識」の軸に関しては、運動学習への効果としてインターナルフォーカスやエクスターナルフォーカスが研究されており（ウルフ，2010），“ポジティブシンキング”に伴う注意の対象が身体に向けられるか否かにより、パフォーマンスへの影響が考えられるため設定した。これら2つの軸を設けることにより、「身体への意識が高く感情の表出も強い」「身体への意識は高く感情の表出が弱い」「身体への意識は低く感情の表出が強い」「身体への意識が低く感情の表出も弱い」といった4つのパターンで思考を分類することが可能となる。心身相関の考えからも、2つの軸を設けて身体と感情の組み合わせを丁寧に扱うことは妥当であると思われる。

また、新たな視点の導入としては、「外界への関心」の高低を示すz軸を設定し直し、内界か外界かではなく、外界への関心の高低というx軸とy軸と同様に程度を表す軸とし

た。より効果的な正しい運動を行うために必要である、外界からの刺激情報の受理や処理には、各個人に固有の様式があるとされており、個人差が重要視されている(山内, 1979)。つまり、“ポジティブシンキング”に伴う個人の注意の対象が外界に向けられる程度が、パフォーマンスへ影響を及ぼすことが考えられることから、「外界への関心」という軸を設けることとした。

以上のように、z 軸による外界への関心の程度の違いを二つの座標平面上に示し、さらに、それぞれの平面上において、一人の個人が保持する感情の表出の程度と身体への意識の程度を、x 軸と y 軸の二次元で捉えることとした。このように軸を 3 つ設け、計三次元で注意対象パターンを捉えるようにすることで、思考の分類のパターンが 4 つから 8 つとなり、パフォーマンスを向上させるために媒介する思考である“ポジティブシンキング”を、より多面的に捉えることができるようになると考えられる。本章においては、“ポジティブシンキング”の具体的内容を、3 軸による注意対象パターンに基づいてより詳細に検討し、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。さらに、概念的カテゴリーの生成過程では同一の概念としてラベル付けされた思考が、注意対象パターンの異なる複数の象限に分類されることにより、“ポジティブシンキング”の内容を視覚的に捉えようとする際に不明瞭さが残ることも、第 4 章の検討課題であった。異なる象限に分類されたということは、異なるラベル付けを行うことが可能であるということも示しており、この課題は概念的カテゴリーのラベル付けが曖昧であったことにより生じたと考えられた。注意対象パターンを用いて思考を可視化する意義は、“ポジティブシンキング”習得のツールとして現場へ還元することであるため、本章では同一の概念的カテゴリーの思考は、同一象限に分類されるようにラベル付けを行い、視覚的に捉えやすくなるように努めた。

第 4 章で調査対象者となった 2 名のサッカー選手は、特性不安の高さにおいて差異が見られた。本章においても、比較的安定した個人内特性の一つである特性不安に着目し、特性不安が高い、または低いという特徴を有する 2 名の選手を調査対象者として選出することとした。また、本章においては競技特性がサッカーとは異なる野球について分析を試みることとした。野球はサッカーと同様の集団競技でありながらも、投手と打者との対決というように 1 対 1 の個人競技の要素も多くある。攻守の切り替えがはっきりと分かれており、ハーフタイムを除いてほとんど中断のないサッカーと比較して、間のあるスポーツと言える。また、サッカーと比較すると、投手においても打者においても、フォームが課題とな

って成績を左右することが多い。各種スポーツ技能に最適な覚醒水準を示した Oxendine (1984) によれば、0の「平常の状態」から5の「非常に高い覚醒」のうち、サッカーが3であるのに対して野球は2であるという差異が示されている。このように競技特性が異なる競技を調査対象として選出することで、特性不安といった個人特性の違いによってパフォーマンスを向上させるために媒介する思考が異なるのかを、他の調査対象においても検討することが可能になると思われた。また、野球の中でも投手というポジションは、一球一球を自分自身のタイミングで打者に対して投げることができるため、思考することに費やす時間も取りやすいと推察される。さらに、投手はエースと称されることもあるように、チームで最も目立つ花形のポジションであるが、その分敗戦した場合にはその記録が「1敗」として個人の記録につけられる唯一のポジションでもある。そのため投手はプレッシャーを感じやすく、自己コントロールに「ポジティブな思考」を多く用いていることが予想され、そのなかにはパフォーマンス向上の媒介となった思考が存在すると考えられる。よって、スポーツ競技場面において、選手の“ポジティブシンキング”を探索することを目的とする本章において、野球の投手は調査対象者として適していると考えられた。

また本章においても、調査対象者の思考や個人特性にアプローチすることから、質的研究を用いることが妥当であると考えられる。よって、事例研究を調査手法とする質的研究を行い、面接で得られた発話データについて佐藤(2008)の質的データ分析法を参考に、選手の発言がどのような意味を成しているのかという文脈を重視した分析を行った。

## 5.2. 方法

### 5.2.1. 調査対象者

阪神大学野球連盟の1部リーグに所属する、某大学の男子野球部員20名を対象として、特性不安測定のために新版 STAI 状態—特性不安検査 (State-Trait Anxiety Inventory-From JYZ ; STAI) の STAI Y-2 (肥田野ら, 2000) の質問紙調査を実施した。特性不安は、ストレス状況下において状態不安を喚起させやすい傾向であり、比較的安定した個人内特性であることから、個人特性の一つとして着目することとした。回答結果から、特性不安が55点と最も高く、5段階評定で見るとレベル4の選手(以下、選手A)と、特性不安が42点と最も低く、5段階評定で見るとレベル2の選手(以下、選手B)を、面

接を実施する調査対象者として選出した。選手 A と選手 B は、共に先発ローテーション入りを目指す 1 年生の投手であった。

## 5.2.2. 調査方法

### 1) インフォームド・コンセント

研究目的を伝えたくて、面接での発言によって個人が特定されないように配慮すること、ならびに研究データとして面接内容を IC レコーダに録音することを説明し、同意を得た。また、面接の途中であっても、調査対象者自身の意思で研究への参加を止めることを選択する権利を保障するなど、人権の尊重と安全の確保を最優先し、十分な倫理的配慮を行った。

### 2) 面接法

某大学のキャンパス内にある応接室(ソファとテーブルがある 8 畳ほどの広さの部屋)において、調査対象者自身のパフォーマンスが良かったときと悪かったときの思考と、その思考を保持するに至った背景要因となる個人特性に焦点を当てた、約 40 分に及ぶ 1 対 1 の面接法による調査を 2012 年 7 月 11 日—12 日に実施した。

本章では、あらかじめ調査項目を準備することにより、調査対象者間で調査内容に差異が生じないように構造を保つことと、対象者の状況や回答に応じて質問の表現や順序を変更する自由度を確保すること、という 2 つの目的を満たす半構造化面接の方法を採用した。面接に際して作成したインタビューガイド (Table 5-1) のうち、スポーツ競技場面における思考とパフォーマンスとの関連について探索することを目的とした調査項目は、①—④の 4 項目であった。さらに、思考を保持する背景要因となる個人特性を探索することを目的とした調査項目は、⑤—⑫の 8 項目であった。これらの項目は、スポーツ場面で生じる思考に関して複数の視点から検討を行うためには、競技人生に影響を与えると思われる対象者の性格や出来事を把握する必要があると考えられたため設定した。本章においては、これらを含む項目を用いた第 4 章の Table 4-1 を参考にし、STAI Y-2 の結果と合わせて選手の個人特性と捉えることとした。面接中に用いる「パフォーマンスが良かった」「パフォーマンスが悪かった」という表現は、チームの勝敗とは関係なく、思い通りの投球ができた、或いは思い通りの投球ができなかった試合のことを指し、調査対象者自身が主観的に感じたプレイの出来具合によって判断することと事前に教示した。そして、パフォーマンスが良かったときの思考を、“ポジティブシンキング”とラベル付けすることとした。

Table 5-1 半構造化面接で使用した調査項目 2

①どのようなことを考えていたときに、試合でパフォーマンスが良かったか.
②どのようなことを考えていたときに、試合でパフォーマンスが悪かったか.
③どこに注意が向いていたときに、試合でパフォーマンスが良かったか.
④どこに注意が向いていたときに、試合でパフォーマンスが悪かったか.
⑤身長・体重・身体能力などへのコンプレックス コンプレックスを感じていることがプレイに影響したか.
⑥これまでの指導環境 何を重視する監督であったか.
⑦家族からの応援・支援 何を期待されていたか、プレッシャーを感じたことはあったか.
⑧自己評価 自分のことをどういう人間だと思うか.
⑨他者評価 他者評価はどの程度気になるか、自己評価とのギャップはあるか.
⑩セカンドキャリア 現役選手引退後どう生きていくか.
⑪挫折経験 挫折をどう乗り越えたか、どのような意味づけをしたか.
⑫あなたにとって野球とはどういう存在か.

### 5.2.3. 分析方法

半構造化面接を実施して得られた全てのデータはテーブル起こしを行い、文字テキスト化した。そして、このテキストデータを佐藤（2008）の質的分析法を参考にし、次の4段階により分析を行った。

#### 1) オープン・コーディング

テキストデータから、インタビューガイド（Table 5-1）の①—④に対する対象者の回答である、パフォーマンスが良かった試合と悪かった試合での、競技遂行に伴うパフォーマンスに影響を与える全ての思考に関する発言を意味単位として抽出した。そして、各意味単位に対してどういった意味内容を含んでいるかに着目し、ラベル付けを行った。

#### 2) 焦点的コーディング

ラベルの類似性および差異性に着目し、類似したラベルを持つ内容ごとにコーディングを行った。それぞれのコードに、オープン・コーディングのときよりも意味単位の広いラベル付けを行い、サブカテゴリーを生成した。

#### 3) 概念的カテゴリー化

焦点的コーディングにより生成されたサブカテゴリーを集め、さらに抽象度の高いレベルのカテゴリーへと統合する概念的カテゴリー化を行った。この際、本章においては、プ

レイ遂行時にどういった考え方をしているかという思考の概念に着目し、概念的カテゴリーとして各思考に最終的なラベル付けを行った。

#### 4) 注意対象パターンの分析

概念的カテゴリーが生成されるまでの質的分析の過程で、テキストデータから抽出された選手の発言に基づき、「外界への関心」(z軸)について高いか低いかに分け、それぞれにおいて「感情の表出」(x軸)と「身体への意識」(y軸)を設けたものを用いた(Figure 5-1)。z軸の外界への関心が高い場合、Figure 5-1a に示す第1～第4象限までの4つの象限が生じた。また、z軸の外界への関心が低い場合にも、高い場合と同様に4つの象限が生じたので、これらを便宜上、第5～第8象限とした(Figure 5-1b)。すなわち、3つの軸を用いた思考の分類は、全部で第1～第8象限までの8つの象限から構成された。

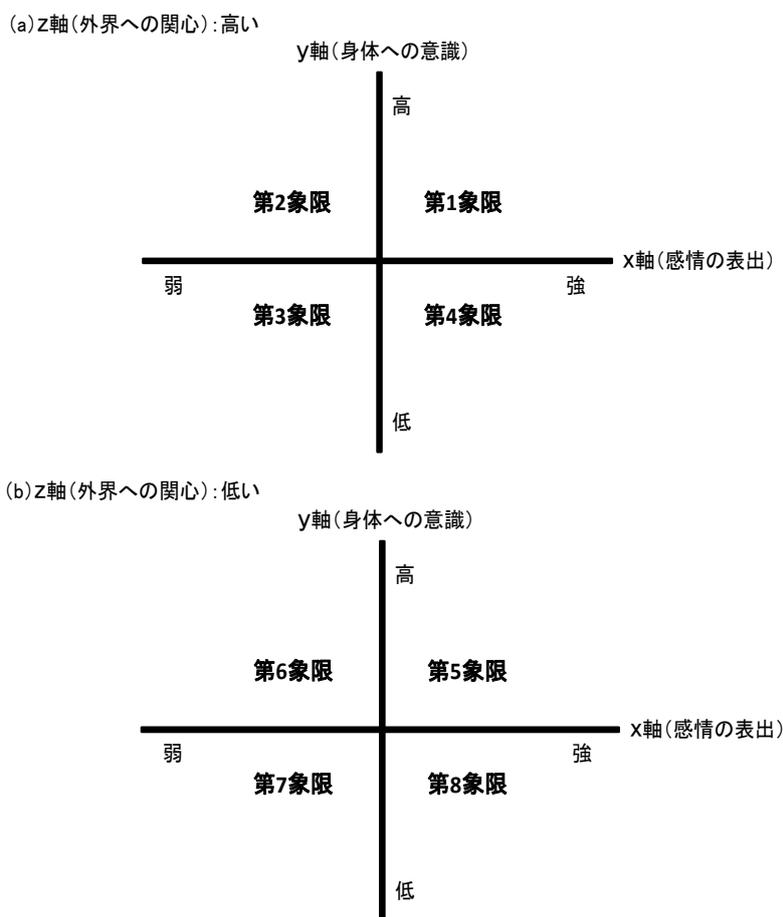


Figure 5-1 3軸による注意対象パターン

質的分析の過程で抽出された選手の発言から、注意の対象を指し示す意味単位を取り出して分類することで、本章において何を基準として感情の表出の「強」と「弱」、身体への意識や外界への関心の「高」と「低」に分けるのかを示した。

#### 5.2.4. 信憑性および確実性

質的研究の方法論 (Miles and Huberman, 1994 ; 内垣戸ら, 2006) に基づき、信憑性 (データのリアリティさ) および確実性 (データや手続きが当てになるか) の視点から、分析の手続きに関する検証を行うこととした。現役の選手を調査対象にし、面接日から 1 か月以内の試合と高校時代の印象的な試合を想起して回答するように促したことで、競技場面でのより鮮明で詳細な記述を可能とし、信憑性を確保した。さらに、筆者の分析が一貫した視点で行われているか共同研究者が分析過程を確認し、他の解釈が生じた場合には、両者の意見が一致するまで議論を行うことにより確実性を担保した。主たる分析者である筆者はスポーツ心理学の専門家であり、プロ野球選手と高校生の野球選手のインタビューを以前にも経験していた。また、共同研究者はスポーツ科学のバイオメカニクスの専門家であり、異なる専門領域の視点を交えた分析が行われた。また、インタビューガイドを用いた半構造化面接を行うことで、柔軟性をもたせながらも対象者 2 名の面接を均質化し、確実性を確保することに繋がった。さらに、調査対象者の発言を誘導しないよう、調査者が非指示的な形で質問を行うことや、対象者自身の言葉をそのまま用いて分析することで、調査者の影響を考慮し、信憑性を確保することとした。

### 5.3. 結果および考察

#### 5.3.1. 軸の基準

概念的カテゴリーが生成されるまでの質的分析の過程で、テキストデータから抽出された選手の発言における対象を指し示す意味単位のうち、「感情・想い」に関する意味単位 (勝ちたい、チームのために、評価されて嬉しい、打たれそうで不安、緊張する、など) が抽出された場合は、「感情の表出：強」とし、そのような意味単位が見られない場合を「感情の表出：弱」とした。また、「フォーム・筋感覚」に関する意味単位 (重心を低く、タイミングを計る、強く、しなやかに、など) が抽出された場合は、「身体への意識：高」

とし、そのような意味単位が見られない場合を「身体への意識：低」とした。また、「人・環境」に関する意味単位（監督、チームメイト、相手チーム、サポーター、試合状況、優勝がかかった試合、など）が抽出された場合は、「外界への関心：高」とし、そのような意味単位が見られない場合を「外界への関心：低」とした。

### 5.3.2. 思考の概念的カテゴリー化と注意対象パターンによる分類

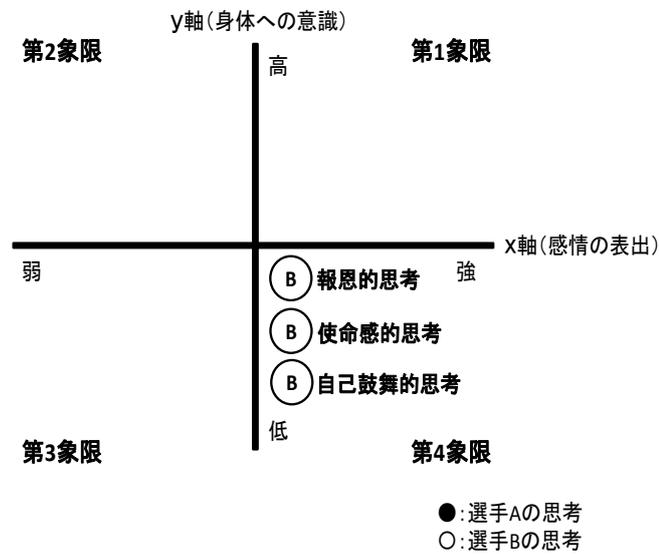
本章では、ポジティブシンキングに焦点を当てているが、選手が比較することで回答しやすくなると考え、パフォーマンスが良かった試合だけでなく、悪かった試合のときの思考についても調査項目としてインタビューガイドに設け、それをパフォーマンスに影響を与える思考として捉えた。Table 5-1 に示した、調査項目への回答全ての文字起こしを行ったテキストデータから、競技遂行に伴うパフォーマンスに影響を与える思考に関する発言を意味単位としたものが、選手 A からは 30、選手 B からは 38 得られ、それぞれにどういった意味内容を含んでいるかに着目したラベルが付けられた。ラベルが付けられた意味単位は、類似したラベルを持つ内容ごとにコーディングされ、選手 A では 9、選手 B では 10 のサブカテゴリーが作成された。サブカテゴリーはさらに抽象度の高いレベルでコーディングされ、思考の概念を表すものとして、Table 5-2 に示すように、選手 A では 4、選手 B では 7 の概念的カテゴリーにまとめられた。意味単位をコーディングする過程において、一つの意味単位が複数のカテゴリーに属することはなく、最終的にいずれか一つの概念的カテゴリーにコーディングされた。

注意対象パターンを、“ポジティブシンキング”習得のツールとして現場へ還元することを念頭においたため、選手 A と選手 B のパフォーマンスを向上させるために媒介する思考である“ポジティブシンキング”に着目し、3 軸による注意対象パターンに基づいて分類を行った。結果は、Figure 5-2 に示す通りであり、同一概念的カテゴリーでは同一の注意対象パターンが見られた。なお、課題集中的思考、自己抑制的思考、自己鼓舞的思考、使命感的思考、報恩的思考のカテゴリーについては、メンタルトレーニング技法として意図して用いたわけではないが、パフォーマンスが良かった試合のときの思考を抽出し、生成したカテゴリーであるため、“ポジティブシンキング”に該当すると考えられた。一方、その他のカテゴリーについてはパフォーマンスが悪かった試合のときの思考であるため、“ポジティブシンキング”に該当しないと考えられ、Figure 5-2 からは除外した。

Table 5-2 概念的カテゴリー生成過程 2

概念的カテゴリー	サブカテゴリー	主な意味単位	
選手A	課題集中的思考	投球内容	・キャッチャー(のサイン通りに投げる)だけで。 ・極カストライクに。 ・目の前の一球に集中して。
		自己の修正すべき動き	・さっきはこう球離れが早かったんで、次はもうちょっと長く持ってみよう。
	自己抑制的思考	いつも通りの投球	・自分がいつも通り。 ・冷静。
		最善を尽くす	・もう今できる最善を尽くして。
		フォアボールへの不安感の払拭	・フォアボールやったらもうフォアボールでしかたない。
	勝利予測的思考	勝てそうだという意識	・勝ちを意識する。 ・勝ちのイメージをしまいすぎる。
		アウトカウントの計算	・あとアウトが一つ。
	不安生産的思考	他者評価に対するプレッシャー	・相手がこう思ってるんじゃないかな。 ・監督の目を窺う。
		バッターへの脅威	・打つんじゃないかな。
	選手B	課題集中的思考	投球内容
自己の修正すべき動き			・腕を振るだけに集中。 ・いつもとちょっと違うストライク入る投げ方を探りながら投げる。
自己鼓舞的思考		自分の頑張りが必要という認識	・この場面は大事にしなあかん場面。 ・自分が抑えるしかない。 ・絶対抑えたらう。
使命感的思考		ベンチ入りできなかった仲間への想い	・(ベンチメンバーに)入れてない人の分まで頑張ろう。
報恩的思考		支えてくれた人への感謝	・自分が野球できてるのは、まあマネージャーとか、まあ親とかもあって、 そういうので野球できてる。 ・自分のその(頑張ってる)姿見せる。
		非生産的思考	普段通りの坦々とした投球
バッターへの脅威			・こいつには打たれる気しかせへん。
不安生産的思考		ミスはできないというプレッシャー	・ちゃんと自分の役割当てられた場面で、きっちり自分の仕事せへん かったらあかんな。 ・ストライク入れなあかんな。
		他者評価に対する関心	・他者評価を気にする。
課題錯綜的思考		課題を絞りきれない(過去・未来)	・自分のできひんところを一個に絞らんと何個も何個も考える。 ・自分だめなところとかいろいろ多い。

(a) Z軸(外界への関心): 高い



(b) Z軸(外界への関心): 低い

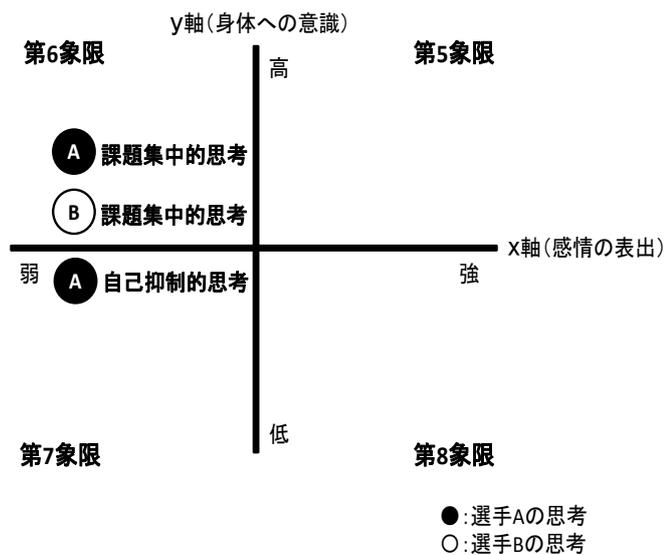


Figure 5-2 3軸によるポジティブシンキングの注意対象パターンに基づく分類

以下、選手 A と選手 B それぞれの発話についての質的分析から生成された概念的カテゴリーについて、意味単位とサブカテゴリーがコーディングされる過程に基づいて説明する。さらに、概念的カテゴリーが生成されるまでの質的分析の過程で、テキストデータから抽出された選手の発言例を四角の枠内に示し、注意対象パターンに基づく思考の分類について説明する。文脈の中で省略されていた選手の言葉は、面接中に筆者が聞き返して得た答えやその文脈を考慮し、筆者が ( ) で補足した。

## 1) 選手 A

### ①課題集中的思考

このカテゴリーは、課題に注意を集中させる思考について説明するカテゴリーとして作成された。キャッチャーのサイン通りに投球することや、次に投げる一球だけに集中しようとする状態を表す「投球内容」と、投げたときの身体感覚を手がかりに、次の投球について考えている状態を表す「自己の修正すべき動き」の2つのサブカテゴリーから構成された。

**さっきはこう球離れが早かったんで、次はもうちょっと長く持ってみよう。**

この発言からは、「感情・想い」「人・環境」に注意を向けた意味単位は見られず、投げたばかりの投球結果を振り返るための「フォーム・筋感覚」の意味単位が抽出された。よって、課題集中的思考は「外界への関心：低，感情の表出：弱，身体への意識：高」という注意対象パターンを持つ思考として第6象限に分類される。

### ②自己抑制的思考

このカテゴリーは、高まる感情を抑制しようとする思考について説明するカテゴリーとして作成された。いつも通りに、冷静になろうとする状態を表す「いつもの投球」と、結果は後からついてくると考え、今できる最善を尽くそうとする状態を表す「最善を尽くす」、開き直ることで思い切りの良い投球を目指そうとする状態を表す「フォアボールへの不安感の払拭」の3つのサブカテゴリーから構成された。

**フォアボールやったらもうフォアボールでしかたない。**

この発言からは、失敗してもその時は仕方がないと感情を抑えて割り切るなど、「感情・想い」「フォーム・筋感覚」「人・環境」に注意を向けた意味単位は見られなかった。よって、自己抑制的思考は「外界への関心：低，感情の表出：弱，身体への意識：低」という注意対象パターンを持つ思考として第7象限に分類される。

### ③勝利予測的思考

このカテゴリーは、試合が終わる前に試合結果を予測する思考について説明するカテゴリーとして作成された。投球内容などの課題への集中ではなく、まだ先の勝利に集中している状態を表す「勝てそうだという意識」と、勝利まであといくつのアウトを取る必要があるのかを考えている状態を表す「アウトカウントの計算」の2つのサブカテゴリーから構成された。

勝ちを意識した時点でたぶん緊張するんで、あとアウトが一つやったりとか…（中略）  
…勝ちのイメージをしてしまい過ぎると、あの～アウト一個が遠くなってしまったりするんで。

この発言からは、「フォーム・筋感覚」の意味単位は抽出されなかったが、勝利に近い状況という「人・環境」の意味単位と、その状況を意識することによる緊張という「感情・想い」の意味単位が抽出された。よって、勝利予測的思考は「外界への関心：高，感情の表出：強，身体への意識：低」という注意対象パターンを持つ思考として第4象限に分類される。

#### ④不安生産的思考

このカテゴリーは、不安な感情を生み出しやすい思考について説明するカテゴリーとして作成された。監督や周りの人から自分がどのように見られているかを気にしている状態を表す「他者評価に対するプレッシャー」と、勝負をする前から打たれそうだと感じている状態を表す「バッターへの脅威」の2つのサブカテゴリーから構成された。

やっぱり監督の目は窺いますね。気になります。（気にしてピッチングするのは）よくないです。

この発言からは、「フォーム・筋感覚」の意味単位は抽出されなかったが、監督からの評価という「人・環境」の意味単位と、評価を意識することによる不安という「感情・想い」の意味単位が抽出された。よって、不安生産的思考は「外界への関心：高，感情の表出：強，身体への意識：低」という注意対象パターンを持つ思考として第4象限に分類される。

## 2) 選手 B

#### ①課題集成的思考

このカテゴリーは、課題に注意を集中させる思考について説明するカテゴリーとして作成された。イメージ通りに投げることや、次に投げる一球だけに集中しようとする状態を表す「投球内容」と、投げたときの身体感覚を手がかりに、次の投球について考えている状態を表す「自己の修正すべき動き」の2つのサブカテゴリーから構成された。

腕振ってストライク入らへんときは、もうちょっといつもとちょっと違うストライク入る投げ方を探りながら投げるしかない。

この発言からは、「感情・想い」「人・環境」に注意を向けた意味単位は見られず、投げたばかりの投球について振り返り、次の投球の課題を確認するために、「フォーム・筋

感覚」の意味単位が抽出された。よって、課題集中的思考は「外界への関心：低，感情の表出：弱，身体への意識：高」という注意対象パターンを持つ思考として第6象限に分類される。

#### ②自己鼓舞的思考

このカテゴリーは、試合中に起こった困難な状況に立ち向かうために、自分自身を奮い立たせようとする思考について説明するカテゴリーとして作成された。大事な場面であると強く意識したり、他の誰でもない自分がピンチを抑えるのだと覚悟している状態を表す「自分の頑張りが必要という認識」のサブカテゴリーから構成された。

ピンチになったときに、こういうときに抑えな意味が（ない）。自分のミスとかで出たランナーやったら、もう自分が抑えるしかないとか、そういう絶対抑えたらうとか、そういう気持ちで投げた。

この発言からは、「フォーム・筋感覚」に注意を向けた意味単位は見られないが、ピンチな状況という「人・環境」の意味単位と、その状況を自分が抑えるという「感情・想い」の意味単位が抽出された。よって、自己鼓舞的思考は「外界への関心：高，感情の表出：強，身体への意識：低」という注意対象パターンを持つ思考として第4象限に分類される。

#### ③使命感的思想

このカテゴリーは、試合に出場できない仲間もいる状況で、試合に出場するチャンスを与えられた自分の使命を果たそうとする思考について説明するカテゴリーとして作成された。ベンチメンバーに選ばれなかった仲間の分の気持ちも込めて頑張ろうとする状態を表す「ベンチ入りできなかった仲間への想い」のサブカテゴリーから構成された。

自分がメンバー入れたけど、入れてない人たちの分まで頑張ろって思えたら、思えたらまあ自然と…（中略）…その入ってない人とかの分の気持ちも込めてみたいな、その周りの人たちのこと考えて。

この発言からは、「フォーム・筋感覚」に注意を向けた意味単位は見られないが、ベンチ入りできなかったメンバーという「人・環境」の意味単位と、そのメンバーの分の気持ちも込めて頑張ろうという「感情・想い」の意味単位が抽出された。よって、使命感的思想は「外界への関心：高，感情の表出：強，身体への意識：低」という注意対象パターンを持つ思考として第4象限に分類される。

#### ④報恩的思考

このカテゴリーは、試合を通じて、自分を支えてくれている人の恩に報いようとする思

考について説明するカテゴリーとして作成された。自分が野球をできているのは周りの人の支えであるという思いから、その人たちに自分が野球を頑張っている姿を見てもらいたいと考えている状態を表す「支えてくれた人への感謝」のサブカテゴリーから構成された。

やっぱり自分～が野球できてるのは、その～自分だけじゃなくて、まあマネージャーとか、まあ親とかまああって、そういうその野球できてるから、その自分のその姿を見せるっていう面ではやっぱり自分だけじゃなく周りの力も必要なんかなって。

この発言からは、「フォーム・筋感覚」に注意を向けた意味単位は見られないが、自分が野球をすることをサポートしてくれている周りの人たちという「人・環境」の意味単位と、その人たちに自分が野球をしている姿を見てもらいたいという「感情・思い」の意味単位が抽出された。よって、報恩的思考は「外界への関心：高，感情の表出：強，身体への意識：低」という注意対象パターンを持つ思考として第4象限に分類される。

#### ⑤非生産的思考

このカテゴリーは、やる気を生み出しにくい思考について説明するカテゴリーとして作成された。試合中に起こった困難な状況に立ち向かうためには、大事な場面であると意識した方が自分にとっては良いのにも関わらず、普段通りの意識で投げてしまった状態を表す「普段通りの坦々とした投球」のサブカテゴリーから構成された。

雑にいすぎたっていうか、もっと一球一球大切にすればよかったとか…（中略）…この場面は大事にしなあかん場面やのに、その～軽い気持ち、気持ちっていうかそのままの、普段通りの気持ちの入れ方で投げてたりっていうので、後悔したり。

この発言からは、大事にしなければいけない状況への関心が低いままであるため、気持ちも高まらないなど、「感情・思い」「フォーム・筋感覚」「人・環境」に注意を向けた意味単位は見られなかった。よって、非生産的思考は「外界への関心：低，感情の表出：弱，身体への意識：低」という注意対象パターンを持つ思考として第7象限に分類される。

#### ⑥不安生産的思考

このカテゴリーは、不安な感情を生み出しやすい思考について説明するカテゴリーとして作成された。勝負をする前から打たれそうだと感じている状態を表す「バッターへの脅威」と、自分自身に与えられた役割をしっかりと果たさなければいけないと感じている状態を表す「ミスをしてはいけないというプレッシャー」、他者から評価されていることに気を取られている状態を表す「他者評価に対する関心」の3つのサブカテゴリーから構成された。

こいつには打たれる気しかせーへん.

この発言からは、「フォーム・筋感覚」に注意を向けた意味単位は見られないが、相手チームのバッターという「人・環境」の意味単位と、打たれそうな不安という「感情・想い」の意味単位が抽出された。よって、不安生産的思考は「外界への関心：高，感情の表出：強，身体への意識：低」という注意対象パターンを持つ思考として第4象限に分類される。

#### ⑦課題錯綜的思考

このカテゴリーは、過去の失敗や未来の失敗への不安が募り、課題が次々と浮かんでくる思考について説明するカテゴリーとして作成された。課題が多数ある場合、一度に全ての課題を改善しようと考えたと混乱するため、一つずつ改善していかなければならないが、どれから始めるか決めきれない状態を表す「課題を絞りきれない（過去・未来）」のサブカテゴリーから構成された。

自分のできひんところを一個に絞らんと何個も何個も考えてしまったり…（中略）…  
もう何かプレイする以前の問題になってしまうんで。そういうときはあんまりよくないです。

この発言からは、「人・環境」に注意を向けた意味単位は見られないが、投球の課題を確認するための「フォーム・筋感覚」の意味単位と、その課題を絞りきれずに混乱することを表す「感情・想い」の意味単位が抽出された。よって、課題錯綜的思考は「外界への関心：低，感情の表出：強，身体への意識：高」という注意対象パターンを持つ思考として第5象限に分類される。

### 5.3.3. 個人特性

上記に示した通り、良いパフォーマンスと悪いパフォーマンスに繋がる思考には選手Aと選手Bとで個人による違いが見られた。そこで、選手Aと選手Bについて、特性不安とTable 4-1の⑤—⑫の個人特性に関する項目および面接中の印象について、検討を行った。

#### 1) 特性不安

STAI Y-2により測定した個人特性の一つである特性不安得点の結果は、選手Aが55、選手Bが42であった。これは5段階評定で見ると選手Aは4、選手Bは2であり、選手Aの方が選手Bに比べて特性不安が高いことを示している。

## 2) コンプレックス

選手 A は足の遅さに対してコンプレックスがあるが、自分のベストを尽くすようにしていると答えた。選手 B は身体能力の低さを自覚しているが、高校時代に努力して積み上げたものに対する自信があり、コンプレックスは感じていないと答えた。比較的選手 A の方が身体能力へのコンプレックスを感じているようであった。

## 3) 指導環境

選手 A は中学校 1 年生から学校の部活動で野球を始めた。顧問は野球が専門ではなかったため、基礎練習中心であった。高校の顧問の先生からは短い時間で質の高い練習をする大切さを教わり、失点を 1 点でも少なくし、1 点でも多く点を取って勝ちにいく野球を学んだと答えた。

選手 B は小学校 3 年生から地域のチームで野球を始めた。中学校時代は学校の部活動ではなく、硬式野球のできるクラブチームに所属したが、監督からの指導はあまりなかった。今の自分があるのは高校時代の顧問の先生のおかげで、進学先も顧問の出身大学で学びたいという想いで選んだということであった。「ベンチメンバー外は最高のサポートをし、メンバーはそれに応えるプレイをする」という顧問の言葉が印象に残っている。私生活を整え、普通のことをしっかり普通にするという社会で生きていく上で大切なことを学んだと答えた。選手 A と選手 B は野球を始めた学年や指導環境は異なるが、野球に関する大事なことは高校時代の顧問から最も学んだという点は共通していた。選手 B は大学の進学先や将来就きたい職業についても顧問の影響を受けており、強い尊敬の想いが推察された。

## 4) 家族からの応援・支援

選手 A は親が練習試合にも応援に来てくれ、野球道具も不自由なく与えてもらったことに感謝していた。しかし、家族が応援に来ると無意識にプレッシャーを感じているのか結果が悪いことが多いということだった。選手 B は親が道具の必要な経済的に負担のかかる野球をさせてくれたことや、クラブチームに所属したことで親が当番制の世話係をしななければならなかったが、快く引き受けてくれたことに感謝していた。親が試合に応援に来てくれることや、「頑張りや」と声をかけてくれることが力になっており、プレッシャーに感じることは一切ないと答えた。選手 A と選手 B は親から恵まれた環境で野球をさせてもらったことに非常に感謝している。しかし、親が応援をしに試合を観に来ることに対しては、選手 A がプレッシャーに感じているのに対して、選手 B は力になることはあってもプレッシャーを感じたことはないという違いが見られた。

## 5) 自己評価

選手 A は相手が自分をどう思っているのか、嫌われていないかなど、周りの目を気にしすぎるところがあると自己を評価した。それは野球をしているときも同様で、監督の目を窺いすぎてプレイに悪影響を及ぼすことが多いと評価した。選手 B は落ち込んで暗くなることや怒ることがほとんどなく、いつも笑って楽しいようにするタイプであると自己を評価している。選手 A と選手 B が自己評価を聞かれて述べた内容には大きな違いが見られた。

## 6) 他者評価

選手 A は他者から真面目なタイプと評価されることが多く、自己評価と一致してと答えた。選手 B は他者からいつも楽しそうでいつも笑っていると評価されることが多く、自己評価と一致していると答えた。選手 A と選手 B の自己評価には違いが見られたが、他者からの評価の感じ方が自己評価と一致しているという点は同様であった。

## 7) セカンドキャリア

選手 A と選手 B は共に、将来は高校教師になり、野球を指導したいと考えていた。特に、選手 B は高校の顧問のような、生徒の人生の印象に残るような野球の指導者になりたいと答えた。

## 8) 挫折経験

選手 A は高校生活最後の大会前にストライクを投げられなくなり、ピッチャーではなく、バッターの代打として大会を迎えたことが大きな挫折であると答えた。しかし、思い通りプレイができなかったことやコーチが丁寧に教えてくださった経験によって、大学でも野球を続けたいと思えたと振り返った。選手 B は高校 1 年生の秋にはエース候補とまで言われていたが、フォーム改善に失敗し、3 年生の大会では一度もメンバーに選ばれなかったことが最も大きな挫折であると答えた。しかし、エースになれなかったという悔いが残ったことで大学でも野球を続けようと思うことができ、プライドを捨てて下っ端の自分を受け入れて練習に打ち込めたと振り返った。選手 A と選手 B の経験した挫折内容は異なるが、高校時代に経験した挫折が大学で野球を続ける原動力であると考えていることは共通しており、挫折を乗り越えた様子が感じられた。

## 9) あなたにとって野球とは

選手 A は野球を通じて多くの人と出会えたことに感謝し、ずっとやっていきたいスポーツであると答えた。選手 B は野球を通じてチームの大切さや親への感謝の気持ちなどを学ぶことができ、一つのことを続けることが難しいなかで野球を続けてきたことは自信にな

るものであり、やってきてよかったと思える競技であると答えた。選手 A と選手 B は自分にとっての野球の存在についてそれぞれの言葉で語ったが、野球への感謝の思いが込められた点は共通していた。

#### 10) 面接中の印象

面接中の選手 A の印象は、人見知りであるために面接前に緊張しているという発言通り、表情は硬く、声の音量も小さいなど緊張している様子で、不安傾向の高さが推察された。また、言葉を慎重に選びながら話す思慮深さがあり、内向的な性格を感じさせるものであった。一方、面接中の選手 B の印象は、終始笑顔でリラックスしており、社交的であった。興味や関心が外界に向けられ、人と話をすることを楽しんでいる様子は外向的な性格を感じさせるものであった。

### 5.4. 総合考察

選手 A と選手 B のパフォーマンスを向上させるための媒介となる思考である“ポジティブシンキング”を、注意の対象を指し示す意味単位の有無から、3 軸による注意対象パターンに基づいて分類したところ (Figure 5-2) , 選手 A (黒丸) では 2 つの象限に 2 つの思考が、一方、選手 B (白丸) では 2 つの象限に 4 つの思考が存在することがわかり、“ポジティブシンキング”の具体的内容には、個人内および個人間における多様性があることが示された。第 4 章において、同一概念的カテゴリーの思考が、注意対象パターンの複数の象限に分類されたことで、“ポジティブシンキング”の特徴を捉えるにあたって不明瞭さが残ったとされる課題は、本章において同一象限に分類されたことで解消され、“ポジティブシンキング”の特徴が視覚的に捉えやすくなったと思われる。すなわち、本章は 3 軸による注意対象パターンに基づき、“ポジティブシンキング”を可視化する意義を示すものである。

思考の概念的カテゴリー化において、課題集中的思考が良いパフォーマンスに繋がる思考として抽出された点は、選手 A と選手 B とで共通していた。また、「投球内容」と「自己の修正すべき動き」というサブカテゴリーも同じであり、選手 A と選手 B で思考の共通性が見られた。課題集中的思考は、3 軸による注意対象パターンでは第 6 象限 (Figure 5-2b) に分類されるもので、外界への関心を低くし、感情の表出を弱め、身体への意識を高くすることで次の投球内容に集中するという、ピッチングをするために投手に必要な思考と考

えられた。フォームが課題となって成績を左右する、野球という競技特性に必要な思考であるため、選手 A と選手 B に共通したと推察される。

しかし、課題集中的思考を除くと、選手 A の“ポジティブシンキング”は第 7 象限 (Figure 5-2b) に、一方、選手 B の“ポジティブシンキング”は第 4 象限 (Figure 5-2a) に分類されたように、選手 A と選手 B で思考には差異が見られたことから、各選手の“ポジティブシンキング”の特徴が明らかになった。

選手 A と選手 B の個人特性による思考の差異が顕著に現れているのが、選手 A の持つ自己抑制的思考と選手 B の持つ自己鼓舞的思考である。同じ自己への働きかけであっても、「抑制」は高ぶろうとする感情、激しい欲望、衝動的な行動などを抑えて止めることであり、「鼓舞」は励まして勢いづけることや奮い立たすことであるため (松村, 2006) , 結果はパフォーマンスを発揮することに機能しているという点において同じであるが、その結果に至るプロセスは大きく異なると言える。

岡沢 (1997) はアイゼンクのパーソナリティ理論 (Eysenk, 1967) から、スポーツ状況下での行動とパーソナリティとの関係を検討し、外向者は興奮しにくいために刺激を求める傾向があるのに対して、内向者は興奮しやすいために刺激をさける傾向があるとしている。杉原 (1987) も内向的な性格の特徴を有する人は、外部環境の刺激に弱いと指摘している。本章の結果においても、性格特性と刺激への注意の向け方の関連について以下のよう推察される。

選手 A は特性不安の高さに加え、内向的な性格傾向を持ち、さらに、相手が自分をどう思っているのか周りの目を気にしすぎる性格であると自己を評価し、試合を観に来る親に対してもプレッシャーを感じるといった特性がある。つまり、環境刺激に過敏に反応して覚醒水準が高くなりやすく、あがりやすいと推察される。このような特性を持つ選手 A では、他者や周囲の状況といった刺激への注意を避け、外界への関心を低くして感情の表出を抑える自己抑制的思考が必要であり、自己に対して「抑えて止める」働きかけをすることにより、覚醒水準の高まりを抑える役割を果たす“ポジティブシンキング”が有効であると考えられる。一方、選手 B は選手 A と比較して特性不安が低く、外向的な性格傾向を持ち、さらに、いつも笑って楽しもうとするタイプで、他者からの評価を気にすることも少ないと自己を評価し、親の応援をプレッシャーに感じることはなく、自分の力にできるといった特性がある。つまり、環境刺激に過敏に反応することがないために覚醒水準が高まりにくく、あがりにくいいため、「他者」を意識することや「感情」を前面に出すことが、

覚醒水準の高まりすぎには繋がらないと推察される。このような特性を持つ選手 B では、他者やその場の状況といった周囲への注意を求め、外界への関心を高くして感情の表出を強めた自己鼓舞的思考が必要であり、自己に対して「勢いづけて奮い立たす」働きかけをすることにより、覚醒水準を高める役割を果たす“ポジティブシンキング”が有効であると考えられる。第 4 章の結果と同様に、自分に適した“ポジティブシンキング”が、覚醒水準を抑える或いは高める役割を果たす思考のどちらであるかは、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差異によって異なっていた。これにより、サッカーと野球という競技特性が異なる場合でも、個人特性の違いが、パフォーマンスを向上させるために媒介す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。

他に、“ポジティブシンキング”として選手 B にのみ抽出された使命感的思考は、高校時代の監督の言葉で最も印象深いものとして挙げた「ベンチメンバー外は最高のサポートをし、メンバーはそれに応えるプレイをする」という教えが背景として存在すると思われた。また、報恩的思考は「僕とかが受けてる環境ほんまにええ方やと思うんですよ」という発言にもあるように、周りの人への感謝の気持ちを常に意識していることが背景として存在すると思われた。これらの思考は、ベンチ入りできなかったメンバーや感謝している周りの人々たちへの注意を促して外界への関心を高め、仲間の分まで頑張ろう、自分の野球をしている姿を見せようという感情の表出を強めたもので、自己鼓舞的思考と同じ第 4 象限に分類される思考であり、覚醒水準の高まりが予想される。選手 B と同様に、選手 A も親への感謝を述べていることなどから、選手 A が報恩的思考を持っていないわけではないと言える。しかし、その思考を保持することは、選手 A にとって覚醒水準が高まりすぎることにつながる可能性があるため、スポーツ競技場面における“ポジティブシンキング”としては抽出されなかったと思われる。つまり、これらの 2 つの思考が選手 B にのみ抽出されたのは、上述した選手 B の個人特性によるものであると考えられる。

また、本章においては測定していない個人特性の一つである「公的自意識」について、木村ら（2008）は Fenigstein（1979）を引用し、公的自意識の高い性格的特徴を有する人は、他者からの評価的態度に敏感であると指摘している。公的自意識が高く、さらに特性不安も高い選手であれば、評価する他者といった刺激を避けるため、「外界への関心：低」という注意対象パターンを持つ“ポジティブシンキング”が望ましいと思われる。逆に、公的自意識が低く、さらに特性不安も低い選手であれば、「外界への関心：高」という注意対象パターンを持つ“ポジティブシンキング”が適することも考えられよう。その

他にも、ビッグファイブにおける「神経症傾向」の性格特性を有する人は、自己への脅威、喪失、不正によって動機付けられた自己へ注意を向けやすく、「開放性」の性格特性を有する人は、知的好奇心によって動機付けられた自己へ注意を向けやすいとされている(高野・丹野, 2008)。よって、神経症傾向の性格特性を有する選手であれば、「感情の表出：弱」という注意対象パターンを持つ“ポジティブシンキング”により、不安感情への注意を低下させることが相応しいであろう。また、開放性の性格特性を有する選手には、「感情の表出：強」という注意対象パターンを持つ“ポジティブシンキング”により、奮い立つ感情への注意を高めることが適していると考えられる。

本章において、パフォーマンスを向上させる媒介となる“ポジティブシンキング”として5つのカテゴリーが抽出され、それらを三次元の注意対象パターンで可視化したことにより、“ポジティブシンキング”の具体的内容が明らかになった。さらに、個人特性の異なる選手Aと選手Bの思考の特徴から、抑制と鼓舞といった異なる自己への働きかけとなる“ポジティブシンキング”の存在が示唆された。これは第2章で示した探索的因子分析の結果と一致するものであった。本章において、“ポジティブシンキング”とラベル付けされた思考は、結果として良いパフォーマンスができたときの思考を指しており、選手Aと選手Bが自分自身の個人特性を考慮し、メンタルトレーニング技法として用いたものではない。すなわち、第2章から第4章で明らかになった“ポジティブシンキング”の多様性が本章においても示唆された。現在、個人特性に合わせた心理的スキルであるポジティブシンキングの技法を提示するまでには至っていないなか、選手が自分なりの“ポジティブシンキング”を活用しながら心理的プレッシャーを克服し、競技に取り組んでいるといった本章で得られた知見は、個人差を考慮した介入の重要性を現場から学ぶ必要性を示すものと思われる。そして、“ポジティブシンキング”を三次元の注意対象パターンに基づいて分類し、どのような個人特性を有する選手にどのような注意対象パターンに基づいた“ポジティブシンキング”が適しているのかを示唆した知見は、心理的スキルであるポジティブシンキングの具合的な指導案作成に繋がり、個人特性を考慮した新たな心理的スキルとして、メンタルトレーニングの現場に還元することができると思われる。

## 第 6 章

### 総括論議

本研究においては、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研究を行った。パフォーマンスを向上させるための媒介となる思考である“ポジティブシンキング”を探索するため、パフォーマンスが良かったときの思考を抽出し、スポーツ競技場面における個人特性に基づく“ポジティブシンキング”を、推定しながら描き出すことを目的とした。本章では、第2章から第5章で明らかになったことから導き出される“ポジティブシンキング”に関する知見についてまとめ、それらをスポーツ現場へ還元する方法について考察する。また、スポーツ心理学研究において有効な研究手法についても検討する。

### 6.1. 本研究のまとめ

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、“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。続く第3章から第5章においては、質的研究によるアプローチから“ポジティブシンキング”に迫ることとした。第3章では、カミ・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、ポジティブシンキングがもたらす結果の一貫性について検討した。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“ポジティブシンキング”の具体的内容について、2軸による注意対象パターンに基づいて検討した。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、3軸に基づいてより詳細に“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“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。

本研究において得られた結果は、以下の9点に要約できる。

1. “ポジティブシンキング”の構成要素を明らかにするための心理尺度として、探索的因子分析を行い「サッカー・ポジティブシンキング尺度」を作成した結果、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。

2. サッカー・ポジティブシンキング尺度の回答結果から、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、最も活用していたと回答した人の割合が多かった思考であっても、その思考を最も活用しなかった人も多数存在し、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“ポジティブシンキング”である。
3. サッカー・ポジティブシンキング尺度を用いて、“ポジティブシンキング”と個人特性との関連性を検討した結果、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性群は自己鼓舞的思考を保持している。
4. パフォーマンスを発揮するために必要であると考えていた「ポジティブな思考」による動機づけの高まりが、選手の意に反してパフォーマンスを低下させる可能性があり、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、結果的にパフォーマンスの低下を招く場合がある。また、特別な試合であると認識している試合の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ための思考を用いる必要はない。
5. “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、インタビュー調査を実施し、その質的データを分析した結果から明らかになった。さらに、“ポジティブシンキング”を三次元の注意対象パターンで可視化することで、“ポジティブシンキング”の具体的内容をより明らかにし、特徴を捉えることが可能になる。
6. “ポジティブシンキング”の自己に対する働きかけには、抑制するものと鼓舞するものがあり、結果としてパフォーマンスを発揮することに機能しているという点において同じであるが、結果に至るプロセスは大きく異なると言える。

7. 特性不安との関連においては、特性不安が高く、他者評価への意識が強い選手には、他者や周囲の状況といった刺激への注意をさげ、外界への関心を低くして感情の表出を抑える「外界への関心：低、感情の表出：弱、身体への意識：低」という注意対象パターンを有する、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。一方で、特性不安が低く、他者評価への意識が弱い選手には、他者やその場の状況といった周囲への注意を求め、外界への関心を高くして感情の表出を強める「外界への関心：高、感情の表出：強、身体への意識：低」という注意対象パターンを有する、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。つまり、“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。
8. 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。
9. 外界への関心を低くし、感情の表出を弱め、身体への意識を高くする「外界への関心：低、感情の表出：弱、身体への意識：高」という注意対象パターンを有する課題集的思考は、野球の投手に必要な思考である。

## 6.2. New ポジティブシンキングの確立

本研究では、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すことができ、この思考を従来の Old 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することとした。今後は、ポジティブシンキングが万人のパフォーマンス向上に常時機能するという認識を改め、新たな概念として、多様性を持った New ポジティブシンキングを設ける必要があるだろう。

個人特性と競技特性の考慮、思考のタイプ、思考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したものを Figure 6-1 に示した。従来の Old ポジティブシンキングは、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思考様式のものとなる。そのため、思考もたらす効果は安定せず、パフォーマンスにプラスに働く場合もあれば、人によってはマイナスに働く可能性も含んでいる。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、パフォーマンスを向上させるために媒介する思考である。そのため、思考がもたらす効果は安定し、常にパフォーマンスにプラスに働くと考えられる。それゆえ、Old ポジティブシンキングであっても、パフォーマンスにプラスに働く思考についてはNew ポジティブシンキングに含まれることになる。

以上のことから、本研究で描き出した New ポジティブシンキングは、思考がもたらす効果の安定性が重要な条件であり、その思考内容は多様性を持ったものであると言える。

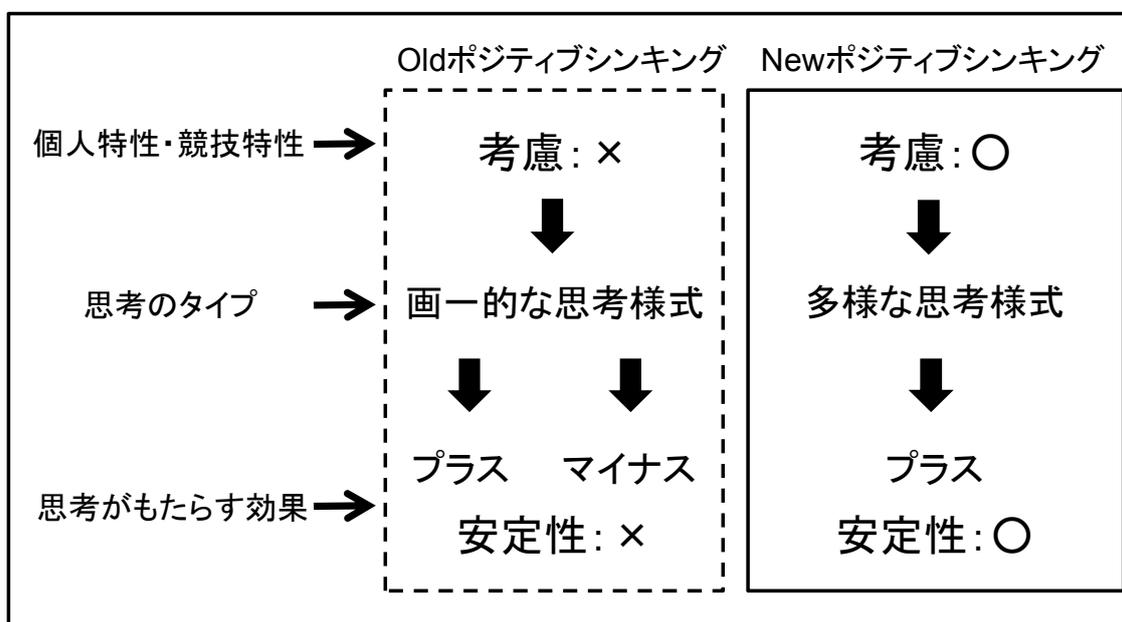


Figure 6-1 New ポジティブシンキングの構造

### 6.3. “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

本研究においては、注意対象パターンに基づいて“ポジティブシンキング”を分類することで、“ポジティブシンキング”の具体的内容の個人間および個人内による差異を明らかにすることを試みた。第4章における「内界—外界軸」と「身体—感情軸」の2軸による分類においても一定の効果は得たが、限界点の補正と新たな視点の導入による結果、第5章では、軸を「感情の表出」(x軸)と「身体への意識」(y軸)、「外界への関心」(z軸)の3つ設け、計三次元で注意対象パターンを捉えた。これにより、思考の分類のパターンが4つから8つとなり、“ポジティブシンキング”を、より多面的に捉えることができるようになったと思われる。また、注意対象パターンを、“ポジティブシンキング”習

得のツールとして現場へ還元することを念頭におき、第5章において“ポジティブシンキング”を分類するにあたっては、同一の概念的カテゴリーとしてラベル付けされた思考は、注意対象パターンの同一象限に分類されるようにし、“ポジティブシンキング”の特徴を視覚的に捉えやすくなるように努めた。

モデル構成的現場心理学の方法論においては、多種多様な現場のデータから、ボトムアップ式により一般化可能な水準のモデルを構成することを目的としているが、対象とするものによっては、理論や理念などからトップダウン式に構成されることもあり、両者が循環的に組み合わせられ、モデルは構成されていくと考えられている（山田，1986）。本研究では、インタビュー調査で得られた思考に関する語りの質的データをカテゴライズすることで、ボトムアップ式に“ポジティブシンキング”の概念を生み出し、さらに、それらを注意対象パターンに基づいて分類するというトップダウン方式を試みた。ボトムアップとトップダウンを組み合わせさせた結果、“ポジティブシンキング”を描き出すことができたと言える。今後は、既存のポジティブシンキングの習得を目指すのではなく、個人特性に基づく“ポジティブシンキング”をオーダーメイドし、その習得を目指すことが大切であると考えられる。そして、その際の指針となるツールとして、個人の“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「感情の表出」（x軸）と「身体への意識」（y軸）、「外界への関心」（z軸）の3軸の要素から把握することができる、注意対象パターンが寄与すると思われる。

#### 6.4. “ポジティブシンキング”のスポーツ現場への還元

本研究において明らかになった、個人特性に基づく“ポジティブシンキング”の多様性に関する知見と、“ポジティブシンキング”をオーダーメイドし、習得するツールである注意対象パターンを、スポーツの現場へ還元することについて検討した結果を以下に示す。

選手が、過度の緊張状態に陥ったことから練習通りのパフォーマンスを発揮できず、「力んでしまった」「やる気が空回りした」などと試合を振り返ることになる心理的背景要因として、あがりと考えられており（藤田，1986）、このあがりを生じさせる重要な要因としては不安の存在が考えられてきた（有光，2001；金本ら，2002；木村ら，2008）。しかし第3章の結果では、あがりの要因は不安だけに限らず、トップアスリートに必要な動機（北村，2013）の高まりも考えられることが明らかになった。選手が試合前に、良いパフォーマンスを発揮するためには必要であろうと考えていた「ポジティブな思考」による

動機づけの高まりが、結果的にはパフォーマンスの低下を招くという事態は、非常に残念な結果と言わざるを得ない。多くの人がパフォーマンスに悪影響であろうと考えているネガティブな思考をコントロールすること以上に、「ポジティブな思考」による悪影響を回避することは、“ポジティブシンキング”の多様性についての理解を広めない限り困難であると思われた。

そして第4章と第5章において示された，“ポジティブシンキング”の具体的内容は複数存在し，“ポジティブシンキング”の多様性には個人特性に基づく差異があるという結果から、万人に共通したポジティブシンキングというものが存在すると信じ、個人特性を考慮せず、不適切なポジティブシンキングをむやみに用いることに警鐘を鳴らすことができるであろう。さらに第2章において、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“ポジティブシンキング”であることや、自己顕示的思考と自己肯定的思考をパフォーマンス発揮に機能する思考として回答した人と、機能しないと回答した人が同じくらいの割合で存在することが示され、インタビュー調査による質的研究の結果に加えて、質問紙調査による量的研究からも“ポジティブシンキング”の個人による差異が明らかになった。また、パフォーマンス発揮に機能する思考として、約半数の人が選択した自己鼓舞的思考であっても、この思考が機能しない人が約10人に1人は存在したことも忘れてはならない。本研究で調査対象としたサッカーや野球といったチームスポーツの場合、現場の指導者は試合前にチーム全体を集合させたかたちで話をする場合が多いが、この際、「絶対に負けたくないと思え!」「試合に出られないチームメイトの分まで頑張れ!」などと自己鼓舞的思考にさせるような声かけをした場合、10人に1人はマイナスの効果を生む可能性が考えられる。スポーツ現場で実際に存在するこのような選手のことを、少数派だからと言って軽視するわけにはいかない。むしろ、少数派にも目をむけ、全ての選手が良いパフォーマンスを発揮できれば、チームが勝利する可能性は高まると言える。つまり、現場の指導者に求められる選手に対しての適切な声かけは、一人一人に適した“ポジティブシンキング”を活用するように伝えることである。“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るが、その際、注意対象パターンの違いから、自己抑制タイプと自己鼓舞タイプに類型化した“ポジティブシンキング”の提示が活かされるだろう。

本研究では特性不安、他者評価への意識の強さ、スポーツ競技不安、目標志向性といった個人特性に着目したが、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

む背景要因である個人特性を、これらに限定することはできない。また、“ポジティブシンキング”を三次元の注意対象パターンに基づいて分類を行ったが、選手の思考という質的なものを、外界への関心、感情の表出、身体への意識の3つの軸で、さらに「高低」と「強弱」の二極で全て把握しきることは難しいと言える。しかし、「選手一人一人の個人特性に対応することが大切である」という結論のみを示すことや、“ポジティブシンキング”の特徴を二極で捉えるのではなく細分化し、より複雑な結果を現場に示すことは、実際のところどのように対応すればよいのか戸惑いと混乱を与えることになりかねない。

以上のように、現場で役に立つ、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、つまり、選手一人一人の思考の多様性を保証し、“ポジティブシンキング”のオーダーメイドを目指した結果をまとめると、特に選手に対しては、注意の向け方に着目した3軸の要素から、その選手の“ポジティブシンキング”の特徴を把握することができる注意対象パターンの提示が、また、特に指導者に対しては、配慮すべき個人特性の提示が、現場では重要であることが示された。

#### 6.5. スポーツ心理学研究における量的および質的研究の有用性

本研究においては、質的研究と量的研究の二つの研究方法を用い、選手の“ポジティブシンキング”にアプローチした。Miles and Huberman (1994) が、量的研究と質的研究を統合する研究デザインを考案しているように、両研究が相互補完的な役割を果たすことを明らかにすることで、スポーツ心理学研究領域における有効な研究手法として示すことに繋がると思われた。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t検定や重回帰分析で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や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。

インタビュー調査に基づく質的研究を行ったことにより、選手の思考や、その背景を丁寧に探索することが可能となり、“ポジティブシンキング”の具体的内容を把握することに繋がった。インタビュー調査は半構造化されたかたちで行い、質問の聞き方を変えるなど工夫しながらパフォーマンス時の思考を尋ねたことで、一度の質問では出てこなかった回答も引き出すことができたと思われる。また、語りの質的データからボトムアップ式に“ポジティブシンキング”を生み出し、それらを可視化による整理のためにトップダウン

式に分類する際に用いた、注意対象パターンというツールの確立には、第4章と第5章における質的研究が大きな役割を果たしたと言える。一方で、特性不安やスポーツ競技不安、目標志向性といった個人特性を捉えるために質問紙調査を実施したことで、単に「選手一人一人の個人特性に対応することが大切である」という指摘を超えて、個人特性に基づく“ポジティブシンキング”について、具体的な提案が可能になった。また、個人特性に基づく“ポジティブシンキング”の多様性は、第4章と第5章でのインタビュー調査による質的研究によってより詳細に検証された。

質的研究と量的研究といった二つのアプローチを採ったことにより、個人特性に基づく“ポジティブシンキング”を描き出すという本研究の目的が果たされたと言える。今後、得られた知見を、多くの選手たちに役立つ現場に則したかたちで還元することを目的とした研究においては、本研究のように、従来用いられてきた量的研究と質的研究とをタイアップさせた、より包括的なアプローチに基づくスポーツ心理学研究が有用であろう。

#### 6.6. 今後の課題

本研究において描き出した“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であり、それは個人特性に基づいた多様性を持ったものであることが明らかになった。調査対象をサッカーと野球にしたことで、競技特性に特有の“ポジティブシンキング”の存在と、競技特性に関わらない個人特性に特有の“ポジティブシンキング”の存在が示唆された。今後はさらに多くの競技を対象とした研究を進めていく必要があるだろう。本研究では、パフォーマンスを発揮するための最適な覚醒水準に影響する個人特性と競技特性という変数に着目したが、これ以外にも多くの変数が“ポジティブシンキング”に影響することが考えられる。例えば、その日のコンディションや競技レベル、大会の大きさ、対戦相手などである。今後は、個人特性に基づく“ポジティブシンキング”の多様性に加えて、様々な変数に基づく“ポジティブシンキング”の個人内変動についても検討することが必要であると思われる。

## 引用文献

- Albrecht, R. R., & Feltz, D. L. (1987) Generality and specificity of attention related to competitive anxiety and sport performance. *Journal of Sport Psychology*, 9: 231-248.
- Allport, G.W. (1937) *Personality: a psychological interpretation*. Constable: London.
- 荒木雅信 (2009) メンタルトレーニングの理論と実際 (7) 個人競技 (アーチェリー) のメンタルトレーニング. *体育の科学*, 59 (2) : 119-124.
- 有光興記 (2001) 「あがり」のしろうと理論: 「あがり」の喚起状況と原因帰属の関係. *社会心理学研究*, 17 : 1-11.
- Beck, A. T. (1963) Thinking and Depression: 1, Idiosyncratic Content and Cognitive Distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4): 324-333.
- Beck, A. T. (1964) Thinking and Depression: 2, Theory and Therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6): 561-571.
- Beck, U. & Bonß, W. eds. (1989) *Weder Sozialtechnologie noch Aufklärung? Analysen zur Verwendung sozialwissenschaftlichen Wissens*. Suhrkamp: Frankfurt.
- バーライン, D. E : 橋本七重・小杉洋子訳 (1970) *思考の構造と方向*. 明治図書 : 東京. pp. 13-45.
- Bunker, L.K., Williams, J.M., & Zinsser, N. (1993) Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J.M. Williams ed., *Applied Sport Psychology Personal growth to peak performance*, 2(1): 225-242.
- Burns, D. (1980). *Feeling good*. Guilford Press: New York.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992) *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Psychological Assessment Resources: Odessa.
- クレスウェル, J. W. : 操 花子・盛岡 崇訳 (2003) *研究デザイン—質的・量的・そしてミックス法*. 日本看護協会出版会 : 東京.
- Dewey, J. (1933) *How we think*. D. C. Heath and Company: New York.
- デューイ, J. : 植田清次訳 (1959) *思考の方法*. 春秋社 : 東京.
- Ellis, A. (1957) *How to Live with a Neurotic*. Crown Publishers: Oxford.
- 遠藤俊郎 (2005) あがり防止のための緊張・不安のコントロール. 日本スポーツ心理学会編. *スポーツメンタルトレーニング教本 (増補版)*. 大修館書店: 東京. pp. 138-144.

- アイゼンク, H. J. : MPI研究会訳 (1966) 犯罪とパーソナリティ. 誠心書房: 東京.
- Eysenk, H. J. (1967) *The biological basis of personality*. Charles C. Thomas: Springfield, IL.
- Fenigstein, A. (1979) Self-consciousness, self-attention, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1): 75-86.
- フリック, U. : 小田博志・山本憲子・春日 常・宮地尚子訳 (2002) 質的研究入門—〈人間の科学〉のための方法論. 春秋社: 東京.
- 藤田明男 (1986) 運動技能パフォーマンスに影響を及ぼす心理的要因としてのあがりとスポーツ競技不安について. *千葉敬愛短期大学紀要*, 8 : 25-80.
- 藤田 勉・中本浩揮・幾留沙智 (2013) スポーツにおける目標志向性と競技意欲の構造の関係. *鹿児島大学教育学部研究紀要 教育科学編*, 64 : 77-84.
- 船越正康 (2000) メンタルトレーニング研究の課題. *スポーツ心理学研究*, 27 : 39-49.
- Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1988) Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54: 466-479.
- ガルウェイ, W. T. : 後藤新弥訳 (1976) インナーゲーム. 日刊スポーツ出版社: 東京.
- ガルウェイ, W. T. : 後藤新弥訳 (2000) 新インナーゲーム—心で勝つ! 集中の科学. 日刊スポーツ出版社: 東京.
- Glaser, B. G. & Strauss, A. L. (1967) *The Discovery of Grounded Theory*. Aldine Publishing Company: Chicago.
- Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13: 154-184.
- Hanin, Y. (Ed.) (2000) *Emotions in sport*. Humam Kinetics: Champaign, IL.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester: Wiley.
- 橋本公雄・徳永幹雄・多々納秀雄・金崎良三 (1984) スポーツ選手の競技不安の解消に関する研究. *福岡工業大学エレクトロニクス研究所所報*, 1:77-86.
- 橋本公雄・徳永幹雄・多々納秀雄・金崎良三 (1987) スポーツ選手の競技不安の解消に関する研究 (2) バイオフィードバックトレーニングによる特性不安の影響について. *健康科学*, 9 : 89-96.

- ヘップ, D. O. : 白井 常訳 (1970) 行動学入門. 紀伊国屋書店 : 東京.
- 肥田野直・福原眞知子・岩脇三良・曾我祥子・Spielberger, C. D. (2000) STAI マニュアル新版. 実務教育出版 : 東京.
- 本多麻子 (2013) 認知的方略が課題成績とストレス反応に及ぼす影響—方略的楽観主義, 防衛的悲観主義, 真の悲観主義—. 白鷗大学論集, 28 (1) : 277-296.
- 堀川雅美・八木昭宏 (2007) スポーツ場面におけるプレッシャーによる心理生理的影響とパフォーマンスの関係. 関西学院大学人文論究, 57 (3) : 47-60.
- 廣瀬規代美・藤野文代 (2003) 喉頭摘出患者の喉頭摘出術の自己決定プロセスにおける看護援助. 群馬保健学紀要, 24 : 23-30.
- Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight*, 1(2): 1-14.
- 市村操一 (1965) スポーツにおけるあがりの特性の因子分析的研究 (I). 体育学研究, 9 (2) : 18-22.
- 今田里佳・上村恵津子 (2001) 教師のメンタルヘルスを規定する要因の探索的研究—長野県教員の結果から—. 信州大学教育学部紀要, 104 : 245-256.
- 今川恭子 (2001) 音楽教授研究における質的研究の理論と実際. 音楽教育学, 31 (2, 3) : 1-11.
- 猪俣公宏 (1986) スポーツ競技場面におけるストレスマネジメントの研究文献について. 昭和 60 年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告, No.III Vol.1 スポーツ選手のメンタルトレーニングに関する研究—第 1 報— : 42-50.
- 猪俣公宏編 (1997) 選手とコーチのためのメンタルマネジメント・マニュアル. JOC・日本体育協会監. 大修館書店 : 東京. pp. 85-94.
- 石川 中 (1984) TEG (東大式エゴグラム) 手引. 金子書房 : 東京.
- 磯貝浩久 (2002) スポーツ選手の目標設定と目標志向性. 徳永幹雄編. 健康と競技のスポーツ心理. 不味堂出版 : 東京. pp. 133-143.
- Jackson, R. C. & Baker, J. S (2001) Routines, rituals, and rugby: case study of a world class goal kicker. *The Sport psychologist*, 15: 48-65.
- 海野 孝 (2005) ポジティブシンキング (積極的思考法). 日本スポーツ心理学会編 スポーツメンタルトレーニング教本 (増補版). 大修館書店 : 東京. pp. 125-128.
- 海野 孝・山田幸雄 (2010) 認知的セルフトークと心理的競技能力の関係—テニス・セル

- フトーク尺度の開発一. 宇都宮大学教育学部紀要, 60 (1) : 91-106.
- 金本めぐみ・横沢民男・金本益男 (2002) 「あがり」の原因帰属に関する研究. 上智大学体育, 3 : 33-40.
- Kaplan, A., & Maehr, M. L. (2007). The contributions and prospects of goal orientation theory. *Educational Psychology Review*, 19(2): 141-184.
- 川喜多二郎 (1970) 続・発想法. 中央公論者 : 東京.
- 木村展久・村山孝之・田中美吏・関矢寛史 (2008) スポーツにおける「あがり」の原因帰属と性格の関係. 広島大学大学院総合科学研究科紀要 I 人間科学研究, 3 : 1-9.
- 北村勝朗 (2013) トップアスリートの動機づけ. 西田 保 (編) スポーツモチベーション. 大修館書店 : 東京. pp. 120-132.
- 北村勝朗・永山貴洋・齊藤 茂 (2007) 優れた指導者のもつメンタルモデルの質的分析—音楽指導場面における教育情報の作用力に焦点をあてて—. *教育情報学研究*, 6 : 7-16.
- 高妻容一 (1995) 明日から使えるメンタルトレーニング. 株式会社ベースボール・マガジン社 : 東京.
- 高妻容一 (2013) メンタルトレーニングと動機づけ. 西田 保 (編) スポーツモチベーション. 大修館書店 : 東京. pp. 220-221.
- クレッチマー, E. : 相場 均訳 (1960) 体型と性格. 文光堂 : 東京.
- Landin and Hebert (1999) The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11: 263-28.
- ラザルス, R. S. ・フォルクマン, S. : 本明 寛・春木 豊・織田正美監訳 (1991) ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究. 実務教育出版 : 東京.
- Mahoney, M. J., Garbriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1: 181-199.
- 丸山高司 (2002) 人間科学の方法論争. 渡辺恒夫・村田純一・高橋濤子 (編) 心理学の哲学. 北大路書房 : 東京. pp. 59-76.
- Martens, R. (1977) Sport Competition Anxiety Test. *Human Kinetics: Champaign, IL.*
- マートン, R. : 猪俣公宏監訳 (1991) メンタルトレーニング. 大修館書店 : 東京. pp. 129-157.
- 松田岩男・坂田尚彦 (1968) あがりに関する基礎的研究. 日本体育協会スポーツ科学研究委員会報告, 1-38.
- 松田岩男・猪俣公宏・落合 優・加賀秀夫・下山 剛・杉原 隆・藤田 厚 (1981) スポ

- 一ツ選手の心理的適性に関する研究—第1報, 第2報—. 昭和55年度日本体育協会スポーツ科学研究報告. 日本体育協会スポーツ科学委員会.
- 松村 明編 (2006) 大辞林第三版. 三省堂: 東京.
- Miles, M.B. and Huberman, A.M. (1994) *Qualitative Data Analysis* (2nd ed).  
Thousands Oaks, CA: Sage.
- 村上貴聡・岩崎健一・徳永幹雄 (2000) テニス選手に対するメンタルトレーニングの実施と有効性. *健康科学*, 22: 183-190.
- 村山孝之・田中美史・関矢寛史 (2009) 「あがり」の発現機序の質的研究. *体育学研究*, 54: 263-277.
- マレー, E. : 八木 晃訳 (1966) 動機と情緒. 岩波書店: 東京. pp. 12-29.
- 南雲直二・佐々木透・大田仁史 (1995) 脊髄損傷患者の慢性疼痛へのペインカクテル・認知療法の試み (疼痛). *日本リハビリテーション医学会誌*, 32 (11) : 744.
- 中込四郎 (2004) アスリートの心理臨床. 道和書院: 東京.
- Naseem, Z. & Khalid, R. (2010) Positive thinking in coping with stress and health outcomes: Literature review. *Journal of Research and Reflections in Education*, 4 (1): 42-61.
- Nideffer, R. M. (1976) Test of attentional and inter personal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34: 394-404.
- 丹羽劭昭 (1980) 大学運動部員の不安傾向と心理的諸特性との関係. *スポーツ心理学研究*, 7 (1) : 8-14.
- Norem, J. K. (2001) Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E.C. Chang (Ed), *Optimism and pessimism : Implications for theory, research, and practice*. American Psychological Association: Washington, D.C. pp. 77-100.
- Norem, J. K. & Illingworth, K. S. S (1993) Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks : some implications of optimism and defensive pessimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65: 822-835.
- 大場 渉 (2006) 大学女子バスケットボールチームにおけるメンタルトレーニングの実践研究. *大阪教育大学紀要*, 55 (1) : 91-100.
- 大谷 尚 (2007) ステップコーディングによる質的データ分析手法SCATの提案—着手しやすく小規模データにも適用可能な理論化の手続き—. 名古屋大学大学院教育発達科学研究

- 究科紀要, 54 (2) : 27-44.
- 岡 茂 (2003) 四肢障害者における自分との戦い: REBT (理的感情行動療法) による自叙伝の分析を通して. 東海大学健康科学部紀要, 9 : 81-88.
- 岡田佳詠 (2004) 軽度の抑うつ状態の女性に対する認知へのアプローチ. 聖路加看護大学紀要, 30 : 57-65.
- 岡沢祥訓 (1997) スポーツ適性としてパーソナリティーを考える場合, どのようなパーソナリティー理論が有効か. スポーツ心理学会編 スポーツ心理学 Q&A. 不昧堂出版: 東京. pp. 90-91.
- 恩幣宏美 (2013) 慢性疾患患者への行動変容に向けた快感情に働きかける生活活動支援. 北関東医学, 63 (3) : 275-276.
- 大平英樹 (2010) 感情に伴う脳と身体に関連. 大平英樹編 感情心理学・入門. 有斐閣アルマ: 東京. pp. 40-43.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2: 105-130.
- Oxendine, J.B. (1984) *Psychology of Motor Learning*. Prentice Hall: New Jersey.
- Pintrich, P. R. (2000). Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 92(3): 544-555.
- 斎藤耕二 (1967) 思考とパーソナリティー. 滝沢武久編. 講座・現代思考心理学 1巻 思考と人間. 明治図書出版: 東京. pp. 141-157.
- 坂入洋右・征矢英昭 (2003) 新しい感性指標—運動時の気分測定 (特集 脳の健康と運動). *体育の科学*, 53 (11) : 845-850.
- 佐藤郁哉 (2006) フィールドワーク. 新曜社: 東京.
- 佐藤郁哉 (2008) 質的データ分析法—原理・方法・実践. 新曜社: 東京.
- 関矢寛史 (2004) メンタルトレーニングの実践的研究. 日本スポーツ心理学会編 最新スポーツ心理学—その展望と軌跡—. 大修館書店: 東京. pp. 209-217.
- 関矢寛史 (2006) 運動学習における付加的情報と注意. 麓信義編 運動行動の学習と制御—運動制御へのインターディシプナリー・アプローチ— (第1版). 杏林書院: 東京. pp. 123-147.
- Seligman, M. E. P. (1990) *Learned Optimism*. Knopf: New York.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2001) *Positive psychology: An introduction*.

- American Psychologist, 55(1): 5-14.
- Skaalvik, E. M. (1997). Self-enhancing and self-defeating ego orientation: Relations with task and avoidance orientation, achievement, self-perceptions, and anxiety. *Journal of Educational Psychology*, 89(1): 71-81.
- 杉原 隆 (1987) 動機づけと運動パフォーマンス. 松田岩男・杉原 隆 (編). 運動心理学入門. 大修館書店: 東京. pp. 64-68.
- 杉原 隆 (2003) 運動指導の心理学. 大修館書店: 東京. pp. 173-183.
- 杉山卓也 (2013) 運動パフォーマンスに関する理論. 西田 保 (編) スポーツモチベーション. 大修館書店: 東京. pp. 32-37.
- Suinn, R.M. (1986) Seven steps to peak performance. The mental training manual for Athletes. Hans Hunber Publishers: New York.
- Summers, J. J., Miller, K., & Ford, S. (1991) Attentional style and basketball performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 8: 239-253.
- 鈴木 壯・中島登代子・山本昌輝・廣瀬幸市・土屋裕睦 (2000) 1999年度スポーツカウンセリングルーム活動報告. 大阪体育大学紀要, 31 : 95-102.
- 高橋麻衣子・中島宣行 (2013) 注意の焦点化が運動学習に及ぼす影響. 順天堂スポーツ健康科学研究, 4 (1) : 37-40.
- 高井秀明 (2011) リラクゼーション技法の継続に伴う覚醒水準の変化—心理的アプローチと身体的アプローチの違い—. 日本体育大学紀要, 40 (2) : 69-72.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2008) Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版作成の試み. パーソナリティ研究, 16 (2) : 259-261.
- 竹田唯史・小松洋介 (2008) スピードスケート競技における高校生を対象としたメンタルトレーニングについて. 北翔大学生涯学習研究所研究紀要, 11 : 125-139.
- 種ヶ嶋尚志 (2010) 競技不安を訴えて来談したスポーツ選手との認知療法によるカウンセリング. スポーツ心理学研究, 37 (1) : 13-23.
- 多々納秀雄 (1995) スポーツ競技不安に関する初期的研究の動向—新たな競技不安モデル作成のために—. *Journal of Health Science*, 17 : 1-23.
- 辰巳哲子 (2006) すべての働く人に必要な能力に関する考察—学校と企業とが共用する「基礎力」の提唱—. *Works review*, 1 : 124-133.
- 田崎慎治・今田純雄 (2004) 大学生男女における自尊感情と瘦身願望の関係. 広島修大論

集 人文編, 45 (1) : 17-37.

Thelwell, R. C. & Maynard, I. W. (2003) The effects of a mental skills package on 'repeatable good performance' in cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 4: 377-396.

徳永幹雄・橋本公雄 (1988) スポーツ選手の心理的競技能力のトレーニングに関する研究 (4) : 診断テストの作成. *健康科学*, 10 : 73-84.

徳永幹雄・橋本公雄 (2000) 心理的競技能力診断検査用紙. トーヨーフィジカル.

外山美樹 (2010) ポジティブ心理学. 海保博之監修 ポジティブマインド. 新曜社: 東京. pp. 149-157.

土屋裕睦 (1994) 積極的思考. 中込四郎編 *メンタルトレーニングワークブック*. 道和書院: 東京. pp. 121-132.

敦賀麻理子・鈴木直人 (2005) 「あがり」喚起時の精神生理学的反応の検討. *感情心理学研究*, 12 (2) : 62-72.

堤 雅雄 (2006) 「あがり」現象と自己意識—対人不安への予備的考察—. *島根大学教育学部紀要*, 40 : 29-33.

内垣戸貴之・中橋 雄・浅井和行・久保田賢一 (2006) 教育工学における質的研究に基づいた論文の分析. *日本教育工学会論文誌*, 29 (4) : 587-596.

Van Schoyck, R. S., & Grasha, A. F. (1981) Attentional style variations and athletic ability: The advantage of a sport-specific test. *Journal of Sport Psychology*, 3: 149-165.

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 淫男性中高生競技者の質的研究の観点から. *体育学研究*, 56 : 89-103.

渡辺英児・遠藤俊郎・松井弘志 (2009) 質的研究法を用いた一流バレーボール選手におけるスキル獲得に関する研究. *バレーボール研究*, 11 (1) : 1-6.

Wayne , L., & Bruce. H. (1983). A study of the relation between the reduction of competition anxiety and an increase in athletic performance. *International Journal of Sport Psychology*, 14(4): 219-227.

Wulf, G & Dufek, J. S (2009) Increased Jump Height with an External Focus Due to Enhanced Lower Extremity Joint Kinetics. *Journal of Motor Behavior*, 41(5): 401-409.

ウルフ, G : 福永哲夫監訳 (2010) 注意と運動学習—動きを変える意識の使い方—. 市村

出版：東京.

山田洋子 (1986) モデル構成をめざす現場心理学の方法論. 愛知淑徳短期大学研究紀要, 25 : 31-50.

山中咲耶・吉田俊和 (2011) 特性的共感性があがり喚起状況における主観的感情体験と課題遂行に及ぼす影響—観察者のフィードバックに着目して—. 実験社会心理学研究, 51 (1) : 21-31.

山内正毅 (1979) スポーツ選手の認知スタイル(場依存-場独立)と運動パフォーマンスに関する研究. 長崎大学教養部紀要 自然科学篇, 20 (1) : 41-52.

Yamauchi, R. & Murakoshi, S. (2001) The effect of rational emotive behavior therapy on female soft-tennis players experiencing cognitive anxiety. *Japanese Journal of Sport Psychology*, 28(1): 67-75.

横田将生・白石正人 (1995) 内界概念の記述および理解の試み. 自然言語処理研究会報告, 95 (69) : 75-80.

米川直樹・鶴原清志 (1991) ヨット選手を対象にしたメンタルトレーニングに関する研究. 三重大学教育学部研究紀要. 自然科学, 42 : 127-137.

Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2009) Automatic Self-Talk Questionnaire for Sport (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*, 23: 233-251.

## 謝辞

本論文を執筆するにあたり、貴重なご助言と丁寧なご指導をいただきました藤原素子教授に、心より深く感謝申し上げます。進学先の決まっていなかった私を、博士課程に受け入れていただいたことから、本論文は始まりました。論文を通じて人に伝えることの難しさや醍醐味を教えていただきました。

本論文をまとめ構成するにあたり、私の将来までも視野に入れた温かいご助言をいただいた成瀬九美教授、完成に向けての具体的な指針をご指導いただいた麻生武教授、修士論文の審査の頃より、研究結果を現場へ還元するための貴重なご示唆をいただいた井上洋一教授に、心より感謝申し上げます。また、修士課程時代、スポーツ心理学の面白さと研究の厳しさを教えていただいた佐久間春夫教授、卒業論文を通じて基礎から論文執筆について教えていただいた大阪教育大学の高橋誠教授に感謝いたします。また、調査にご協力いただいた多くの競技者の皆様、執筆活動を激励していただいたスポーツ科学講座の皆様、学会発表の際に貴重なご示唆をいただいた皆様にお礼申し上げます。

そして、何事にも一生懸命に取り組む大切さを教え、長きにわたる学生生活を支え続けてくれた両親に感謝いたします。

最後に、私をスポーツ心理学の世界に導き、トライ&エラーとオリジナリティの精神を、サッカーを通じて伝授してくださった元大阪府立天王寺高校の小林良明先生に、心より深く感謝申し上げます。

## 研究業績一覧

[ ]内は本研究での関連章を示す.

### 1. 投稿論文

#### <本研究に関わる投稿論文>

- 1) 筒井 香・藤原素子：スポーツ競技場面における思考とパフォーマンスとの関係. 奈良女子大学スポーツ科学研究, 15 : 1-15, 2013. [第4章]
- 2) 筒井 香：スポーツにおける力み・空回りの背景要因：ポジティブな思考に着目して. 人間文化研究科年報, 30, 2014. (印刷中) [第3章]
- 3) 筒井 香・藤原素子：個人特性によるポジティブシンキングの役割の多様性：注意の対象の3軸分析. スポーツ心理学研究, 41 (2) : 115-130, 2014. [第5章]
- 4) Tsutsui, K. and Fujiwara, M.: The relationship between positive thinking and individual characteristics: Development of the Soccer Positive Thinking Scale. Football Science. (being submitted) [第2章]

#### <その他の投稿論文>

- 1) 筒井 香・佐久間春夫：スポーツ競技場面において状態不安が高まる人の特性. 奈良体育学会研究年報, 15 : 55-59, 2010.
- 2) 筒井 香・佐久間春夫：高校スポーツ選手に対する認知的カウンセリングの効果. 奈良女子大学スポーツ科学研究, 13 : 23-36, 2011.

### 2. 学会発表

#### <本研究に関わる学会発表>

- 1) 筒井 香・佐久間春夫：パフォーマンスに影響を及ぼす思考とその思考が生じる個人的背景の探索. 日本体育学会第62回大会, 2011.9 (鹿児島). [第4章]
- 2) 筒井 香・佐久間春夫：思考とパフォーマンスの関係の個人特性に関する探索的研究. 日本スポーツ心理学会第38回大会, 2011.10 (東京). [第4章]
- 3) 筒井 香・佐久間春夫：スポーツ競技場面における思考とパフォーマンスとの関連 高

- 校男子サッカー選手への半構造化面接に基づいて. 日本体育学会第 63 回大会, 2012.8 (神奈川). [第 4 章]
- 4) 筒井 香・藤原素子: 個人特性の違いに基づくパフォーマンス発揮のための思考と注意の対象の探索的研究—大学男子野球選手への半構造化面接に基づいて—. 日本スポーツ心理学会第 39 回大会, 2012.11 (石川). [第 5 章]
- 5) 筒井 香・藤原素子: 個人特性の違いに基づくパフォーマンス発揮のための思考と注意の対象の探索的研究 (2). 日本体育学会第 64 回大会, 2013.8 (滋賀). [第 5 章]
- 6) 筒井 香: メンタルトレーニングにおける個人差を考える. メンタルトレーニングフォーラム第 8 回大会, 2013.12 (広島). [第 4 章] [第 5 章]
- 7) 筒井 香・藤原素子: スポーツ競技場面で生じる力みの要因—認知的側面からの検討—. 日本体育学会第 65 回大会, 2014.8 (岩手). [第 3 章]
- 8) Tsutsui, K. and Fujiwara, M.: Positive thinking according to individual characteristics. The 7th Asian-South Pacific Association of Sport Psychology, 2014.8 (Tokyo). [第 5 章]

#### <その他の学会発表>

- 1) 筒井 香・佐久間春夫: スポーツ競技者に対する認知的カウンセリングの効果の検討. 日本体育学会第 61 回大会, 2010.9 (愛知).
- 2) 筒井 香・藤原素子: 注意集中とその妨害要因—内的雑念が及ぼす影響—. 日本スポーツ心理学会第 40 回大会, 2013.11 (東京).