

2009年度 修士論文

スポーツにおける目標志向性と原因帰属が  
特性的自己効力感に及ぼす影響

Effects of goal orientation and causal attribution on  
generalized self-efficacy in sport

早稲田大学 大学院スポーツ科学研究科

スポーツ科学専攻 スポーツビジネス研究領域

5007A026-8

早乙女 誉

Saotome, Homare

研究指導教員： 木村 和彦 教授

# 目次

第1章 序論	1
1. はじめに	1
2. 先行研究	2
2-1. 行動変容と自己効力感	2
2-2. 目標志向性と原因帰属	2
3. 本研究の構成と目的	3
第2章 研究	4
1. 目的	4
2. 方法	4
2-1. 調査対象	4
2-2. 調査の実施	5
2-3. 調査内容	5
2-3-1. スポーツにおける目標志向性調査	5
2-3-2. GSE 調査	5
2-3-3. 競技歴	5
3. 結果	8
3-1. スポーツにおける目標志向性を測定する質問項目の分析	8
3-2. GSE を測定する質問項目の分析	8
3-3. 競技レベルと競技歴の分析	8
3-4. 各尺度の得点の平均値の分析	9
3-5. 目標志向性が GSE に及ぼす影響	9
4. 考察	12
第2章 研究	15
1. 目的	15
2. 方法	15
2-1. 調査対象と調査の実施	15
2-2. 調査内容	16
2-2-1. 正選手と補欠選手	16
2-2-2. 満足度	16
2-2-3. 原因帰属調査	16
2-2-4. GSE 調査	17
3. 結果	17
3-1. 成功事態と失敗事態の分類	17
3-2. 成功事態における帰属因がポスト GSE に及ぼす影響	19

3-3. 失敗事態における帰属因がポスト GSE に及ぼす影響	19
3-4. プレ GSE が自分のパフォーマンスに対する満足度に及ぼす影響	20
4. 考察	22
第 3 章 全体的考察	25
1. 本研究によって得られた知見	25
2. 展望	27
文 献	29
謝 辞	31
資 料	32

# 第1章 序論

## 1. はじめに

スポーツがライフスキルの獲得や向上に貢献する場として期待されている。ライフスキルとは「日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するための必要な能力」(WHO,1997)であり、具体的な心理・社会的スキルで構成されている。我が国におけるスポーツへの参加によるライフスキルの獲得に注目した研究では、上野・中込(1998)が、高校生を対象に運動部活動に参加している生徒は、全く部活動に参加していない生徒よりもライフスキルを獲得していることを明らかにしている。また、近年では、スポーツ場面で獲得可能な心理・社会的スキルは、ライフスキルそのものと見なすことも可能であるという視座から、スポーツ場面におけるライフスキルについて論議されるようになった(杉山,2004)。しかしながら、その一方で、スポーツ活動への参加とライフスキルの獲得の関係は解明されているとは言い難い(上野,2007)、という指摘もある。

スポーツ活動への参加が、ライフスキルの獲得や向上を経て、日常生活における行動変容を促進することが解明されれば、スポーツや運動を続けることに大きな意義と意味を与えるであろう。これは、スポーツの強化や普及、市場開拓を包含するマネジメントにおいても重要な課題である。スポーツ活動に意義を感じ、参加者が増えることは、スポーツビジネスの市場が拡大することを意味し、より多くの資金流入が期待できる。また、ライフスキルを手がかりに選手の育成プログラムを開発することで、スポーツ集団をマネジメントする指導者は、選手を導く方向を明確に持つことが可能になる。それによって、選手はスポーツを通して日常生活で役立つスキルを学び、そのスキルが競技力の更なる向上に寄与するであろう。料金を払ってスポーツを見ることをサービス消費として捉えた時、競技力はサービスの品質を維持するうえで重要な要素である。

そこで序論では、スポーツ参加者の増加や選手育成を視野に入れて、日常生活における行動に影響を及ぼす心理要因について概説した上で、スポーツ活動における心理要因について言及する。

## 2. 先行研究

### 2-1. 行動変容と自己効力感

日常生活における行動に影響を及ぼす心理要因についての研究では Bandura (1986) によって提唱された社会的認知理論(Social Cognitive Theory)や Prochaska & DiClemente(1993) のトランスセオリティカル・モデル (transtheoretical model:TMM) が理論的ベースとして頻繁に用いられている。

中でも両理論の中心的概念である自己効力感 (self-efficacy) は、ある結果を達成するために必要な行動をどの程度うまく行うことができるかという個人の確信であり(Bandura,1977)、行動変容に関する研究では議論の中心となっている。我が国においても、坂野・東條(1986)によって、個人の行動の変容を予測することが示唆されている。スポーツや運動場面では、岡(2003)が運動セルフ・エフィカシーを測定する尺度を作成し、運動の継続にセルフ・エフィカシー、すなわち自己効力感が重要な役割を果たすことを確認している。

また、スポーツ場面でライフスキルの研究を開始した Danish は、ライフスキル獲得の過程で得られる自己効力感の強化を重視しており(Danish et al. , 1992)、自己効力感はライフスキルと関連する心理要因であると考えられている。

この自己効力感には 2 つの水準があり、1 つは課題や場면을限定して影響を及ぼす自己効力感(task-specific self-efficacy)と、もう 1 つは、一般化した日常場面における行動に影響する自己効力感(generalized self-efficacy : 以下 GSE とする)である。成田ら(1995)は、この GSE を特性的自己効力感と呼び、個人の行動全般にわたって影響する可能性を示唆している。

### 2-2. 目標志向性と原因帰属

伊藤(2000)は、スポーツにおける動機づけ研究で注目されている課題として、目標志向性と原因帰属を挙げている。

目標志向性は、どのような達成目標を設定するかという個人の傾向であり、Dweck & Leggett(1988)は、この目標志向性が動機づけのパターンの違いを導くと

している。さらに、この達成目標は2つに分けられ、それぞれが様々な動機づけのパターンと関連することが報告されている。研究者によって用語は異なるが、他者との相対的な比較の上で高い達成を重視する達成目標と、自己の成長に関心があり、努力の結果として自分が満足できる結果を重視する達成目標とに大別されてきた。我が国のスポーツ場面では、伊藤(1996)が成績目標と熟達目標という表現を用いて、目標志向性を測定する尺度を作成し、熟達目標志向者は成績目標志向者と比べて、内発的動機づけが高いことを確認している。

他方、もうひとつの原因帰属は、行動の結果に対する原因の認知であり、原因への帰属のさせ方が、その後の行動に影響を及ぼすとされている(Weiner,1972)。我が国においては、スポーツ活動における原因帰属の個人差を測定する尺度を作成した伊藤(1985)や、競技意欲などの心理要因と原因帰属の関係を検討した筒井(1992)の研究がある。

速水ら(1989)によると、目標志向性は「行動の始発時」に焦点を当てた概念であるのに対して、原因帰属は「行動の終了時」に焦点を当てた概念である。そのため、この2つの概念を取り上げることで、スポーツ活動への参加によって生じる一連の心理的メカニズムに焦点を当てることができると考えられる。

### 3. 本研究の構成と目的

本研究では、スポーツ活動に参加する中で生じる一連の心理的メカニズムを捉え、目標志向性と原因帰属がGSEに及ぼす影響を明らかにすることを目的とする。具体的には、大学の運動部活動を取り上げ、2ヶ月間に及ぶリーグ戦の期間中と終了後に行った2つの研究から成る。

まず、研究1では、リーグ戦期間中の質問紙調査によって目標志向性とGSEを測定し、両者の関連性について検討した。次に、研究2では、リーグ戦終了後に、その結果の認知によって、研究1と同じ被調査者を成功事態と失敗事態に分類し、原因帰属とGSEを測定した。なお、GSEについては研究1の測定値をプレGSE、研究2の測定値をポストGSEとして、分けて用いた。

## 第 2 章 研究

### 1. 目的

スポーツ場面で、設定する目標の傾向、いわゆる目標志向性が動機づけを規定することは先述のとおりである。さらに、ライフスキルのひとつである目標設定に関する研究においても、目標志向性は行動に影響を及ぼすことが報告されている (Garland, 1985)。そのため、スポーツ活動に参加する際の目標志向性は、ライフスキル獲得の過程で重視される自己効力感とも何らかの関連があるものと推察される。

そこで、研究では、目標志向性が GSE に及ぼす影響を明らかにすることを目的とし、平成 21 年度関東大学アイスホッケーリーグ戦の開催期間中に、参加選手の目標志向性と GSE を測定した。なお、一言にスポーツ活動といっても、実力や経験年数によって参加の質と量が異なるため、その点に留意し、競技レベルと競技歴ごとに分類して検討を行った。

### 2. 方法

#### 2-1. 調査対象

関東大学アイスホッケーリーグに所属する選手を調査対象とした。関東大学アイスホッケーリーグは、トップディビジョン・グループ A (6 チーム) を頂点として、6 つのカテゴリー (全 48 チーム) に分けられている。上位のカテゴリーほど競技力は高く、トップディビジョン・グループ A は、国内のトップリーグであるアジアリーグに次いで競技力の高いリーグである。2009 年のユニバーシアード日本代表選手 22 名全員が、このリーグから選ばれている。有効な回答が得られたのは、トップディビジョン・グループ A の選手 167 名、その他のカテゴリーの選手 94 名の合計 261 名である。

## 2-2. 調査の実施

2009年9月～10月に質問紙調査を実施した。トップディビジョン・グループAの選手には、チームごとに監督やコーチを通して依頼した。その他のカテゴリーの選手には、試合の前後に選手に調査票を直接配布し、その場で回収した。

## 2-3. 調査内容

### 2-3-1. スポーツにおける目標志向性調査

これまで我が国で開発されてきた、スポーツにおける目標志向性を測定する尺度（伊藤,1996）を基に、調査項目を作成した。各項目の内容は、熟達目標に関する7項目と成績目標に関する11項目であった。具体的な項目内容は表2-1に示した通りである。被調査者にはこれらの項目に「スポーツのどのような場面で楽しさや喜びを感じるか」という質問文でたずね「全くそう思わない（1点）」から「非常にそう思う（5点）」までの5段階評定で回答を求めた。

### 2-3-2. GSE 調査

成田ら（1995）によって作成された特性的自己効力感尺度（以下 GSE 尺度とする）を使用した。具体的な調査項目は表2-2に示す。回答は「全くそう思わない（1点）」から「非常にそう思う（5点）」までの5段階評定で求めた。

### 2-3-3. 競技歴

競技歴の長短によって選手を分類するため、アイスホッケーをはじめて何年目になるかをたずね、数字を記入するよう求めた。

表2-1 目標志向性測定尺度の因子分析結果

項 目	Factor 1	Factor 2
7. 試合で目立ったとき	.869	
8. 他の人から注目されたとき	.817	
3. 自分が一番高い得点をあげたとき	.786	
5. 自分が一番うまくできるとき	.782	
2. 他の人よりも上手なとき	.782	
18. 他の人にはできないことが、自分にできたとき	.742	
17. 友だちよりも上手にできるとき	.731	
9. 自分一人が一番うまくできるとき	.678	
6. 新しい運動(プレー)が人より早くできるとき	.676	
11. 周りの人に自分の力を認めてもらえたとき	.627	
15. 相手を負かしたとき	.596	
12. 自分の目標に向かって、一生懸命練習しているとき		.911
13. 練習したことをためしたり、もっとうまくできるように練習しているとき		.805
14. 練習に熱中しているとき		.795
10. がんばって、新しい技やプレーに挑戦しているとき		.781
1. 新しい運動(プレー)がうまくできるように練習しているとき		.743
16. どうしたらうまくできるのかをいろいろ工夫しているとき		.718
4. やったことのない運動(プレー)を練習しているとき		.634
固 有 値	7.6	3.9
寄 与 率	34.5	25.3

表 2-2 GSE 測定尺度の因子分析結果

項 目	因子負荷量
* 22. すぐにあきらめてしまう	.694
* 9. 非常にややこしく見えることは、手を出そうとは思わない	.670
* 16. 難しそうなのは、新たに学ぼうとは思わない	.645
* 18. 人の集りの中では、うまく振る舞えない	.614
17. 失敗すると、一生懸命やろうと思う	.575
* 4. 新しい友達を作るのが苦手だ	.573
* 10. 友達になりたい人でも、友達になるのが大変ならばすぐにやめてしまう	.562
* 6. 何かを終える前にあきらめてしまう	.560
* 8. 困難に出会うのを避ける	.513
* 23. 人生で起きる問題の多くは処理できるとは思えない	.504
* 5. 重要な目標を決めても、めったに成功しない	.489
21. 私は自分から友達を作るのがうまい	.472
* 13. 新しいことを始めようと決めても、出だしてつまづくとすぐにあきらめてしまう	.450
7. 会いたい人を見かけたら、向こうから来るのを待たないでその人の所へ行く	.417
* 19. 何かしようとする時、自分にそれができるか不安になる	.401
* 3. 初めはうまくいかない仕事でも、できるまでやり続ける	.366
* 15. 思いがけない問題が起こったとき、それをうまく処理できない	.340
11. 面白くないことをする時でも、それが終わるまでがんばる	.318
-----	
14. 最初は友達になる気がしない人でも、すぐにあきらめないで友達になろうとする	.295
1. 自分が立てた計画は、うまくできる自信がある	.265
12. 何かしようと思ったら、すぐにとりかかる	.145
* 2. しなければならぬことがあっても、なかなか取りかからない	.135
20. 人に頼らないほうだ	.127
固 有 値	5.43

\* = 反転項目

### 3. 結果

#### 3-1. スポーツにおける目標志向性を測定する質問項目の分析

目標志向性尺度 18 項目について、主因子法による因子分析を行い、固有値 1.0 以上を示す 2 因子を抽出した。そして、この 2 因子に対してバリマックス回転を施した。回転後の因子負荷量を表 2-1 に示す。

第 1 因子には、成績目標に関する 11 項目、第 2 因子には熟達目標に関する 7 項目が得られ、これらの項目で下位尺度を構成した。これは、伊藤(1996)と同様の結果であるため、それぞれ成績目標因子と熟達目標因子と命名した。第 1 因子の寄与率が 34.1%、第 2 因子が 25.3%となった。なお、調査票では 5 件法を用いたため、成績目標尺度の総得点は 55 点、熟達目標尺度の総得点は 35 点であった。

次に、各尺度の信頼性に関して、係数による内部一貫性を求めた。成績目標尺度は  $\alpha = .93$ 、熟達目標尺度が  $\alpha = .91$  という非常に高い値であった。

#### 3-2. GSE を測定する質問項目の分析

GSE 尺度 23 項目について、主因子法による因子分析を行った。その結果、成田ら(1995)と同様に、第 1 因子の固有値の高さ(第 1 因子より順に 5.34, 1.74, 1.57)から 1 因子解を採用した(表 2-2)。しかし、本研究では因子負荷量が .30 に満たない項目を除外したため、18 項目で GSE 尺度を構成し、総得点を 90 点とした。これらの項目を対象に内部一貫性を求めたところ、 $\alpha = .86$  と非常に高い値であった。

#### 3-3. 競技レベルと競技歴の分析

競技レベルの高低と競技歴の長短で 4 群に分類した。競技レベルは、関東大学アイスホッケーリーグ・トップディビジョン・グループ A の選手を上位群、その他のカテゴリーの選手を下位群とした。それぞれの群内で、競技歴の中央値を基準として、中央値以下の者を短期群、中央値より上の者を長期群とした(表 2-3)。

表 2-3 競技歴平均値

				N	M	SD	Min	Max
Total				261	10.5	4.99	1	19
競技レベル	上位群	競技歴	長期群	59	16.0	1.06	15	19
			短期群	108	12.1	1.67	6	14
競技レベル	下位群	競技歴	長期群	40	8.8	2.86	5	14
			短期群	54	2.4	1.19	1	4

表 2-4 分析に使用した変数の群ごとの平均値と分散分析の結果

競技レベル	上位群		下位群		M	分散分析
	1.長期群	2.短期群	3.長期群	4.短期群		
競技歴						
GSE	64.1	60.0	63.0	57.9	60.9	F = 4.52* 1 > 4
成績目標	45.4	42.9	46.5	43.1	44.0	F = 3.24
熟達目標	29.2	27.3	29.2	26.7	27.9	F = 2.67

\*p < .01

### 3-4. 各尺度の得点の平均値の分析

目標志向性の下位尺度および GSE 尺度の得点の平均値を群ごとに表 2-4 に示した。分散分析の結果、GSE 尺度の得点の平均値で群間に有意な差がみられ、競技レベル上位群の競技歴長期群が、競技レベル下位群の競技歴短期群に比べて有意に高かった。すなわち、経験年数が長く、高いレベルで競技を続けている選手は、経験年数の浅い競技初心者に比べると、GSE が有意に高いことが明らかになった。

### 3-5. 目標志向性が GSE に及ぼす影響

目標志向性と GSE の間に関連性が認められるかを検証するために、成績目標と

熟達目標を独立変数とし、GSE を従属変数として重回帰分析を行った。群ごとに変数間の相関係数を算出した結果は表 2-5 に示した通りである。

競技レベル上位群では、競技歴の両群において、目標志向性が GSE に対して有意な説明力を有していることが明らかになった(表 2-6)。また、成績目標と熟達目標の間には強い相関が見られたが、GSE と関連性が認められたのは、熟達目標のみであった。競技歴で比較すると、長期群は短期群よりも目標志向性と GSE の関連性が強いことが明らかになった。さらに、長期群のほうが目標志向性の下位尺度間の相関が強く、成績目標と GSE の間に弱い相関が見られた。すなわち、競技歴の長い選手のほうが、目標志向性が GSE に及ぼす影響が強く、目標志向性の下位尺度間の相関が強いということが明らかになった。

次に、競技レベル下位群では、目標志向性が GSE に対して有意な説明力を有していたのは競技歴の短期群だけで (表 2-6)、熟達目標の GSE に対する影響力が確認された。一方の長期群では、熟達目標と GSE の間に弱い相関が確認された以外は、変数間に有意な関連性は認められなかった。すなわち、競技レベル下位群では、競技歴短期群だけで目標志向性と GSE の関連性が認められたということである。

表 2-5 分析に用いた変数の群ごとの相関分析結果

競技レベル	競技歴		1	2	3
上位群	長期群	1. GSE	-		
	短期群		-		
下位群	長期群		-		
	短期群		-		
-----					
上位群	長期群	2. 成績目標	.28*	-	
	短期群		.13	-	
下位群	長期群		.04	-	
	短期群		.11	-	
-----					
上位群	長期群	3. 熟達目標	.48***	.69***	-
	短期群		.38***	.61***	-
下位群	長期群		.31*	.28	-
	短期群		.59***	.24	-

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

表 2-6 群ごとの目標志向性と GSE の重回帰分析結果

競技レベル	上位群		下位群	
	長期群	短期群	長期群	短期群
競技歴	-----		-----	
	β	β	β	β
成績目標	-.08	-.16	-.05	-.03
熟達目標	.53**	.48***	.38	.60***
R <sup>2</sup>	.20**	.15***	.05	.33***

\*\* p<.01

\*\*\* p<.001

#### 4. 考察

本研究の結果によって、スポーツにおける目標志向性のうち熟達目標だけが GSE に影響を及ぼすことが明らかとなった。これは、スポーツ場面で自分の能力が伸びることに楽しみや喜びを感じている選手ほど、日常場面における行動を達成する確信が強いことを意味している。したがって、スポーツ場面で自己の成長を目標にして競技をすることは、日常場面における行動を達成する確信を強化するために有効であるといえよう。

一方の成績目標は、GSE への直接効果が確認されなかった。この結果から、スポーツ場面で「相手に勝ちたい」という相対的な目標達成だけに楽しみや喜びを感じることは、日常場面の行動をやり遂げる確信の強さにはつながらないと考えられる。したがって、勝利志向は場面が限定された動機づけ要因であり、自己の成長を目標とする熟達志向に比べ、日常生活への影響は低いといえる。

さらに、本研究では競技レベルと競技歴の長短によって目標志向性が GSE に及ぼす影響が変化することが明らかになった。

競技レベル上位群では競技歴の両群において、熟達目標が GSE に有意な正の影響を及ぼしているが、わずかながら長期群のほうが、その影響力が大きかった。これは、長い間スポーツ活動に参加してきた経験と、現在も競技レベルの高いスポーツ活動に参加していることが、日常場面における行動を達成する確信の強さにつながることを示唆している。

また、競技レベル下位群の競技歴短期群においても、目標志向性が GSE に影響することが確認された。このことから、低いレベルで競技している競技歴の短い者、いわゆる初心者でもスポーツ場面における熟達目標の強さが、日常の行動をやり遂げる確信の強さと肯定的なつながりがあると考えられる。たとえ競技歴が浅くとも、スポーツ活動に参加することで、新しいことに挑戦し、自己の成長に楽しみや喜びを感じることで、日常生活の行動を達成する確信の強さにつながるのであろう。

しかしながら、競技レベル下位群の競技歴長期群では、目標志向性と GSE の間に有意な関連性が認められなかった。目標志向性尺度および GSE 尺度の測定値に

は、他の群との間に有意な差が認められなかったため、熟達目標の達成度が影響していると考えられる。Bandure (1986)によると、成功体験は自己効力感を高めるための重要な情報源である。また、熟達目標と内発的動機づけに関連性があることは、伊藤(1996)によって確認されているが、熟達目標を持つ選手の行動が、内発的報酬に喚起されているのであれば、その報酬が得られない場合は、次の行動や他の心理要因とは関連しないと考えられる。これより、競技歴の長さに伴う競技力の高さに比べ、所属しているカテゴリーの競技レベルが低いため、達成感を味わう機会が少ないことが一因していると解釈できる。したがって、熟達目標を持っているか否かと同時に、それが達成されているか否かも、GSE に及ぼす影響を左右するといえよう。

これらの知見を踏まえると、自分の実力に合った競技レベルでスポーツ活動に参加し、熟達目標を達成することが、GSE すなわち日常生活における「やればできる」という確信の強さに影響を及ぼすと考えられる。本研究で注目したスポーツ活動への参加の質と量は、熟達目標の達成の基準を規定する要因のひとつなのかもしれない。

最後に、競技レベル上位群において2つの目標志向性、すなわち成績目標と熟達目標との相関が強いことについて補足的に検討する。この結果は、長い競技歴を有し、高いレベルで競技している者は、相手に勝ちたいという目標と、自分の成長に関する目標を関連づける傾向を示している。これより、勝利することの楽しさや喜びも熟達目標を介して、GSE に影響を及ぼしていると考えられる。すなわち、直接か間接かでは異なるが、トップアスリートの場合は、2種類の目標志向性は両者とも、日常生活の行動を遂行する確信に影響を及ぼしているということである。

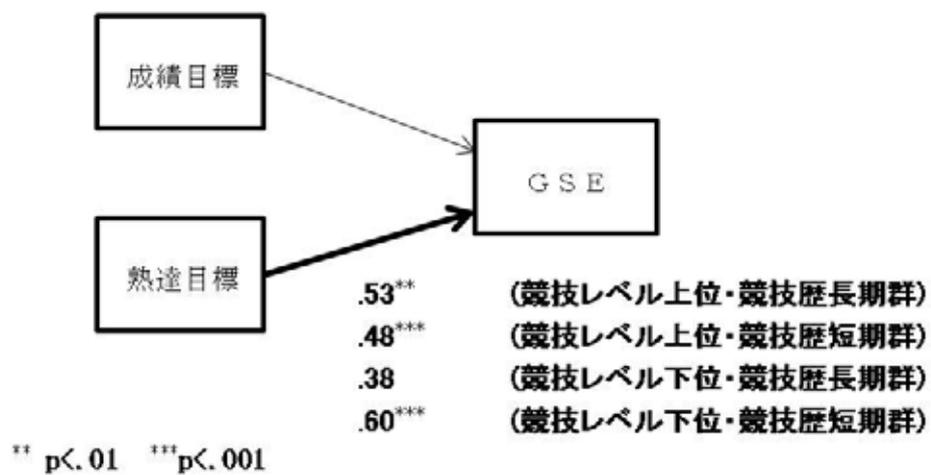


図 2-1 研究 の分析モデル

## 第3章 研究

### 1. 目的

研究 では、目標志向性と GSE を用いて、スポーツ活動に参加する際に設定する目標の傾向が、日常生活の行動を遂行する確信に及ぼす影響について検討した。ただし、研究 では、行動前の心理要因に焦点を当てたため、一連の心理的メカニズムを捉えきれていない。そこで、研究 では、行動の結果が出た後の心理要因に焦点を当てるため、原因帰属の概念を用いた。

原因帰属を測定するためには、まず、成功事態と失敗事態にわけ必要がある。これについて、筒井(1992)は、事態を設定する際に、被調査者の仮想や回想が多く用いられると、帰属が望ましいと思われる方向に歪められる可能性があるとして指摘している。また、成功か失敗の判断は、個人の成績といった客観的な判断と、個人のパフォーマンスに関する主観的な判断とは異なる。さらに、集団競技では、チームの順位によってもその判断は異なるので、これらの点に留意して測定方法を検討する必要がある。

そこで、研究 では以下の3点を前提として、原因帰属が GSE に及ぼす影響を明らかにすることを目的とする。第1に、実際のスポーツ活動の結果に帰属させるため、リーグ戦が終了した直後に測定する。第2に、研究 で得られた知見に基づき、熟達目標の達成を想定して、自分のパフォーマンスに対する満足度によって成功と失敗を判断する。第3に、集団競技においては試合に出場する機会が少ない補欠選手がいるため、正選手との区別を明確にする。

そして、成功事態と失敗事態のそれぞれで、原因の帰属のさせ方が、日常生活における行動を遂行する確信に及ぼす影響について検討する。

### 2. 方法

#### 2-1. 調査対象と調査の実施

関東大学アイスホッケーリーグ・トップディビジョン・グループ A に所属する選手を対象として質問紙調査を実施した。調査期間は、平成 21 年度関東大学アイス

ホッケーリーグ戦終了後の 11 月末から 12 月上旬である。調査票は、チームごとに監督やコーチを通して、リーグ戦の最終試合が終了した日に配布し、2 週間以内に回収した。有効回答数は 167 名であった。

## 2-2. 調査内容

### 2-2-1. 正選手と補欠選手

正選手と補欠選手の概念上の区別は、リーグ戦期間中にベンチ入りした試合数によってつけられた。具体的には、リーグ戦におけるチームの全試合数の半分以上ベンチ入りしたか否かについてたずね、「はい」と答えた場合を正選手、「いいえ」の場合は補欠選手として分類した。

### 2-2-2. 満足度

11 月末に終了した平成 21 年度関東大学アイスホッケーリーグ戦の結果についてたずねた。チームの結果に対する満足度と自分のパフォーマンスに対する満足度および、自分の成績に対する満足度の 3 項目に、それぞれ「全くそう思わない(1 点)」から「非常にそう思う(4 点)」までの 4 段階評定で回答を求めた。なお、補欠選手は試合に出る機会が少なかったと予想されるので、自分のパフォーマンスに対する満足度の項では、コンディションの調整に対する満足についてたずねた。

### 2-2-3. 原因帰属調査

原因帰属は、伊藤(1985)と筒井(1992)の原因帰属尺度を参考に作成した。上記の「自分のパフォーマンスに対する満足度」の質問で、「全くそう思わない(1 点)」と「そう思わない(2 点)」を選んだ 118 名を失敗事態、「そう思う(3 点)」と「非常にそう思う(4 点)」を選んだ 49 名を成功事態に分類し、失敗の原因(または成功の原因)を、能力、努力、運、体調、相手、指導者、チームメイト、それぞれについて、「全くそう思わない(1 点)」から「非常にそう思う(5 点)」までの 5 段階評定で回答を求めた。なお、チームメイト帰属については、先行研究では用いられて

いないが、本研究の調査対象が集団競技であるため、試験的に採用した。

#### 2-2-4. GSE 調査

GSE については、研究 で使用した尺度を用いた。具体的には、成田ら（1995）によって作成された GSE 尺度の 23 項目から、因子負荷量 3.0 に満たなかった 5 項目を除いた 18 項目である。回答は、「全くそう思わない（1点）」から「非常にそう思う（5点）」までの 5 段階評定で求めた。なお、分析においては研究 で収集したリーグ戦期間中の GSE の測定値をプレ GSE、リーグ戦終了後に収集した測定値をポスト GSE として、分けて用いる。

### 3. 結果

#### 3-1. 成功事態と失敗事態の分類

「自分のパフォーマンスに対する満足度」の質問で、「全くそう思わない（1点）」と「そう思わない（2点）」を選んだ 118 名を失敗事態、「そう思う（3点）」と「非常にそう思う（4点）」を選んだ 49 名を成功事態に分類した。

成功事態では、正選手 26 名と補欠選手 23 名の間で、能力、運、体調、指導者、チームメイト帰属の得点の平均値に有意な差が見られた。しかし、正選手と補欠選手で変数間の相関係数を算出したところ、表 3-1 に示す成功事態全体の相関係数と符号が逆の有意な相関は認められず、変数間の関係に大きな傾向差はないものと判断した。また、失敗事態も同様に、正選手 89 名と補欠選手 29 名の間で、努力帰属の得点の平均値に有意な差が見られたが、表 3-2 に示す失敗事態全体の相関係数と符号が逆の有意な相関は認められず、変数間の関係に大きな傾向差はないものと判断した。したがって、つづく重回帰分析では、正選手と補欠選手をまとめて行うこととした。

表 3-1 分析に使用した変数の相関分析結果(成功事態)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. GSE	-							
2. 能力	.27	-						
3. 努力	.34*	.46**	-					
4. 運	.36*	.46**	.31*	-				
5. 体調	-.03	.11	.07	.16	-			
6. 相手	-.42*	.25	.02	-.03	.46**	-		
7. 指導者	.21	.24	.24	.38**	.49***	.13	-	
8. チームメイト	-.05	.04	.13	.15	.53***	.27	.72***	-

\*p < .05 \*\*p < .01 \*\*\*p < .001

表 3-2 分析に使用した変数の相関分析結果(失敗事態)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. GSE	-							
2. 能力	.83	-						
3. 努力	-.01	.57***	-					
4. 運	-.01	.01	-.09	-				
5. 体調	-.09	-.14	.01	.46***	-			
6. 相手	-.08	-.10	.03	.42***	.46***	-		
7. 指導者	-.27**	-.01	.10	.32***	.37***	.19*	-	
8. チームメイト	-.19*	-.10	-.02	.28**	.40***	.27**	.47***	-

\*p < .05 \*\*p < .01 \*\*\*p < .001

### 3-2. 成功事態における帰属因がポスト GSE に及ぼす影響

自分のパフォーマンス（補欠選手はコンディションの調整）に満足していると答えた選手 49 名のデータを用いて、成功事態における帰属因がポスト GSE に及ぼす影響について検討するために、ステップワイズ法による重回帰分析を行った（表 3-3）。

成功事態においては、能力帰属と相手帰属の 2 帰属因が、ポスト GSE に対して 30% ( $p < .001$ ) の説明力を有していることが明らかになった。能力帰属は、ポスト GSE に対して有意な正の影響力が確認された。また、能力帰属は努力帰属と運帰属との間に正の相関が認められた。相手帰属は、ポスト GSE に有意な負の影響力があることがわかった。さらに、相手帰属は体調帰属との間に有意な相関が確認された（表 3-1）。

表 3-3 成功事態における帰属因と GSE の重回帰分析結果

	$\beta$
能力	.41*
相手	-.52**
R <sup>2</sup>	.30**

\*  $p < .01$     \*\*  $p < .001$

### 3-3. 失敗事態における帰属因がポスト GSE に及ぼす影響

自分のパフォーマンス（補欠選手はコンディションの調整）に満足していないと答えた選手 118 名のデータを用いて、失敗事態における帰属因がポスト GSE に及ぼす影響について検討するために、ステップワイズ法による重回帰分析を行った（表 3-4）。

失敗事態においては、7 帰属因はポスト GSE に対する有意な説明力を有していないことが明らかになった。GSE と相関が認められたのは、指導者帰属とチームメイト帰属であった。

**表 3-4 失敗事態における帰属因と GSE の重回帰分析結果**

	$\beta$
能力	.08
努力	-.01
運	.11
体調	.03
相手	-.06
指導者	-.27*
チームメイト	-.08
$R^2$	.04

\*  $p < .01$

#### 3-4. プレ GSE が自分のパフォーマンスに対する満足度に及ぼす影響

リーグ戦期間中の GSE の測定値であるプレ GSE が、リーグ戦終了後の自分のパフォーマンスに対する満足度に及ぼす影響について探索的に検討した。なお、分析には正選手 118 名のデータを用いた。プレ GSE とパフォーマンスに対する満足度との間に有意な相関は認められなかったが、プレ GSE とチームの結果に対する満足度の間には負の弱い相関が認められた。また、パフォーマンスに対する満足度とチームの結果に対する満足度の間には正の弱い相関がみられた(表 3-5)。

次に、プレ GSE とチームの結果に対する満足度を独立変数とし、自分のパフォーマンスに対する満足度を従属変数として重回帰分析を行った。結果は表 3-6 に示した通りである。プレ GSE とチームの結果に対する満足度は、自分のパフォーマンスに対する満足度に対して 15%( $p < .001$ )の説明力を有していることが明らかになった。また、2 つの独立変数はそれぞれパフォーマンスに対する満足度に影響することが確認された。

表 3-5 各満足度と GSE の相関分析結果

	1	2	3
1. パフォーマンス満足度	-		
2. チーム結果満足度	.34***	-	
3. GSE	.15	-.21*	-

\*  $p < .05$  \*\*\*  $p < .001$

表 3-6 パフォーマンス満足度を従属変数とした重回帰分析結果

	B
チーム結果満足度	.38***
GSE	.23*
R <sup>2</sup>	.15***

\*  $p < .05$  \*\*\*  $p < .001$

#### 4. 考察

本研究では、成功事態と失敗事態に分けて、帰属因がリーグ戦終了後の GSE 測定値であるポスト GSE に及ぼす影響について検討した。

まず、成功事態では、能力帰属が GSE に対して、有意な影響力を有していることが明らかになった。このことから、スポーツ場面で自分は上手くできたと感じた時に、その原因を「自分の能力のおかげだ」と認知する選手ほど、日常場面における行動を達成する確信が強いことが窺える。また、努力帰属と運帰属は、能力帰属との相関が認められたため、ポスト GSE に間接効果を与えていると考えられる。すなわち、「努力のおかげだ」と認知することは、能力への自信と関連して、GSE すなわち日常生活における「やればできる」という確信につながる可能性があるということである。また、「運のおかげだ」と認知することも同様のことがいえる。これは、「運も実力のうち」と考えることは、「やればできる」という確信の強化につながる可能性を示唆している。

次に、成功事態では、相手帰属からはポスト GSE に対して、有意な負の影響があることが認められた。つまり、成功の原因を「相手が弱かったから」とか「課題が簡単だった」と認知することは、行動を遂行するための確信の低下につながる傾向が示された。以上の結果から、スポーツ場面での成功の原因を、「相手の実力が低かったから」といった外的で不安定な原因に帰すよりも、「自分の能力のおかげだ」と認知するほうが、日常場面における行動を達成する確信を強化するためには有効であるといえよう。

失敗事態においては、7 帰属因はポスト GSE に対して有意な説明力を有していないことが明らかになった。これによって、スポーツ場面で選手自身が失敗と認知する場合は、原因の帰属のさせ方が、日常生活の行動を達成する確信には影響を及ぼさないことが示唆された。

指導者帰属とチームメイト帰属に、ポスト GSE との有意な負の相関が認められたことには、以下の如き解釈が成り立つ。つまり、これは失敗の原因を指導者やチームメイトに帰属させることは、ポスト GSE の弱さと関連があることを意味して

いる。さらに、指導者帰属とチームメイト帰属は、運、体調、相手帰属との間に相関がみられた。これら 5 帰属因は、いずれも選手自身が統御できない要因であるため、自己防衛帰属(Snyder,1976)を示す要因である。したがって、自己防衛帰属が働くことは、ポスト GSE の弱さに関連する可能性があると考えられる。

しかしながら、筒井(1992)によると、残る 2 つの帰属先である能力と努力に帰属することは、学習性無力感に陥り、競技意欲の低下が予想される。そのため、本研究で用いた 7 帰属因は、いずれも結果後の行動と肯定的なつながりがないといえよう。したがって、失敗事態においては、原因を選手自身や指導者が客観的に分析し、心理面への負の影響を回避するために具体的な課題を検討することが重要であると思われる。視点を変えると、競技の専門性や複雑性の高さゆえに、帰属因が予想された範疇を超えてしまった可能性が考えられる。これより、競技レベルの高いスポーツ場面においては、特有の帰属因が存在することが推察される。

続いて、成功事態と失敗事態を総合的に検討する。成功事態では失敗事態に比べると 7 帰属因がポスト GSE に及ぼす影響が強いことが確認された。一方、失敗と認知した場合は、7 帰属因はポスト GSE に対して有意な正の影響を及ぼさないことが明らかになった。したがって、スポーツ場面では、まず成功といえる結果に目を向け、次にその原因を自らの能力の高さに帰属させることが、日常場面の「やればできる」という確信を強めるために有効だといえる。失敗事態においては、自分や他人など何かのせいにするのではなく、その後何をするべきかを考えることが得策であろう。

最後に、本研究で補足的に分析した、リーグ戦期間中の GSE の測定値であるプレ GSE とリーグ戦終了後の自分のパフォーマンスに対する満足度の関連性について検討する。両変数の間に相関がみられなかったが、プレ GSE とチームの結果に対する満足度を独立変数とした重回帰分析では、プレ GSE から自分のパフォーマンスに対する満足度への直接効果が認められた。つまり、チームの結果に対する満足度の影響を除けば、日常場面における行動を達成する確信が強い選手ほど、スポーツ活動の後に自分は満足できるパフォーマンスができたと振り返る傾向があると

ということである。

また、プレ GSE とチームの結果に対する満足度との間には有意な負の弱い相関が認められた。これは、日常場面における行動を達成する確信が強い選手ほど、チームの結果に満足しない傾向を示している。

以上の結果から、普段の行動において「やればできる」という確信が強い選手ほど、スポーツ場面において、チームの結果を厳しく受け止めるが、チームが満足いく結果が出せた時には、自分のパフォーマンスを高く評価をすることが明らかになった。また、チームスポーツでは選手が自分のパフォーマンスの成否を自己評定する際、チームの結果に影響を受けることが確認された。

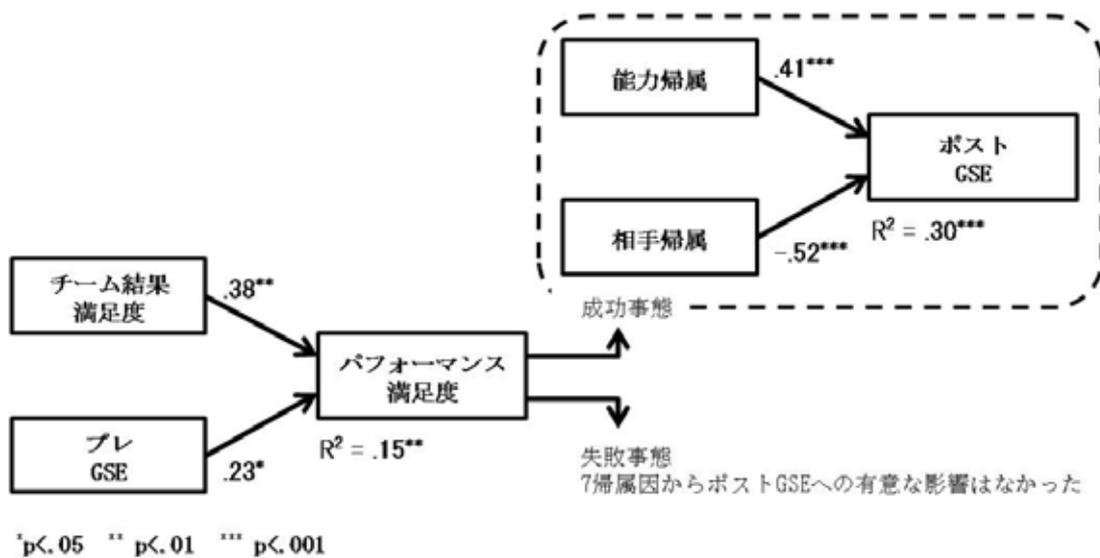


図 3-1 研究 の分析モデル

## 第4章 全体的考察

### 1. 本研究によって得られた知見

本研究によって得られた知見は3点ある。まず、スポーツ場面における目標に関するものである。研究において、自分の成長にスポーツをする楽しさや喜びを感じることは、日常生活の行動を遂行する確信を強めることが明らかとなった。ただし、競技レベルや競技歴によってこの影響は異なり、設定する目標以外にも、その目標を達成できているか否かに左右される傾向が示された。その一方で、勝利志向だけに傾倒することは場面が限定された動機づけ要因であることから、日常生活の行動変容に影響を及ぼす可能性が低いことが推察された。しかしながら、トップアスリートは勝利志向と熟達志向を併せ持つ傾向が確認され、勝利することも自分の成長の認知を介して、日常生活の行動に影響を及ぼす可能性が示唆された。

研究では、チームスポーツに参加する選手を対象に、2ヶ月間のリーグ戦が終了した時点で調査を実施した。その結果、熟達目標の達成を意味する自分のパフォーマンスの成否は、チームの結果と日常生活の行動を遂行する確信と肯定的なつながりがあることが確認された。しかしながら、この確信が強いほどチームの結果に満足しないことから、お互いが熟達目標の達成に及ぼす影響を抑制し合うという、チームスポーツ特有の傾向が示された。

次に、本研究によって得られた知見の2点目は、スポーツ場面の成功と失敗の原因に関するものである。研究では、スポーツ場面で自分は上手にできたと判断した選手は、その原因を「自分の能力のおかげ」と認知することで、日常生活の行動を遂行する確信を強化することが明らかとなった。また、「自分の努力のおかげ」や「運が良かったから」と認知することも自分の能力への自信を介して、間接的にその確信を強める傾向が示唆された。一方、上手くできた原因を「相手が弱かった」や「課題が簡単だった」といった外的な要因に帰属することは、その確信を低下させることが確認された。

続いて、スポーツ場面で上手くできなかつたと判断した選手は、その原因をどこに帰属させても日常生活の行動を遂行する確信の強化にはつながらないことが明らか

かとなった。また、上手くできなかったことを指導者やチームメイト、運、体調、相手といった選手自身が統御できない要因に帰属させる、いわゆる自己防衛帰属は行動遂行の確信の弱さに関連する可能性が示唆された。

最後に、本研究により得られた3点目の知見は、トップアスリートは競技初心者に比べ、日常生活の行動を遂行する確信が強いということである。これは、研究で大学のトップリーグに所属する選手(競技歴平均:16.0年±4.0)と、競技をはじめて間もない大学生の選手(競技歴平均:2.4年±3.0)のGSE得点を比較したことで明らかとなった(表4-1)。

**表 4-1 トップアスリートと競技初心者の GSE 得点の比較**

		トップアスリート	競技初心者
	N	59	54
GSE 得点	M (SD)	64.1* (10.08)	57.9* (9.84)
	Max	87	84
	Min	43	41
競技歴	M (SD)	16.0(1.06)	2.4 (1.19)
	Max	19	4
	Min	15	1

\*p < .01

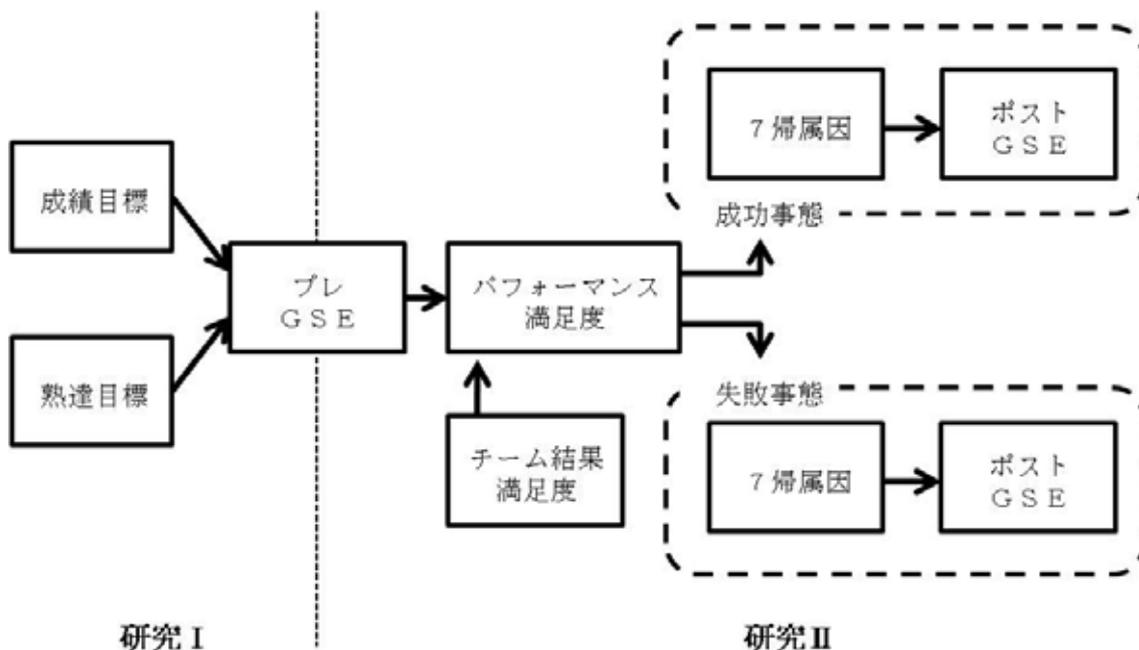


図 4-1 本研究の分析モデル

## 2. 展望

今後の展望としては、まず、本研究によって得られた知見の検証が求められよう。例えば、研究 1 では、熟達目標と GSE の関連は認められたが、熟達目標の達成度合いが GSE に及ぼす影響を左右することについては、それを説明する十分な結果が得られていない。よって、スポーツ場面で、自己効力感の源泉である達成体験に焦点を当てた研究が必要であると考えられる。また、成績目標に関しては、GSE への直接効果は確認できなかったが、他の要因との関連を検討し、日常生活の行動との肯定的なつながりについて言及していくことが望まれる。研究 2 においては、失敗事象における帰属因が GSE に及ぼす影響が確認されなかったが、これは採用した帰属因の妥当性を検証する必要があると思われる。競技レベルが向上し、専門的なスポーツ活動に参加する選手には特有の帰属因があると予想される。そのため、専門的、かつ具体的な測定尺度の開発や、新しい測定方法についての検討が必要であろう。

次に、本研究で注目した目標志向性と原因帰属を切り口として、スポーツ場面におけるその他の要因が、GSE に及ぼす影響の検討が望まれる。目標志向性については、伊藤(2008)が概説した動機づけ雰囲気研究の知見に基づくと、個人内要因だけではなく、状況要因である指導者や仲間からの刺激が GSE に影響を及ぼすことが予想される。また、原因帰属についても、原因の帰属教示が個人のパフォーマンスに影響することから(伊藤,1984)、指導方法が GSE に影響すると考えられる。「科学の知」は実践に役立つ「実践知」に新たな視点を提供するものであるため(宮崎,1998)、実際の指導場面への応用可能性について検討することが求められよう。

最後に、本研究ではスポーツ場面の心理要因と日常生活の心理要因の関連について検討したに留まっている。したがって、この両者の関係にライフスキルを加え、十分検討される必要がある。例えば、上野(2006)は、スポーツ場面で獲得した目標設定スキル(ライフスキル)が、人間形成の過程に関係する心理要因である時間的展望の獲得を促進することを明らかにしている。ライフスキルの獲得が、日常生活における心理要因と行動に影響を及ぼすのであれば、GSE との関連が認められた目標志向性と原因帰属は、ライフスキルの獲得に影響すると考えられる。今後は、ソフト(心理要因)とハード(行動とスキル)という視点から、スポーツ活動、ライフスキル、日常生活の関係について検討していく必要がある。

## 文 献

- Bandura, A. 1977 Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 : 191-215 .
- Bandura, A. 1986 Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs: New Jersey .
- Danish, S.J., Petitpas, A.J. & Hale, B.D. 1992 A developmental-educational intervention model of sport psychology. *The sport psychologist*. 6 : 403-415 .
- Dweck, C.S. & Leggett, E.L. 1988 A social cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95 : 256-273.
- Garland, H. 1985 A cognitive meditation theory of task goals and human performance. *Motivation and Emotion*, 9 : 345-367 .
- 速水敏彦・伊藤 篤・吉崎一人 . 1989 中学生の達成目標傾向 . 名古屋大学教育学部紀要 (教育心理学), 36 : 55-72 .
- 伊藤豊彦 . 1984 帰属教示が運動パフォーマンスに及ぼす影響について . 体育学研究 , 28 : 299-308 .
- 伊藤豊彦 . 1985 スポーツにおける原因帰属様式の因子構造とその特質 . 体育学研究 , 30 : 153-160 .
- 伊藤豊彦 . 1996 スポーツ場面における目標志向性の予備的検討 . 体育学研究 , 41 : 261-272 .
- 伊藤豊彦 . 2000 動機づけ研究の課題 . スポーツ心理学研究 , 27 : 73-82 .
- 伊藤豊彦 . 2008 体育・スポーツにおける動機づけ雰囲気研究の現状と展望 . 鳥根大学教育学部紀要(教育科学), 42 : 13-20 .
- 宮崎清孝 . 1998 心理学は実践知をいかにして越えるか 研究が実践の場に入るとき . 東京大学出版会 : 東京 .
- 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子 . 1995 特性的自己効力感尺度の検討 : 生涯発達利用の可能性を探る . 教育心理学研究 , 43 : 306-314 .

- 岡浩一朗．2003 中年者における運動行動の変容段階と運動セルフ・エフィカシーの関係．日本公衆衛生雑誌，50：208-215．
- Prochaska, J.O. & DiClemente, C.C. 1983 Stages and processes of self-change in smoking:Towards an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinic Psychology*, 51：390-395．
- 坂野雄二・東條光彦．1986 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み．行動療法研究，12：73-82．
- Snyder, M.L., Stephan, W.G. & Rosenfield, D.1976 Emotion and attribution. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33-4：435-441．
- 杉山佳生 .2004 スポーツとライフスキル .最新スポーツ心理学 その軌跡と展望．日本スポーツ心理学会．大修館書店：東京．74-77．
- 筒井清次郎．1992 競技意欲・競技不安と原因帰属の関係．スポーツ心理学研究，19：26-32．
- 上野耕平．2006 運動部活動への参加による目標設定スキルの獲得と時間的展望の関係．体育学研究，51：49-60．
- 上野耕平．2007 運動部活動への参加を通じたライフスキルに対する信念の形成と時間的展望の獲得．体育学研究，52：49-60．
- 上野耕平・中込四郎．1998 運動部活動への参加による生徒のライフスキル獲得に関する研究．体育学研究，43，33-42．
- Weiner, B. 1972 *Theories of motivation: From mechanism to cognition*. Chicago: Rand McNally .
- WHO(編)．1997 川端徹朗・西岡伸紀・高石昌弘・石川哲也(監訳)．WHO ライフスキル教育プログラム．大修館書店：東京．

## 謝 辞

本研究を進めるにあたって、調査に協力してくださった関東大学アイスホッケーリーグの選手の皆様とチームスタッフの皆様に感謝の意を表します。

特に、早稲田大学スケート部ホッケー部門の選手、チームスタッフ、OB の皆様は、スポーツの現場で、貴重な「実践の知」を与えてくれました。論文を完成できたのも、皆様とのコミュニケーションによって、私の「動機づけ研究」が動機づけられたおかげです。心より厚くお礼申し上げます。ならびに、19年ぶりのインカレ制覇で、感動させてくださったことにも感謝いたします。日本一、おめでとうございます。

そして、指導教員であるスポーツ科学大学院の木村和彦先生には、言葉に尽くせぬほどお世話になりました。「熱と技」という木村研究室のスローガンのもと、研究の面白さを教えて頂いたことは、私の人生において大きな柱となりました。ありがとうございます。

最後に、私に学ぶ機会を与えてくれた両親にお礼申し上げます。おかげ様で充実した人生を送ることができています。本当にありがとう、これからもお元気で。

平成 22 年 1 月 14 日

早乙女 誉

## 資料

研究 で使用した調査票

## 運動部に所属する大学生の心理的要因に関する調査

本調査は運動部に所属する大学生の心理的要因(原因帰属、自己効力感、目標志向性)を把握することを目的とした調査です。ご記入頂きました回答に関しましては、すべて統計的に処理されますので、ご迷惑をおかけするようなことは決してございません。個人情報第三者に伝わることもございませんので、率直にお答えいただきますよう、ご協力よろしくお願い致します。

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科 早乙女 誉  
指導教員 早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 木村 和彦

### 1. あなた自身のことについておたずねします。

- 1-1. 名前 \_\_\_\_\_
- 1-2. 学年 ( )年生
- 1-3. 競技歴 ( )年
- 1-4. 今大会の試合にほとんど毎回出場しますか？  
(以下の選択肢の中からひとつ選んで にチェックしてください。)  
Yes(正選手)      No(補欠)      どちらかわからない

### 2. あなた自身の性格や態度についてお聞きします。以下の質問について「5.とてもそう思う」から「1.まったくそう思わない」までの5段階で評価してください。

	全 く そ う 思 わ な い	そ う 思 わ な い	ど ち ら だ も な い	そ う 思 う	と と も そ う 思 う
1. 初めはうまくいかない仕事でも、できるまでやり続ける	1	2	3	4	5
2. 新しい友達を作るのが苦手だ	1	2	3	4	5
3. 重要な目標を決めても、めったに成功しない	1	2	3	4	5
4. 何かを終える前にあきらめてしまう	1	2	3	4	5
5. 会いたい人を見かけたら、向こうから来るのを待たないでその人の所へ行く	1	2	3	4	5
6. 困難に出会うのを避ける	1	2	3	4	5
7. 非常にややこしく見えることは、手を出そうとは思わない	1	2	3	4	5
8. 友達になりたい人でも、友達になるのが大変ならばすぐにやめてしまう	1	2	3	4	5
9. 面白くないことをする時でも、それが終わるまでがんばる	1	2	3	4	5
10. 新しいことを始めようと決めても、出だしてつまづくとすぐにあきらめてしまう	1	2	3	4	5
11. 思いがけない問題が起こったとき、それをうまく処理できない	1	2	3	4	5
12. 難しそうなことは、新たに学ぼうとは思わない	1	2	3	4	5
13. 失敗すると、一生懸命やろうと思う	1	2	3	4	5
14. 人の集りの中では、うまく振る舞えない	1	2	3	4	5
15. 何かしようとする時、自分にそれができるか不安になる	1	2	3	4	5
16. 私は自分から友達を作るのがうまい	1	2	3	4	5
17. すぐにあきらめてしまう	1	2	3	4	5
18. 人生で起きる問題の多くは処理できるとは思えない	1	2	3	4	5

3. スポーツのどのような場面で楽しさや喜びを感じますか以下の場面について「5.とてもそう思う」から「1.まったくそう思わない」までの5段階で評価してください。

	全く そう 思わ ない	1	2	3	4	5
1. 新しい運動(プレー)がうまくできるように練習しているとき	1	2	3	4	5	
2. 他の人よりも上手なとき	1	2	3	4	5	
3. 自分が一番高い得点をあげたとき	1	2	3	4	5	
4. やったことのない運動(プレー)を練習しているとき	1	2	3	4	5	
5. 自分が一番うまくできるとき	1	2	3	4	5	
6. 新しい運動(プレー)が人より早くできるとき	1	2	3	4	5	
7. 試合で目立ったとき	1	2	3	4	5	
8. 他の人から注目されたとき	1	2	3	4	5	
9. 自分一人が一番うまくできるとき	1	2	3	4	5	
10. がんばって、新しい技やプレーに挑戦しているとき	1	2	3	4	5	
11. 周りの人に自分の力を認めてもらえたとき	1	2	3	4	5	
12. 自分の目標に向かって、一生懸命練習しているとき	1	2	3	4	5	
13. 練習したことをためしたり、もっとうまくできるように練習しているとき	1	2	3	4	5	
14. 練習に熱中しているとき	1	2	3	4	5	
15. 相手を負かしたとき	1	2	3	4	5	
16. どうしたらうまくできるのかをいろいろ工夫しているとき	1	2	3	4	5	
17. 友だちよりも上手にできるとき	1	2	3	4	5	
18. 他の人にはできないことが、自分にできたとき	1	2	3	4	5	

アンケートは以上です。お忙しいところご協力いただき誠にありがとうございました。

## 資料

研究 で使用した調査票

運動部に所属する大学生の心理的要因に関する調査

本調査は運動部に所属する大学生の心理的要因を把握することを目的とした調査です。ご記入頂きました回答に関しましては、すべて統計的に処理されますので、ご迷惑をおかけするようなことは決してございません。個人情報や第三者に伝わることもございませんので、率直にお答えいただきますよう、ご協力よろしくお願い致します。

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科 早乙女 誉  
指導教員 早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 木村 和彦

1. あなた自身のことについておたずねします。

1-1. 名前

1-2. 今大会(秋季リーグ戦)、チームの試合数の半分以上はベンチ入りした  
Yes(正選手) No(補欠)

2. 今大会(秋季リーグ戦)のチームの順位についておたずねします。

以下の質問について「1. 全くそう思わない」から「4. とてもそう思う」までの4段階で評価してください。

1. 自分のチームは満足できる順位だった

全くそう思わない 1  
そう思わない 2  
そう思う 3  
とてもそう思う 4

3. 今大会(秋季リーグ戦)のプレーについておたずねします。以下の質問について「1. 全くそう思わない」から「4. とてもそう思う」までの4段階で評価してください。

**問1.で正選手と答えた方は3-1-1、補欠と答えた方は3-1-2にお答えください。**

<正選手> 3-1-1. 自分は満足できるプレー(パフォーマンス)ができた

<補欠> 3-1-2. 自分は満足できる準備(コンディション調整)ができた

全くそう思わない 1  
そう思わない 2  
そう思う 3  
とてもそう思う 4

3-2. その原因についておたずねします。以下の質問について

「1. 全くそう思わない」から「5. とてもそう思う」までの5段階で評価してください。

1. 自分の**能力**のおかげ(自分の**能力不足**のせい)

2. 自分の**努力**のおかげ(自分の**努力不足**のせい)

3. 運のおかげ(運のせい)

4. 体調のおかげ(体調のせい)

5. 相手チームの選手との力の差のおかげ(相手チームの選手との力の差のせい)

6. チームの指導者のおかげ(チームの指導者のせい)

7. チームメイトのおかげ(チームメイトのせい)

全くそう思わない 1  
そう思わない 2  
どちらでもない 3  
そう思う 4  
とてもそう思う 5

4. 今大会(秋季リーグ戦)の成績についておたずねします。以下の質問について「1. 全くそう思わない」から「4. とてもそう思う」までの4段階で評価してください。

4-1. 自分は満足できる成績(試合数、ゴール数、アシスト数など)を残せた

全くそう思わない 1  
 そう思わない 2  
 そう思う 3  
 とてもそう思う 4

4-2. その原因についておたずねします。以下の質問について「1. 全くそう思わない」から「5. とてもそう思う」までの5段階で評価してください。

	全くそう思わない	そう思わない	どちらでもない	そう思う	とてもそう思う
19. 自分の <b>能力</b> のおかげ(自分の <b>能力不足</b> のせい)	1	2	3	4	5
20. 自分の <b>努力</b> のおかげ(自分の <b>努力不足</b> のせい)	1	2	3	4	5
21. 運のおかげ(運のせい)	1	2	3	4	5
22. 体調のおかげ(体調のせい)	1	2	3	4	5
23. 相手チームの選手との力の差のおかげ(相手チームの選手との力の差のせい)	1	2	3	4	5
24. チームの指導者のおかげ(チームの指導者のせい)	1	2	3	4	5
25. チームメイトのおかげ(チームメイトのせい)	1	2	3	4	5

5. あなた自身の性格や態度についてお聞きします。以下の質問について「1. 全くそう思わない」から「5. とてもそう思う」までの5段階で評価してください。

	全くそう思わない	そう思わない	どちらでもない	そう思う	とてもそう思う
1. 初めはうまくいかない仕事でも、できるまでやり続ける	1	2	3	4	5
2. 新しい友達を作るのが苦手だ	1	2	3	4	5
3. 重要な目標を決めても、めったに成功しない	1	2	3	4	5
4. 何かを終える前にあきらめてしまう	1	2	3	4	5
5. 会いたい人を見かけたら、向こうから来るのを待たないでその人の所へ行く	1	2	3	4	5
6. 困難に出会うのを避ける	1	2	3	4	5
7. 非常にややこしく見えることは、手を出そうとは思わない	1	2	3	4	5
8. 友達になりたい人でも、友達になるのが大変ならばすぐにやめてしまう	1	2	3	4	5
9. 面白くないことをする時でも、それが終わるまでがんばる	1	2	3	4	5
10. 新しいことを始めようと決めても、出だしてつまづくとすぐにあきらめてしまう	1	2	3	4	5
11. 思いがけない問題が起こったとき、それをうまく処理できない	1	2	3	4	5
12. 難しそうなことは、新たに学ぼうとは思わない	1	2	3	4	5
13. 失敗すると、一生懸命やろうと思う	1	2	3	4	5
14. 人の集りの中では、うまく振る舞えない	1	2	3	4	5
15. 何かしようとする時、自分にそれができるか不安になる	1	2	3	4	5
16. 私は自分から友達を作るのがうまい	1	2	3	4	5
17. すぐにあきらめてしまう	1	2	3	4	5
18. 人生で起きる問題の多くは処理できるとは思えない	1	2	3	4	5

アンケートは以上です。お忙しいところご協力いただき誠にありがとうございました。