

試合前の競技状態不安について

～高校野球選手のストレスに関わる認知的要因との時系列因果関係～

スポーツマネジメントコース

5014A301-5 浅井 浩司

研究指導教員：間野義之 教授

1. 緒言

スポーツ選手を対象にした心理学的ストレス研究の知見が、近年、わが国でも蓄積されている（渋倉・小泉，1999；加藤・石井，1999；渋倉，2001；渋倉・森，2002；加藤・石井，2003；渋倉・森，2004；佐々木 2006）。心理学的ストレス研究は、ストレスサに対する主観的評定と対処及びその結果としての心理状態を明らかにし、またそれぞれの時系列的な因果関係を考察することに関心が置かれる（小杉，2002，p. 3）。例えば、渋倉・森（2004）は高校運動部活動で「競技力の低さ」（渋倉，2001）がストレスに感じられる（主観的評定）ときに諦め（対処）やすい選手は無気力（心理状態）に陥っている可能性が高いという因果的関連を報告している。このような時系列的因果関係をふまえた知見、選手の認知的過程の理解に役立つと考えられ、選手、指導者双方にとって有益と思われる。

欧米における心理学的ストレス研究の流れは、スポーツ選手を対象とする研究にも影響を及ぼしている。特に、欧米では選手の競技場面における心理的ストレス反応として競技状態不安が多く取り上げられ（Jones and Hardy, 1990）、また、その研究の視点には、競技状態不安の時系列変化と選手の心理的要因との関連を考察することがあげられる。Hall and Kerr(1997)は、Swain and Jones(1992)の考察をさらに発展させ、競技状態不安の変化を媒介する心理的変数として有能感にも着目し、競技 7 日前、48 時間前、24 時間前、30 分前の競技状態不安変化に対する達成動機づけ（Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire:Duda and Nicholls, 1989:Duda, 1992）と有能感（独自に考案した 3 項目）との関連を検討した。中学校野球選手 65 名を被調査者とする階層的重回帰分析（佐々木，

2006）の結果からは、競技特性不安、無動機、内発的動機とストレス対処を選択していくことの関連が認知的不安と身体的不安の低下および自信の上昇に関連していることが指摘された。これらの研究を先行研究として、高校野球選手を対象とした心理的特性要因と認知的要因と競技状態不安との因果的関連の考察についてはいまだ行われていないのが現状である。

2. 研究目的

本研究では、選手の心理的特性要因、認知的要因（ストレス評価、コーピング選択）との因果的関連の視点から、競技（試合）前状態不安の表出を検討することにした。

3. 研究方法

1) 被調査者および調査時期：被調査者は予め調査の主旨を説明し協力が得られた東京都内高等学校 4 校の 1、2 年生野球部員・男子 85 名である。調査時期は 2014 年 11 月上旬に行った。

2) 調査内容：競技特性不安、スポーツにおける目標志向性、高校運動部員用ストレスサ、ストレスコーピング、スポーツ動機づけ、競技状態不安の 6 尺度を活用した質問紙調査を行った。

3) 調査方法

「定期試合 7 日前、2 日前、1 日前」の 3 つの競技前時系列点で実施した。調査対象の 4 校の定期試合 7 日前に第 1 回調査として 6 尺度すべての調査が行われた。試合 2 日前と 1 日前に 2 回目と 3 回目の競技状態不安尺度の調査が行われた。調査は 1 回目同様にウォーミングアップ前に実施された。

4. 結果

調査対象 4 校の 85 名の被調査者からの回答を調査したところ、項目への重複回答、無回答の被調査

者（23名）を除く、62名（有効回答率72.9%）を対象に分析を実施した。さらに調査の6尺度を心理的特性要因となる競技特性不安尺度、目標志向性尺度、運動動機づけ尺度に、認知的要因となる高校運動部員用ストレス尺度、ストレスコーピング尺度、競技状態不安に分類し、因子分析、パス解析を実施した。図1は、得られた β （標準化係数）の内、有意もしくは有意傾向の β で作成したパス図である。また、太く示したパスは、選手の心理的特性要因から認知的要因、さらに競技状態不安へと連鎖する因果的関連が支持されたパスである。

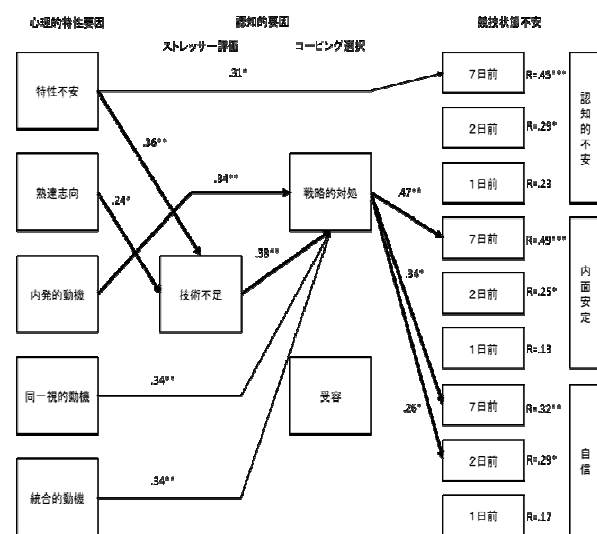


図1 高校野球選手の競技状態不安の生起に関わる心理的要因の因果的関連 *p<.05 **p<.01 ***p<.001

心理的特性要因から認知的要因（ストレス）への因果関係として競技特性不安の「特性不安」因子と目標志向性の「熟達志向」因子からストレスの「技術不足」に対して有意な正のパス係数が示された。これにより、特性不安が高い選手は技術不足を感じられるような時にはストレスレベルが高まる傾向が強いこと、また熟達志向の高い選手は技術不足を感じられるような時にはストレスレベルが高まることが示唆された。認知的要因のストレスからストレスコーピングの因果関係としてストレス「技術不足」からストレスコーピングの「戦略的対処」に対して有意な正のパス係数が示された。したがって技術不足を強くストレスと感じる選手がその状況を克服しようとしていることが示唆された。

認知的要因のストレスコーピングの「戦略的対処」から試合7日前の「内面安定」に対する有意な正のパス係数と、試合7日前、2日前の「自信」に対して有意な正のパス係数が示された。

5. 考察

以上の因果関係をまとめると、次のようなことが示唆された。「特性不安が高い選手、また熟達志向の高い選手は技術不足を感じられるような時にはストレスレベルが高まる傾向が強い。しかし技術不足を強くストレスと感じても技術不足を克服するために試行錯誤して問題解決の対処を行うことのできる選手は試合前では精神的に安定し、自信を高く保持している。」

6. 結論

本研究の目的は、高校野球選手を被調査者として、試合前の競技状態不安の実態を選手の心理的特性要因と認知的要因との関連を踏まえ検討することであった。競技7日前、48時間前、24時間前、30分前の競技状態不安変化に対する達成動機づけ（Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire :Duda and Nicholls,1989 ; Duda,1992）とストレスに関わる認知的要因の因果的関連（佐々木；2006）の先行研究で活用した使用尺度を高校野球部員用に修正、項目分析、因子分析、パス解析の結果、「特性不安が高い選手、また熟達志向の高い選手は技術不足を感じられるような時にはストレスレベルが高まる傾向が強く、しかし技術不足を強くストレスと感じても技術不足を克服するために試行錯誤して問題解決の対処を行うことのできる選手は試合前では精神的に安定し、自信を高く保持できている」と考えられた。

一方、本研究の限界として、質問紙設計の項目の検討不足により、心理的特性要因、認知的要因との因果的関連から競技状態不安の表出において精度が低かったことが挙げられる。