

2022年度 3月修了 修士論文

スポーツ場面における目標設定尺度の開発
および信頼性と妥当性の検証

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 コーチング科学研究領域

5020A053-0

西岡 建登

研究指導教員：堀野 博幸 教授

目次

I. 序論.....	1
1. 目標設定理論	1
1) 目標設定とパフォーマンス.....	1
2) 目標の特性・モデレーター.....	2
2. スポーツにおける目標設定理論研究	3
1) 目標設定理論のスポーツ分野への適用.....	3
2) 目標の困難性	4
3) 目標の明確性	5
4) モデレーター	6
3. 日本における研究	6
4. 目標の困難性・明確性・コミットメントに関する尺度.....	7
5. 研究目的	7
II. 予備研究	7
1. 予備調査 I	7
1) 対象者および時期	7
2) 調査項目	7
(1) 手続きおよび内容的妥当性の検討.....	8
(2) 目標の困難性	8
(3) 目標の明確性	8
(4) 目標へのコミットメント	9
3) 統計処理	9
4) 結果.....	9
1. 予備調査 II	10
1) 対象者および時期	10
2) 調査項目	10
(1) 手続き	10
(2) 目標の困難性	10

(3) 目標の明確性	11
(4) 目標へのコミットメント	11
2) 統計処理	11
3) 結果.....	11
III. 本調査 I	12
1. 方法.....	12
1) 対象者および時期	12
2) 調査項目	12
3) 統計処理	13
4) 倫理的配慮.....	13
2. 結果および考察.....	13
1) 探索的因子分析.....	13
2) 信頼性の検討	15
3) 確認的因子分析による適合度の検討	15
IV. 本調査 II	16
1. 方法.....	16
1) 対象者および時期	16
2) 調査項目	16
3) 統計処理	17
4) 倫理的配慮.....	17
2. 結果および考察.....	17
1) 各下位尺度得点間の相関	17
2) 構成概念妥当性の検討	19
3) 各下位尺度得点性別による比較.....	21
V. 総合考察	21
1. 探索的因子分析.....	21
1) 目標コミットメント	21
2) 目標の明確性.....	23

3) 目標の困難性.....	23
2. 構成概念妥当性.....	23
VI. 結論.....	25
VII. 文献.....	26
謝辞.....	30
付録資料	31

I. 序論

1. 目標設定理論

1) 目標設定とパフォーマンス

人間が意図的に行う行動には必ず目標が伴い（三浦，1996；腰塚，2009），個人の意識的な目標は行動を直接規制する機能を持ち，行動やパフォーマンスに影響を与えると考えられている（Locke, 1968; Weinberg, 1994）．目標設定は日常生活やビジネス，スポーツ等の場面において頻繁に行われており，パフォーマンス向上や課題遂行の方略として用いられている（三浦，1996；Kingston and Wilson, 2008）．目標設定が個人の動機づけを高め，パフォーマンスに影響を与えるメカニズムは，次の4つの段階をもって説明される（Locke et al., 1981; Locke and Latham, 2002）．

- ①「方向づけ」：目標が課題へと注意を向けさせ，より多くの時間を費やすようになる
- ②「努力」：困難な課題や目標が高いレベルの努力を促進する
- ③「持続性」：高い目標がより努力を持続させる
- ④「戦略の発展」：目標が課題の達成に向けた適切な戦略や行動を発展させる

すなわち，目標の設定が課題に対する意識づけとなり，達成へ向けた努力の持続，行動の変容や工夫が促進され，パフォーマンスの向上につながるのである．また，目標設定が個人の動機づけを喚起するメカニズムは，達成しようとする明示的な目標や基準と自身の現状との不一致から説明される．目標と現状の不一致を認知することによって自己不満が生じ，目標を達成できないことによる不満感を解消しようとする動機づけと，目標を達成することによる満足感を得ようとする動機づけの両方が，より高い努力への誘因となる（Bandura and Cervone, 1983；腰塚，2009）．

このような目標が持つ心理学的な特性を解明し，パフォーマンスや動機づけへの影響を探ることを目指したのがLocke（1968）の「目標設定理論（goal-setting theory）」であり，目標設定に関する多くの研究は目標設定理論をもとに行われてきた（三浦，1996；磯貝，2004）．

目標設定理論は，意識的な目標とタスクパフォーマンスの関係を説明する動機づけの理論であり，①困難な目標は容易な目標よりも高いレベルのパフォーマンスを生み出し，②具体的な目標はベストを尽くすというような曖昧な目標よりも高いレベルのパフォーマンスを生み出すと考えられている（Locke, 1968; Locke and Latham, 1990, 2002, 2019）．これまでに，目標設定理論に関する研究は産業分野や教育分野など幅広い分野で行われており（Locke et al., 1981; Weinberg, 1994），その多くが具体的かつ困難でやりがいのある目標は，ベスト

を尽くすという目標、または目標がない場合よりも高いレベルのタスクパフォーマンスにつながるという仮説を支持している(Mento et al., 1987)。多様な課題や状況設定を用いた多くの実験的研究と現場的研究の結果をもとに、この仮説は内的妥当性と外的妥当性の両面で信頼できるものとして認められている(Locke et al., 1981; Weinberg, 1994)。特に目標の難易度とパフォーマンスの間には、高い目標難易度で被験者が能力の限界に達した場合を除いて、正の相関がみられることが示されており(Weinberg, 1994; Locke and Latham, 2019)、これらの目標の具体性や難易度とパフォーマンスの関係性は、社会科学における一貫性のある知見として認められている(Weinberg, 1994; 磯貝, 2004)。

2) 目標の特性・モデレーター

どのような特性の目標設定がパフォーマンスに関係するのかについてこれまでに、自己効力感、目標の志向性、目標の割り当て、目標の期間、目標の種類、目標の個数など様々な側面から研究が進められている(Locke and Latham, 2013, 2019)。その中でも目標設定理論の根幹をなす目標の特性は「目標の困難性」や「目標の明確性」である(Mento et al., 1987; Weinberg, 1994)。また、個人の目標とパフォーマンスの関係には目標の特性以外に、コミットメントや競争性の程度、被験者の能力、金銭的な報酬、時間の制限、パフォーマンスに対するフィードバック、実験者やマネージャーの協力、意思決定への参加、目標の受容などの様々な要因が影響を与えていると考えられている(Locke et al., 1981; Weinberg, 1994)。これらの要因の中でも特に重要視されているのが、目標に対するコミットメントや結果のフィードバックである(Locke and Latham, 2013)。

目標に対しての強いコミットメントは、個人の動機づけを高め、より高いパフォーマンスにつながるとみなされ、目標とパフォーマンスの関係は目標にコミットしているときに最も強くなるとされる(Locke and Latham, 2002) (図1)。またコミットメントの効果は特に目標が困難である場合に重要であり、困難な目標にコミットすることで高いパフォーマンスにつながることが示されている(Klein et al., 1999; Locke and Latham, 2013; Klein et al., 2013)。

また人は目標達成に向けて前進しているという評価を望んでいるため、フィードバックが得られなければ効果的な遂行は期待できない(磯貝, 2004)とされ、目標設定とフィードバックはどちらか一方よりも、あわせて用いる方がよりパフォーマンスの向上につながることが示されている(Locke and Latham, 2002, 2013)。

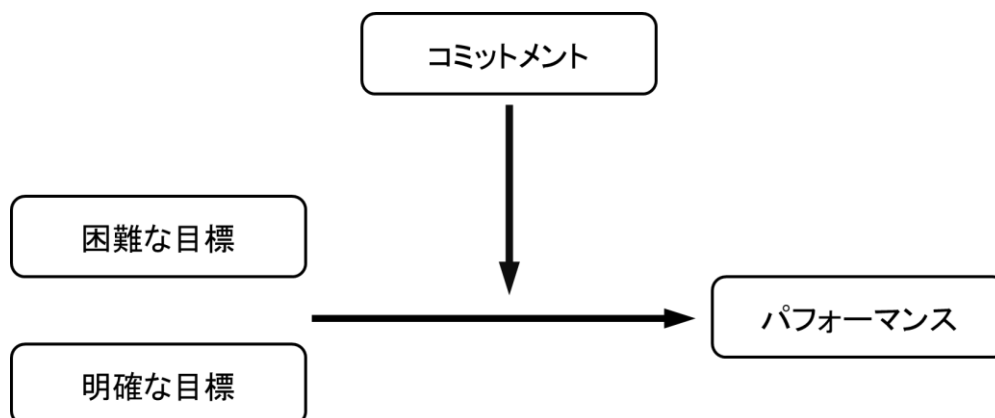


図1 目標の設定および目標に対するコミットメントとパフォーマンスの関係性

2. スポーツにおける目標設定理論研究

1) 目標設定理論のスポーツ分野への適用

Locke and Latham (1985) は、産業分野などで得られた目標設定理論に関する仮説や知見を、スポーツの分野に対しても適用することを提案し、スポーツ場面における目標設定に関する 10 個の仮説（表 1）を提示した。

表1 スポーツの目標設定に関する10の仮説（Locke and Latham, 1985）

1 具体的な目標は、一般的な目標よりも行動に影響する。
2 具体的な目標では、能力とコミットメントがある場合、目標が高いほどパフォーマンスが向上する。
3 具体的で困難な目標は、ベストを尽くすという目標 および目標がないよりも高いパフォーマンスをもたらす。
4 短期目標と長期目標の設定は、長期目標だけの設定よりも高いパフォーマンスをもたらす。
5 目標は、活動の方向づけ、努力の喚起、持続の増進、 適切な課題方略を探す動機づけによってパフォーマンスに影響する。
6 目標設定は、目標への進歩の程度を示すフィードバックが得られるときに最も効果的になる。
7 困難な目標では、コミットメントが強いほどパフォーマンスが向上する。
8 コミットメントは、目標の受容、サポートの提示、目標設定への参加、トレーニング、 選手選抜、報奨および報酬に関わることによって強化される。
9 目標の達成は、特に課題が複雑で長期にわたるとき、適切な行動計画や方略によって促進される。
10 競争は、目標の高さやコミットメントの増加の程度に応じてパフォーマンスを向上させる。

この仮説をもとに、スポーツにおける目標設定理論に関する研究は活発に行われるようになり、目標設定の難易度、目標設定の具体性、および目標設定の期間とパフォーマンスの関係性を中心テーマとして多くの研究が行われてきた (Weinberg, 1994; 磯貝, 2004; 深山, 2013) . スポーツ分野における 36 の研究を対象としたメタ分析では、パフォーマンス向上のための目標設定の有効性は、この理論の対象として想定された産業場面だけでなくスポーツ場面においても十分確立されていることが示されている (Kyllo and Landers, 1995) . スポーツ分野の研究においても、個人の目標がパフォーマンスに対する自己効力感の効果を媒介すること (Kane et al., 1996) や、具体的な目標設定がパフォーマンスを高めること (Weinberg et al., 1988) などが報告されている。ラグビー選手を対象とした研究 (Mellalieu et al., 2006) においても、タックル成功数などの自身の試合中のパフォーマンスに関する目標を設定し意識付けを行うことによって、シーズンの前後半でパフォーマンスの向上がみられるなど目標設定自体の有効性は実証されている。一方で、どのような特性の目標を設定すべきかについて、産業分野における目標設定理論ほど強固な関係性が示されていないことが報告されている (Kyllo and Landers, 1995) . 産業分野では、目標設定理論の根幹である「目標の困難性」や「目標の明確性」とパフォーマンスの間には、直線的な線形関係があることが確立されており (Locke et al., 1981; Locke and Latham, 2019; Weinberg, 1994) , 社会科学における一貫性のある知見とされてきた (Weinberg, 1994; 磯貝, 2004) . しかしスポーツ分野では、目標設定理論で示されたような目標の特性やモデレーターとパフォーマンスの関係性は、現在に至っても不明瞭である (Jeong et al., 2021) . 特にスポーツ分野研究における目標の困難性や明確性に関しては、以下のように産業分野とは異なる見解が示されることもあり、スポーツ分野での目標設定とパフォーマンスに関する研究について、さらなる実証研究が必要であることが示唆されている (Kyllo and Landers, 1995; 深山, 2013) .

2) 目標の困難性

スポーツ分野においても産業分野と同様に、困難な目標を設定するほど高いパフォーマンスをもたらすという仮説が立てられている (Locke and Latham, 1985) . しかしスポーツ分野の多くの研究でこの仮説は支持されておらず、目標の困難性とパフォーマンスの間に線形関係があるとする実証研究は半数ほどであることが示されている (Jeong et al., 2021) . Kyllo and Landers (1995) のメタ分析においては、困難な目標設定や容易な目標設定と比べて中程度の難易度の目標設定が最もパフォーマンスの向上に効果的であることが示されている。中

程度の難易度の目標設定がパフォーマンスを高めることは、主観的成功確率が50%のときに最も動機づけが高まるとされる期待価値理論（Atkinson, 1957）から説明され、主観的な成功確率と動機づけの関係（図2）と同様に、スポーツのパフォーマンスにおける目標の難易度と動機づけの高さとの間には、逆U字の関係があるとの見解もみられる（佐々木, 2019）。

さらに、困難性の異なる目標を設定された各群において有意な差がみられなかった研究も含めて（Weinberg, 1994; Jeong et al., 2021）、スポーツ分野における目標の困難性とパフォーマンスの関係性については、一致した知見を示せていない。多くの研究で産業分野にみられる線形関係との矛盾が生じていることに対する説明として、スポーツ場面においては設定された目標の困難性にかかわらず多くの被検者が自発的に目標を設定していることや、目標の困難性に関する設定が研究ごとに一貫したものでないことが影響している可能性が示唆されている（Weinberg, 1994; Jeong et al., 2021）。

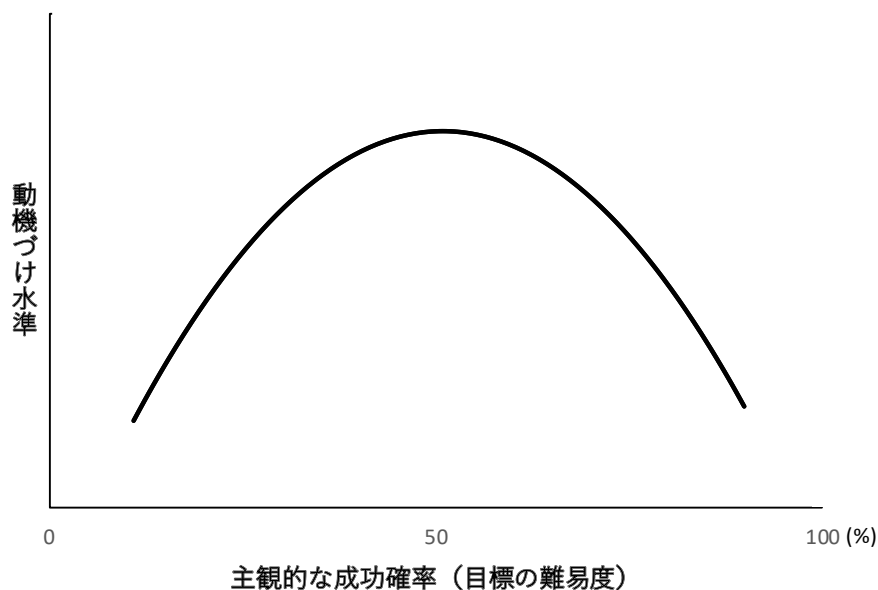


図2 主観的な成功確率と動機づけ水準（Atkinson, 1957 をもとに作成）

3) 目標の明確性

Locke and Latham(1985)は、スポーツ場面においても具体的かつ困難な目標は、ベストを尽くすという目標、または目標がない場合よりも高いレベルのパフォーマンスにつながるという仮説を提示したが、スポーツ場面における目標の具体性とパフォーマンスの関係性については、この仮説を検証した研究では一致した知見がみられない（磯貝, 2004 ; Weinberg, 1994 ; Jeong et al., 2021）。

産業場面とスポーツ場面の差異については、スポーツ場面では通常、内的または外的な結果に対するフィードバック（例えば腹筋運動の回数など）が行われ、結果としてベストを尽くすという目標が設定されたコントロール群においても、被験者による自発的な目標設定が行われるという問題が指摘されている（Weinberg, 1994）。スポーツ場面における目標の明確性に関しては、フィードバックや自発的な目標設定など様々な要因が影響し、統一した知見が示されていないと考えられる（磯貝, 2004）ことから、さらなる実証研究の必要性が示唆されている（深山, 2013）。

4) モデレーター

目標設定とパフォーマンスの関係を促進する要因である目標へのコミットメント、課題の複雑さ、課題の割り当てなどのモデレーターは、スポーツ場面の中ではフィードバック以外にほとんど考慮されてこなかったことが報告されている（Jeong et al., 2021）。またスポーツ分野では、目標設定理論におけるモデレーターを正確に測定できる心理統計学的尺度はほとんど存在せず、モデレーターに関連する心理測定尺度開発が必要であることや、その有用性が指摘されている（Jeong et al., 2021）。

3. 日本における研究

日本では、達成目標理論をもとにした目標志向性と動機づけの関係性についての研究（伊藤, 1996）など、スポーツ場面での動機づけに関する研究は多く行われている。そのなかでも目標とパフォーマンスに着目した研究は、藤田・末吉（2010）による目標志向性とシャトルランテストのパフォーマンスに関する研究などわずかであり、スポーツ場面での目標設定とパフォーマンスに関する研究は、欧米に比べてあまり行われていない。また、目標設定理論をもとにした、目標の難易度や具体性とパフォーマンスに関する研究はほとんど行われていないといえる。産業場面における研究成果と比較して、スポーツ場面における目標設定とパフォーマンスの関係性に関する研究については、目標の明確性など一致した知見が示されていない部分も多く、スポーツ場面において、競技、課題の内容、年代、文化、目標の設定方法など、様々な環境下での実証研究が必要であると考えられる。こうした背景をもとに、日本においてもスポーツ場面での目標設定理論の適用に関する研究を進めていく必要があるといえる。

4. 目標の困難性・明確性・コミットメントに関する尺度

目標設定理論のスポーツ場面への適用に関する実証研究では様々な課題 (Weinberg, 1994; Jeong et al., 2021) が指摘されており、目標の困難性や明確性を正確に測定し評価することが重要であるといえる。スポーツ場面における目標設定理論に関する尺度では、目標に関連する包括的なスキル (徳吉・岩崎, 2012) や計画的に目標を設定するスキル (島本ほか, 2013; 幾留ほか, 2017) を評価する尺度などが開発され、その信頼性と妥当性の検証が行われている。しかしこれらの尺度は個人が適切な目標設定を行う能力に関する尺度であり、設定された目標そのものの困難性、明確性、コミットメントを評価する尺度としては使用が難しい。これまでに日本で使用された目標の困難性や明確性、コミットメントに関する尺度では、研究ごとに単一の項目が作成されるなど (児玉ほか, 2017)、信頼性や妥当性の検証された日本語の尺度は開発されていないといえる。

5. 研究目的

そこで本研究では、目標設定理論のなかでも中核的な役割を果たす、目標の困難性、目標の明確性、目標へのコミットメントを評価する尺度として、スポーツ場面に適用可能な日本語目標設定尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検証することを目的とする。

II. 予備研究

1. 予備調査 I

1) 対象者および時期

部活動・サークル活動など日常的な運動習慣を持つ、関東地区の大学3校の大学生・大学院生42名を対象として、質問紙調査を実施した。対象者の専門種目は、サッカー、バスケットボール、硬式野球、準硬式野球、バレーボール、ゴルフ、フットサル、セパタクロ、総合格闘技、水泳、チアリーディング、キックボクシングの12種目であった。調査は、2021年10月にアンケート用紙への記入によって行われた。

また倫理的配慮として、研究の目的、データの取り扱い、研究協力は回答者の自由意志で決定でき、途中で参加を取りやめることが可能な旨などを書面または口頭にて説明し、同意が得られた場合にのみ無記名での調査を行った。

2) 調査項目

(1) 手続きおよび内容的妥当性の検討

質問項目の作成にあたり、目標設定理論に基づく、目標の困難性、目標の明確性、目標へのコミットメントに関する質問紙の邦訳を行った。併せて、産業場面を想定した文章からスポーツ場面を想定した文章へ表現を修正した。邦訳および表現の修正については、スポーツ心理学に精通する大学教授1名と、スポーツ心理学分野を専攻する博士課程および修士課程在籍の大学院生8名による検討を行い、原文の意味を正しく反映した訳であるか、スポーツ場面における自然な表現であり、回答者にとってわかりやすい表現となっているかについて合意を得た。また、それぞれの質問項目がスポーツ場面における目標の困難性、明確性、コミットメントを表したものであるかについて、内容的妥当性の検討も併せて行われた。

(2) 目標の困難性

スポーツにおける目標の困難性に関する質問項目は、Kwan et al. (2013) によって再検討された目標設定尺度 (Goal-Setting Questionnaire) における、外部参照型の目標の困難性 (Goal difficulty) の4つの項目をもとに作成した。 ”For the average employee in the same level job and who has a similar level of education and experience as you, the goals that you have in relation to this employee’s goals would require” は、「あなたが持っている目標は、あなたと同じようなレベルの選手（チームメイトやよく対戦する相手）からみて、どのようにみえると思いますか。」と表現を変更し、“require extreme challenge” は「目標を達成することはむずかしい」、 “require enormous effort” は、「目標を達成するには努力が必要である」、 “require an extreme degree of thought and problem solving skill” は、「目標を達成するには考える力や課題を解決する力が必要である」、 “require an enormous amount of persistence and tenacity” は、「目標を達成するにはあきらめずに頑張る力が必要である」へとそれぞれ修正を行った。原版と同様に、回答はすべて5件法（1 むずかしくない ～ 5 とてもむずかしい、または、1 ほとんど必要ない ～ 5 かなり必要である）で求めた。

(3) 目標の明確性

目標の明確性に関する質問項目は、目標設定尺度 (Kwan et al., 2013) における目標の明確性 (Goal clarity) の6つの項目をもとに作成した。各質問項目はスポーツ場面を想定し、“I understand how my performance is measured on this job” を「自分のプレーが周りの人からどのように評価されているか理解している」、 “My boss clearly explains to me what my goals

are”を「監督・コーチは、自分の課題が何であることをわかりやすく教えてくれる」，“I have unclear goals on this job”を「スポーツに取り組む上で、自分の目標が何なのか、はっきりとしていない」，“I understand exactly what I am supposed to do on my job”を「スポーツに取り組む上で、自分がどんなことをするべきかを正しく理解している」，“I have specific, clear goals to aim for on my job”を「スポーツに取り組む上で、自分には目指すべき具体的ではっきりとした目標がある」，“If I have more than one goal to accomplish, I know which ones are most important and which are least important”を「スポーツでの目標がいくつかある場合、どの目標から達成するべきかわかっている」へと修正した。回答はすべて5件法（1あてはまらない～5あてはまる）で求めた。

（4）目標へのコミットメント

目標へのコミットメントに関する質問項目は、Klein et al. (2001) によって検証が行われた5項目版のHWK Goal Commitment Items (Hollenbeck et al., 1989) 尺度をもとに作成した。各質問項目はスポーツ場面を想定し，“It’s hard to take this goal seriously”を「スポーツでの自分の目標について、まじめに考えるのは、むずかしい」，“Quite frankly, I don’t care if I achieve this goal or not”を「正直に言って、自分がスポーツでの目標を達成できるかどうかは気にしていない」，“I am strongly committed to pursuing this goal”を「スポーツでの自分の目標を達成するために、かなり力を入れて取り組んでいる」，“It wouldn’t take much to make me abandon this goal”を「スポーツでの自分の目標をあきらめたとしても、あまり気にしないだろう」，“I think this is a good goal to shoot for”を「スポーツでの自分の目標は、目指すべき良い目標だと思う」へと修正した。回答はすべて5件法（1あてはまらない～5あてはまる）で求めた。

3) 統計処理

因子構造を検討するために、15個の質問項目について最尤法、プロマックス回転による探索的因子分析を行った。分析にはIBM SPSS Statistics バージョン 28を使用した。

4) 結果

因子数を3または4に固定して因子分析を行ったところ、目標へのコミットメントを想定した質問項目が2つの因子に分かれる結果となった。また、因子負荷量が.40を下回る項目

が複数みられた。

1. 予備調査Ⅱ

1) 対象者および時期

関東地区の大学1校の体育部活動に所属する大学生、および運動習慣を持つ大学生・大学院生145名を対象として、質問紙調査を実施した。対象者の専門種目は、サッカー、バスケットボール、硬式野球、準硬式野球、軟式野球、ソフトボール、バレーボール、ゴルフ、水泳、ウエイトリフティング、剣道、フェンシング、空手、合気道、ボクシングの15種目であった。調査は、2021年10月から11月にアンケート用紙への記入によって行われた。

また倫理的配慮として、研究の目的、データの取り扱い、研究協力は回答者の自由意志で決定でき、途中で参加を取りやめることが可能な旨などを書面または口頭にて説明し、同意が得られた場合にのみ無記名での調査を行った。

2) 調査項目

(1) 手続き

予備調査Ⅰの結果を受けて、各因子にそれぞれ質問項目を追加し、スポーツ場面における目標の困難性、明確性、コミットメントについて26項目からなる質問紙を作成した。また予備調査Ⅰと同様に、邦訳および表現の修正についてスポーツ心理学を専門とする大学教授1名と、スポーツ心理学分野を専攻する大学院生8名による検討を行い、原文の意味を正しく反映した訳であるか、スポーツ場面における自然な表現であるか等を確認した。また、部活動場면을想定した表現の軽微な修正、および内容的妥当性の検討を行った。

(2) 目標の困難性

目標の困難性に関する質問項目は、Kwan et al. (2013) の目標設定尺度では削除された項目について、原版であるLee and Bobko (1992) の外部参照型困難性 (Externally-reference goal difficulty) 尺度をもとに、“require very high standards of performance” 「他の人よりも高いレベルのプレーやパフォーマンスが必要である」と、“require that you discover better ways of doing things” 「工夫が必要である」の2項目を追加し、計6項目とした。回答はすべて5件法 (1 むずかしくない ～ 5 ととてもむずかしい、または、1 ほとんど必要ない ～ 5 かなり必要である) で求めた。

(3) 目標の明確性

目標の明確性に関する質問項目は、Kwan et al. (2013)の目標設定尺度をもとにした6項目に加えて、徳吉・岩崎(2012)の目標行動スキル尺度を参考に、目標達成までの期間と具体的な数値目標に関する2つの質問項目を追加し、計8項目とした。追加した項目は、「スポーツでの自分の目標をいつまでに達成するか、期限を決めている」、「スポーツに取り組む上で、回数やタイムなど具体的な数値目標がある」であった。また、大学生の部活動場面を想定し、「監督・コーチ・キャプテンは、自分の課題が何であることをわかりやすく教えてくれる」の項目の、「監督・コーチ」を「監督・コーチ・キャプテン」へ表現を修正した。回答はすべて5件法(1あてはまらない～5あてはまる)で求めた。

(4) 目標へのコミットメント

目標へのコミットメントに関する質問項目は、Klein et al. (2001)の5項目版尺度の原版であるHollenbeck et al. (1989)のGoal Commitment Itemsをもとにした9項目に加えて、筆野・西岡(2019)の目標設定スキル尺度における「達成への意志」に関する質問項目を参考に3項目を追加し、計12項目とした。予備調査Iからの追加項目は、「スポーツでの目標を達成することは、自分にとって現実的でない」、「今後の状況によっては、スポーツでの自分の目標を変える必要がありそうだ」、「スポーツでの自分の目標達成へ向けて取り組んでも、得るものはあまりない」、「スポーツでの自分の目標を達成するために、いつも以上の努力を進んで行っている」の4項目(Hollenbeck et al., 1989)、および「スポーツでの自分の目標をよく意識して生活している」、「スポーツでの自分の目標達成への取り組みを、ねばり強く続けている」、「スポーツでの自分の目標を達成できなかったときは、もう一度挑戦する」の3項目(筆野・西岡, 2019)であった。回答はすべて5件法(1あてはまらない～5あてはまる)で求めた。

2) 統計処理

因子構造を検討するために、26個の質問項目について最尤法、プロマックス回転による探索的因子分析を行った。分析にはIBM SPSS Statistics バージョン 28を使用した。

3) 結果

予備調査Iの結果と同様に、3因子構造と4因子構造のどちらを想定した因子分析におい

でも、目標へのコミットメントに関する質問項目が2つの因子を構成する結果となった。そこで4因子構造を仮定して分析を続け、因子負荷量が.40を下回る項目の削除を行ったところ、困難性項目1因子、明確性項目1因子、コミットメント項目2因子の4因子構造が得られることが示された。サンプル数の増加によって因子負荷量が増加する可能性を考慮し、予備調査の段階では項目の削除は行わず、26個の質問項目での本調査を行うこととした。

III. 本調査 I

1. 方法

1) 対象者および時期

関東地区の大学2校の体育部活動に所属する540名の大学生を対象として、スポーツ場面における目標の困難性、明確性、コミットメントに関する質問紙調査を実施した。対象者の年齢は18～22歳 ($M=19.85$, $SD=1.16$)、競技年数は1～19年 ($M=9.59$, $SD=4.60$)であった。また対象者の専門種目は、ラグビー、ウエイトリフティング、サッカー、アメリカンフットボール、水泳、柔道、バスケットボール、バレーボール、アーチェリー、弓道、馬術、近代五種、バドミントン、硬式テニス、軟式テニス、体操、ラクロス、卓球、硬式野球、準硬式野球、ソフトボール、ホッケー、ボート、ヨット、スキー、スケート、相撲、チアリーディング、ゴルフ、ハンドボール、少林寺拳法、日本拳法の32種目であった。調査は、アンケート用紙への記入またはGoogleフォームを用いたWebアンケートへの記入によって、2021年11月から12月に行われた。得られた回答のうち欠損値を含む回答者や、逆転項目とそれに対応する質問項目についてすべて1または5で同一の回答を行った回答者を除く、506名（男性319名・女性187名、有効回答率93.7%）を分析の対象とした。

2) 調査項目

質問紙調査における調査項目は、学年、年齢、性別、専門競技、競技年数、競技成績、自己競技力評価、具体的な目標の内容、および予備調査IIで用いた26個の質問項目とした。26個の質問項目については、すべて5件法（1 あてはまらない～5 あてはまる、1 むずかしくない～5 とてもむずかしい、1 ほとんど必要ない～5 かなり必要である）で回答を求めた。また、回答者が自身のスポーツにおける目標やスポーツ場面について想起しやすいよう、現在取り組んでいる具体的な目標について自由記述で回答を求めた。

3) 統計処理

26 個すべての質問項目について最尤法, プロマックス回転による探索的因子分析を実施し, 因子構造の検討を行った. 尺度の信頼性を検討するため, 内的整合性を示すクロンバックの α 係数を算出した. また確認的因子分析によって χ^2/df , GFI, AGFI, CFI, TLI, RMSEA, SMRM の各モデル適合度指標を算出し, 妥当の検証を行った. 分析には IBM SPSS Statistics バージョン 28 および IBM SPSS Amos 28 Graphics を使用した.

4) 倫理的配慮

研究の目的, データの取り扱い, 研究協力は回答者の自由意志で決定でき, 途中で参加を取りやめることが可能な旨などを書面または口頭にて説明し, 同意を得られた場合にのみ無記名での調査を行った. また調査は, 早稲田大学の「人を対象とする研究に関する倫理委員会」の承認を得て行われた (承認番号 2021-196) .

2. 結果および考察

1) 探索的因子分析

スクリープロットを用いて固有値から因子数を検討したところ, 2 因子または 4 因子が妥当であると解釈された. また, 目標へのコミットメントに関する質問項目のみを対象に探索的因子分析を行った結果, 1~6 までの質問項目と 7~12 までの質問項目からなる 2 因子解が得られた. 各因子の解釈可能性も踏まえ, 予備調査 II と同様に困難性項目 1 因子, 明確性項目 1 因子, コミットメント項目 2 因子の 4 因子構造を想定し, 26 個の質問項目について探索的因子分析を行った. 尺度開発における先行研究 (島本ほか, 2013; 筆野・西岡, 2019) の手順と同様に因子負荷量が .40 に満たない項目を削除し, すべての項目が .40 以上の因子負荷量を示すまで分析を続けた. その結果 21 項目 4 因子からなる質問紙尺度の因子構造が得られた (表 2) .

コミットメントに関する項目は, 予備調査の結果と同様に 2 つの因子で構成される因子構造が得られた. 第 1 因子は, Klein et al. (2001) の 5 項目版尺度および, Hollenbeck et al. (1989) の Goal Commitment Items の目標コミットメント尺度における逆転項目のみで構成された. これらの項目は, 「スポーツでの自分の目標をあきらめたとしても, あまり気にしないだろう」や「正直に言って, 自分がスポーツでの目標を達成できるかどうかは気にしていない」など目標の達成, または未達成に対してどれくらい関心があるかについての項目で

あり、目標へのコミットメントのうち、「目標達成への関心」を示す因子であると解釈された。またすべての項目がコミットメントに対する逆転項目であるため、目標達成への関心が低いほど得点が低くなる下位因子となった。

表2 探索的因子分析および信頼性検討結果

項目	平均値	標準偏差	因子負荷量			
			第1因子	第2因子	第3因子	第4因子
目標達成への関心 $\alpha = .754$						
6 スポーツでの自分の目標達成へ向けて取り組んでも、得るものはあまりない	1.59	.895	.744	.072	.014	-.114
3 スポーツでの自分の目標をあきらめたとしても、あまり気にしないだろう	1.94	1.045	.737	-.091	.097	.009
2 正直に言って、自分がスポーツでの目標を達成できるかどうかは気にしていない	2.16	1.161	.646	-.013	.169	-.064
4 スポーツでの目標を達成することは、自分にとって現実的でない	1.97	.960	.593	-.092	-.108	.155
1 スポーツでの自分の目標について、まじめに考えるのは、むずかしい	2.25	1.218	.450	-.021	-.068	.117
目標達成への意欲 $\alpha = .871$						
9 スポーツでの自分の目標を達成するために、いつも以上の努力を進んで行っている	3.71	.988	.008	.837	-.012	-.001
11 スポーツでの自分の目標達成への取り組みを、ねばり強く続けている	3.86	.944	.028	.792	.041	.009
10 スポーツでの自分の目標をよく意識して生活している	3.56	1.042	.044	.764	.097	-.067
7 スポーツでの自分の目標を達成するために、かなり力を入れて取り組んでいる	3.83	1.026	.005	.714	.061	.027
12 スポーツでの自分の目標を達成できなかったときは、もう一度挑戦する	3.80	1.101	-.106	.580	-.088	.006
8 スポーツでの自分の目標は、目指すべき良い目標だと思う	4.22	.948	-.117	.567	.000	.112
目標の明確性 $\alpha = .778$						
16 スポーツに取り組む上で、自分には目指すべき具体的ではっきりとした目標がある	4.00	.933	.017	.033	.803	.082
15 スポーツに取り組む上で、自分がどんなことをするべきかを正しく理解している	3.77	.832	.152	.040	.675	-.053
17 スポーツでの目標がいくつかある場合、どの目標から達成するべきかわかっている	3.76	.963	.035	.052	.601	.026
18 スポーツに取り組む上で、自分の目標が何なのか、はっきりとしていない	2.04	1.098	.267	.062	-.576	-.040
目標の困難性 $\alpha = .795$						
あなたと同じようなレベルの選手からみて、あなたが持っている目標を						
22 達成するには「努力」が必要である	4.25	.828	-.094	-.050	-.036	.745
26 達成するには「工夫」が必要である	4.21	.872	.066	.023	.075	.735
23 達成するには「考える力」や「課題を解決する力」が必要である	4.18	.842	-.014	-.090	.147	.700
24 達成するには「あきらめずに頑張る力」が必要である	4.33	.823	-.090	.012	.027	.688
25 達成するには「他の人よりも高いレベルのプレーやパフォーマンス」が必要である	3.97	1.039	.076	.096	-.021	.641
21 達成することはむずかしい	2.84	1.085	.192	.071	-.286	.478
因子間相関			1	2	3	4
1 目標達成への関心			—	-.515	-.594	-.368
2 目標達成への意欲				—	.560	.340
3 目標の明確性					—	.425
4 目標の困難性						—

第2因子は Klein et al. (2001) および Hollenbeck et al. (1989) の Goal Commitment Items のコミットメント尺度をもとにした3項目と、筆野・西岡 (2019) の目標設定スキル尺度における「達成への意志」に関する質問項目を参考にした3項目から構成された。項目の内容は、「スポーツでの自分の目標を達成するために、いつも以上の努力を進んでいる」や「スポーツでの自分の目標は、目指すべき良い目標だと思う」など目標達成への努力や意欲に関する項目であり、「目標達成への意欲」を示す因子であると解釈された。

第3因子は、先行研究 (Kwan et al., 2013; Lee and Bobko, 1992) における目標の困難性6項目に対応する質問項目からなる因子であり、スポーツにおける「目標の困難性」を示す因子であると解釈された。

また第4因子も同様に、4項目すべてが先行研究 (Kwan et al., 2013; Lee et al., 1991) における目標の明確性に関する項目に対応しており、スポーツにおける「目標の明確性」を示していると解釈された。4つの因子間相関の値は、 $r = -.347$ から $-.571$ および $r = .334$ から $.555$ の範囲であった。

2) 信頼性の検討

信頼性の検討を行うため、探索的因子分析によって得られた各因子と尺度全体のクロンバックの α 係数を算出した。それぞれの α 係数は、尺度全体では $\alpha = .880$ 、「目標達成への関心」は $\alpha = .754$ 、「目標達成への意欲」は $\alpha = .871$ 、「目標の困難性」は $\alpha = .778$ 、「目標の明確性」は $\alpha = .795$ であった。すべてにおいて .70 の基準 (島本ほか, 2013; 横内, 2007) を上回っており、目標設定尺度の各因子は内的一貫性が確保されていることが示された。

3) 確認的因子分析による適合度の検討

探索的因子分析によって抽出された4因子構造の目標設定尺度（「目標コミットメント」（目標達成への関心、目標達成への意欲）「目標の困難性」「目標の明確性」）について、確認的因子分析による適合度の検討を行った。先行研究 (Kwan et al., 2013) において、目標の困難性、明確性、コミットメントはそれぞれに相関がみられることが示されており、各因子間に共分散を仮定したモデルによる分析を実施した。モデルとデータの各適合度指標は、 $\chi^2/df \leq 3$, $GFI \geq .90$, $AGFI \geq .85$, $CFI \geq .90$, $TLI \geq .90$, $RMSEA \leq .08$, $SMRM \leq .10$

であれば十分に許容される適合であることを示し、 $\chi^2/df \leq 2$, $GFI \geq .95$, $AGFI \geq .90$, $CFI \geq .95$, $TLI \geq .95$, $RMSEA \leq .05$, $SMRM \leq .05$ であればより良好な適合であることを示す (Hu and Bentler, 1999; Karin et al., 2003; Iacobucci, 2010; 星野ら, 2015) .

確認的因子分析の結果、4 因子構造の目標設定尺度の各適合度指標は、 $\chi^2/df = 1.892$, $GFI = .944$, $AGFI = .925$, $CFI = .965$, $TLI = .957$, $RMSEA = .042$, $SMRM = .044$ であった。GFI の値はデータがモデルに十分適合していることを示す $\geq .90$ の値を超えており、その他の指標はすべて良好な適合を示す値であった。したがって、本研究における 4 因子構造の目標設定尺度は、モデル適合度において十分な妥当性が確保されていると考えられる。

IV. 本調査 II

1. 方法

1) 対象者および時期

関東地区の大学 9 校の体育部活動に所属する 147 名の大学生を対象として、質問紙調査を実施した。対象者の年齢は 18~22 歳 ($M = 19.70$, $SD = 1.12$) , 競技年数は 1~16 年 ($M = 7.12$, $SD = 4.93$) であった。対象者の専門種目は、サッカー、バレーボール、ラクロス、弓道、剣道、フェンシング、ソフトボール、陸上短距離、バドミントン、軟式テニス、準硬式野球の 11 種目であった。調査はアンケート用紙への記入または Google フォームを用いた Web アンケートへの記入によって、2022 年 12 月に行われた。得られた回答のうち欠損値を含む回答者や、逆転項目とそれに対応する質問項目についてすべて 1 または 5 で同一の回答を行った回答者を除く、138 名 (男性 31 名・女性 107 名, 有効回答率 93.9%) を分析の対象とした。

2) 調査項目

質問紙調査における調査項目は、学年、年齢、性別、専門競技、競技年数、競技成績、自己競技力評価、具体的な目標の内容、本調査 I で作成した 21 項目の目標設定尺度、基本的心理欲求尺度 (Nishimura and Suzuki, 2016) のうち、有能さへの欲求充足 (4 項目) および有能さへの欲求不満 (4 項目) の因子項目、自己に対する負けず嫌い (8 項目) , 他者に対する負けず嫌い (8 項目) の 2 つの下位尺度で構成される負けず嫌い尺度 (西田ほか, 2021), スポーツ版自己調整学習尺度 (幾留ほか, 2017) のうち、計画 (7 項目) およびエフォート (6 項目) の因子項目であった。質問項目については、すべて 5 件法で回答を求めた。

基本的心理欲求尺度における「有能さへの欲求充足」および「有能さへの欲求不満」は、「社会の中で効力感を持ち、能力を表現しポジティブな結果を達成する力」を示している (Nishimura and Suzuki, 2016) .

負けず嫌い尺度は、「自己の判断基準に基づく他者あるいは自己との比較において、達成状態ではないと判断した時に生じる感情に対して強く反発し、満足できる状態まで到達させようとする比較的安定した個人的特性 (西田ほか, 2021) 」を示している. その中には、「結果を競う他者意識」や「目標としての他者意識」などが含まれる.

スポーツ版自己調整学習尺度では、「計画」は「課題を綿密に分析し、明確な技術や習得過程の目標達成へ向けて事前の熟考を行うか」に関する項目であり、「エフォート」は、「最適な努力と集中で日常の練習に取り組んでいるか」に関する項目である (幾留ほか, 2017) .

3) 統計処理

尺度の妥当性を検討するため目標設定尺度の下位尺度得点と、他の既存尺度の下位尺度得点との相関係数を算出した. また各下位尺度得点について競技成績別の分散分析とその後の多重比較を行い、その関連性から妥当性の検討を行った. 競技成績と得点の比較検討には、本調査 I と本調査 II の計 644 名分のデータを用いた. 分析には IBM SPSS Statistics バージョン 28 を使用した.

4) 倫理的配慮

研究の目的、データの取り扱い、研究協力は回答者の自由意志で決定でき、途中で参加を取りやめることが可能な旨などを書面にて説明し、同意を得られた場合にのみ無記名での調査を行った. また調査は、早稲田大学の「人を対象とする研究に関する倫理委員会」の承認を得て行われた (承認番号 2022-196) .

2. 結果および考察

1) 各下位尺度得点間の相関

尺度の妥当性を検討するため目標設定尺度の下位尺度得点と、他の既存尺度の下位尺度得点との相関係数を算出した (表 3) .

「目標達成への関心」は、基本的心理欲求の「有能さへの欲求充足 ($r = -.225$) 」, 負けず嫌い尺度の「他者に対する負けず嫌い ($r = -.343$) 」と弱い負の相関, 負けず嫌い尺度の

「自己に対する負けず嫌い ($r = -.609$)」, 自己調整学習の「計画 ($r = -.471$)」, 「エフォート ($r = -.527$)」とは中～強程度の負の相関, 「有能さへの欲求不満 ($r = .326$)」とは弱い正の相関がみられた。

「目標達成への意欲」は, 「有能さへの欲求充足 ($r = .287$)」と弱い正の相関, 「他者に対する負けず嫌い ($r = .504$)」と中程度の正の相関, 「自己に対する負けず嫌い ($r = .708$)」, 「計画 ($r = .602$)」, 「エフォート ($r = .685$)」とやや強い正の相関がみられ, 「有能さへの欲求不満 ($r = -.250$)」と弱い負の相関がみられた。

「目標の明確性」は, 「有能さへの欲求充足 ($r = .362$)」, 「他者に対する負けず嫌い ($r = .343$)」と弱い正の相関, 「自己に対する負けず嫌い ($r = .587$)」, 「計画 ($r = .615$)」, 「エフォート ($r = .462$)」と中～強程度の正の相関, 「有能さへの欲求不満 ($r = -.381$)」と弱い負の相関がみられた。

「目標の困難性」は, 「有能さへの欲求充足 ($r = .228$)」, 「自己に対する負けず嫌い ($r = .346$)」, 「他者に対する負けず嫌い ($r = .360$)」, 「計画 ($r = .295$)」, 「エフォート ($r = .328$)」と弱い正の相関, 「有能さへの欲求不満 ($r = -.192$)」と弱い負の相関がみられた。

また, 各下位尺度得点間のいずれにおいても, $p < .05$ で有意であり, 目標の困難性と有能さへの欲求不満 ($p = .02$) を除くすべての相関が $p < .01$ で有意であった。

表3 目標設定尺度と各既存尺度との相関分析の結果

	目標達成への関心	目標達成への意欲	目標の明確性	目標の困難性
目標設定尺度				
目標達成への関心	—			
目標達成への意欲	-.669**	—		
目標の明確性	-.544**	.698**	—	
目標の困難性	-.335**	.433**	.334**	—
基本的心理的欲求尺度				
有能さへの欲求充足	-.225**	.287**	.362**	.228**
有能さへの欲求不満	.326**	-.250**	-.381**	-.192*
負けず嫌い尺度				
自己に対する負けず嫌い	-.609**	.708**	.587**	.346**
他者に対する負けず嫌い	-.343**	.504**	.343**	.360**
自己調整学習尺度				
計画	-.471**	.602**	.615**	.295**
エフォート	-.527**	.685**	.462**	.328**

* $p < .05$ ** $p < .01$

目標へのコミットメントは、「目標を達成しようとする決意と、目標を放棄しようとしな
い気持ち (Hollenbeck and Klein, 1987)」であり、また「達成への決意と持続性 (Klein et al.,
2013)」という観点から定義される。目標へのコミットメントによって動機づけられること
により、努力や持続性につながると考えられている (Klein et al., 2013)。目標達成への関
心・意欲で構成される目標コミットメントと「最適な努力と集中で日常の練習に取り組んで
いるか」を示す「エフォート」は、目標達成への決意による動機づけの結果である「努力」
や、「取り組みの持続」といった面で関連していると考えられ、中～強程度の相関 ($r = -.527$,
 $r = .685$) がみられたことは、目標設定尺度のコミットメント項目の妥当性を示していると
捉えることができる。

また「計画」は「課題を綿密に分析し、明確な技術や習得過程の目標達成へ向けた事前の
熟考」に関する項目であり、熟考の対象である明確な目標に関連すると考えられる。「目標
の明確性」と「計画」の間には強い相関 ($r = .615$) がみられたことから、明確性項目の妥
当性が示されていると解釈できる。

「負けず嫌い」には、「結果を競う他者意識」や「目標としての他者意識」などが含まれ
ており、「あなたと同じようなレベルの選手 (チームメイトやよく対戦する相手) からみて、
目標を達成することはむずかしい」といった項目から測定される「目標の困難性」と関連す
ることが想定された。結果として「目標の困難性」と「自己に対する負けず嫌い」および「他
者に対する負けず嫌い」との間に弱い相関 ($r = .346$, $r = .360$) がみられた。

先行研究での相関係数の基準値 ($r > .20$ (竹村ほか, 2013; 島本ほか, 2013)) や、実際
の数値 ($r = .36$, $r = -.13$ (萩原・磯貝, 2014; 川原, 2015))、分析対象とした人数 ($n =$
90 (内田・北山, 2001)) 等を鑑みて、目標設定尺度は関連が予想される既存の尺度との間
に相関がみられたことから、一定以上の妥当性を有していると解釈できる。

2) 構成概念妥当性の検討

スポーツにおけるパフォーマンス指標として個人の競技成績を用い、各下位尺度得点との
関連から構成概念妥当性の検討を行った (表 4)。644 名の調査対象者を、出場経験のある
大会の最高成績により 4 つの群に分類した。本研究では同様の先行研究 (島本ほか, 2013;
幾留ほか, 2017) を参考に、「国際レベル」：国際大会出場、「全国上位レベル」：全国大
会入賞、「県上位レベル」：全国大会出場・都道府県大会入賞、「県以下レベル」：都道府

県大会出場・市町村大会入賞・市町村大会出場・そのほか（出場なし等）での群分けを行った。それぞれの内訳は、国際レベル 89 名、全国上位レベル 183 名、県レベル 188 名、県以下レベル 184 名であった。目標達成への関心および目標の明確性における逆転項目は、あらかじめ得点を逆転させて分析を行った。分析の結果、目標コミットメント全体 ($F(3, 643) = 7.32, p < .01$)、目標達成への関心 ($F(3, 643) = 6.41, p < .01$)、目標達成への意欲 ($F(3, 643) = 5.20, p < .01$)、目標の明確性 ($F(3, 643) = 13.33, p < .01$) の各下位尺度得点において有意な主効果がみられた。その後の多重比較により、国際レベルと県上位レベルではコミットメント全体、関心、明確性において、国際レベルと県以下レベルではコミットメント全体、関心、意欲、明確性において、全国上位レベルと県以下レベルではコミットメント全体、明確性において成績上位の群が有意に高い得点であることが示された(すべて $p < .01$)。目標の困難性の下位尺度得点においては、競技成績による有意な差は示されなかった ($F(3, 643) = 2.00, p = .11$)。

これまでに、目標設定理論に関する研究において具体的な目標設定、および目標に対するコミットメントとパフォーマンスの向上との一貫した関係性が示されてきた (Locke and Latham, 1990, 2002, 2013, 2019; Mento et al., 1987)。また Kwan et al. (2013) の研究においても、目標設定尺度の明確性項目とタスクパフォーマンスとの間に正の相関があることが示されている。競技成績が高い群ほど、目標へのコミットメントおよび目標の明確性が高いという結果は、目標設定理論において示されてきた目標とパフォーマンスの関係性と一致するものであり、目標設定理論のスポーツへの適用 (Locke and Latham, 1985; Weinberg, 1994; Kylo and Landers, 1995) を支持するものであるため、本研究において作成された尺度に関して一定の構成概念妥当性が示されたといえる。

表4 競技成績と下位尺度得点の比較結果

	競技成績								F値	p	多重比較
	1：国際		2：全国上位		3：県上位		4：県以下				
	(n = 89)		(n = 183)		(n = 188)		(n = 184)				
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD			
目標コミットメント	45.11	6.87	43.89	7.94	42.02	7.04	41.35	7.13	7.46	**	1 > 3, 4 2 > 4
目標達成への関心	21.36	3.13	20.44	3.99	19.59	3.68	19.53	3.82	6.44	**	1 > 3, 4
目標達成への意欲	23.75	5.36	23.45	5.01	22.43	4.37	21.83	4.39	5.36	**	1 > 4 2 > 4
目標の明確性	16.69	2.44	15.73	3.19	14.96	2.83	14.45	3.19	13.42	**	1 > 3, 4 2 > 4
目標の困難性	24.10	3.63	24.14	4.02	23.37	3.93	23.33	3.94	2.08	.10	

* $p < .05$ ** $p < .01$

3) 各下位尺度得点性別による比較

目標設定尺度の各下位尺度得点性別による比較（表 5）を行った結果、「目標達成への関心」において、女性の得点が男性に比べて有意（ $p < .01$ ）に高いことが示された。「目標へのコミットメント」, 「目標達成への意欲」, 「目標の明確性」, 「目標の困難性」の下位尺度得点においては、性別による有意な差はみられなかった。

「目標達成への関心」因子は、「目標をあきらめたとしてもあまり気にしないだろう」や「目標についてまじめに考えるのはむずかしい」等の項目から構成される因子であった。先行研究においては、「目標に向けて諦めずに努力することができる」等の「達成努力」（竹村ほか, 2013）や、「なかなか周囲に認められなくても、辛抱強く努力しつづけることができる」等の「最善の努力」（島本ほか, 2013）で、女性の得点が男性に比べ有意に高いことが示されている。本研究の結果についても、諦めずに努力するスキルの性別における差異が、実際の目標に対して諦めずにコミットしているかの差異につながっていると解釈できる。

表5 下位尺度得点の性別による比較結果

	性別				<i>t</i> 値	<i>p</i>
	男性		女性			
	(n = 350)		(n = 294)			
	平均値	SD	平均値	SD		
目標コミットメント	42.28	7.67	43.38	7.07	-1.90	.06
目標達成への関心	19.55	4.12	20.66	3.27	-3.81	**
目標達成への意欲	22.73	4.65	22.72	4.89	.01	.99
目標の明確性	15.40	2.93	15.11	3.25	1.20	.23
目標の困難性	23.73	4.03	23.63	3.82	.31	.75

* *p* <.05

** *p* <.01

* $p < .05$ ** $p < .01$

V. 総合考察

1. 探索的因子分析

1) 目標コミットメント

探索的因子分析の結果、目標へのコミットメントに関する尺度項目は「目標達成への関心」「目標達成への意欲」の2因子構造が得られた。「目標達成への意欲」は、「スポーツ

での自分の目標を達成するために、かなり力を入れて取り組んでいる」などの目標達成への努力や意欲、「スポーツでの自分の目標をよく意識して生活している」などの目標達成への思いや強い意志（筆野・西岡，2019）に関する質問項目で構成された因子であった。また「目標達成への関心」は、「スポーツでの自分の目標をあきらめたとしても、あまり気にしないだろう」など目標を達成できないことに対して許容するか否かに関する逆転項目で構成されている因子であった。目標へのコミットメントは、「目標を達成しようとする決意と、目標を放棄しようとししない気持ち（Hollenbeck and Klein, 1987）」であると定義づけられるが、2つの因子は目標コミットメントを表す2つの概念に対応していると解釈できる。また9項目の HWK Goal Commitment Items (Hollenbeck et al., 1989)については、探索的因子分析によって2因子構造が得られることを示した研究（Tubbs and Dahl, 1991）が存在し、本研究においても9項目(Hollenbeck et al., 1989)のみを対象とした因子分析の結果2因子解が得られた（表6）。したがって目標へのコミットメントは、目標達成へ向かう意欲や決意と、目標を放棄しないための関心の維持を表す2つの下位因子から測定される項目であると解釈された。

表6 9項目コミットメント尺度の探索的因子分析結果

	因子負荷量	
	第1因子	第2因子
Q3	-.796	.024
Q2	-.697	.116
Q6	-.659	-.066
Q4	-.551	-.145
Q1	-.447	.000
Q5	-.331	-.097
Q7	-.033	.827
Q9	.004	.789
Q8	.039	.731
因子間相関		
	1	2
1	—	-.518
2		—

2) 目標の明確性

「自分のプレーが周りの人からどのように評価されているか理解している」、「監督・コーチ・キャプテンは、自分の課題が何であることをわかりやすく教えてくれる」の2つの項目は、Kwan et al. (2013)の尺度では目標の明確性を構成していたが、本研究における探索的因子分析の結果、因子負荷量が基準に満たず目標の明確性因子を構成しなかった。Kwan et al. (2013)の尺度では、目標の明確性に対して十分な因子負荷量を示していたが、Lee et al. (1991)の尺度では、目標の合理性 (Goal rationale) を表す項目であり、目標の明確性とは異なる概念を測定している可能性が示唆される。また「自分のプレーが周りの人からどのように評価されているか理解している」、「監督・コーチ・キャプテンは、自分の課題が何であることをわかりやすく教えてくれる」の2つの項目は、外的なフィードバックから自身の課題やそれに対する目標を明確化するものであると考えられるが、スポーツ場面においては通常、内的または外的な結果のフィードバック (試行回数や試合結果など) を容易に得られることが指摘されており (Weinberg, 1994)、スポーツ場面での目標明確化における他者からのフィードバックの必要性が薄い可能性が考えられる。

3) 目標の困難性

目標の困難性に関する質問項目は、得点の平均値が 4.00 を超える質問項目が 4 項目あった。理由の1つとして、本研究と同じく大学生アスリートを対象として行われた先行研究 (幾留ほか, 2017; 島本ほか, 2013) では、国際大会に出場するレベルの選手がどちらも 2% だったのに対して、本研究では探索的因子分析に用いた調査対象者の 17% (86 名) と多かったことが挙げられる。本研究では国際大会レベルの選手と全国大会レベルの選手を合わせると全体の 70% 以上であった。具体的な目標の内容として、「全国大会優勝」「オリンピック出場」といった目標を記入した回答者も多く、高い競技環境の中で困難な目標設定を行っていることが尺度得点を押し上げた可能性が推察される。今後はより幅広い競技レベルの選手を対象に研究を行っていくことが課題として挙げられる。

2. 構成概念妥当性

競技成績ごとの比較において、目標の困難性の下位尺度得点はパフォーマンスの有意な差を示さなかった ($F(3, 643) = 2.00, p = .11$)。目標の困難性とパフォーマンスの関係性については、目標が被験者の能力の限界に達するとパフォーマンスが横ばいとなる (Locke and

Latham, 2002; Weinberg, 1994) ことが知られている。また達成不可能な目標は、やる気の低下につながる可能性があり (Locke and Latham, 2019) , 困難で挑戦的でありながら達成可能な目標を設定するべきであることが指摘されている (Locke and Latham, 2013, 2019) 。そこで目標の困難性と競技パフォーマンスの関係性について、達成可能性の面から検討を行った。「目標達成への関心」因子における「スポーツでの目標を達成することは、自分にとって現実的でない」の項目を使用し、自身の目標達成に可能性を高く感じている群と、目標達成の可能性を低く感じている群とに分け、競技成績ごとの目標の困難性得点の比較を行った (表 7) 。「スポーツでの目標を達成することは、自分にとって現実的でない」の質問項目に対して、1(あてはまらない)または2で回答した者を目標達成可能感が高い群(n = 472)、3 (どちらともいえない) , 4, 5 (あてはまる) のいずれかに回答した者を目標達成可能感が低い群(n = 172)とした。

目標達成可能感が高い群は、国際レベル 76 名、全国上位レベル 147 名、都道府県大会レベル 149 名、県以下レベル 100 名であった。目標達成可能感が低い群は、国際レベル 13 名、全国上位レベル 36 名、都道府県大会レベル 61 名、県以下レベル 62 名であった。分析の結果、目標達成可能感が高い群では目標の困難性の下位尺度得点において有意な主効果 ($F(3, 468) = 3.26, p = .02$) がみられた。多重比較の結果、「全国上位レベル」は「県以下レベル」と比べて目標の困難性得点が有意に高いことが示された ($p = .04$) 。また、目標達成可能感が低い群では目標の困難性の下位尺度得点において有意な主効果はみられなかった ($F(3, 168) = .26, p = .85$) 。

表7 競技成績と困難性得点の目標達成可能感別の比較結果

	競技成績								F値	p	多重比較
	1：国際		2：全国上位		3：県上位		4：県以下				
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD			
達成可能感高群	(n = 76)		(n = 148)		(n = 150)		(n = 100)				
目標の困難性	24.25	3.52	24.39	3.72	23.37	3.86	23.10	3.76	3.37*	.02	2 > 4
達成可能感低群	(n = 13)		(n = 36)		(n = 61)		(n = 62)				
目標の困難性	23.23	4.25	23.11	5.00	23.80	3.94	23.23	4.38	.27	.85	

* $p < .05$
** $p < .01$

* $p < .05$ ** $p < .01$

以上の結果は、困難で達成不可能な目標ではパフォーマンスの向上がみられないとする先行研究の見解 (Locke and Latham, 2002, 2013, 2019; Weinberg, 1994) と一致するものである。

り、スポーツ場面を想定した目標設定尺度が目標の困難性項目の面でも、ある程度の構成概念妥当性を有していることが示唆された。

VI. 結論

本研究の目的は目標設定理論の中核的要素である目標の困難性、明確性、および目標へのコミットメントを評価する尺度として、スポーツ場面に適用可能な日本語目標設定尺度を作成し、その信頼性と妥当性を検証することであった。探索的因子分析の結果、目標達成への関心 5 項目、目標達成への意欲 6 項目、目標の明確性 4 項目、目標の困難性 6 項目の計 4 因子 21 項目によって構成される尺度が作成された。尺度の信頼性検討のために算出したクロンバックの α 係数の値は、すべての項目で .70 を上回っており尺度が一定の信頼性を有していることが確認された。尺度の妥当性を検討するため、各因子間に共分散を仮定した 4 因子構造モデルによる確認的因子分析を実施した。分析の結果、4 因子構造の目標設定尺度の各適合度指標は $\chi^2/df = 1.892$, GFI = .944, AGFI = .925, CFI = .965, TLI = .957, RMSEA = .042, SMRM = .044 であった。本研究における 4 因子構造の目標設定尺度は、モデル適合度において十分な妥当性を有していると解釈された。

また目標設定尺度と他尺度の各下位尺度得点間の相関、各下位尺度得点との関連から構成概念妥当性の検討を行った。「目標達成への関心」、「目標達成への意欲」、「目標の明確性」、「目標の困難性」の 4 つの因子に対して、他の類似する尺度と想定した相関がみられたことから、併存的妥当性を有していると解釈された。下位尺度得点の競技成績ごとの群間比較では、困難性を除くすべての項目で競技成績の高い群の下位尺度得点が低い群に比べて有意に高かった ($p < .05$)。また目標達成の可能性を高く感じている層では、目標の困難性得点は競技成績の高い群の方が有意に高いことが示された ($p = .04$)。これらの結果は、先行研究 (Locke and Latham, 1990, 2002, 2013, 2019; Mento et al., 1987; Kwan et al., 2013) における困難で具体的な目標設定、および目標に対するコミットメントとパフォーマンスの一貫した関係性と一致するものであり、目標設定理論のスポーツへの適用 (Locke and Latham, 1985; Weinberg, 1994; Kyllö and Landers, 1995) を支持することから、本研究において作成された尺度に関して一定の構成概念妥当性が示されたと解釈された。今後は作成された尺度をもとにスポーツ場面における目標設定理論に関する研究や、パフォーマンス向上の介入研究などが進むことを期待するとともに、調査対象者の幅を広げるなど、尺度の信頼性や妥当性を高めていくことが課題である。

VII. 文献

- Atkinson, J. W. (1957) Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychol. Rev.*, 64(6): 359-372.
- Bandura, A., and Cervone, D. (1983) Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 45(5): 1017-1028.
- 筆野元・西岡伸紀 (2019) 小学校高学年を対象とした目標設定スキル尺度の開発. *学校保健研究*, 61 : 139-146.
- 藤田勉・末吉靖宏 (2010) シャトルランにおける目標志向性と自己効力感の影響. *鹿児島大学教育学部研究紀要 (教育科学)*, 61 : 93-102.
- 萩原悟一・磯貝浩久 (2014) スポーツチームにおけるソーシャルサポート提供・受領尺度作成の試み. *スポーツ産業学研究*, 24 (1) : 49-62.
- Hollenbeck, J. R., and Klein, H. J. (1987) Goal commitment and the goal-setting process: Problems, prospects, and proposals for future research. *J. Appl. Psychol.*, 72(2): 212-220.
- Hollenbeck, J. R., Williams, C. R., and Klein, H. J. (1989) An empirical examination of the antecedents of commitment to difficult goals. *J. Appl. Psychol.*, 74(1): 18-23.
- 星野崇宏・岡田謙介・前田忠彦 (2005) 構造方程式モデリングにおける適合度指標とモデル改善について：展望とシミュレーション研究による新たな知見. *行動計量学*, 32(2) : 209-235.
- Hu, L. T., and Bentler, P. M. (1999) Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Struct. Equ. Modeling*, 6(1): 1-55.
- Iacobucci, D. (2010) Structural equations modeling: Fit indices, sample size, and advanced topics. *J. Consum. Psychol.*, 20(1): 90-98.
- 幾留沙智・中本浩揮・森司朗・藤田勉 (2017) スポーツ版自己調整学習尺度の開発. *スポーツ心理学研究*, 44 (1) : 1-17.
- 伊藤豊彦 (1996) スポーツ場面における目的志向性の予備的検討. *体育学研究*, 41 : 261-272.

- 磯貝浩久 (2004) スポーツにおける目標設定. 日本スポーツ心理学会編, 最新スポーツ心理学—その軌跡と展望. 大修館書店: 東京, pp. 45-54.
- Jeong, Y. H., Healy, L. C., and McEwan, D. (2021) The application of goal setting theory to goal setting interventions in sport: a systematic review. *Int. Rev. Sport. Exerc. Psychol.*, doi: 10.1080/1750984X.2021.1901298.
- Kane, T. D., Marks, M. A., Zaccaro, S. J., and Blair, V. (1996) Self-efficacy, personal goals, and wrestlers' self-regulation. *J. Sport. Exerc. Psychol.*, 18(1): 36-48.
- Karin, S. E., Helfried, M., and Han, M. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online*, 8(2): 23-74.
- 川原正広 (2015) 日本語版 Dorsal-Ventral Questionnaire の作成と信頼性・妥当性の検討. *イメージ心理学研究*, 13 (1) : 41-53.
- Kingston, K. M., and Wilson, K. M. (2008) The application of goal setting in sport. In: Mellalieu, S., and Hanton, S. (Eds.) *Advances in applied sport psychology*. Routledge: London, pp. 85-133.
- Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J. R., and Alge, B. J. (1999) Goal commitment and the goal-setting process: Conceptual clarification and empirical synthesis. *J. Appl. Psychol.*, 84(6): 885-896.
- Klein, H. J., Wesson, M. J., Hollenbeck, J.R., Wright, P. M., and Deshon, R. P. (2001) The assessment of goal commitment: A measurement model. *Organ. Behav. Hum. Decis. Process.*, 85(1): 32-55.
- Klein, H. J., Cooper, J. T., and Monahan, C. A. (2013) Goal commitment. In: Locke, E. A., and Latham, G. P. (Eds.) *New developments in goal setting and task performance*. Routledge: London, pp. 65-89.
- 児玉真樹子・山内規嗣・米沢崇 (2017) 広島大学教育学部フレンドシップ事業における目標を意識した継続的な活動による児童の変容—主体性, 対人関係形成, 動機づけの側面から—. 広島大学大学院教育学研究科紀要, 学習開発関連領域, 1(66) : 9-16.
- 腰塚弘久 (2009) 組織行動論 (6) —ワーク・モチベーションの基礎理論—(4)目標設定理論—. *ナーシングビジネス*, 3 (2) : 122-123.
- Kwan, H. K., Lee, C., Wright, P. L., and Hui, C. (2013) Re-examining the goal-setting

- questionnaire. In: Locke, E. A., and Latham, G. P. (Eds.) New developments in goal setting and task performance. Routledge: London, pp. 583-600.
- Kylo L. B., and Landers D. M. (1995) Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *J. Sport. Exerc. Psychol.*, 17: 117-137.
 - レイサム：金井寿宏・依田卓巳訳 (2009) ワーク・モチベーション. NTT 出版：東京.
 - Lee, C., and Bobko, P. (1992) Exploring the meaning and usefulness of measures of subjective goal difficulty. *J. Appl. Soc. Psychol.*, 22(18): 1417-1428.
 - Lee, C., Bobko, P., Earley, P. C., and Locke, E. A. (1991) An empirical analysis of a goal setting questionnaire. *J. Organ. Behav.*, 12: 467-482.
 - Locke E. A. (1968) Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational Behavior and Human Performance* 3: 157-189.
 - Locke, E. A., and Latham, G. P. (1985) The application of goal setting to sports. *J. Sport. Exerc. Psychol.*, 7(3): 205-222.
 - Locke, E. A., and Latham, G. P. (1990) A theory of goal setting and task performance. Prentice-Hall, Inc.
 - Locke, E. A., and Latham, G. P. (2002) Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *Am. Psychol.*, 57(9): 705-717.
 - Locke, E. A., and Latham, G. P. (2013) Goal setting theory: The current state. In: Locke, E. A., and Latham, G. P. (Eds.) New developments in goal setting and task performance. Routledge: London, pp.623-630.
 - Locke, E. A., and Latham, G. P. (2019) The development of goal setting theory: A half century retrospective. *Motiv. Sci.*, 5(2): 93-105.
 - Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., and Latham, G. P. (1981) Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychol. Bull.*, 90(1): 125-152.
 - Mellalieu, S. D., Hanton, S., and O'Brien, M. (2006) The effects of goal setting on rugby performance. *J. Appl. Behav. Anal.*, 39(2): 257-261.
 - Mento, A. J., Steel, R. P., and Karren, R. J. (1987) A meta-analytic study of the effects of goal setting on task performance: 1966-1984. *Organ. Behav. Hum. Decis. Process.*, 39(1): 52-83.
 - 三浦麻子 (1996) 課題遂行におよぼす目標設定と自律性の効果. 大阪大学人間科学部紀

要, 22 : 111-132.

- 深山元義 (2013) 体育・スポーツにおける動機づけ研究の展望. 城西国際大学紀要, 21 (2) : 127-143.
- 西田保・佐々木万丈・北村勝朗 (2021) 負けず嫌いとスポーツ活動. 愛知学院大学論叢. 心身科学部紀要, 17 : 1-12.
- Nishimura, T., and Suzuki, T. (2016) Basic psychological need satisfaction and frustration in Japan: Controlling for the big five personality traits. Jpn. Psychol. Res., 58(4): 320-331.
- 佐々木万丈 (2019) 基礎から学ぶスポーツの心理学. 勁草書房 : 東京, pp. 41-59.
- 島本好平・東海林祐子・村上貴聡・石井源信 (2013) アスリートに求められるライフスキルの評価—大学生アスリートを対象とした尺度開発—. スポーツ心理学研究, 40 (1) : 13-30.
- Tubbs, M. E., and Dahl, J. G. (1991) An empirical comparison of self-report and discrepancy measures of goal commitment. J. Appl. Psychol., 76(5): 708-716.
- 竹村りょうこ・島本好平・加藤貴昭・佐々木三男 (2013) スポーツ集団における学生アスリートのセルフマネジメントに関する研究 : スポーツ・セルフマネジメントスキル尺度の開発. 体育学研究, 58 (2) : 483-503.
- 徳吉陽河・岩崎祥一 (2012) コーチング心理学の目標理論に基づく「目標行動スキル尺度 (GBEST)」の作成と妥当性の検証. 東北大学高等教育開発推進センター紀要, 7 : 13-24.
- 内田由紀子・北山忍 (2001) 思いやり尺度の作成と妥当性の検討. 心理学研究, 72 (4) : 275-282.
- Weinberg, R. S. (1994) Goal setting and performance in sport and exercise settings: A synthesis and critique. Med. Sci. Sports. Exerc., 26(4): 469-477.
- Weinberg, R., Bruya, L., Longino, J., and Jackson, A. (1988) Effect of goal proximity and specificity on endurance performance of primary-grade children. J. Sport. Exerc. Psychol., 10(1): 81-91.
- 横内光子 (2007) 心理測定尺度の基本的理解. 日本集中治療医学会雑誌, 14 (4) : 555-561.

謝辞

本論文の執筆にあたり、指導教員である堀野博幸教授には研究に関する多大なるご指導を賜り、また研究活動外においても多くの学びの機会をいただきましたこと、心より感謝申し上げます。

副査をお引き受けくださった倉石平教授、松井泰二教授には、幅広い見識のもと研究活動内外で、大変多くのことをご教授いただきました。心より感謝いたしております。

本研究の実施にあたり、ご多忙にもかかわらず質問紙調査にご回答いただいた皆様、並びに質問紙の収集にご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。皆様の今後益々のご活躍を願っております。

また Lee Seung Min 氏、並木伸賢氏をはじめとする研究室の皆様、本論文の執筆にあたりご協力いただいた皆様に、心より感謝申し上げます。

西岡 建登

アスリートの目標設定に関する アンケート調査へのご協力をお願い

■目的

このアンケートでは、アスリートの競技活動における個人の目標設定に関する質問を行います。
アスリートの目標設定について検討するための情報を収集することを目的に、大学の運動部、スポーツ系サークルの皆様を対象に実施しております。

■倫理的配慮

アンケートは無記名でご回答いただくため、個人情報that特定されることはありません。また得られた回答は統計的に処理し、結果は本研究のみに使用するため、今回収集したデータを他の研究に転用することはありません。
調査への協力のご自身の自由意志で決定することができ、一旦同意した場合でも途中で取りやめることができます。同意しない場合も、回答者の不利益になることはありません。回収されたアンケート用紙およびデータは厳重に保管され、研究終了後に破棄されます。

以上の内容をご理解いただき研究の参加に同意していただける場合には、下記項目への回答をお願い致します。
(ご質問、ご相談などあれば：042-461-1302 または下記アドレスまで)

早稲田大学 スポーツ科学研究科 コーチング心理学専攻
修士課程 2年 西岡 建登 kento.1004@ruri.waseda.jp

Q1. 学年： ()年生	Q2. 年齢： ()歳
Q3. 性別： 1. 男性 2. 女性 あてはまる番号に○をつけてください。	Q4. 専門競技：
Q5. 競技歴： ()年目	
Q6. 専門競技を始めてから出場した大会の中で最も高い成績 あてはまる番号に○をつけてください。 1. 国際大会出場 2. 全国大会入賞 3. 全国大会出場 4. 都道府県大会入賞 5. 都道府県大会出場 6. 市町村大会入賞 7. 市町村大会出場 8. そのほか(具体的に：)	
Q7. 自分が思う自分の競技力 あてはまる番号に○をつけてください。 (Low) 1 2 3 4 5 6 7 (High)	

31

Q8.

スポーツを通じて今、あなたが取り組んでいる目標は何ですか。（何でもよいので必ず書いてください。）

具体的に：

()

Q9.

自分がスポーツに取り組む上での目標や、そのスポーツに取り組んでいる場面について思い浮かべてください。

次の文章が自分自身にあてはまるかどうか、1～5のうちからひとつ選び、番号に○をつけてください。

記入例

1 2 3 4 5

※まちがえた場合は×や//で消して、新しく○をつけてください。

あてはまらない どちらともいえない あてはまる

1 スポーツでの自分の目標について、まじめに考えるのは、むずかしい

1 2 3 4 5

2 正直に言って、自分がスポーツでの目標を達成できるかどうかは気にしていない

1 2 3 4 5

3 スポーツでの自分の目標をあきらめたとしても、あまり気にしないだろう

1 2 3 4 5

4 スポーツでの目標を達成することは、自分にとって現実的でない

1 2 3 4 5

5 今後の状況によっては、スポーツでの自分の目標を変える必要がありそう

1 2 3 4 5

6 スポーツでの自分の目標達成へ向けて取り組んでも、得るものはあまりない

1 2 3 4 5

7 スポーツでの自分の目標を達成するために、かなり力を入れて取り組んでいる

1 2 3 4 5

8 スポーツでの自分の目標は、目指すべき良い目標だと思う

1 2 3 4 5

9 スポーツでの自分の目標を達成するために、いつも以上の努力を進んで行っている

1 2 3 4 5

10 スポーツでの自分の目標をよく意識して生活している

1 2 3 4 5

11 スポーツでの自分の目標達成への取り組みを、ねばり強く続けている

1 2 3 4 5

12 スポーツでの自分の目標を達成できなかったときは、もう一度挑戦する

1 2 3 4 5

次のページに続きます。

Q10.
 自分がスポーツに取り組む上での目標や、そのスポーツに取り組んでいる場面について思い浮かべてください。
 次の文章が自分自身にあてはまるかどうか、1～5のうちからひとつ選び、番号に○をつけてください。

	あてはまらない	どちらともいえない	あてはまる		
1 自分のプレーが周りの人からどのように評価されているか理解している	1	2	3	4	5
2 監督・コーチ・キャプテンは、自分の課題が何であるかをわかりやすく教えてくれる	1	2	3	4	5
3 スポーツに取り組む上で、自分がどんなことをするべきかを正しく理解している	1	2	3	4	5
4 スポーツに取り組む上で、自分には目指すべき具体的ではっきりとした目標がある	1	2	3	4	5
5 スポーツでの目標がいくつかある場合、どの目標から達成するべきかわかっている	1	2	3	4	5
6 スポーツに取り組む上で、自分の目標が何なのか、はっきりとしていない	1	2	3	4	5
7 スポーツでの自分の目標をいつまでに達成するか、期限を決めている	1	2	3	4	5
8 スポーツに取り組む上で、回数やタイムなど具体的な数値目標がある	1	2	3	4	5

Q11.
 スポーツに取り組む上での自分の目標について思い浮かべてください。あなたが持っている目標は、あなたと同じようなレベルの選手（チームメイトやよく対戦する相手）からみて、どのようにみえると思いますか。それぞれあてはまると思うものを、1～5のうちからひとつ選び、番号に○をつけてください。

	むずかしい	どちらともいえない	とてもむずかしい		
1 あなたと同じようなレベルの選手からみて、あなたが持っている目標を達成することはむずかしい	1	2	3	4	5
2 あなたと同じようなレベルの選手からみて、あなたが持っている目標を達成するには「努力」が必要である	1	2	3	4	5
3 あなたと同じようなレベルの選手からみて、あなたが持っている目標を達成するには「考える力」や「課題を解決する力」が必要である	1	2	3	4	5
4 あなたと同じようなレベルの選手からみて、あなたが持っている目標を達成するには「あきらめずに頑張る力」が必要である	1	2	3	4	5
5 あなたと同じようなレベルの選手からみて、あなたが持っている目標を達成するには「他の人よりも高いレベルのプレーやパフォーマンス」が必要である	1	2	3	4	5
6 あなたと同じようなレベルの選手からみて、あなたが持っている目標を達成するには「工夫」が必要である	1	2	3	4	5

質問項目は以上になります。ご協力、誠にありがとうございました。