

# 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

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

## I. 序論

目標設定理論 (Locke, 1968) では、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、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。目標設定とパフォーマンスの関係性について、これまで行われてきた多くの研究で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)。また目標へのコミットメントは、目標とパフォーマンスを媒介する要因として理論の中核的な役割を果たしており、目標に対してコミットしていることが、目標とパフォーマンスを繋ぐ重要な要素であるとされている (Locke and Latham, 2002)。

目標設定理論のスポーツ分野への適用は、Locke and Latham (1985) によって提案された。スポーツ分野における 36 の研究を対象としたメタ分析 (Kyllo and Landers, 1995) では、パフォーマンス向上のための目標設定の有効性は、スポーツにおいても十分確立されていることが示されている。

一方で、スポーツ分野における目標設定理論研究では、産業分野と比べて統一した知見が示されておらず (Weinberg, 1994; 磯貝, 2004; Jeong et al., 2021), さらに実証研究の必要性が示唆されている (深山, 2013)。

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を行うにあたり、スポーツ心理学分野に限らず、目標設定の困難性や明確性、目標へのコミットメントに関する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。

そこで本研究では、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、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

スポーツにおける目標の困難性に関する質問項目は、目標設定尺度 (Kwan et al., 2013) における目標の困難性の 4 つの項目に、Lee and Bobko (1992) の外部参照型の目標困難性尺度をもとにした 2 項目を追加し計 6 項目から作成された。

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の 6 つの項目に、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。

目標へのコミットメントに関する質問項目は、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を参考に 3 項目を追加し、計 12 項目から作成された。回答はすべて 5 件法で求めた。

質問項目の作成にあたっては、スポーツ心理学に精通する大学教授 1 名と、大学院生 8 名による検討の上、英語の質問項目の邦訳とスポーツ場面を想定した文章への修正を行った。また、内容的妥当性の検討も併せて行われた。

関東の大学 3 校に所属する大学生・大学院生 38 名を対象とする質問紙調査 (予備調査 I)、関東の大学 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 名を対象とする質問紙調査 (予備調査 II) を実施した。

最尤法、プロマックス回転による探索的因子分析の結果、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。

### III. 本調査 I

2021 年 11 月から 12 月に、関東の大学 2 校の体育部活動に所属する 540 名の大学生を対象とする質問紙調査を実施した。506 名(有効回答率 93.7%, 男性 319 名, 女性 187 名)を分析の対象とし、対象者の専門種目は計 32 種目であった。

因子構造の検討を行うため、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た。また、内的整合性を示すクロンバックの  $\alpha$  係数の算出による信頼性の検討、確認的因子分析によるモデル適合度指標をもとにした妥当性の検討を行った。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。

探索的因子分析の結果、目標の困難性 6 項目、目標の明確性 4 項目、目標達成への関心 5 項目、目標達成への意欲 6 項目の計 4 因子 21 項目からなる尺度が作成された。クロンバックの  $\alpha$  係数はすべての項目で .70 を上回っており、尺度の信頼性が確認された。確認的因子分析による適合度指標の値は、 $\chi^2/df = 1.892$ , GFI = .944, AGFI = .925, CFI = .965, TLI = .957, RMSEA = .042, SMRM = .044 であり、4 因子構造の目標設定尺度は、適合度が高く妥当性を有していると解釈された。

### IV. 本調査 II

2022 年 12 月に、関東の大学 9 校の体育部活動に所属する 147 名の大学生を対象とする質問紙調査を実施した。138 名(有効回答率 93.9%, 男性 31 名, 女性 107 名)を分析の対象とし、対象者の専門種目は計 11 種目であった。

質問紙調査における調査項目は、本調査 I で作成した 21 項目の目標設定尺度、および目標設定との関連が想定される各既存尺度のうち、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)、計画(7 項目)、エフォート(6 項目)の下位尺度項目であった。質問項目については、すべて 5 件法で回答を求めた。

尺度の妥当性を検証するため、目標設定尺度の各下位尺度得点と他の既存の尺度の各下位尺度得点との相関係数を算出した。いずれの下位尺度得

点間においても、弱～強程度の予想される有意な相関 ( $p < .05$ ) がみられたことから、目標設定尺度が一定以上の妥当性を有していることが示された。

また目標設定尺度の各下位尺度得点を競技成績ごとに比較し、構成概念妥当性の検証を行った。分析は本調査 I と II をあわせた計 644 名を対象とした。分散分析および多重比較の結果、困難性を除くすべての項目で競技成績の高い群の尺度得点が低い群に比べて有意 ( $p < .05$ ) に高かった。この結果は、具体的で困難な目標設定、および目標に対するコミットメントがパフォーマンスの向上につながるという、産業分野における一貫した知見 (Locke et al., 1981; Mento et al., 1987) や、スポーツ場面における目標設定理論 (Locke and Latham, 1985; Kylo and Landers, 1995) の考えに沿うものであり、作成された尺度が一定以上の構成概念妥当性を有していることが示された。

### V. 結論

本研究の目的はスポーツ場面に適用可能な目標の困難性、明確性、および目標へのコミットメントを評価する、日本語目標設定尺度の作成と、その信頼性・妥当性の検証であった。

探索的因子分析の結果、計 4 因子 21 項目によって構成される尺度が作成された。クロンバックの  $\alpha$  係数の値から尺度が一定の信頼性を有していることが確認され、確認的因子分析の結果から、目標設定尺度は十分な妥当性を有していると解釈された。また、目標設定尺度と既存尺度の各下位尺度得点間の相関、下位尺度得点の競技成績ごとの群間比較より、併存的妥当性および構成概念妥当性を一定以上有していると解釈された。

### VI. 文献

- 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.
- 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.