

ジャーナリングがアスリートの競技力に与える影響

The Effect of Journaling on Athletes' Performance

コーチング科学研究領域

5023A039-4 ソン ボンギル

研究指導教員:堀野 博幸 教授

はじめに

本研究では、ジャーナリングがアスリートのメンタルトレーニング手法として有効であるかを検証することを目的とした。ジャーナリングは、自身の感情や考えを文章化することで、心理的成長や自己理解を促進する手法として広く知られている。近年、競技パフォーマンスにおける心理的側面の重要性が強調される中、競技状態不安（CSAI-2）やアスリートの心理的变化への影響が注目されている。本研究では、現役大学生アスリートがこれまでに経験した記録活動の実態を明らかにするとともに、4週間にわたるジャーナリング介入が心理的および競技パフォーマンスに及ぼす影響を探る。

方法

1. 調査時期

本研究は2024年4月から9月にかけて実施された。その具体的なスケジュールを表1に示している。このスケジュールは、現役大学生アスリートが夏休みに入る時期を考慮し、研究協力への負担を軽減するために設定された。

表1 調査スケジュール

調査期間	内容	方法
2024年4月から6月	アンケート調査	WEB アンケート
2024年7月	インタビュー（前）	半構造化
2024年7月から8月	ジャーナリング	専用シート記録
2024年9月	インタビュー（後）	半構造化

2. 調査対象

本研究は2つのパートで構成されている。まず、アンケート調査には41名が回答した。回答者は全員、4年制大学に在籍し、現役アスリートとして活動している者であった。アンケートは無記名で実

施したため、回答者が団体種目（サッカー、バスケットボール）に所属していることは確認できたものの、具体的な学年や競技歴などの詳細は把握できていない。

次に、ジャーナリングとその前後に実施したインタビューおよびCSAI-2の測定には、41人の中から協力の意思を表明した3名が参加した。対象者の平均年齢は18.3歳、競技歴の平均は11.3年であり、全員が事前アンケート調査で記録活動の経験があると回答している。

3. 調査項目

本研究では、以下の調査項目を設定し、データを収集した。

1) 記録活動に関するアンケート調査

現役アスリートの記録活動に関する経験と認識を把握することを目的とした。具体的には、記録活動の有無、実施期間、目的、記録方法と内容、およびその効果について調査した。

2) 競技状態不安（CSAI-2）

ジャーナリングの前後において、競技状態不安を用いて、対象者の認知不安、身体不安、自信の3要素の変化を測定した。

3) ジャーナリングの前後に半構造化インタビューを実施し、対象者の記録活動の経験および効果、感想、自己認識や感情整理、競技パフォーマンスにおける意識の変化について質的データを収集した。

4. 分析方法

本研究では、以下の3つの方法を用いてデータを収集し、そのデータをKJ法に基づく分類法を活用し分析した。

1) 記録経験アンケート

対象者の過去の記録活動について、アンケート形式でデータを収集し、回答内容を表形式で整理した。これにより、記録活動のスタイルや頻度、同期についての全体像を把握した。

2) 競技状態不安 (CSAI-2)

ジャーナリング前後での CSAI-2 スコアを測定し、認知不安・身体不安・自信の各項目について個人ごとの変化をグラフ化した。これにより、ジャーナリングが競技状態不安に及ぼす影響を視覚的に示した。

3) 半構造化インタビュー

対象者へのインタビューを録音し、文字起こしを行った。文字起こしデータは KJ 法を用いて分析し、データごとにグループ分けを行った。質的データの分析の信頼性や客観性、妥当性を確保するため、研究者と複数の大学院生（異なる文化的背景を持つメンバー）が共同で分析を進めた。

5. 倫理審査（承諾番号：2024-437）

本研究は、早稲田大学「人を対象とする研究に関する倫理審査委員会」で承諾を得て、実施した。

結果

1. アンケート調査

アンケートには 41 名が回答し、全員が記録活動の経験があると答えた。記録活動のスタイルとしては、自主的に行った「自主型」が 32%、他社の指示による「強制型」が 22%、両方を経験した「混合型」が 46%であった。また、記録活動が「競技パフォーマンスに役立った」と回答した割合は 73.2%で、「わからない」が 22.4%、「役に立たなかった」が 2.4%であった。

2. 競技状態不安 (CSAI-2)

ジャーナリング活動の前後で、全員において認知不安が減少した。身体的不安は 2 名が減少、1 名の増加がみられた。また、自信については全員が増加した。

3. インタビュー

ジャーナリング活動の前後で、対象者全員が自己認識や感情の整理の向上を実感したと回答した。また、記録活動を通じて得られた具体的な変化として、目標達成への意識や競技パフォーマンスへ

の肯定的な影響が挙げられた。

考察

本研究の結果から、ジャーナリングはアスリートの心理的準備や自己理解を促進し、競技パフォーマンスの向上に貢献する可能性があることが示唆された。特に、試合間の記録活動はモチベーション向上や課題の明確化に役立つ重要なルーティンとして機能していることが考えられた。

また、記録の形式や目的が個人の環境や状況に応じて変化する点も重要であり、アスリートが記録活動を効果的に取り入れられるよう、慎重に考慮したアプローチが必要であることが示唆された。

一方で、記録活動の実施方法や動機づけが心理的効果に与える影響についてはさらなる研究が必要である。特に、自主的な記録と強制的な記録の双方が持つ一長一短をどのように活用するかが、今後の課題として挙げられた。

今後の課題

本研究には以下の限界点がある。

1) サンプルサイズの少なさ

本研究の対象者は 3 名に限られており、その結果を一般化するには限界がある。今後サンプル数を増やす時には競技種目やレベルおよび性別等々と検討する必要がある。

2) 記録活動とパフォーマンスの因果関係の不足

記録活動が競技パフォーマンスに与える直接的な影響を科学的に測定する方法が今回の研究では不足していた。今後の研究では、競技パフォーマンスとどのような要因が因果関係であるかについて議論する必要がある。

3) 記録内容の語彙変化分析の限界

本研究では倫理上の問題を避けるため、協力者がどのような内容を記録していたのかまでは把握していない。そのため、協力者がどのような意識の変化があったのかについては本人の語りから把握するしか方法がなかった。今後の研究ではより緻密なデザインを施し、参加者がどのような記録をしているか、そしてどのような変化が現れたかについて把握する必要がある。