

2024年度 3月修了 修士論文

日本語版スポーツ用セルフトーク尺度の
作成および信頼性・妥当性の検討

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 スポーツ科学研究領域

5O23A040－5

高橋 星斗羅

研究指導教員： 堀野 博幸 教授

目次

I. 序論	3
1. 認知行動療法（認知行動理論）とセルフトーク	3
2. スポーツ心理学への応用	3
3. ST 関連の尺度と各尺度の翻訳状況	4
4. ST 研究の動向	6
5. 用語の定義	7
1) ST の定義	7
2) メンタルトレーニング技法の定義	8
6. 研究の目的と意義	8
II. 方法	8
1. 質問紙の邦訳	8
2. 質問紙調査	11
1) 調査対象者と調査時期	11
3. 調査項目と使用する尺度	12
1) フェイスシート	12
2) 日本語版 S-TQ	12
3) スポーツ・セルフモニタリング能力尺度（雀・中込，2009）	12
4) スポーツ版自己調整学習尺度（幾留ほか，2017）	12
4. 統計処理	12
5. 倫理的配慮	13
III. 結果	13
1. 項目分析	13
2. 探索的因子分析	13
3. 信頼性の検討	14
4. 確認的因子分析による適合度の検討	14
5. 構成概念妥当性の検討	15
1) 日本語版 S-TQ と既存尺度との比較	15

2) 日本語版 S-TQ と性別による比較	15
3) 日本語版 S-TQ と競技成績による比較	16
4) 日本語版 S-TQ と各競技種目による比較	17
IV. 考察	18
1. 探索的因子分析	18
2. 構成概念妥当性	18
3. 本研究の限界点	20
V. 結論	21
VI. 引用文献	21
謝辞	25
付録資料	26

I. 序論

1. 認知行動療法（認知行動理論）とセルフトーク

今日のスポーツ心理学や運動心理学は、臨床心理学領域で発展した理論が多く利用され（竹中，2005；平木，2012），なかでも学習理論が基盤となっている．学習理論には大きく2つの流れがあり，それぞれ行動理論，認知理論に大別される．行動理論は行動療法として，認知理論は認知療法を基盤としてそれぞれが発展し，両者が臨床心理学の一角を担ってきた（竹中，2005；平木，2012）．のちに両者は統合され，新たに認知行動理論が誕生し，認知行動療法として活用されている．高山・高橋（2017）は，レビュー論文において「認知行動理論（または認知行動療法）の変遷は，世代を3つに分類して説明される」としている（表1）．第一世代は，「パブロフの古典的条件づけ」や「スキナーのオペラント条件づけ」（森谷，2023）が基盤となっている．第二世代は，「ベックの認知療法」や「エリスの論理情動行動療法」，すなわち，ABC（DE）理論が基盤となっている．第三世代は，「アクセプタンス＆コミットメント・セラピー」や「マインドフルネス認知療法」などが盛んに行なわれている．マインドフルネスとは，「現在の出来事に注意を向けている意識の状態」（守谷，2023）である．

スポーツ心理学領域における認知行動療法は，メンタルトレーニング技法として普及し，幅広く活用されている．代表的なメンタルトレーニング技法を挙げると，セルフトーク（Self-Talk；以下，「ST」と略す），セルフモニタリング，目標設定技法，認知再構成法，コーピングカード，リラクセーション技法など（竹中ほか，2005）である．高妻（2014）は，「基本的な8つの心理的スキル」として「目標設定」，「リラクセーションとサイキングアップ」，「イメージ」，「集中力」，「プラス思考」，「ST」，「コミュニケーション」，「試合に対する心理的準備」を挙げている．

2. スポーツ心理学への応用

臨床心理学領域で発展してきた認知行動療法を，スポーツ心理学領域に無条件に取り入れることは十分注意する必要がある．マートン（1991）は，スポーツ心理学領域を二分割した（図1）．マートンは，異常な行動から普通の行動の範囲は，カウンセリングなどの臨床的知見を持つ心理学者が担い，ふつうの行動から優れた行動の範囲は，メンタルトレーニングなどの教育的知見を持つ心理学者が担うといった棲み分けを提唱している．

本国においては，日本スポーツ心理学会が認定する日本スポーツメンタルトレーニング指導士が現在約150名となり，カウンセリングなどを主とする臨床心理学の専門家と，メンタルトレーニングなどを主とする応用スポーツ心理学の専門家が混在している．鶴原（2016）は，前述のSMT指導士のほかに日本臨床心理身体運動学会が認定するスポーツカウンセラー

について言及しており、「2つの学会が2種類の資格を出していることで、どのような違いがわからない側面もある」と示唆している。さらに、平木・中込（2009）は、両者の異なる「アプローチに対してその異同，棲み分け，連携そして融合等について討議」しているとし、今日までの課題となっている。

表1 認知行動理論の変遷とメンタルトレーニング技法の関連性		
メンタルトレーニング技法		
第一世代	行動理論	セルフモニタリング
		セルフトーク技法
		目標設定技法
		認知再構成法
第二世代	認知理論	コーピングカード
		リラクセーション技法
		アクセプタンス & コミットメント・セラピー
第三世代	認知行動理論	マインドフルネス認知療法

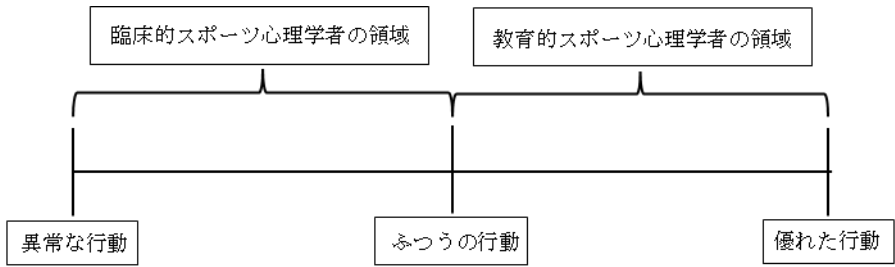


図1 臨床的スポーツ心理学と教育的スポーツ心理学の領域（マートン，1991より筆者が作成）

3. ST 関連の尺度と各尺度の翻訳状況

ST 研究は多岐に渡り，多くの尺度が作成されている（表 2）. Test of Performance Strategies (Thomas et al., 1999)（以下，「TOPS」と略す）および Test of Performance Strategies 2(Hardy et al., 2010)（以下，「TOPS2」と略す）は，前述の高妻（2014）の「基本的な 8 つの心理的スキル」と類似する項目が多数ある（表 3）. TOPS を発展させたものが TOPS2 であり，両者の一致項目は 7 つ（「目標設定」，「リラクセーション」，「活性化」，「イ

表 2 ST関連尺度の整理

著者	尺度名	因子										
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1999	Thomas et al. TOPS Test of Performance Strategies	目標設定	感情の制御	自動性	リラクセーション	セルフトーク	イメージ	注意の制御	活性化			
2000	Hatzigeorgiadis and Biddle TOQS Though Occurrence Questionnaire for Sports	自己能力低下	対人関係	競技に対する不安	競技に関する思考							
2001	Hardy et al. STUQ Self-Talk Use Questionnaire	試合	練習	その他	自然	構造	人	タスク指示	その他	認知	動機づけ	なぜ その他
2007	Zervas et al. S-TQ Self-Talk Questionnaire for Sport	動機づけ機能	認知機能									
2008	Theodorakis et al. FSTQ Functions of Self-Talk Questionnaire	努力	自動化	認知の制御	感情の制御	自信						
2009	Zourbanos et al. ASTQS Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports	心理的向上	自信	指導	不安の制御	心配	意欲喪失	身体的疲労	否定的	中立的		無関係な思考
2010	Hardy et al. TOPS2 Test of Performance Strategies 2	目標設定	リラクセーション	活性化	イメージ	セルフトーク	集中力	自己信頼	マイナスイメージ			

メージ」,「ST」,「感情の制御」,「自動性」)確認された。両者について違いあった項目は,「注意のコントロール」が「ネガティブ思考」へと変化した。高妻(2014)のプログラムとTOPS2を比較すると,共通の項目は4つ(「目標設定」,「リラクセーション」,「イメージ」,「ST」)であった。TOPS2の「活性化」,「ネガティブ思考」は,それぞれ「サイキングアップ」,「ポジティブ思考」と関係がみられる。高妻の「集中力」,「コミュニケーション」,「試合に対する心理的準備」とTOPS2の「感情のコントロール」,「自動性」は両者の特異性といえるだろう。

S-TQは,英語の原版のほかにブラジル・ポルトガル語版(Souza and Lopez, 2020)とペルシャ語版(Kashini et al., 2017)が作成されている。

Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports(Zourbanos et al., 2009)(以下,「ASTQS」と略す)は,英語の原版のほかに有富・外山(2017)によってスポーツ競技自動思考尺度が作成されている。

表3 TOPSおよびTOPS2と高妻のプログラムとの関連

	TOPS	TOPS2	高妻
1	目標設定	目標設定	目標設定
2	感情の制御	リラクセーション	リラクセーション & サイキングアップ
3	自動性	活性化	イメージ
4	リラクセーション	イメージ	集中力
5	ST	ST	プラス思考
6	イメージ	集中力	ST
7	注意の制御	自己信頼	コミュニケーション
8	活性化	ネガティブ思考	試合に対する心理的準備

4. ST 研究の動向

STがメンタルトレーニング技法として競技種目に活用されたという報告は,ゴルフやテニスが始まりだと考えられる(ボロテリ, 1998; ガルウェイ, 2000; ワインバーク, 1992)。メンタルスポーツと表現されるゴルフやテニスにおいて,パフォーマンスを促進させるSTと阻害するSTの研究が発端となっている。Zourbanos et al.,(2007)は,コーチの行動や発言がアスリートのSTとどのような関係にあるかを探り,コーチのポジティブな発言は,アスリートのポジティブなST(以下,「ポジティブST」と略す)を促進させること,コーチのネガティ

ブな発言は、アスリートのネガティブな ST（以下、「ネガティブ ST」と略す）を促進させることが明らかとなった。さらに、Hatzigeorgiadis and Biddle(2008)は、ネガティブ ST について調査、研究しており、ネガティブ ST は試合前の不安レベルに限らず、競技中のパフォーマンス・フィードバックが重要な決定因子になることが示唆された。さらに、同研究よりネガティブ ST は目標とパフォーマンスの乖離によって引き起こされることが明らかになった。

山中（2005）は、ST と他のメンタルトレーニング技法の結びつきに関して、「肯定的思考や積極的思考を生み出す技法として紹介されることが多い。」と述べている。高妻（2014）は、ポジティブ思考を「元気よく、楽しい言葉で、自分の気持ちがのること、また他人をも気持ちよくし、互いに気分がよくなるようにし、試合でいいプレーができるように、気持ちが切り替わるように、自身が持てるようにし、最終的に試合で勝つという目標への心理的スキルであることを認識すること」としている。

初期の ST は、内容（ポジティブ ST とネガティブ ST）に着目していたが、ST の機能に焦点が移った（有富ほか、2013）。有富ほか（2013）は、水泳部に所属する中高生を対象に、スポーツパフォーマンス中における ST の測定と変化を調査しており、自己を肯定する ST には、運動に伴う身体的な負荷や疲労、気分の落ち込みなどの緩和に効果的であり、身体の運動が亢進されることが示唆された。しかしながら、同研究（有富ほか、2013）において、ST の使用が無条件に良いパフォーマンスを発揮すると結論づけるのは早急であると警鐘を鳴らしている。Zervas et al.(2007)は、「動機づけ」、「認知」の比較を行ない、「認知」に関する ST は正確さ、タイミング、協調性を必要とする課題を行なう際に優れていることが示唆された。メンタルトレーニング導入に関して坂入（2011）は、基礎研究と実践現場の間に距離が生じていると指摘している。

さらに、無意識的な ST と分類される「自動思考」（有富・外山、2017：Zoubanos et al., 2009）を測定する尺度の開発もみられる。平木（2012）によれば、「自分が置かれている状況をどのように認知するかによって、パフォーマンスは変化」するとし、「その場の状況や相手などに応じて、ふと浮かんでくる思考や言葉、イメージを自動思考」としている。人の意識は約 9 割が無意識領域である（山崎ほか、2016: 山根、2020）ことから、無意識領域の ST を顕在化させる働きかけが重要となっていくと考えられる。

5. 用語の定義

1) ST の定義

ST を表現する語に一貫した定義はなく、研究者によって定義が異なっている。ガルウェイ（2000）は、テニスを例に心理面の重要性を説いており、「命令者たる私をセルフ 1 と名づけ、実行者たる自分自身をセルフ 2 と名づけ」ている。さらに、イーサン・クロス（2022）

は、ST を頭の中のひとりごとを意味する「チャッター」と名づけている。ガルウェイのセルフ1とチャッターは、「内なる声」を表現しているといえるだろう。その他には、「自己会話」、「自己への語りかけ」とする文献が多数ある（ビーリー, 2009; ボロテリ・マーハー, 1998; ホッグ, 2003; 勝木, 2005; キース, 1996; ワインバーグ, 1992）。前述のように、ST を評価するうえで一貫した定義付けが必要なため、本研究では、Zervas et al.(2007)提唱の「人が自分自身に対して口に出していること、または、頭の中で小さな声としていうこと」を採用した。

2) メンタルトレーニング技法の定義

メンタルトレーニング技法に関する語は様々であり、「メンタルトレーニング (mental training)」、「心理的スキルトレーニング (psychological skills training)」、「メンタルスキルトレーニング (mental skill training)」(高妻, 2014; 吉川, 2005) などが使用されている。本研究では、これらの語は同一のものとして扱い、原則メンタルトレーニング技法として活用する。

6. 研究の目的と意義

前述のように、本国における ST 尺度は限られている。さらに、競技スポーツ場面で使用されている ST 尺度の報告はない。これは ST 研究に限ったことではなく、高山・高橋 (2017) は、「本邦においてパフォーマンス向上に関する実証的知見は不足している」と述べている。現状、メンタルトレーニングの活動や報告は、本国よりも欧米のほうが盛んにおこなわれており、いわば、メンタルトレーニング技法を欧米から輸入し活用している状態である。これらメンタルトレーニング技法を日本人の文化や特徴に照らし合わせて整理、改良することが必要であるが、いまだ不十分である。以上より、競技スポーツ場面で活用しやすい尺度の作成は、実験室と競技スポーツ場面をつなぐ架け橋として期待される。本研究の目的は、日本語版スポーツ用セルフトーク尺度（以下、「日本語版 S-TQ」と略す）の作成および信頼性・妥当性の検討である。本研究は、競技スポーツ場面で活用される ST 研究として、メンタルトレーニング技法を一步前進させると考えられる。

II. 方法

1. 質問紙の邦訳

研究に際し、Zervas et al.(2007)が作成した“The Self-Talk Questionnaire for Sports”（以下、「S-TQ」と略す）を邦訳した。前述のように、S-TQ は、英語の原版に加え、ブラジル・ポルトガル語版 (Souza and Lopez, 2020) とペルシャ語版 (Kashani et al., 2017) が作成さ

れている。日本語版 S-TQ 作成にあたり、S-TQ の筆頭著者である Zervas に日本語版 S-TQ 作成の旨を説明し、適宜フィードバックを受けることを約束した。翻訳に関して、ブラジル・ポルトガル語版を作成した Souza and Lopez(2020)は、翻訳工程を順に 4 段階（「翻訳」、「逆翻訳」、「専門家会議」、「テスト実施」）として行なっている。稲田（2015）は、「翻訳の方法論に一貫性がない場合には、同じ尺度間の比較が困難になる」や、「適切な翻訳プロセスを経していない尺度は、収集されたデータの妥当性を脅かし、国際共同研究を行う際に不適切である」としている。本研究の翻訳に関しては、Souza and Lopez(2020)の翻訳工程の 4 段階が「尺度翻訳に関する 10 の手続き」（表 4）に含まれていることから、稲田（2015）を採用した。

表4 尺度翻訳に関する10の手続き

段階	手続き名	概要
1	事前準備	原版作成者への許可取り
2	順翻訳	作成する言語へ翻訳 2名以上で実施
3	調整	2名以上で1つの版を作成
4	逆翻訳	第2段階で作成した版を原版に戻す。 上記の2名以外の者が望ましい。
5	逆翻訳のレビュー	原版作成者による評価
6	調和	原版作成者が行う作業
7	認知デブリーフィング	少人数対象の調査 項目の内容や概念の理解が適切か判断
8	認知デブリーフィング結果 のレビューと翻訳終了	第7段階を踏まえて修正を行う。
9	校正	誤字脱字、文法的な間違いがないか確認
10	最終報告	報告書にまとめる。

第 1 段階は、S-TQ の筆頭著者である Zervas に研究の主旨を説明し、尺度作成の承認を得た。

第 2 段階は、原版を翻訳することを目的とする「順翻訳」を行なった。翻訳の手続きとして、稲田（2015）は、母語が日本語である翻訳者 2 名以上で行うことが望ましいとしている。本研究においては、翻訳作業を著者 1 名で行ない、客観性を担保するために早稲田大学のライティングセンターで文の翻訳に間違いがないか第三者視点から評価を受けた。

第 3 段階は、第 2 段階で翻訳した尺度を 1 つの版にする「調整」を行なった。本研究においては、スポーツ心理学・コーチング科学に精通する大学教員 1 名、スポーツ心理学・コーチング科学に精通する大学院生 10 名の計 11 名で会議（以下、「専門家会議」と略す）を行な

った（表 5）。専門家会議の結果、項目 5、項目 6 および項目 8 については文の変更がされ、全項目において、「独り言」を「ひとりごと」に変更した。

表5 専門家会議前後の準翻訳作業

専門家会議前	専門家会議後
1 自分を励ますために独り言をいう。	
2 自分のネガティブ思考を止めるために独り言をいう。	
3 競技の技術的要素について独り言をいう。	
4 自分に指示を与えるために独り言をいう。	
5 競技に集中するために独り言をいう。	競技により深く集中するためにひとりごとをいう。
6モチベーションを上げるために独り言をいう。	自分を奮い立たせるためにひとりごとをいう。
7 自分のポジティブ思考を強めるために独り言をいう。	
8 自分の努力を高めるために独り言をいう。	よりいっそう努力するためにひとりごとをいう。
9 自分のミスを修正するために独り言をいう。	
10 自分の自信を高めるために独り言をいう。	
11 自分をリラックスさせるために独り言をいう。	

※1 空白は、専門家会議前後で同じ文

※2 すべての文において「独り言」を「ひとりごと」に変更

第 4 段階は、「順翻訳された尺度の項目表現が原版と等価な概念・意味を持つ尺度であるか」（稲田，2015）が重要とされている。本段階では、第 3 段階で作成された尺度を原版に戻す「逆翻訳」を著者 1 名で行ない、早稲田大学のライティングセンターで評価を受けたのち、専門家会議を実施した（表 6）。原版と逆翻訳の文に差異があった場合の対処に関する記述は見当たらなかったため、原版著者の下した判断に従った。その結果、項目 4、項目 7 および項目 8 において原版著者から変更の余地があるという評価を受けたため、文の修正を行った。その他の項目に関しては、原版と同様の文を採用した。

第 5 段階は、「逆翻訳のレビュー」であり、原版著者が評価を行なう。本研究では、第 4 段階で「逆翻訳」した文を、原版著者である Zervas から評価を受けた。評価を受けた結果、表 6 を採用した。

第 6 段階は、原版著者による「調和作業」である。尺度が各言語で開発されると、各尺度内の項目間で同様の測定が出来ているのかを確認する作業が必要となる。S-TQ は、原版の他にブラジル・ポルトガル語版（Souza and Lopez, 2020）とペルシャ語版（Kashani et al., 2017）が作成されていることから、本研究を含む 4 つの言語にそれぞれ対応した項目であることが求められる。本研究においては、著者は介入することができないため、第 7 段階の作業へと移った。

第7段階は、大学生8名（コーチング心理学を専攻）を対象とした質問紙調査を行なった。文について分かりにくい表現や概念はないかについてフィードバックを受けた。

第8段階は、第7段階で得られた声をもとに修正を加えた。本研究においては、調査協力の大学生8名から修正点が挙がらなかったため、翻訳作業終了とした。

第9段階は、専門家会議を実施し、誤字脱字や文法的な間違いを正す「校正」を行なった。

第10段階は、「尺度翻訳のプロセスに関する報告書の作成」を行なった。本研究においては、Zervas に日本語版 S-TQ の翻訳作業が終了した旨を伝えた。

以上の「尺度翻訳に関する10の手続き」を踏み、日本語版 S-TQ を作成した。

表6 S-TQと逆翻訳後の比較

S-TQ	逆翻訳後
1 I talk to my self to encourage myself.	
2 I talk to myself to stop negative thinking.	
3 I talk to myself about the technical elements of the competition.	
4 I talk to myself to give directions.	I talk to myself to give me directions.
5 I talk to myself in order to be able to concentrate more fully on the competition.	
6 I talk to myself to motivate myself.	
7 I talk to myself to strengthen a positive thought.	I talk to myself to strengthen a positive thinking.
8 I talk to myself to increase my effort.	I talk to myself to put in more my effort.
9 I talk to myself to correct my mistakes.	
10 I talk to myself to enhance my self-confidence.	
11 I talk to myself in order to help myself to relax.	

※1 空白は、翻訳前後で同じ文

2. 質問紙調査

1) 調査対象者と調査時期

関東地区の大学7校の体育運動部活動に所属する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 ($M = 19.91$, $SD = 1.162$)、競技年数は0.5～19年 ($M = 10.84$, $SD = 4.226$)であった。対象者が所属する運動部活動は、ハンドボール、

射撃、サッカー、バスケットボール、ラグビー、バレーボール、ラクロス、陸上競技部、柔道、野球である。調査は、紙媒体での収集によって、2024 年 12 月に実施された。得られた回答のうち、欠損値や回答に誤りがあった回答者を除く 301 名（男性 222 名、女性 77 名、答えたくない 2 名、有効回答率 91.7%）を分析の対象とした。

3. 調査項目と使用する尺度

1) フェイスシート

基本属性に関する 8 項目（性別、学年、年齢、競技種目、競技歴、競技レベル、部活内での所属カテゴリ、所属カテゴリ内での立場）を収集した。

2) 日本語版 S-TQ

本研究で作成する質問紙である。S-TQ は、「動機づけ機能」と「認知機能」を測定する目的で作成された。S-TQ は、11 項目 2 因子で構成されており、S-TQ を邦訳したものを、5 件法（1：決してない、2：めったにない、3：ときどきある、4：しばしばある、5：常にある）で回答を求めた。回答を始める前には、「私は競技をするとき」という教示を与えたうえで実施した。

3) スポーツ・セルフモニタリング能力尺度（雀・中込, 2009）

29 項目 4 因子で構成されているスポーツをする際に、どのような考えであるかを測定する尺度であり、本研究では、「動機づけ」因子にあたる 8 項目を対象とした。回答は、7 件法（1：全くあてはまらない、2：ほとんどあてはまらない、3：あまりあてはまらない、4：どちらでもない、5：ややあてはまる、6：かなりあてはまる、7：非常にあてはまる）で実施した。

4) スポーツ版自己調整学習尺度（幾留ほか, 2017）

41 項目 5 因子で構成されている日頃の自分自身の練習の質を評価する尺度であり、本研究では、「評価・内省」因子にあたる 13 項目から Lie スケールを除く 12 項目を対象とした。回答は、5 件法（1：大抵そうでない、2：たまにそうではない、3：どちらでもない、4：たまにそうだ、5：大抵そうだ）で実施した。

4. 統計処理

因子構造検討のため、最尤法プロマックス回転による探索的因子分析を行なった。S-TQ は、「動機づけ機能」と「認知機能」の 2 因子で構成されているため、本研究においても 2 因子構造になると設定した。抽出された因子の信頼性を検討するために、内的整合性を示すクロンバックの α 係数を算出した。その後、検証的因子分析によって χ^2/df , GFI , $AGFI$,

CFI, *TLI*, *RMSEA*, *SRMR* を算出し検討を行った。分析には SPSS Statistics 29.0 (IBM 社製, SPSS Advanced Statistics), SPSS Anos 29 (IBM 社製, SPSS Anos) を使用した。

5. 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を書面にて説明した。同意が得られた場合のみ無記名での調査を実施した。本研究は, 本学の定める「人を対象とする研究に関する倫理調査委員会」で承認のうえ実施された (承認番号 2023-425)。

III. 結果

1. 項目分析

回答の偏りを確認するために, 全 11 項目の平均値, 標準偏差, 歪度, 尖度を求めた (表 7)。その結果, S-TQ の平均値が 3 以上であったのに対し, 日本語版 S-TQ の平均値は, すべての項目において 3 を下回った。標準偏差と尖度に関しては原版と同様に, 大きなばらつきが示された。

2. 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, 1 因子または 2 因子が妥当であると解釈された。S-TQ にならい, 2 因子構造であると仮定し, 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。S-TQ の手続きと同様に, 因子負荷量が .40 未満のものは除外し, 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, 2 因子 10 項目からなる因子構造が得られた (表 7)。

第 1 因子は, 7 項目で構成された。S-TQ は, 7 項目から構成されている。日本語版 S-TQ と S-TQ を比較すると, 項目 2 である「自分のネガティブ思考を止めるためにひとりごとをいう。」が削除され, 項目 5 である「競技により深く集中するためにひとりごとをいう。」という項目が新たに第 1 因子に組み込まれた。第 1 因子は, 自身の思考を認知する力が働いたと推察されることから, S-TQ と同様に, 「動機づけ因子」と命名した。

第 2 因子は, 3 項目で構成された。S-TQ (Zervas et al., 2007) は, 4 項目から構成されている。日本語版 S-TQ と S-TQ を比較すると, 項目 5 「競技により深く集中するためにひとりごとをいう。」が第 1 因子として抽出された。第 2 因子は, 自身の行動を修正する力が働いたと推察されることから, S-TQ と同様に, 「認知機能」と命名した。

3. 信頼性の検討

信頼性の検討を行なうため、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 $\alpha = .953$ 、「動機づけ機能」は、 $\alpha = .944$ 、「認知機能」は $\alpha = .871$ であったことから、各因子は内的一貫性が確保されていることが示された。

表7 探索的因子分析および信頼性検討結果

項目	平均	標準偏差	因子負荷量		尖度	歪度
			第1因子	第2因子		
動機づけ機能 α=.944						
10 自分の自信を高めるためにひとりごとをいう.	2.66	1.249	.912	-.044	.226	-1.013
11 自分をリラックスさせるためにひとりごとをいう.	2.61	1.216	.844	-.018	.164	-1.031
6 自分を奮い立たせるためにひとりごとをいう.	2.71	1.233	.758	.072	.092	-1.089
8 よりいっそう努力するためにひとりごとをいう.	2.60	1.220	.737	.152	.297	-.890
7 自分のポジティブ思考を強めるためにひとりごとをいう	2.70	1.238	.726	.170	.135	-1.081
1 自分を励ますためにひとりごとをいう.	2.70	1.168	.637	.222	.158	-.872
5 競技により深く集中するためにひとりごとをいう.	2.53	1.187	.587	.281	.314	-.853
認知機能 α=.871						
3 競技の技術的要素についてひとりごとをいう.	2.75	1.231	-.091	.979	.118	-1.062
4 自分に指示を与えるためにひとりごとをいう.	2.54	1.184	.241	.600	.326	-.805
9 自分のミスを修正するためにひとりごとをいう.	2.74	1.265	.307	.544	.120	-1.078
因子相関					1	2
1 動機づけ機能					—	.814
2 認知機能						

4. 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2因子構造の日本語版 S-TQ について、確認的因子分析を行なった。S-TQ において、「動機づけ機能」と「認知機能」に相関がみられた。本研究においても、S-TQ と同様に2因子構造と仮定し、モデル適合度を算出した(表8)。モデル適合度算出には、4つのモデル(S-TQ, 2因子10項目と仮定した日本語版 S-TQ, 1因子11項目と仮定した日本語版 S-TQ, 1因子10項目と仮定した日本語版 S-TQ)で比較検討を行なった。モデルとデータの各適合度指標は、 $\chi^2/df \leq 3$, $GFI \geq .90$, $AGFI \geq .85$, $CFI \leq .95$, $TLI(NNFI) \geq .95$, $RMSEA \leq .08$, $SRMR \leq .10$ であれば十分に許容される適合であることを示し、 $\chi^2/df \leq 2$, $GFI \geq .95$, $AGFI \geq .90$, $CFI \geq .97$, $TLI \geq .97$,

$RMSEA \leq .05$, $SRMR \leq .05$ であればより良好な適合であることを示す (Schermelleh-Engel and Moosbrugger, 2003).

確認的因子分析の結果、2 因子 10 項目と仮定した日本語版 S-TQ は、 GFI , $AGFI$, CFI , TLI , $SRMR$ の値は、より良好な適合を、 χ^2/df , $RMSEA$ の値は、十分に許容される適合を示した。1 因子 11 項目と仮定した日本語版 S-TQ は、 $SRMR$ がより良好な適合を、その他の指標は適合しなかった。1 因子 10 項目と仮定した日本語版 S-TQ は、 $SRMR$ がより良好な適合を、 GFI , $AGFI$, CFI は十分に許容される適合を、 χ^2/df , TLI , $RMSEA$ は適合を示さなかった。これらの結果を踏まえ、モデル適合度が高い 2 因子 10 項目と仮定した日本語版 S-TQ は、十分な妥当性が確保されていると考えられる。

表8 S-TQと日本語版S-TQのモデル適合度

	n数	χ^2/df	GFI	$AGFI$	CFI	$NNFI$	TLI	$RMSEA$	$SRMR$
S-TQ	175	3.053	—	—	.936	.918	—	.109	.051
日本語版S-TQ(2因子10項目)	301	2.313	.952	.924	.982	—	.976	.066	.025
日本語版S-TQ (1因子11項目)	301	4.591	.892	.838	.944	—	.930	.110	.035
日本語版S-TQ (1因子10項目)	301	4.013	.911	.860	.958	—	.946	.101	.034

5. 構成概念妥当性の検討

1) 日本語版 S-TQ と既存尺度との比較

尺度の妥当性を検討するため、日本語版 S-TQ とほかの既存尺度の下位尺度得点との相関を算出した(表9)。「動機づけ機能」は、スポーツ・セルフモニタリング能力尺度の「動機づけ ($r=.067$)」とスポーツ版自己調整学習尺度の「評価・内省 ($r=.042$)」であり、相関がみられなかった。「認知機能」は、スポーツ・セルフモニタリング能力尺度の「動機づけ ($r=.123$)」において、弱い正の相関がみられたが、スポーツ版自己調整学習尺度の「評価・内省 ($r=.047$)」には相関がみられなかった。

2) 日本語版 S-TQ と性別による比較

続いて、日本語版 S-TQ と性別間の比較を行なった。分析前に性別の正規分布を確認したところ正規分布を示したため、性別について回答の得られた 298 名の調査対象者を、男性、女性に分類し t 検定を行なった (表 10)。その結果、 $t(296)=.398$, $p=.691$ であったことから、日本語版 S-TQ 総合得点と性別間に有意な差は認められなかった。

表9 日本語版S-TQと各既存尺度との相関

	動機づけ機能	認知機能	動機づけ	評価・内省
日本語版S-TQ				
動機づけ機能	—			
認知機能	.814**	—		
スポーツ・セルフモニタリング能力尺度				
動機づけ	.067	.123*	—	
スポーツ版自己調整学習尺度				
評価・内省	.042	.047	.576**	—
				*p < .05 **p < .01

表10 日本語版S-TQと性別の比較

	男性 n=221		女性 n=77		t値	自由度	p
	平均	標準偏差	平均	標準偏差			
日本語版S-TQ	26.66	10.644	26.12	8.930	.398	296	.691
							*p < .05 **p < .01

3) 日本語版 S-TQ と競技成績による比較

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て下位尺度得点との関連から構成概念妥当性の検討を行なった。出場経験のある大会の最高成績により3つ（1：国際大会出場レベル，2：全国大会出場レベル，3：市内大会以上出場レベル）に該当する283名を対象とした分散分析を行なった（表11）。その結果，S-TQ総合得点（ $F(2)=1.521$, $p=.220$ ），動機づけ機能（ $F(2)=1.047$, $p=.352$ ），認知機能（ $F(2)=2.541$, $p=.081$ ）の全てにおいて競技成績との関連はみられなかった。

表11 日本語版S-TQと競技成績の比較

	国際大会 n=20		全国大会 n=219		市内大会以上 n=44		F値	自由度	p
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差			
S-TQ総合得点	28	9.465	27.03	10.480	24.27	9.054	1.521	2	.220
動機づけ機能	19.10	6.743	18.85	7.519	17.14	6.764	1.047	2	.352
認知機能	8.90	3.339	8.18	3.362	7.14	2.800	2.541	2	.081
									*p < .05 **p < .01

4) 日本語版 S-TQ と各競技種目による比較

続いて、日本語版 S-TQ と競技種目との関連から検討を行なった（表 12）。収集されたデータより、各 1 名ずつしかいない部活動（剣道部、野球部、柔道部）を除いた 298 名の調査対象者を、8 つの競技種目（1：ハンドボール、2：射撃、3：ラグビー、4：ラクロス、5：サッカー、6：バスケットボール、7：バレーボール、8：陸上競技部）に分類した。分析の結果、日本語版 S-TQ ($F(7) = 6.672, p < .001$)、動機づけ機能 ($F(7) = 5.855, p < .001$)、認知機能 ($F(7) = 9.027, p < .001$) において優位な主効果がみられた。その後、多重比較を行なったところ、日本語版 S-TQ は、ラグビー部よりも 3 つの部（サッカー部、バスケットボール部、バレーボール部）が、ラクロス部と陸上競技部よりもバスケットボール部の得点が有意に高いことが示された。動機づけ機能は、ラグビー部およびラクロス部よりもバスケットボール部およびバレーボール部の得点が有意に高いことが示された。認知機能は、ラグビー部よりも 4 つの部（射撃部、サッカー部、バスケットボール部、バレー部）が、陸上競技部よりもバスケットボール部およびバレーボール部の得点が優位に高いことがそれぞれ示された。

表12 日本語版S-TQと各競技種目との相関

	競技種目									
	1：ハンドボール		2：射撃		3：ラグビー		4：ラクロス		5：サッカー	
	n=13		n=7		n=80		n=13		n=68	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差
日本語版S-TQ	26.92	10.789	26.71	10.563	21.94	10.432	21.15	6.817	27.19	7.950
動機づけ機能	18.54	7.568	16.86	7.244	15.71	7.624	13.46	4.612	18.57	5.857
認知機能	8.38	3.776	9.86	3.976	6.23	3.006	7.69	3.038	8.62	2.615

	競技種目						F値	p	多重比較
	6：バスケットボール		7：バレーボール		8：陸上競技部				
	n=55		n=27		n=35				
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差			
日本語版S-TQ	31.98	9.702	30.96	10.508	25.46	9.841	6.672	**	3 < 5,6,7 4,8 < 6
動機づけ機能	22.29	6.879	21.44	7.673	18.63	7.452	5.855	**	3,4 < 6,7
認知機能	9.69	3.042	9.52	3.401	6.83	2.864	9.027	**	3 < 2,5,6,7 8 < 6,7

*p < .05 **p < .01

IV. 考察

1. 探索的因子分析

探索的因子分析の結果、日本語版 S-TQ は、動機づけ機能と認知機能からなる 2 因子構造が得られた。しかしながら、S-TQ とは異なる構造となった（表 7）。因子構造が異なったのは、項目 2「自分のネガティブ思考を止めるためにひとりごとをいう.」、項目 5「競技により深く集中するためにひとりごとをいう.」であった。日本語版 S-TQ を作成するうえで、項目 2 は削除され、S-TQ では認知機能であった項目 5 は、動機づけ機能に移った。

項目 2 は、日本と欧米との文化的な差がみられたと考えられる。Heine and Lehman(1995)は、欧米人はネガティブ思考の悲観主義者を、社会的に軽視する傾向があることを示唆している。Peters and Williams(2006)は、日本を含む東アジア人は、ネガティブ思考によってパフォーマンスが向上することを示唆している。

項目 5 は、順翻訳の際に意見が割れた項目であるが、専門家会議により翻訳作業は妥当であると考えられる。「認知機能」から「動機づけ機能」へ因子が移った背景には、「より深く競技に集中するため」という文が影響していると考えられる。Locke and Latham(1985)が提唱するスポーツにおける目標設定理論において「目標は、活動の方向づけ、努力の喚起、持続の増進および適切な課題方略の探索への動機づけによって、パフォーマンスに影響する」としている。深い集中が努力持続の増進に関与したことが考えられることから、項目 5 が動機づけ因子に組み込まれたことは妥当であると考察する。

日本語版 S-TQ においては、前述の通り、項目 2 が削除、項目 5 が S-TQ と異なる因子に組み込まれることとなったが、その他の因子は S-TQ と同様の因子となったため、2 因子 10 項目の尺度であると解釈された。

2. 構成概念妥当性

構成概念妥当性検討のために、スポーツ・セルフモニタリング能力尺度（雀・中込, 2009）から「動機づけ」因子を、スポーツ版自己調整学習尺度（幾留ほか, 2017）から「評価・内省」因子をそれぞれ検証した（表 10）。その結果、「動機づけ機能」には前述 2 つの因子との相関がみられず、「認知機能」は、スポーツ・セルフモニタリング能力尺度の「動機づけ ($r=.123$)」において、弱い正の相関がみられた。日本語版 S-TQ は「競技中の ST」という教示をあたえているのに対し、構成概念妥当性検討で使用した上記 2 つの尺度は ST に関する教示を与えていないことから、ST に関する教示の有無が影響していると考えら

れる。これらの結果より、日本語版 S-TQ は構成概念妥当性が十分とはいえず、現場での活用のためには、さらなる検討が必要であることを示唆している。

続いて、日本語版 S-TQ と S-TQ の得点を比較したところ、日本語版 S-TQ はすべての項目において S-TQ の得点を下回っていた。S-TQ は研究対象が 16 歳から 35 歳なのに対し、本研究は 18 歳から 22 歳の大学部活動に所属するアスリートと限定している。

本研究における競技成績に関しては、全国大会出場者が 220 名と、分析対象の過半数であったことから、競技成績は日本の大学部活動の上位を計測できたといえよう。よって、日本の大学部活動に所属するアスリートに特化した基準の設定ができたと考察する。

S-TQ において、Zervas et al(2007)は、ST 尺度の得点による群分けにおける考察を述べており、ST 高得点群は成功したアスリートと、ST 低得点群は成功しなかったアスリートと関係していると示唆している。日本語版 S-TQ は、10 点から 50 点までの合計得点で算出される。本研究では、日本語版 S-TQ 2 群に分け、検討を行なった。2 群分けには、本研究における日本語版 S-TQ の合計得点の中央値 (= 27.00) を基準とした。

初めに、日本語版 S-TQ2 群間と性別間における比較を 298 名対象に行なった。性別の偏りを調査したところ、正規分布を示したため、t 検定を行なった (表 13)。その結果、低群 ($t(151)=2.244, p=.026$)、高群 ($t(54)=1.576, p=.121$) となり、有意差はみられなかった。

表13 日本語版S-TQ2群と性別の比較

日本語版S-TQ	男性 n=221		女性 n=77		t 値	自由度	p
	平均	標準偏差	平均	標準偏差			
低群 (n=153)	17.65	5.879	20	5.711	-2.244	151	.026
高群 (n=145)	35.59	5.541	33.85	5.631	1.576	54.052	.121

*p < .05 **p < .01

続いて、日本語版 S-TQ2 群と競技レベル間における比較を 283 名対象に行なった (表 14)。その結果、低群 ($F(2)=.233, p=.800$)、高群 ($F(2)=1.650, p=.196$) となり、競技レベルとの関連はみられなかった。

表14 日本語版S-TQ2群と競技成績の比較

日本語版S-TQ	国際大会 n=20		全国大会 n=219		市内大会以上 n=44		F 値	自由度	P
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差			
低群 (n=144)	17.57	6.754	18.30	5.971	19.00	5.786	.233	2	.800
高群 (n=139)	33.62	4.629	35.68	5.713	33.50	5.657	1.650	2	.196

*p < .05 **p < .01

最後に、日本語版 S-TQ 2 群と競技歴との比較を行なった（表 15）。競技歴を 4 分割（1：8 年未満，2：8 年以上 11 年未満，3：11 年以上 14 年未満，4：14 年以上）し，t 検定を行なった結果，8 年未満（ $t(76) = .667, p = .507$ ），8 年以上 11 年未満（ $t(71) = .072, p = .943$ ），11 年以上 14 年未満（ $t(80) = 1.374, p = .173$ ），14 年以上（ $t(62) = 1.129, p = .263$ ）となり，日本語版 S-TQ2 群と競技歴間に差はみられなかった。

表15 日本語版S-TQ2群と競技歴の比較

競技歴	日本語版S-TQ低群 n=154		日本語版S-TQ高群 n=147		t 値	自由度	p
	平均	標準偏差	平均	標準偏差			
1：8年未満（n=78）	5.07	2.719	5.47	2.488	.667	76	.507
2：8年以上11年未満（n=77）	9.95	.754	9.94	.736	.072	71.713	.943
3：11年以上14年未満（n=82）	13.06	.886	12.81	.734	1.374	80	.173
4：14年以上（n=64）	15.94	1.153	16.27	1.232	1.129	62	.263

*p < .05 **p < .01

Zervas et al. (2007) が提唱した，S-TQ 高得点群と低得点群による検討を，日本語版 S-TQ で行なった結果，性別，競技成績，日本語版 S-TQ 総合得点，競技歴ともに差がみられなかった。これらの結果より，日本の大学部活動に所属する大学生においては，Zervas et al. (2007) の ST 高得点群は成功したアスリートと，ST 低得点群は成功しなかったアスリートと関係しているは棄却された。本研究においては，再テストを実施していないことから被験者間の差をみることは出来ず，個人の ST の認知に依存していると考えられる。Zervas et al.(2007) は，前述の検証（表 13,表 14,表 15）を行なっておらず，比較対象がない。そのため，今後の ST 研究において，1 つの指標となることを期待する。

有富・外山（2017）は，競技中の思考パターンを 4 つ（積極的思考型，思考安定型，回避的思考，無思考・不覚型）に分類している。日本語版 S-TQ の総合得点 ST は個人に依存する傾向は捨てきれず，無思考・無自覚型は日本語版 S-TQ の総合得点が低くなることが考えられる。日本語版 S-TQ と自動思考の検討は，今後の課題としたい。

3. 本研究の限界点

本研究は，回顧法を採用しており，回答は研究参加者に委ねられている。そのため，「ST を認知しているか」，「ST を活用しているか」が重要である。ST の総合得点が平均点よりも低く算出されたことは，日本社会の在り方が深く関係しているように感じられる。杉本（2022）は，「社会的な暗黙の了解から，周囲に人がいる前で独り言を話すことは避けるべきことになっている」と示唆している。さらに，宮崎・小川（2019）は，自

閉スペクトラム症（ASD）はひとりごとが多いという特徴を挙げている。これらのことから、普段から ST を抑えようというバイアスがかかっている可能性が示唆される。いわゆる精神疾患と結びついて考えられてしまいがちな ST であるが、本研究を通じて ST がメンタルトレーニング技法の一つであることを認知してもらうことを期待する。

V. 結論

本研究の目的は、競技スポーツ現場で活用しやすい ST 尺度の作成を行なうことであった。探索因子分析の結果、「動機づけ機能」を測定する 7 項目と、「認知機能」を測定する 3 項目の計 10 項目による日本語版 S-TQ 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 係数は .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 2 因子構造モデルによる確認的因子分析を行った。分析の結果、 $\chi^2/df = 2.142$, $GFI = .955$, $AGFI = .929$, $CFI = .984$, $TLI = .980$, $RMSEA = .062$, $SRMR = .023$ であった。本研究における 2 因子構造の日本語版 S-TQ 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。

日本語版 S-TQ とほかの既存尺度得点間の相関、各下位尺度の関連から構成概念妥当性の検討を行なった。その結果、日本語版 S-TQ の「認知機能」とスポーツ・セルフモニタリング能力尺度の「動機づけ」に相関がみられた。続いて、競技成績を群分けし、分析を行なった結果、有意な差はみられなかった。次いで、各部活動ごとで分析を行なった結果、日本語版 S-TQ 全体、各下位因子のすべての得点において、ラグビー部に比べ、バスケットボール部が優位に高いことが示された。しかしながら、母集団にばらつきがある点には注意が必要である。

最後に、構成概念妥当性が十分に測定できていないことから、競技スポーツ場面での活用は難しいと考えられる。構成概念妥当性の検討を含め、さらに対象者の年代を広げ、ユース年代にも活用できる日本語版 S-TQ の作成を進めていきたい。

VI. 引用文献

- 有富公教・外山美樹・沢宮容子（2013）セルフトークが運動パフォーマンスに及ぼす影響。スポーツ心理学研究, 40(2): 153-163.
- 有富公教・外山美樹（2017）スポーツ版競技自動思考尺度の作成および妥当性の検討。スポーツ心理学研究, 4(2): 105-116.
- ビーリー：徳永幹雄訳（2009）コーチングに役立つ実力発揮のメンタルトレーニング。大修館書店：東京, pp.209-210.

- ボロテリ・マーハー：海野孝訳（1998）テニス・プレーヤーのメンタル開発プログラム．大修館書店：東京，pp.79-84.
- ガルウェイ：後藤新弥訳（2000）新インナーゲーム．日刊スポーツ出版社.
- Hardy, J., Gammage, K. and Hall, C. (2001) A Descriptive Study of Athlete Self-Talk. *Sport. Psychol.*,15: 306-318.
- Hardy, L., Robert, R., Thomas, P. and Murphy, M. (2010) Test of Performance Strategies (TOPS): Instrument using confirmatory factor analysis. *Psychol. Sport. Exerc.*, 11: 27-35.
- Hatzigeorgiadis, A. and Biddle, S. (2000) Assessing Cognitive Interference in Sport: Development of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport. *J. Sport. Behav.*,13: 65-86.
- Hatzigeorgiadis, A. and Biddle, S. (2008) Negative Self-Talk During Sport Performance: Relationships with Pre-Competition Anxiety and Goal-Performance Discrepancies. *J. Sport. Behav.*,31(1): 237-253.
- Heine, J. and Lehman, R. (1999) Culture, Self-Discrepancies, and Self-Satisfaction. *J.Per.*, 69: 881-906.
- 平木貴子・中込四郎（2009）メンタルトレーニングとカウンセリングの連携－メンタルトレーニングからカウンセリングに移行した心理サポート事例－．*スポーツ心理学研究*，36(1): 23-36.
- ホッグ：田中ウルヴェ京訳（2003）誰にでもできる水泳メンタルトレーニング．ベースボールマガジン社：東京．pp.90-111.
- 稲田尚子（2015）尺度翻訳に関する基本指針．*行動療法研究*，41(2): 117-125.
- イーサン・クロス：鬼澤忍訳（2022）Chatter「頭の中のひとりごと」をコントロールし、最良の行動を導くための26の方法．東洋経済報社：東京.
- Kashani, V., Soltanian, M. and Ardestani, F. (2017) Psychometric Properties and Normalization of Persian Version of Self Talk Questionnaire. *J. Sport. Mot. Dev. Learn.*,8(4): 661-681.
- 勝木豊成（2005）笑って勝つスポーツメンタルトレーニング．スキージャーナル：東京，pp.68-75.
- キースベル：猪俣公宏監訳・渡植理保訳（1996）水泳のメンタルトレーニング．大修館書店：東京．pp.65-77.
- 高妻容一（2014）新版今すぐ使えるメンタルトレーニング選手用．ベースボールマガジン社：東京.
- Lane, A., Harwood, C., Terry, P. and Karageorghis, C. (2004) Confirmatory factor analysis of the Test of Performance Strategies (TOPS) among adolescent athletes. *J. Sport. Sci.*,22: 803-812.

- Locke, A. and Latham, P. (1985) The application of goal setting to sports. *J. Sport. Exerc. Psychol.*, 7: 205-222.
- マートン：猪俣公宏監訳（1991）*コーチング・マニュアルメンタルトレーニング*。大修館書店：東京。
- 宮崎等・小川陽子（2019）大人の発達障害と精神疾患の鑑別と合併—その意義—。 *心身医学*, 59(5): 416-421.
- 中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二編（2012）よくわかるスポーツ心理学。ミネルヴァ書房：東京, pp.162-165.
- 日本スポーツ心理学会。ダウンロードコーナー：資格取得者一覧。
<https://smt.jssp.jp/index.html>,（参照日 2024 年 12 月 10 日）。
- 日本スポーツ心理学会編（2005）*スポーツメンタルトレーニング教本改訂増補版*。大修館書店：東京, pp.122-128.
- Peters, H. J., and Williams, J. M. (2006) Moving Cultural Background to the Foreground: An Investigation of Self-Talk, Performance, and Persistence Following Feedback. *J. Appl. Sport. Psychol.*, 18: 240 - 253.
- 雀回淑・中込四郎（2009）スポーツ・セルフモニタリング能力尺度の開発。 *筑波大学体育科系紀要*, 32:43-52.
- 坂入洋右（2011）コーチング学における新たな応用的研究の可能性—包括的媒介変数を活用した実践的研究法—。 *コーチング学研究*, 24(2): 169-173.
- 徳永幹雄・橋本公雄（1984）スポーツ選手に対する心理的競技能力のトレーニングに関する研究（1）：イメージ・トレーニングの予備的調査・実験。 *健康科学*, 6: 165-179.
- 徳永幹雄・橋本公雄（1986）スポーツ選手に対する心理的競技能力のトレーニングに関する研究（2）：皮膚温バイオフィードバックを利用したリラクセーションのトレーニングについて。 *健康科学*, 8: 65-77.
- 徳永幹雄・橋本公雄（1987）スポーツ選手に対する心理的競技能力のトレーニングに関する研究（3）：テニス選手のメンタル・トレーニングについて。 *健康科学*, 9: 79-87.
- 徳永幹雄・橋本公雄（1988）スポーツ選手に対する心理的競技能力のトレーニングに関する研究（4）：診断テストの作成。 *健康科学*, 10: 73-84.
- 豊田秀樹（1998）*共分散構造分析：構造方程式モデリング*。朝倉書店：東京, p.124.
- Schermelleh-Engel, K. and Moosbrugger, H. (2003) Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2): 12-74.
- Souza, T. and Lopez, L. (2020) Translation and cultural adaptation of Self-Talk Questionnaire for sports(S-TQ) into Brazilian Portuguese. *RBCE*, 42: 1-7.

- 杉本早奈美 (2022) 大人の独り言に関する探索的研究. 金城学院大学大学院人間生活学研究科論集, 22: 21-30.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A. and Chironi, S. (2008) Self-Talk: It Works, but How? Development and Preliminary Validation of the Functions of Self-Talk Questionnaire. *Meas. Phys. Educ. Exerc. Sci.*,12: 10-30.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I. and Kazakas, P. (2000) The effects of motivational versus institutional self-talk on improving motor performance. *Sport. Psychol.*,14(3): 253-271.
- Thomas, P., Murphy, S. and Hardy, L. (1999) Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *J. Sports. Sci.*,17: 697-711.
- 鶴原清志 (2016) わが国のメンタルトレーニングに関する検討. *スポーツ健康学研究*. 38(1): 1-11.
- 山根洋士 (2020) 「自己肯定感低めの人」のための本. アスコム：東京.
- 山崎勝之・内田香奈子・横嶋敬行・内山有美 (2016) 無意識と意識, そして, インプリシット心的特徴. *鳴門教育大学紀要*, 31: 1-18.
- ワインバーグ：海野ほか訳 (1992) テニスのメンタルトレーニング. 大修館書店：東京, pp.129-144.
- Zervas, Y., Stavrou, N.A. and Psychountaki, M. (2007) Development and Validation of the Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Sports. *J. Applied. Sport. Psychol.*,19: 142-159.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y. and Papaioannou, A. (2009) Automatic Self-Talk Questionnaire for sports (ASTQS): Development and Preliminary Validation of Measure Identifying the Structure of Athletes' Self-Talk. *Sport. Psychol.*,23: 233-251.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A. and Theodorakis, Y. (2007) A Preliminary Investigation of the Relationship Between Athletes' Behavior and Statements. *Int. J. Sport. Sci.Coach.*,2(1): 57-66.

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ご指導を賜りました。さらに、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、大変多くのご教授をいただきましたこと、まことに感謝申し上げます。

本研究の質問紙調査実施にあたり、ご多忙のなか調査協力いただいた皆様、感謝申し上げます。皆様の益々のご活躍を願っております。

本論文執筆にあたり、ご助言をいただきました並木伸堅氏、西岡建登氏をはじめとする研究室の皆様、同期の仲間に関心より感謝申し上げます。

高橋 星斗羅

付録資料

日本語版セルフトーク尺度作成に関する研究アンケート調査

お願い

本研究は、日本人向けのセルフトーク尺度として適切であるかを調査するものとなっています。本研究以前の先行研究によれば、セルフトークに着目した実践的研究は不足していることが明らかになりました。本研究では、**大学生を対象に日本語版のセルフトーク尺度の作成とその信頼性・妥当性の検討**をします。本研究は、スポーツ科学研究科修士課程2年高橋星斗羅が実施します。

本研究にご協力いただけますと幸いです。よろしくお願いいたします。

調査概要

- ・本研究は、アンケート調査となっています。
- ・39問の質問に答えていただきます。
- ・5～10分程度の回答時間を予想しています。

注意事項等

※アンケートへの参加は任意(自由)となっています。

※アンケートの質問で回答したくないものがあれば、回答をしなくてもかまいません。

また、途中でアンケート回答を中断することも可能です。

※本研究は、**氏名を記入しない無記名方式で行い、基本属性から個人が特定されることはありません。**

そのため、**遠慮なく、正直な思いや実態を記入いただけますと幸いです。**

※本研究は、**みなさまの心身の健康に十分配慮しておこないます。**

そのため、**みなさまに健康被害等の危険や倫理的な問題を及ぼすことはありません。**

※本研究で得られたデータは、**厳重に管理をし、本研究以外で使用されることはありません。**

本研究が終了し次第、廃棄いたします。

※同意していただける方は、**次ページに進みご回答ください。**

※本研究に関するご質問・お問い合わせがございましたら、下記の連絡先までご連絡ください。

早稲田大学 大学院 スポーツ科学研究科
堀野研究室 修士課程2年 高橋 星斗羅

お問い合わせ先:(setora@fuji.waseda.jp)

(080-7826-9177)

指導教員 堀野 博幸 教授

まず初めに、基本属性等に関する質問をします。下記の選択項目で該当するものに記入もしくは○をつけてください。

性別	男性 ・ 女性 ・ 答えたくない
学年	1年生 ・ 2年生 ・ 3年生 ・ 4年生 ・ その他（ ）
年齢	（ ）歳
競技種目	（種目名： ） ・ 未所属
競技歴	（ ）年
競技レベル	1. 国際大会出場 2. 全国大会出場 3. 県大会出場 4. 市内大会出場 5. その他（ ）
部活内の所属カテゴリ (現時点で) (けがなどで離脱中の方は、離脱する前の所属 を記入)	1. Aチーム 2. Bチーム 3. Cチーム 4. Dチーム 5. Eチーム 6. Fチーム 7. その他（ ） ※練習や試合をする際に、実力順にチーム分けをしている場合。 ※A チームとは、最上位の大会に出場するトップチームのことです。
所属カテゴリ内での立場	1. レギュラー 2. サブメンバー(ベンチ入り) 3. 非レギュラー

次に、競技中のセルフトーク（ひとりごと）に関する質問をします。まず、セルフトークを、「人が自分自身に対して口に出して言うこと、または頭の中で小さな声として言うこと」（ひとりごとと同一）としてこのアンケートに回答してください。下記の5つの選択項より、自身に該当するものに○をつけてください。

1【決してない】 2【めったにない】 3【ときどきある】 4【しばしばある】 5【常にある】

	私は競技をするとき、	決してない めったにない ときどきある しばしばある 常にある
1	自分を励ますためにひとりごとをいう。	1・2・3・4・5
2	自分のネガティブ思考を止めるためにひとりごとをいう。	1・2・3・4・5
3	競技の技術的要素についてひとりごとをいう。	1・2・3・4・5
4	自分に指示を与えるためにひとりごとをいう。	1・2・3・4・5
5	競技により深く集中するためにひとりごとをいう。	1・2・3・4・5
6	自分を奮い立たせるためにひとりごとをいう。	1・2・3・4・5
7	自分のポジティブ思考を強めるためにひとりごとをいう。	1・2・3・4・5
8	よりいっそう努力するためにひとりごとをいう。	1・2・3・4・5
9	自分のミスを修正するためにひとりごとをいう。	1・2・3・4・5
10	自分の自信を高めるためにひとりごとをいう。	1・2・3・4・5
11	自分をリラックスさせるためにひとりごとをいう。	1・2・3・4・5

続いて、スポーツする際にどのような考えをしているかに関する質問をします。 下記の7つの選択項目より、自身に該当するものに○をつけてください。

- 1【全くあてはまらない】 2【ほとんどあてはまらない】 3【あまりあてはまらない】
4【どちらでもない】 5【ややあてはまる】 6【かなりあてはまる】 7【非常にあてはまる】

		非常に当てはまる かなりあてはまる ややあてはまる どちらでもない あまりあてはまらない ほとんどあてはまらない 全くあてはまらない
1	競技を続けているのはあくまで自分の意志である。	1・2・3・4・5・6・7
2	大事な試合になると精神的に燃えてくる。	1・2・3・4・5・6・7
3	ひとつのことをやりはじめたら、最後までやらないと気がすまない方だ。	1・2・3・4・5・6・7
4	自分なりの「やる気」がある。	1・2・3・4・5・6・7
5	1度や2度の失敗には負けず、自分の力の限り挑戦することが多い。	1・2・3・4・5・6・7
6	新しい技術を習得するときには、それが完成するまで努力を続ける。	1・2・3・4・5・6・7
7	勝つため、記録を出すために必要なら、どんなきつい練習にも耐えることができる。	1・2・3・4・5・6・7
8	誰にいわれなくても自発的に練習に取り組んでいる。	1・2・3・4・5・6・7

最後に、日頃の自分自身の練習に関する質問をします。 下記の5つの選択項目より、自身に該当するものに○をつけてください。

- 1 【大抵そうではない】 2 【たまにそうではない】 3 【どちらともいえない】
4 【たまにそうだ】 5 【大抵そうだ】

		大抵そうだ たまにそうだ どちらでもない たまにそうではない 大抵そうでない
1	私は、自分の練習が正しかったのかどうか、振り返りチェックする。	1・2・3・4・5
2	私は、自分がおこなった練習のひとつひとつがきちっとできているか確認する。	1・2・3・4・5
3	私は、自分が正しい方法で練習できたかどうか反省する。	1・2・3・4・5
4	私は、どのようにすれば次回の練習がもっとうまくいくかを考えようとする。	1・2・3・4・5
5	私は、新しい練習内容の良し悪しを判断するために、これまでの経験について考える。	1・2・3・4・5
6	私は、自分のやった練習が正しいかどうかチェックする。	1・2・3・4・5
7	私は、練習後に、練習がうまくいったかを確かめるように何度も振り返る。	1・2・3・4・5
8	私は、次の練習に生かすために自分の練習内容を振り返る。	1・2・3・4・5
9	私は、自分の強みや弱点について考えようとする。	1・2・3・4・5
10	私は、練習のはじめから終わりまで全体的に自分のやったことをチェックする。	1・2・3・4・5
11	私は、自分のやったことが良かったかどうかを確かめるために、練習を振り返る。	1・2・3・4・5
12	私は、自分がやった練習が本当に良かったのかいったん振り返り考え直す。	1・2・3・4・5

以上で終了となります。回答お疲れさまでした。

本研究へのご協力、誠にありがとうございました。