

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

コーチング科学研究領域

5023A040-5 高橋 星斗羅

研究指導教員:堀野 博幸 教授

I. 序論

臨床心理学領域で発展してきた認知行動療法(認知行動理論)は、スポーツ心理学領域で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、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。

セルフトークがメンタルトレーニング技法として活用されたのは、メンタルスポーツと表現されるゴルフやテニスであると考えられ(ボロテリ, 1998; ガルウェイ, 2000; ワインバーグ, 1992), パフォーマンスを促進・阻害するセルフトークの探求が研究の発端である。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セルフトークを促進させること、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セルフトークを促進させることが明らかとなった。

初期の研究からパラダイムシフトが起こり、セルフトークの機能について焦点が移った(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セルフトークの測定と変化を調査しており、自己を肯定するセルフトークには、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、セルフトーク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。

本国におけるセルフトーク研究は限定的であり、競技スポーツ場面で日常的に活用されているといった報告はされていない。本研究の目的は、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・妥当性の検討である。本研究は、実験室と競技スポーツ場面をつなぐ架け橋として、メンタルトレーニング技法の活用を一步前進させると考えられる。

II. 日本語版スポーツ用セルフトーク尺度作成

初めに、Zervas et al.(2007)が作成した“The Self-Talk Questionnaire for Sports”(以下、「S-TQ」と略す)を、稲田(2015)の「尺度翻訳に関する 10 の手続き」に沿って行なった。翻訳作業の結果、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)が作成された。

III. 質問紙調査

続いて、関東地区の大学7校の体育運動部活動に所属している大学生 301 名(男性 222 名, 女性 77 名, 答えたくない 2 名)を対象とした質問紙調査を行なった。大学生の専門種目は計 10 種目であった。分析には、SPSS Statistics 29 および、SPSS Anos 29 を使用した。

IV. 結果

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因子分析を行なった結果、「動機

づけ機能」因子7項目,「認知機能」因子3項目から構成される尺度が抽出され, S-TQ と異なる構造を示した。その後, 内的整合性を示すクロンバックの α 係数を算出したところ, 尺度全体, 下位因子ともに.70 を上回る結果を示し, 尺度の信頼性が確認された。

次いで, 検証的因子分析によるモデル適合度を算出した結果, $\chi^2/df=2.142$, GFI=.955, AGFI=.929, CFI=.984, TLI=.980, RMSEA=.062, SRMR=.024 を示したことから, 2因子10項目で構成される本尺度は妥当性を有していると解釈された。

続いて, 構成概念妥当性の検討を行なった。スポーツ・セルフモニタリング能力尺度の「動機づけ」因子にあたる 8 項目と, スポーツ版自己調整学習尺度の「評価・内省」因子の 12 項目を分析の対象とした。相関分析の結果, 日本語版 S-TQ の「認知」とスポーツ・セルフモニタリング能力尺度の「動機づけ」に弱い正の相関($p < .05$)がみられた。

次に, 日本語版 S-TQ と性別間の比較を行なった結果($t(296) = .398$, $p = .691$), 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。

さらに, 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)に分割し, 分散分析を行なった。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。

最後に, 日本語版 S-TQ と競技種目との関連から検討を行なった結果, 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。

V. 考察

本研究で作成された日本語版 S-TQ が S-TQ と異なる構造を示した背景には, 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。

構成概念妥当性が日本語版 S-TQ は ST に関する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2つの尺度は ST に関する教示を与えておらず, 相関がみられなかった可能性が残される。

VI. 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。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。

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。