

体育会スポーツにおける ASQ

5432 田中 菜穂子

5494 田坂 祐貴子

5557 藤井 香織



◎ [はじめに](#)

◎ [序論](#)

[心理学的側面からみたスポーツ](#)

[競技成績とパーソナリティ](#)

[精神力・根性について](#)

[あがり・緊張・不安について](#)

[勝つための心理的要因](#)

[セリグマンの理論について](#)

[ASQについて](#)

◎ [仮説](#)

◎ [方法](#)

予備調査

調査対象および日時

調査内容

質問紙

◎[考察・結果](#)

サンプル処理説明

個人競技・結果

《[個人箱ひげ図](#)》

個人競技・考察

団体競技・結果

《[団体グラフ](#)》

団体競技・考察

今後の課題

◎[参考文献リスト](#)



[ジャンプ先のページ 1](#) | [ジャンプ先のページ 2](#) | [ジャンプ先のページ 3](#)

はじめに

研究演習Ⅰ・Ⅱを通して、セリグマンの「オプティミストはなぜ成功するか」（1991）という著書による理論を学んできた。それは「物事を悲観的に考える人よりも、楽観的に考える人の方が様々な分野において成功する傾向にある」というものだった。そこで我々はスポーツ選手の成績においてもこの理論が成り立つのか、調査してみたいと考えた。

この論文ではまず、心理的要素がスポーツの成績にいかに関係があるのかを調べ、述べていきたい。それから先にあげたセリグマンの理論から仮説を立て、実際にASQテストによる調査を行う。特に我々は大学体育会スポーツ選手を対象を絞る。そして調査結果から、楽観度・悲観度と選手達の今シーズンの成績との相関性をみていく。また、成績に対する自己評価を聞き、それとの関係も見てみたい。

序論

心理学的側面からみたスポーツ

スポーツは、個人または集団が、相手の力や技能を競ったり、自然の障害を克服することを楽しむ活動である。(山本、1985)そしてスポーツには、次にあげる心理的特性がある。

1. 競争性　　スポーツではルールによって対等の条件で競争し、その過程や結果に楽しさが経験される。
2. 自己開発性　　自分自身に課題を与え、それに挑戦することを楽しみ、それを通して自分自身を開発することに喜びを感じる。
3. 協同性　　スポーツは個人で行われるものもあるが、集団で行われることが多い。その集団においては各メンバーの役割分担がなされ、共通の目標達成の為に技術的・精神的に協力し合う。さらに相手に勝つために味方が協力するという競争的協同であることが多い。
4. 公開性　　スポーツは開かれた場で行うという公開性がある。他の人の前でスポーツをし、自己のプレーや態度、行動が客観的に判断される。このために観られても恥ずかしくないプレーをしたり、スポーツマンらしい気持ちの良い行動をすることが要求される。その行動規範こそすなわちスポーツマンシップである。
5. 親和性　　スポーツの場においては、表情や身体活動によって、言語を媒介にしないで互いにコミュニケーションすることができる。又一緒にスポーツをすると、互いに親和感が生まれ、理解し合える。国際親善や障害者の社会適応にも大きな成果をおさめているの

もこ

の特性によるものと考えられている。

6. 心的緊張の解消　スポーツは日常生活における心的緊張や不安を解消させる。

これは心理面に対する効果に関する特性であり、日常生活とは分離した虚構の活動であり、

日常とは異なった人間関係によって行われるものだからと考えられる。

(松田、

1979)

今回は特に競技としてのスポーツに焦点を絞る。競技スポーツにおいて、日頃の練習の成果をあらわすものが、競技会・試合での勝敗・成績や記録である。選手達は勝つ為、成績や記録をのばす為に、鍛錬を繰り返す。

競技活動や競技成績は大きく分けて、次の3因子の相互作用によって規定される。

(1) チームや観衆(役割期待、運動課題の要求)などの場や環境の因子

(2) コーチ、監督のパーソナリティ、態度、能力などの指導力の因子

(3) 競技者のパーソナリティ、態度、意欲、学習能力などの因子(山本、1985)

この論文では特に、パーソナリティ、集中力、精神力、不安、あがりといった競技者の内的要因が、競技成績にいかに関与するものか、言及していく。

競技成績とパーソナリティ

スポーツの競技成績がパーソナリティにどのように影響するか、という問題はスポーツ適性と言う分野で研究が進められている。スポーツ適性の内容として、藤田（1966）は、形態的適性・運動適性・性格的適性・知覚的適性に分けている。形態的適性と運動適性は身体的適性、性格的適性と知覚的適性は精神的適性である。このうち知覚的適性は技術に関係するものでものを見たり聞いたりした事柄を感覚器官を通して弁別し、外界を認知する精神機能で、性格的適性は人間の全体的・力動的な行動傾向を表し、いずれも素質と深い関わりを持っている。このうち知覚的適性は身体生理的要素も含まれているので、ここでは主に性格的適性を中心に精神的適性をみることにする。

スポーツマンの一般的性格特性として一般的に、外向的で明るく、情緒が安定していて、細かいことにあまりこだわらず、積極的で、活動的だとされている。そこで花田（1968）らは、Y-G性格検査を用いて大学運動部の選手男女と一般学生男女の性格特性を比べた。すると、男子の場合スポーツマンは非スポーツマンである一般学生と比較して、劣等感が少なく、のんきで活動的であり、支配性が強く、社会的外向でやや衝動的な面のあるパーソナリティ特性を持つものが多い。一方女子では、抑うつ性が少なく、劣等感を持たず、神経質でなく、のんきで活動的で支配性や攻撃性が強く、社会的接触を好む傾向を示すが、あまり思索的ではないというパーソナリティ特性を持つものが多い。女子の場合特に、選手と一般学生のパーソナリティの違いが男子よりも著しかった。それはスポーツをすることで、一般的に言うスポーツマンらしい男性的なパーソナリティ特性が現れたのではなかるうか。このデータのみでスポーツがパーソナリティ形成へ影響を与えるとの断定はできない。しかし全体的に見てスポーツをする人は、情緒が安定し、社会的適応傾向があり、外向の傾向を示す事がわかった。

また他にパーソナリティの変容を分析する方法として、スポーツ経験者だけを対象にして、その期間の長短によって比較したものもある。野口（1957）らは、大学運動部員を対象にして、経験年数9から10年の部員は1から2年の者に比べて、抑うつ性・劣等感・神経質傾向が少なく、活動性・攻撃性が大きく、社会的外向であることを報告している。丹羽（1966）もまた、大学運動部員を対象に縦断的に研究した。そして運動部経験年数と関係のある性格特性として、男子の攻撃性・活動性・思考的外向性の増大、女子の神経症傾向の現象が見られたことを報告した。しかし他の研究では、スポーツ経験が長いほどパーソナリティをプラスの方向に導くとの結果と、それとは逆に長いほど情緒不安定になるとの結果も出ている。また同じ被験者が時間の経過と共にどうなるかを調べる研究でも、目立った変化はないと言う結果と何らかの変化が認められるという両方の結果が出ている。すなわち、スポーツはどのように経験されたかによって、パーソナリティの変容にとってプラスにもマイナスにもなり得ると思われる。

それではどのようなパーソナリティが競技成績に影響を与えるのか。競技成績を規定する要因を大別すると、次の通りである。

競技成績＝スポーツ技術×体力×心理的能力（精神力）（徳永、1985）

ここではスポーツの競争・協同場面でどのようなパーソナリティ特性を持つことが望ましいか、考えたい。すでに述べたようにパーソナリティテストにより、スポーツマンが持つ性格特性は分かった。しかしこれが競技成績を規定する特性とするには、疑問が残る。

スポーツ選手の心理適性として、松田（1980）は、

a. スポーツに対する興味。 b. 目標達成に対して精神を集中し、持続することができる資質。そのために障害や困難を克服し、自己訓練ができる。 c. 共通の目標実現のために役割を分担し、責任を果たすことができる協同性。 d. 積極的に精神的な緊張を高め、強い意志を発揮して競技することができる資質。 e. 危機的場面や選択場面で、状況を的確に判断し、すばやく行動することができる。 f. 危機的な場面や緊張場面において情動をコントロールし、精神の安定を保つことができる。 g. 自主的に行動し、障害や困難に遭

遇したり、新しい場面に直面したときも、観点を変えたり、創意・工夫したりして適応することができることをあげ、これらの適性の基礎にある競技スポーツにおける勝者と敗者を区別する最も重要な条件の一つが、「選手が自ら進んで、自分自身を苦しめる程の強い達成動機（意欲）を持っているかどうか」と述べている。さらに松田（1966）は、「スポーツは心身に大きな負担をかけるものであるからこそ、楽観的・楽天的であることが望ましい」としている。たとえ困難に遭っても、常に可能性を信じて努力を続けねばならない。実力の限界を感じ「もうだめだ。」と思ったら、その意識が行動を支配し、本当に意欲を失ってしまうのだ。

スポーツにおいて勝つという目標達成の為には、心理的圧力からうまく解放されることも必要である。フランシス・J・リャン（1976）の研究によれば、優れた選手とそうでない選手との間には、以下のような差が認められるとのことである。優れた選手は、

1. 熱意があり、成績を非常に気にする。
2. いつも特定のライバルを意識している。
3. 負けた時生真面目で、怒りは表に出さない。
4. 闘志をひるませることはめったにない。

これに対し、そうでない選手の場合、

5. 勝つことへの熱意が不足している。
6. ライバルに対して、友好的な態度を取る。
7. 負けた時に哲学的に自己弁護する。
8. 予想外にハプニングでよい結果が出た時、有頂天になりその後にパニックに陥る。
9. 時々闘志をひるませる。 とのことである。

精神力・根性について

スポーツ競技における勝敗は、必ずしも両者の技能や体力のみによって決定するものではない。技術的側面・体力的側面・精神的側面の3要素のバランスがとれていることが不可欠である。特に精神的側面としてのスポーツ選手のパーソナリティについては先に述べたが、よい競技成績をあげる為の精神的要素として重要な精神力・根性について、もっと考えていきたい。

精神力とはスポーツにおいてのみならず、人間のあらゆる行動を支える重要な因子として考えられてきた。精神力には「頑張り」「闘志」「ねばり」という意味があると捉えられているが、体力という言葉と同様に複雑な内容をもっている。行動を起こしたり、統制したりする心の働きは「意志」と呼ばれているものに相当する。したがって精神力の具体的な表われが意志であるといってもいいだろう。すなわち目的の達成に向かって心身の働きを統合したり、それを阻害するものを統制したりする心の働きを総合したものが精神力だといえる。

ところで、精神力と体力とはどのような関係にあるのだろうか。我々が恐れ・不安・不快感など外部からの情緒的圧力を受けると、自律神経系や内分泌系を介して色々な身体的障害を起こす。松田（1967）によると、情緒は身体的機能と密接に関連し、行動を促進し、体力の発揮に大きな役割を果たす。例えば試合において激しい闘志をもち、適度に情緒的な興奮を起こすと、交感神経が刺激され、それによって副腎髄質からアドレナリンが分泌される。血圧が高く脈拍が多く呼吸が深くなり、筋肉又は肝臓に蓄積されたエネルギーが消費される。そのことによって活動が活発になり大きな力を発揮することができる。また火事場の馬鹿力とか緊急事態に直面したときに見られる超人的な力の発揮も、突然の強い刺激によって生じた情緒的興奮により、大脳皮質からの抑制作用がなくなったために

発揮されたものだと考えられる。

さらに精神を集中することが、力の発揮に影響を与えることは日常生活でよく経験する。実行しようとすることに精神を集中することは、他の不必要な心身の働きを抑制しエネルギーの消耗を避け、エネルギーを実行しようとする行動に指向させる。準備の構えをすることで次の行動を有効に実行できる。ところが持続的な行動や運動になってくると、精神集中を長く続けねばならない。運動の持続はエネルギーを消耗するだけでなく、苦痛を伴ったり、今やっていることをやめたいという感情を生じさせる。運動を続けようとする力と逃れようとする力が戦い、運動を続けることが勝つかどうかは精神力によるところが大きい。このとき、運動を継続させる原動力には運動に対する「興味」なども関与するが、「目標実現への意欲・固執性」が大きいのではなからうか。この目標達成への固執性は運動遂行に対する価値の認識や責任感、使命感などに支えられたもので、性格特性によっても影響される。そしてこの目標実現への固執性はいわゆる「根性」にも相当するものである。

「根性」とはあることに徹し、態度や行動に一貫性のあることを意味している。スポーツ選手に求められる根性は、松田（1966）によると、「高い目標を持ち、その目標の達成の為に心身の働きを統合し、しかもそれを持続する強い意志である」。試合の時だけ一時的に強い闘志を発揮するのではなく、日常生活・練習・試合を通して、態度や行動が自己の目標のもとに統一され、一貫性のあるものであることが重要だ。目標達成を妨げるような自己の欲望に打ち勝ち、困難や苦痛を克服して目標達成の為に必要なことをやり抜く実践的な態度を持った選手が根性のある選手である。このような精神力・根性を持った選手こそ技術・体力も伸ばし、成績を伸ばしていくのだ。

あがり・緊張・不安について

試合や競技会は練習の成果を試す場であり、自己や自己のチームが最高の能力を発揮して相手と技を競う場である。しかし同時に他の競技者の存在、多数の観衆の存在から過度の情動的緊張が生じる場でもある。スポーツの試合は1つの危機的場面での活動であり、身体的のみならず、心理的にも極度に緊張した場面における知的・情緒的・社会的な活動であるといえる。スポーツ選手が試合に臨むときの心理状態は次の3つのタイプに分けられる。第一のタイプは戦意をなくして意気消沈した競技嫌悪状態、第二のタイプは興奮しすぎて混乱し気が散って注意が集中できない競技前の熱病状態、第三のタイプは試合に対する期待感や充実した意欲と胸踊るような緊張感、あふれ出る闘志、軽い興奮などに包まれた戦闘準備状態である。中でも第三のタイプが最も好ましい。(プーニ、1967)

先ほどの章で精神力と体力の関係について述べたが、体力に影響を与える情緒的興奮が過剰になり、大脳皮質の活動に混乱が起き、大脳で支配している神経支配が乱れて自己を統制することができず、体力・技能を十分に発揮できなくなる状態を「あがり」という。市村(1965)によると、あがりの兆候は次の5つの因子によって構成されるとしている。

1. 自律神経系(特に交感神経)の緊張
2. 心的緊張の低下
3. 不安感情
4. 運動技能の混乱
5. 劣等感情

あがりはこのような因子が単独又は複合で人の行動として表われる。しかし、あがる人にはそれなりの原因や条件が考えられる。外的条件として、試合の場の圧力(競争相手、試合場の雰囲気、観衆の多少など)があげられ、内的条件としては経験が乏しいこと、技量に自信がないことおよびその人の素質(性格特性)による影響が考えられる。松田(19

66) は、あがりやすい選手の性格特性として、

1. 心配性、神経質、ノイローゼ気味などのいわゆる神経質的傾向の強いもの
2. 空想的で過敏な主観的傾向の強いもの
3. 恥ずかしがり、隠遁性、社会的接触を避ける傾向の強い社会的内向性の強いもの

をあげている。

このあがり代表される不安を「スポーツ不安」といい、試合での失敗に対する恐れ、コーチからだめな選手というレッテルを貼られるのではないかとする恐怖、家族や仲間の期待を裏切りはしないかという不安、鉄棒の宙返りで床にたたきつけられるのではないかとする恐れなどがあげられる。スポーツの場面での「不安」は、選手に影響を与える重要な因子となる。ところで、人の不安は特性不安と状態不安に分けることができる。特性不安とは、慢性的に感じられる不安のことで、例えば「厄介なことは避けて通る」「すぐに決心がつかず迷いやすい」「些細なことに思い煩う」というような不安水準の高い人の性格や感じ方の一部に定着してしまっただような不安を意味している。一方状態不安は、ある特定の場面で感じられる不安である。「緊張している」「ピリピリしている」「心配である」というような、今ここで感じている不安の強さを意味している。特性不安が高い人は低い人よりも試合のようなストレスのある場面では高い状態不安を示す傾向がある。特性不安と状態不安の相関性は試合前・試合直前に見られ、敗者のほうが有意に高い状態不安を示すことがわかった。(佐久間、1997)

それでは不安・緊張・ストレスが競技成績やパフォーマンスにどう影響するのだろうか。精神的要因がスポーツの成績に大きな影響を与えることは、ここまでの説明で述べてきた。スポーツ選手の多くはストレスや不安からくる緊張をリラックスさせようと試みている。しかしリラクゼーションとは逆に相撲やラグビーのように興奮・緊張を高め、活性化(アクティベーション)を狙っているスポーツもある。どうやら不安や緊張はプラスにもマイ

ナスにも作用すると考えたほうがよい。不安や緊張は高すぎても低すぎても、実力の発揮に障害となる。その中間に行動の効率を最もよくする最適なレベルが存在している。この不安や緊張と行動の効率との関係を「逆U字関係」という。不安や緊張の水準が中程度のとき行動の効率は最もよい成績であって、それ以下でも以上でも成績は低下することがわかっている。この「逆U字関係」は遂行する課題の性質・難易度によって形が異なってくる。困難な課題においては、行動の効率にとっての最適水準は不安・緊張の低い水準に現われ、やさしい課題においては緊張のかなり高い水準で最大のパフォーマンス（成績・達成）が見られる。すなわち不安・緊張・ストレスは全くなかったり、過度にあり過ぎると成績に悪影響を与えるが、適度にあることは選手のパフォーマンスをあげることに役立つのだ。

勝つための心理的要因

最後にスポーツにおいて、成功する要因を考えたい。個人ではまず明確な目標を設定し、その目標に向かってのやる気を起こすことである。また経験を積み重ね、自信をつけることでさらに高いやる気を起こすことができる。結果が良くても悪くても、その原因を客観的に分析し、さらに自分を高める努力が必要だ。そして緊張やストレス、プレッシャーをいかに克服し、利用していけるかだ。このようなストレスマネジメントの他にも、情動のコントロール技術、自己イメージ構成の技術、注意集中の技術、といったメンタル・マネジメントをいかにやっていけるかが重要である。そしてなにより気が散らず集中し不安がなく自然に楽しくプレーするためには、選手が「積極的指向」を身につけ、またプラスの方向に考えることが重要なこととなっていく。（新畑、1997）

さらに集団では、チーム内での競争と対外試合での協同・団結が作られねばならない。またチーム全体としてのやる気（士気）やチームとしてのまとまり、さらに集団をまとめ、より良い方向へ導いていくリーダーシップの機能がうまく働いていることがあげられる。杉江（1980）によると、チームワークにおけるメンバー間の相互作用は一つがチームワークの勝利やスコアアップなどに対する生産性関連の相互作用であり、さらにあと一つがメンバー間の潤滑な人間関係構築に対する社会・情緒的相互作用があげられる。二つの側面の結合により、チームとしての効果が期待される。

セリグマンの理論について

楽観主義・悲観主義という考え方とスポーツにおける戦績とを結びつけるにいたったセリグマン氏の説について、彼の著書「オプティミストはなぜ成功するか」（1991）に沿って説明したい。

人が何らかの出来事に遭遇した時に楽観的に解釈するか、それとも悲観的に解釈するのかという2通りの方法がある。そのいずれを選択するかは、彼または彼女の母親の説明スタイル—普段自分に説明する時の方法—によるところが大きい。個人の説明スタイルは子供のころに発達して8歳までにほぼ完成され、意識的に変えようと努力しない限りこの習慣は一生続く。楽観度ををはかる方法としては、二者択一の質問紙に答えていく形式のASQ（特性診断テスト）や、会話の内容を細かくチェックしていく形式のCAVE（説明スタイルの逐語的内容分析）などがある。CAVEは、ASQに答えてもらうことが困難な場合や、過去の人物などにも適応が可能であるという点で画期的である。

オプティミストとペシミストとの違いは、永続性・普遍性・個人度という3つの尺度にあらわれる。オプティミストは敗北を一時的でこの場合のみであると限定し、他人やその場の状況のせいでこの挫折がもたらされたと考える。これに対してペシミストは、敗北はこれから先もいろいろな分野で続き、この挫折は自分がいたらなかったために起きたと考える。この両者の考え方習慣の違いが、学校・職場・健康状態・スポーツ・免疫状態・選挙・試験など様々な場面で、大きな影響を及ぼすことがわかっている。つまり、オプティミストのほうが、学校や職場・試合・選挙などで実力を存分に発揮して活躍し、健康状態も良く長生きできる。これに対して、ペシミストは無力感にとらわれていてうつ病にかかりやすく、実力を発揮することができず、健康状態も悪いという顕著な差があらわれるのである。スポーツの場面での楽観度とは、実力が同じ程度の選手ならば楽観度の高い選手の方が実際の試合で成功する確率は高いということである。よって、コーチは選手の楽観度を把握した上で適切な場面で選手を登用することが可能になる。

さて、悲観の中心になっているものは無力感であり、無力感に陥るとうつ病にかかりやすくなることは先の段落でも述べた。うつ病とは否定的な考え方によって起きるものであり、失敗・挫折・敗北・無力などへの考え方の習慣を変えれば、治すことが可能な病気である。よって、ASQやCAVEなどで自分がペシミストであるという結果が出た場合、説明スタイルを意識的に変えれば、うつ病からも逃れることができる。この時に必要になってくるのがアルバート・エリスが考案したABC方式である。困った状況（Adversity）について自分の説明スタイルに従った思い込み（Belief）をし、それが即結果（Consequence）につながる。この悪循環

環を断ちきるべく、普段は意識することのない自分の心の中での会話に注目して、A B Cの3要素を書き出す日記をつけることが効果的である。これによって、自分が悲観的なものの見方をしていることを認識し、反論するかもしれない気持ちを他のことにそらすというどちらかの方法で悲観から逃れることができる。中でも特に有効なのは反論である。ややもすれば悲観に傾きがちな自分の考えに反論（Disputation）し、元気づける（Energization）という練習を積むことで、悲観的な説明スタイルからの脱却ができる。これをA B C D Eモデルという。

しかしながら、悲観的なものの考え方がすべて悪いわけではない。というのも、オプティミストは、周りの状況を自分の都合の良いようにゆがめて解釈してしまうこともあるのに対して、ペシミストは現実をありのままに正しく見ることができるといふ長所を持っているからである。よって、企業やスポーツの集団などが成功するためには、トップに楽観的なものの見方と悲観的なものの見方の両方のバランスがうまく取れる人が必要であるといえる。

ASQについて

ASQ (Attributional Style Questionnaire) とは楽観度をはかる質問紙のことで、特性診断テストと訳される。個人が良い出来事もしくは悪い出来事に遭遇した時に、それぞれの場面でどのような説明スタイルを持っているのかを調査することを目的としている。楽観主義と悲観主義とを分けるポイントとしては、永続性 (Permanency : Pm) ・普遍性 (Pervasiveness : Pv) ・個人度 (Personalization : Ps) の3点が挙げられる。それぞれの尺度において、良い出来事 (Good) と悪い出来事 (Bad) の双方を設定するため、実際の質問紙の場面設定としては、6尺度となる。

		オブティミスト	ペシミスト
Good	Pm	永続的(1)	一時的(0)
	Pv	普遍的(1)	特定(0)
	Ps	内向的(1)	外向的(0)
Bad	Pm	一時的(0)	永続的(1)
	Pv	特定(0)	普遍的(1)
	Ps	外向的(0)	内向的(1)

仮説

—

セリグマン（1991）によると、現代のアメリカ社会では自己が非常に拡大していて、自分の成功や失敗を非常に重視する傾向がある。このような状況下で、うつ病は増加の一途をたどっているという。が、非西洋文化の地域においては、うつ病患者の率は現在でもそれほど高くないとのことだ。よって、楽観主義や悲観主義が西洋以外の文化においても社会的な成功につながるのかどうか、もしつながるとすればどの程度の影響を及ぼすのかということについて知りたい。そこで、現代の日本における楽観主義と悲観主義と社会的な成功との関係について、大学におけるスポーツ選手の試合の戦績と楽観度に的を絞って、調べることにした。この過程において、私たちは、以下に掲げる2つの仮説をたてた。

1. 個人競技では、楽観度の高い選手のほうが、戦績は良い。
2. 楽観度の高い選手が多いほうが、団体としての戦績も良くなる。

この2点について、「結果・考察」の部で詳しく述べていくことにする。

方法

予備調査

体育会クラブのメンバーに実施する前段階として、A S Qの問題精選のために予備調査を行った。その詳細は以下の通りである。

【時期】 …1998年10月

【対象】 …関西学院大学内でランダムに抽出した、社会学部開講授業の受講者、および文科系クラブのメンバー。500人に実施。

【内容】 …本調査と同じく、楽観度を測定するためのPmG（永続的な良い出来事）、PvG（普遍的な良い出来事）、PsG（良い出来事の個人度）、PmB（永続的な悪い出来事）、PvB（普遍的な悪い出来事）、PsB（悪い出来事の個人度）の6尺度である。1尺度につき10項目ずつで、計60項目とした。なお、項目を作成する際、できるだけ大学生が日常的に遭遇するであろう場面を設定することを心がけた。

【処理方法】 …上記の回収した結果をS A Sで因子分析し、24項目に精選した。上記の6つの尺度、それぞれにつき4項目ずつとした。

調査対象および日時

関西学院大学体育会クラブに属する1年生から3年生までを対象とした。学生本部の許可を得て、1998年11月12日（木）の主務会にて配布し、1週間後の19日（木）に回収を行った。1000部配布し、回収は397部、データとして使用可能なのは、359部であった。

協力していただいたクラブの内訳は以下の通りである。

1…ボート 2…アーチェリー 3…空手 4…テニス 5…卓球 6…山岳 7…剣道

8…バドミントン 9…馬術 10…重量挙げ 11…ラグビー 12…スキー

13…ソフトテニス 14…射撃 15…ハンドボール 16…ワンダーフォーゲル

17…柔道 18…水上競技 19…すもう 20…スケート 21…硬式野球 22…サッカー

23…バスケット 24…ヨット 25…器械体操 26…アメリカンフットボール

27…陸上 28…アイスホッケー

これらのクラブのうち、1・6・11・15・21・22・23・24・26・28のクラブを団体扱いとし、それ以外を個人競技として扱った。

調査内容

予備調査において精選した24項目のASQを実施した。PmG（永続的な良い出来事）、PvG（普遍的な良い出来事）、PsG（良い出来事の個人度）、PmB（永続的な悪い出来事）、PvB（普遍的な悪い出来事）、PsB（悪い出来事の個人度）のそれぞれの尺度につき、4項目ずつである。我々の作成した質問紙については、このページの最後に参考までに掲げておく。

体育会の人たちには、この質問紙に答えてもらうのに加えて、最近出場した試合での戦績と、その各戦績への満足度を5段階で評価してもらった。5段階とはすなわち、

5…大変満足／4…満足／3…普通／2…不満／1…大変不満である。

戦績の評価の仕方は、スポーツの種類や、どの程度まで勝ち進んだかによって、表記方法が異なるため、

ritu…何勝何敗

rank…順位

haitai…何回戦敗退

best…ベスト何位

score…点数の出る競技。射撃とアーチェリーにのみ使用。

という複数の方法を用いた。

〈参考・質問紙〉

1. スポーツ観戦をし、自分が応援するチームが勝った。
 - a. 私が応援するといつも勝つ。(1)
 - b. 偶然、勝ったゲームを見ることができた。(0)
2. 八百屋のおじさんが果物をおまけしてくれた。
 - a. あのおじさんは心の優しい人だ。(1)
 - b. あのおじさんはちょうど機嫌が良かったのだ。(0)
3. コンパで人気があなたに集中する。
 - a. あの時、しゃべりの調子が非常に良かった。(0)
 - b. いつもコンパでのうけは良い方だ。(1)
4. 大切に育てていた花がきれいに咲いた。
 - a. 花屋さんが良い苗をくれたからだ。(0)
 - b. 私が心を込めて育てたからだ。(1)
5. 初めて会った人と話が弾む。
 - a. この人と気が合っているのだろう。(0)
 - b. 私は初対面でもすぐうち解けられるからだろう。(1)
6. 大会で好成績を残す。
 - a. 最近全てにおいて調子が良かった。(1)
 - b. あの大会は集中してプレーできた。(0)
7. 監督にキャプテンをやらないかと言われる。
 - a. メンバーの中で一番能力があるからだ。(1)
 - b. 私は人をまとめることでは負けないからだ。(0)
8. バスに乗り遅れてしまう。
 - a. バスが早く来すぎたからだ。(0)

b. 私の支度がおそかったからだ。(1)

9. 部屋がちらかって、足の踏み場もない。

a. この部屋には収納スペースがない。(0)

b. 私は片づけが下手だ。(1)

10. 先輩にご飯をおごってもらった。

a. あの先輩はあの時機嫌が良かった。(0)

b. あの先輩はいつも気前が良い。(1)

11. コーチに練習中、自分だけよく注意される。

a. あのときは、考え事をしていたからだ。(0)

b. 私はよく集中できないことがある。(1)

12. 大学受験で不合格になった。

a. 私が勉強不足だったからだ。(1)

b. 苦手な分野がちょうど試験に出たからだ。(0)

13. 予想と違う髪型になってしまった。

a. 美容師の技術不足だからだ。(0)

b. 私のオーダーの仕方がまずかったからだ。(1)

14. ドライブをされていて道に迷う。

a. 私は方向音痴だからだ。(1)

b. 私が地図をよく調べなかったからだ。(0)

15. ゼミのレポートの期限を忘れ、えらく怒られる。

a. レポート類はどうしても手をつけるのが遅れる。(1)

b. 今週は他にも色々やらなくてはいけないことがあった。(0)

16. 待ち合わせの時間に遅れてしまった。

a. 私はいつも時間にルーズだ。(1)

b. あの時は、電車の乗り継ぎがうまくいかなかったからだ。(0)

17. 余裕で取れるはずの打球を落としてしまった。

a. たまたま手が滑ったからだ。(0)

b. 私は守りが苦手だ。(1)

18. コンパでお気に入りの人に電話番号を聞かれる。

a. 私の印象が良かったからだ。(1)

b. その人はとても積極的だ。(0)

19. 好きな人に告白したが断られた。

a. あの時の雰囲気がいまいちよくなかった。(0)

b. 最近何をやってもうまくいかないことが多い。(1)

20. 早起ししなければならないのに、寝坊してしまった。

a. 私はよく寝坊をする。(1)

b. 昨日は忙しくて寝るのが遅くなったからだ。(0)

21. 飼い犬がうまくお手をするようになった。

a. この犬が賢いからだ。(0)

b. 私のしつけ方だうまいからだ。(1)

22. 水泳でバタフライができるようになった。

a. 先生がうまく教えてくれたからだ。(0)

b. 私が人知れず努力をしたからだ。(1)

23. 会議の時間までに資料ができなかった。

a. 私の段取りが悪かったからだ。(1)

b. 上司が私に仕事を頼んできたのが遅すぎたからだ。(0)

24. 学祭で私が企画した店が成功に終わる。

a. ちょうど良い企画を思いついたからだ。(0)

b. 私はこういう店の経営などに向いているからだ。(1)

【PmGを測る項目】 Q1・Q2・Q3・Q10

【PvGを測る項目】 Q5・Q6・Q7・Q24

【PsGを測る項目】 Q4・Q18・Q21・Q22

【PmBを測る項目】 Q14・Q15・Q16・Q20

【PvBを測る項目】 Q11・Q12・Q17・Q19

【PsBを測る項目】 Q8・Q9・Q13・Q23

〈楽観度の計算方法〉

$$PmG = Q1 + Q2 + Q3 + Q10$$

$$PmB = Q14 + Q15 + Q16 + Q20$$

$$PvG = Q5 + Q6 + Q7 + Q24$$

$$PvB = Q11 + Q12 + Q17 + Q19$$

$$PsG = Q4 + Q18 + Q21 + Q22$$

$$PsB = Q8 + Q9 + Q13 + Q23$$

$$Pm = PmG - PmB \quad \cdot \quad Pv = PvG - PvB \quad \cdot \quad Ps = PsG - PsB$$

結果・考察

サンプル処理説明

・サンプルの精選

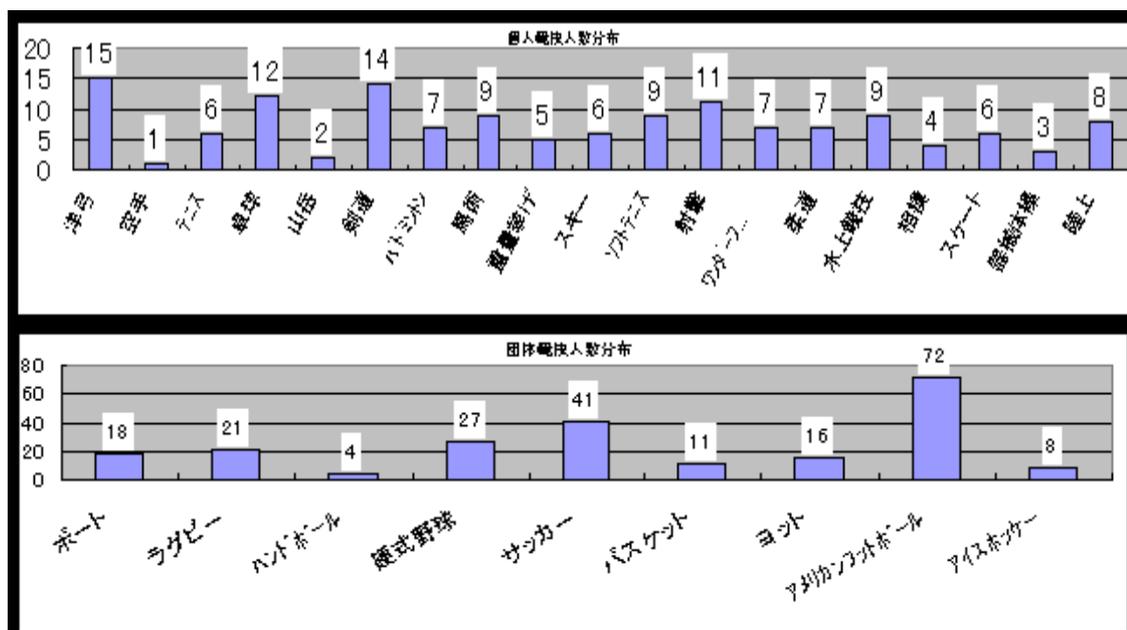
合計397人のサンプルを収集した。さらに、その中から全質問に答えていない場合、明らかに規則性のある回答をしている場合を削除した。最終的に359人のサンプルについて分析を行うこととなった。

・サンプルの分類

サンプルを収集することができた各々のクラブについて、さらに個人競技・団体競技の二つに分けるという作業を行った。二つに分けた必要性としては、個人競技では一人一人に対して明確な成績が出るのに対し、団体競技ではチームに対して戦績が出るということにある。そのため、個人競技においては個々に対して分析を行うことができる。しかし団体競技においてはそのクラブのメンバーを個々に分析できないので、全体を一つとして分析した。そして団体競技として分類したクラブ間で比較するという方法をとった。下記に個人・団体の二つに分類したクラブとサンプル収集人数を示した。

個人競技—洋弓・空手・テニス・卓球・山岳・剣道・バドミントン・馬術・重量挙げ・スキー・ソフトテニス・射撃・ワンダーフォーゲル・柔道・水上競技・相撲・スケート・器械体操・陸上

団体競技—ボート・ラグビー・ハンドボール・硬式野球・サッカー・バスケットボール・ヨット・アメリカンフットボール・アイスホッケー



【サンプル収集人数 | 個人・団体分類】

人・団体分類】

個人競技・結果

・戦績処理の説明

戦績についての説明をする。アンケートに回答してもらうと同時に、全選手に戦績報告書についても記入を依頼した。それらの収集した戦績報告書により戦績を勝敗・順位・敗退・スコアの4つに分類した。

【個人競技戦績説明・該当クラブ】

戦績	説明	該当クラブ名
勝率	何勝何敗かが出る競技については全試合における平均勝率を出した。	空手・卓球・バドミントン・ソフトテニス・ワグナーフォーゲル・柔道
順位	その試合での順位が出ているものに対しては順位を数字で表した。	洋弓・テニス・剣道・馬術・スキー・ソフトテニス・水上競技・相撲・スケート・器械体操・陸上競技
敗退	順位はでていないが、何回戦で敗退したかが記入されているものについてはその何回戦かを数字で表した。	テニス・卓球・剣道・バドミントン・ソフトテニス・水上競技・相撲
スコア	点数で結果が出ているものについては、その点数をそのまま数字で表した。	洋弓・射撃

- ・スコアについては、戦績報告書記入者が7人と少なく、サンプルの比較が不可能なため分析は行うことができなかった。
- ・クラブにより複数の戦績項目に該当するという重複が見られる。例えば、卓球が勝率、敗退の項目で重複するなどである。これは同一クラブにおいてもそれぞれの試合により戦績記入の仕方が違い、戦績を一つに特定することができなかったためである。

・満足度について

戦績報告書に満足度という欄を設けた。これは個人がその試合についてどれだけ満足のいくプレーができたかを調べるためのものである。この満足度により、その試合に対する各々の自分自身のプレーへの自己評価をみるためである。つまり客観的にみると結果は良いと見えるものでも、その個人のレベルやその試合のレベルによっては自己評価が低いものになるということである。例えば同じ三位という結果においても、いつも優勝を勝ち取る選手にとっては不本意な結果であるということも考えられる。またさらに、その試合が全国大会ではなく地区大会など大会の規模やレベルが変わっても、その結果や結果に対する自己評価は変わってくるということである。この満足度を考慮することにより、異なる試合における均一化をはかった。さらに、満足度と戦績と楽観度の3項目における相関も調べる。

・分析方法

個人競技における分析の方法を説明する。個人競技においては各々に対して戦績が出ているので、個人の楽観度を取り上げて戦績との相関を調べることにした。まず、体育会スポーツにおける全体の楽観度の中央値（-1）より高いもの=h、低いもの=lとグループ分けを行った。そして実際にH・Lのグループの戦績と楽観度を箱ひげ図で表した。このときの戦績は勝率（RITU）・順位（ALLRANK）・敗退（ALLHAI）・満足度（ALLSATIS）の4つの基準により比較した。さらに、4つの項目における正規性について検証する。歪度はSkewnessで、尖度はKurtosisで表されている。これの絶対値は外れ値や異常値が含まれている場合に大きな値をとり、またともに絶対値が10を超える場合は分布の正規性が認証されない。この調査の場合、全項目において絶対値が10以下の値であるため正規性が検証された。下記に戦績（勝率・敗退・順位）と満足度、楽観度の分布を箱ひげ図で示した。

《個人箱ひげ図》

個人競技・考察

個人競技において、今回の調査から楽観度が高いグループ（h）が戦績も良いということがほぼいえる。勝率、敗退、満足度においては楽観度が平均より高いグループがその戦績も良いということが箱ひげ図によって表されている。残念ながら、順位については仮説が成立しなかった。また勝率と楽観度と満足度の三次元の分布を見ても分かるように、勝率が高いグループが低いグループよりも楽観度も満足度も高くなっている。このように楽観度が高いものは、戦績においても結果を残し、自己評価も高く、自信をもつことにより、さらに良い結果を残していくという循環が考えられる。

団体競技・結果

・戦績処理の説明

団体競技における戦績の説明をする。団体競技も同じようにアンケートと共に戦績報告書に記入を依頼した。しかし団体競技では一つのクラブを一つのまとまりとして考え比較したいので、戦績はクラブで統一した。個人競技と同じように、勝率・順位・敗退の3項目に加え、さらにベストという項目を付け足した。このベストとは明確は順位は出ないが、例えばベスト4などの結果を残している場合に記入してもらったものである。

戦績	該 当 ク ラ ブ
勝率	ラグビー・硬式野球・サッカー・バスケット・アメリカンフットボール・アイスホッケー
順位	ボート・ヨット・サッカー・バスケット・アメリカンフットボール・硬式野球・アイスホッケー
ベスト	ボート・バスケットボール・アイスホッケー
敗退	アイスホッケー

*ハットボールについてはアンケート記入者が4人と少なかったため、団体としての比較が出来ないためサンプルから削除した。

- ・敗退については、アイスホッケーだけの記入であったため他のクラブとの比較ができなかった。

・満足度について

団体競技における満足度について説明する。団体においては、満足度によってその試合における個人の貢献度を調べる。試合は勝っても個人が活躍したのかなどを調べることができる。

・分析方法

団体競技における分析の方法を説明する。各クラブの楽観度を箱ひげ図で示し、それぞれの平均値を出す。その平均値を各クラブの楽観度として、戦績（順位・勝率）との相関を調べる。相関を調べるために戦績と楽観度を散布図で表し、さらに相関係数を求めた。

クラブ名	人数			楽観度		勝率	順位	ベスト
		平均値	順位	最小値	最大値			
ボート	18	-1.722	8	-6	3	.	5	16
ラグビー	21	-0.810	3	-6	8	0.55556	.	.
硬式野球	27	-1.296	6	-7	4	0.66667	5	.
サッカー	41	-1.146	5	-6	6	0.85714	1	.
バスケット	11	0.000	1	-4	5	0.72727	1	.

ヨット	16	-0.875	4	-7	6	.	7	.
アメリカンフットボール	72	-0.750	2	-6	10	0.71429	3	.
アイスホッケー	8	-1.375	7	-7	2	0	8	2

《団体グラフ》

	順位	勝率
楽観度	-0.53609	0.42046

-0.2 ~ 0.2 →殆ど相関がない

0.2 ~ 0.4 (-0.2 ~ -0.4) →やや相関がある

0.4 ~ 0.7 (-0.4 ~ -0.7) →かなり相関がある

0.7 ~ 1.0 (-0.7 ~ -1.0) →強い相関がある

団体競技・考察

上記の結果により、団体競技においても楽観度が高いクラブが良い戦績を残していることが分かった。楽観度と順位の相関係数は-0.536となり、楽観度の数値が大きくなれば順位の数値が小さくなるという負の相関が見られる。また楽観度と勝率の相関係数は0.420となり、楽観度の数値が大きくなれば勝率の数値も大きくなるという正の相関が見られる。つまり楽観度の平均値が高いクラブは戦績も良いという仮説が成立する。

このように今回の調査から、個人競技と団体競技の両者において仮説である楽観度が高い選手がより高い成績を残すということいえる。

今後の課題

この調査を通して今後の課題を述べたい。まず、一番残念でならなかったのが戦績表現の統一が出来なかったことである。そのため、クラブにおける戦績表現の違いや、試合やクラブによって異なるレベル格差を十分に補うことができなかった。また、戦績を統一するため、試合に対する満足度という項目にも回答してもらったが、この満足度も分析において十分に活用できなかった。この満足度の充実と、異なるクラブ間においても横断可能な戦績の十分な尺度を作ることを望む。

さらにこれからの追跡調査として、クラブの成長や楽観度を高める指導をしたのちの戦績変化を調べると、これからのスポーツ指導に大きく役立つものになると思われる。また団体競技のクラブ内で、楽観的な選手と悲観的な選手の分布のバランスが戦績にいかなる影響を及ぼすの

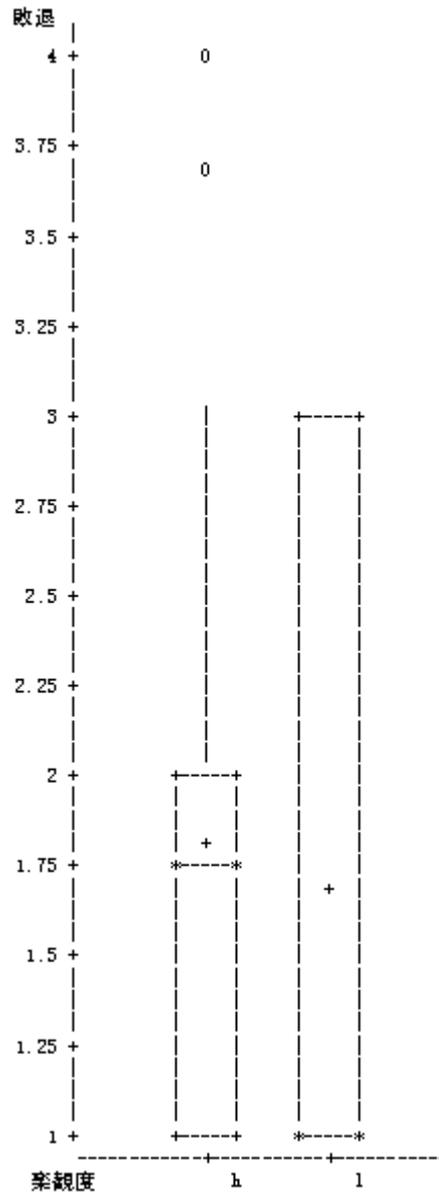
かを調べるのも興味深い。

最後に、本調査のためにアンケートに協力してくださった方々、戦績収集において協力して下さった方々に感謝を申し上げたい。

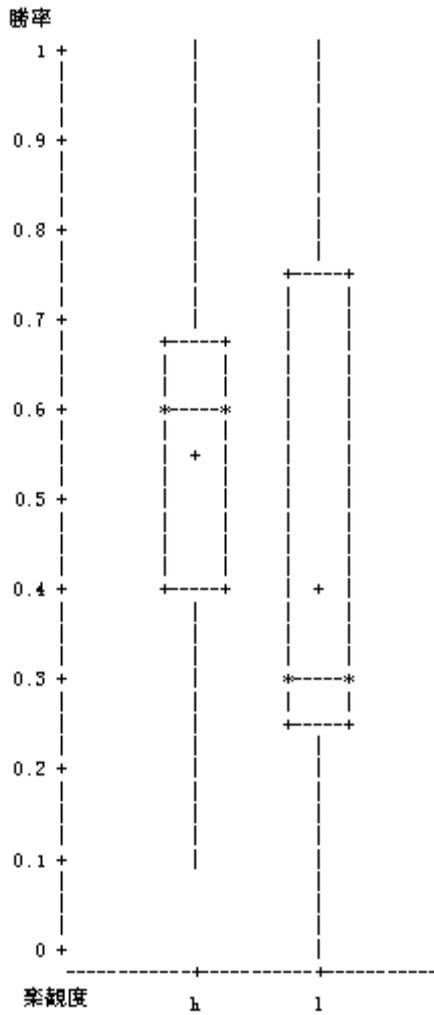
h → 個人の楽観度が中央値（-1）より高い選手群

l → 個人の楽観度が中央値（-1）より高い選手群

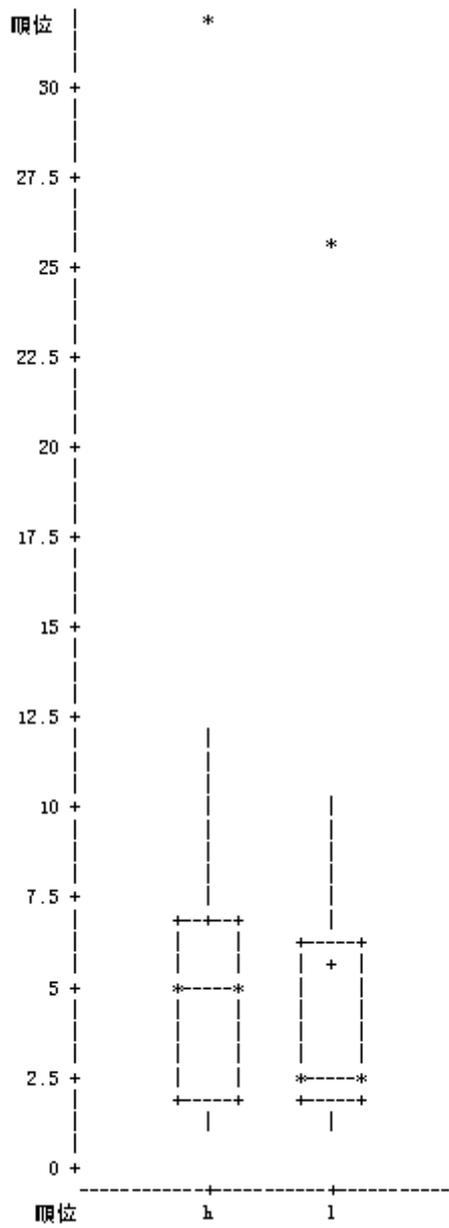
【楽観度と敗退の着ひげ図】



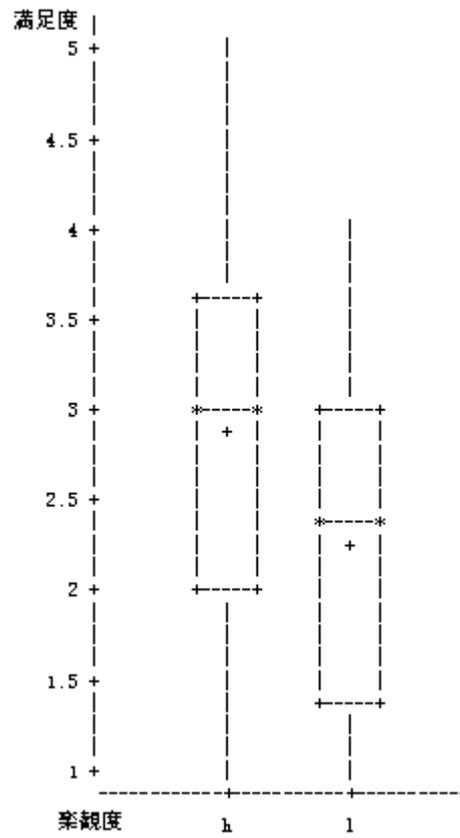
【楽観度と勝率の着ひげ図】



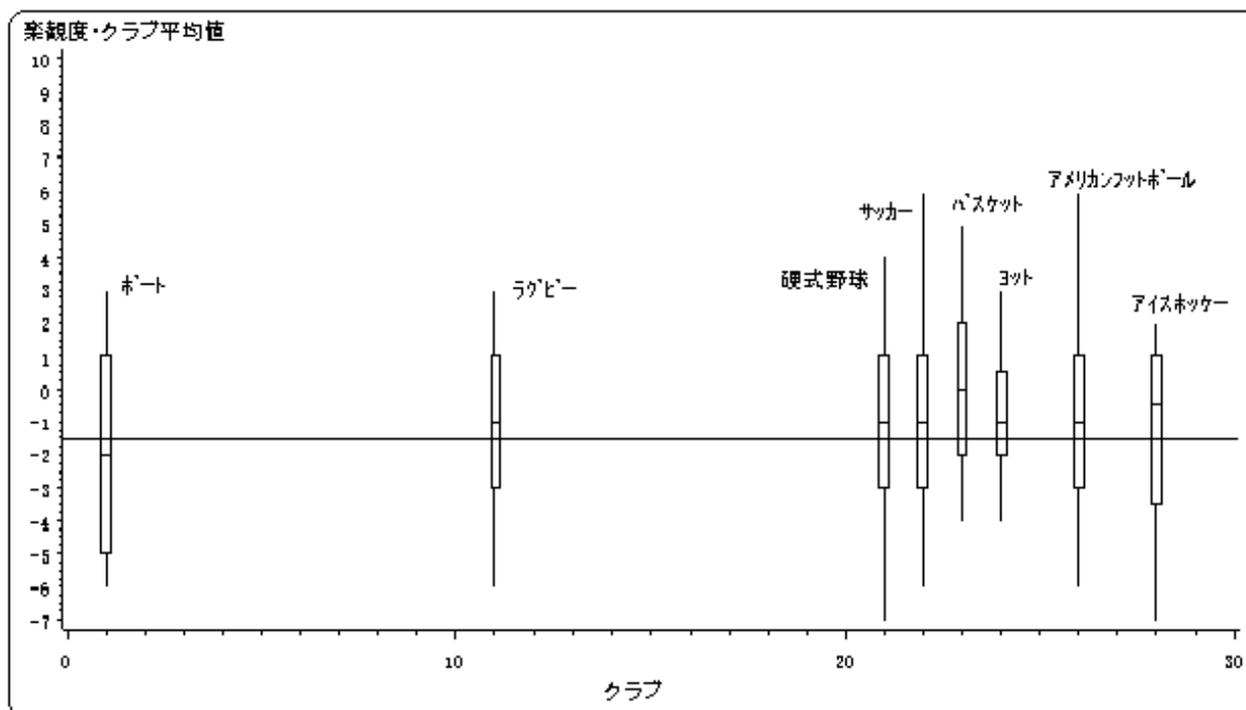
【楽親度と順位の箱ひげ図】



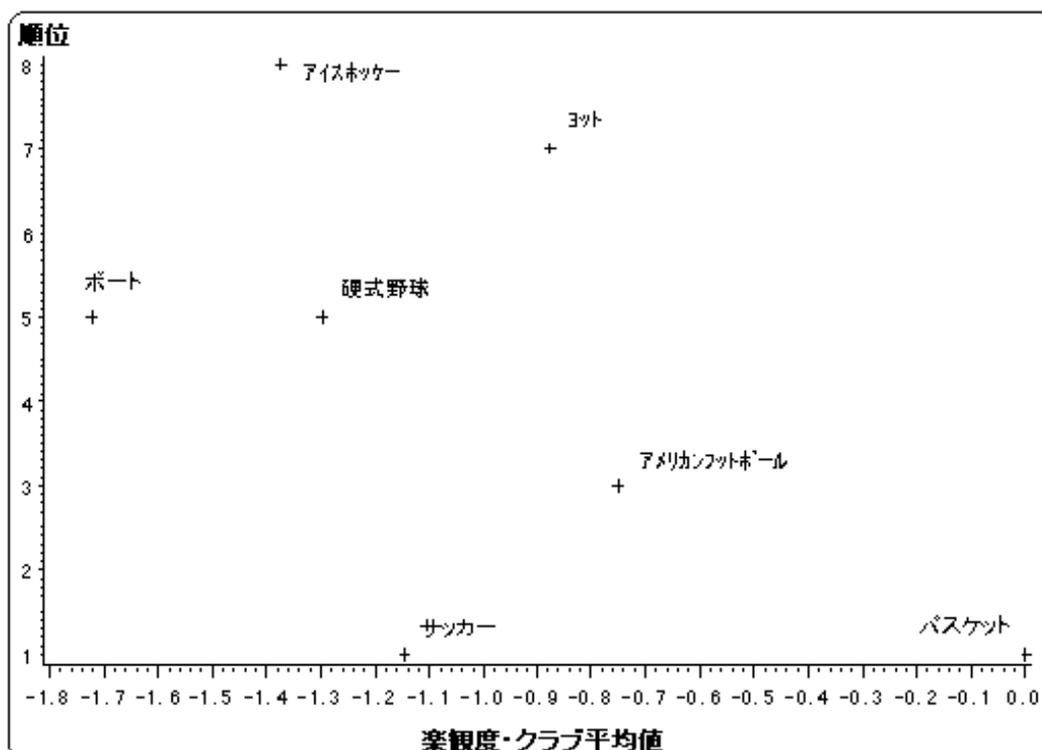
【楽親度と満足度の箱ひげ図】



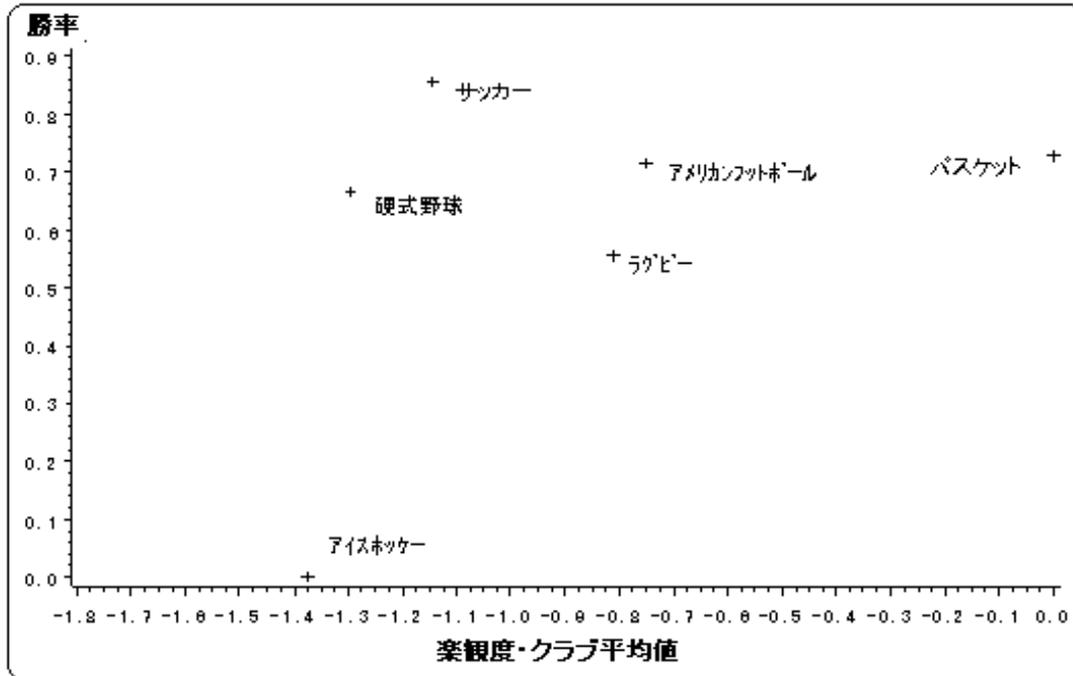
【団体・楽観度箱ひげ図】



【戦績＝順位と楽観度の分布】



【戦績＝勝率と楽観度の分布】



参考文献リスト

阿江 美恵子（1996）「女性競技者の心理について」体育の科学46巻11号

アーノルド・R・ベイサー<藤原 健固訳>（1976）「スポーツ心理学」（スポーツによる心理的社会的障害）ベースボール・マガジン社

石垣 馨・西條 修光・佐藤 雅幸・須田 和也・高田 正義・高橋 伸次・財部 重孝・時本 敏幸・本間 雅幸 スポーツ実践研究会編（1997）「入門 スポーツの心理」

不昧堂出版

市村 操一（1993）「トップアスリートのための心理学」 同文書院

猪俣 公宏（1988）「スポーツ競技におけるメンタル・マネージメント」体育の科学38巻4号

猪俣 公宏（1992）「プレッシャーに強くなる法 緊張・アガリ・不安こそ、成功の良薬」 しま書房

猪俣 公宏編 JOC・日本体育協会監修（1997）「選手とコーチのためのメンタルマネージメントマニュアル」 大修館書店

長田 一臣 末利 博・鷹野 健次・柏原 健三共著（1988）「応用心理学講座8 スポーツの心理学」 11章 あがり・緊張・神だのみ 福村出版

落合 優編著 青木 高・太田 壽城監修（1996）「健康・スポーツの心理学」 健帛社

加賀 秀夫（1988）「スポーツ選手の心理的訓練法」体育の科学38巻4号

加藤 澤男（1997）「体操選手の不安～私の体験から～」体育の科学47巻3号

加藤 諦三（1991）[「成功と失敗を分ける心理学」](#) PHP文庫

勝部 篤美（1971）「集中力」体育の科学21巻9号

佐久間 春夫（1997）[「不安がパフォーマンスに与える影響」](#)体育の科学47巻3号

ジム・レーヤー<小林 信也訳>（1987）[「メンタル・タフネス～勝つためのスポーツ科学」](#) TBSブリタニカ

ジム・レーヤー<青島 淑子訳> [「メンタル・タフネス～ストレスで強くなる」](#) TBSブリタニカ

杉江 修治（1980）[「チームスポーツとチームワーク」](#)体育の科学30巻10号

杉原 隆（1977）「スポーツの試合における“あがり”の問題」体育の科学27巻11号

鈴木 清・杉原 隆・佐藤 正・石川 尚子・上田 雅夫・今村 義正・谷口 幸一・

小村 渡岐麿（1982）[「体育心理学」](#) 実務教育出版

高岡 英夫（1991）「トップアスリートの精神力～精神力の養成～」体育の科学41号4号

高見 和至・岸 順治・中込 四郎（1990）「青年期のスポーツ経験と自我同一性形成の諸相」体育学研究35巻

武田 建（1985）[「コーチング～人を育てる心理学～」](#) 誠信書房

只腰 利宏（1984）[「Learned Helplessnessに関する研究の動向」](#)

立教大学心理学科研究年報第27号

徳永 幹雄・庭木 守彦・佐久本 稔・山本 勝昭・金崎 良三・多々納 秀雄・橋本

公雄（1985）[「現代スポーツの社会心理」](#) 遊戯社

徳永 幹雄（1997）「不安をどのように測定するか」体育の科学47巻3号

中島 登代子（1997）[「競技者の抱く不安」](#) 体育の科学47巻3号

新畑 茂充・関矢 寛史（1997）[「実践的メンタル・トレーニングの考え方・進め方」](#) 黎明書房

丹羽 劭昭 松田 岩男編（1976）「運動心理学入門」第6章 運動の社会心理 大修館書店

長谷川 浩一・松田 岩男・上田 雅夫・藤田 厚・加賀 秀夫・藤善 尚憲・賀川 昌明・中村 章（1979）[「講座 現代スポーツの科学8 スポーツと競技の心理」](#) 大修館書店

花田 敬一（1978）「スポーツ適性と素質～精神的特性からみた素質～」体育の科学28巻2号

プーニ <藤田 厚・山本 斌共訳>（1967）[「実践スポーツ心理」](#) 不昧堂出版

藤善 尚憲（1978）「スポーツ適性と素質～身体的能力からみた素質～」体育の科学28巻2号

松田 岩男・清原 健司（1966）[「スポーツ科学講座6 スポーツの心理」](#)大修館書店

松田 岩男（1967）「体力を支える精神力」体育の科学17巻10号

松田 岩男（1971）「根性の心理」体育の科学21巻9号

松田 岩男（1979）「現代保健体育学大系 体育心理学」大修館書店

三栗 多仁子（1971）「あがりの心理～体操家の体験」体育の科学21巻9号

水口 禮治・杉山 成・塚本 尚子（1992）[「あがりに関する心理学的研究（1）～あがり傾向者の性格特性～」](#)立教大学心理学科研究年報35号

水口 禮治（1995）[「スポーツ適性の心理的スケールの開発とその妥当性の研究」](#)

立教大学心理学科研究年報38号

水口 禮治・杉山 成（1997）[「あがりに関する心理学的研究（2）～競技水準の予測要因としてのあがり傾向～」](#)立教大学心理学科研究年報39号

山中 康裕（1997）「不安とはなにか」体育の科学47巻3号

渡辺 謙（1971）「精神集中の生理」体育の科学21巻9号