

学位論文の要旨

論文題目 競技中における「気持ちが切れた」および「気持ちが切れなかった」現象に関する質的・量的研究

広島大学大学院総合科学研究科

総合科学専攻

学生番号 D163722

氏名 来間 千晶

競技者が競技会での経験に言及する際、「レース後半に（ライバル選手と）差が開いて“気持ちが切れた”」（nikkansports.com, 2013）、あるいは「どの種目も“気持ちが切れなかった”のが、いい演技につながった。」と発言している（中国新聞 PLUS 日経テレコン 21, 2015）。これらの発言から、競技中に気持ちが切れた場合にはプレーや競技成績が低下し、気持ちが切れなかった場合には向上する可能性がある。しかしながら、それらの表現の用途は一樣ではなく、それらが生起する仕組みなどについては明らかにされていないため、気持ちが切れた／切れなかった現象の詳細は学術的知見に乏しく未解明な点が多い。したがって本研究では競技中における気持ちが切れた／切れなかった現象の構成要素と発現機序、および切れることの防止要因を明らかにすることを目的とし、混合研究法デザイン（クレスウェル, 2007）を採用した。混合研究法とは、人々の体験などの背景を理解し、データに根差した形で新しい概念や理論を発見する質的研究法（小田, 1999）によって研究対象を探索的に扱い、その結果が大きな標本においても一般化可能かどうかを量的研究法によって精緻化・展開することを目指した研究方法である。本研究では以下の2つの質的研究および2つの量的研究を行なった。

研究1では、競技中における「気持ちが切れた」という現象の発現機序および表現の用途について、質的研究法を用いて明らかにすることを目的とした。14名の現役競技者（女性6名、男性8名、平均年齢=20.43±1.40歳、平均競技歴=11.64±4.62年）に対して半構造化面接を行ない、面接調査の発話内容をKJ法（川喜田, 1967）で分析した。その結果、気持ちが切れた現象は競技前の低いモチベーション、対戦相手の態度や実力差、戦況の悪化、想定外の出来事が原因で、モチベーションや集中力の低下など複数の要素が混在した心理状態になり、満足のいかない競技結果を導くことが明らかになった。よって、「気持ちが切れた」とはモチベーションの低下や集中力の低下をはじめとした複数の要素が混在した心理状態を端的に表現できる用語であることが示唆された。

研究2では、(1) 競技中における気持ちが切れた／切れなかった現象それぞれの構成要素および発現機序、(2) 気持ちが切れることを防止する要因について、質的研究法を用いて明らかにすることを目的とした。18名の現役競技者（女性7名、男性11名；平均年齢 21.00±5.79歳；平均競技歴 9.09±6.35年）に対して半構造化面接を行ない、

Côté et al. (1993) の質的分析法によって気持ちが切れた／切れなかった現象それぞれについて分析を行なった。その結果、気持ちが切れた現象は戦況の良し悪しなどが原因で、プレーへの集中力の低下などの状態になり、望ましくない競技結果などに帰結することが明らかになった。また、気持ちが切れなかった現象は戦況の良し悪しなどが原因で、戦意喪失などの状態になるが、他者のポジティブな言動などをきっかけに、ポジティブな感情などが生じて切れそうな状態から脱却し、ポジティブまたはネガティブな競技結果を導くことが明らかになった。両現象を比較したところ、気持ちが切れることの防止要因として競技前の高いモチベーション、他者のポジティブな言動、戦意の維持、思考の転換、戦況の好転、体力の残存が挙げられた。

これらの質的研究成果の内、同じ「気持ちが切れた」という表現でも、それが言及する心理状態では複数の要素が混在しているため、いくつかパターンがあると考えられた。そこで研究 3 では、競技中における気持ちが切れている心理状態について、量的手法を用いて分類することを目的とした。競技中に気持ちが切れた経験をもつ 343 名（女性 114 名、男性 229 名；平均年齢 19.94 ± 1.24 歳；平均競技歴 9.48 ± 4.36 年、不明 6 名）の質問調査の回答に対し、探索的因子分析とクラスター分析を行なった。その結果、気持ちが切れている心理状態とは、(1) 勝利意欲と闘争心の低下、自信喪失・不安とプレーへのネガティブ感情が生起した状態、(2) 闘争心と勝利意欲が低下した状態、(3) 闘争心と勝利意欲の低下、自信喪失・不安とプレーへのネガティブ感情は生起していない状態の 3 つの類型に分類できた。これらのいずれの状態も指して「気持ちが切れた」と表現できるといえるが、このような類型に分かれる背景についてはさらなる検討が必要である。

そこで研究 4 では、競技中における気持ちが切れた／切れなかった現象の構成要素間の関係性について量的手法を用いて明らかにし、心理状態の類型に応じた両現象の発現機序モデルを構築することを目的とした。競技中に気持ちが切れた経験をもつ 282 名（女性 87 名、男性 195 名；平均年齢 19.67 ± 1.32 歳；平均競技歴 9.32 ± 4.34 年）、ならびに切れなかった経験をもつ 287 名（女性 88 名、男性 199 名；平均年齢 19.60 ± 1.36 歳；平均競技歴 8.86 ± 4.29 年）の質問調査の回答に対し、まず研究 3 と同様の手続きで心理状態の類型を把握した。その結果、より詳細な特徴が明らかになり、気持ちが切れている心理状態は (1) 勝利意欲や闘争心は低下していないが、プレーへの消極性とネガティブ感情が生じた状態、(2) プレーへの消極性、自分へのネガティブ感情、勝利意欲・闘争心の低下、身体的不調感のすべてが生じた複合的な心理状態で、特に勝利意欲・闘争心の低下が著しい状態、(3) プレーへの消極性と自分へのネガティブ感情は生じていない状態に分類された。気持ちが切れそうな状態は (1) 勝利意欲や闘争心は低下していないが、プレーへの消極性とネガティブ感情が生じた状態、(2) プレーへの消極性、自分へのネガティブ感情、勝利意欲・闘争心の低下、身体的不調感のいずれも生じていない状態、(3) プレーへの消極性、自分へのネガティブ感情、勝利意欲・闘争心の低下、

身体的不調感のすべてが生じた複合的な心理状態で、特に勝利意欲・闘争心の低下が著しい状態に分類された。さらに、研究2で得られた構成要素と発現機序に基づいて探索的因子分析とパス解析を行なった結果、気持ちが切れた現象は(1)競技前の勝利意欲が高く身体的コンディションが良かったにも関わらず、対戦相手に弱腰になったり戦況が悪化した、もしくは不出来なプレーをしたことで気持ちが切れた「好調悪化型」、(2)競技前の勝利意欲が低く戦況が悪くなった、不出来なプレーをしたり対戦相手に弱腰になった、もしくは身体的不調を感じたことで気持ちが切れた「最初から切れていた型」、(3)競技前の勝利意欲が低く戦況が良かった、良いプレーをしたり対戦相手に強気になった、身体的コンディションも戦況も良かったことで気持ちが切れた「やる気なし・余裕型」という発現機序モデルをもつことが明らかになった。気持ちが切れなかった現象は(1)自身やプレーにネガティブな感情を持ったことが原因で気持ちが切れそうな状態になるが、勝利意欲・闘争心の生起がきっかけとなり、競技への意欲が向上したという「ネガティブでもやる気型」という発現機序モデルをもつことが明らかになった。また、モデルの適合度は低かったものの、(2)競技前の勝利意欲が高く、自身やプレーにネガティブな感情も持たず身体的コンディションが良かったことで、気持ちが切れそうな状態になった後も勝利意欲・闘争心があり、意欲があるままであった「あまり切れそうにならなかった型」、(3)自身やプレーにネガティブな感情を持ったこと、競技前の勝利意欲が低かったこと、身体の痛みを感じたことが原因で気持ちが切れそうな状態になり、その後も勝利意欲・闘争心や意欲が向上せずに後悔・不満足に帰結する一方で、気楽さ・前向きさをみせた「開き直り型」という発現機序がある可能性が示唆された。

以上の研究結果より、気持ちが切れた／切れなかった現象において「卓越した水準を設定し、それを独自の方法で、長期的に挑もうとすること」と定義される達成動機づけ(McClelland et al., 1976; 西田, 2013)や忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲を総称する競技意欲(徳永, 2005)といったモチベーションを高く保つことが重要といえる。さらに、自分自身やプレーや身体のネガティブな側面に競技者の注意が向くという特徴がみられたことから、プレーへの集中力を持続することも重要な側面である。したがって、競技前から競技意欲を維持する、チームメイトの言動による社会的促進(Strauss and MacMahon, 2014)や自己の思考や感情を変えるセルフ・コントロール(e.g., Englert, 2017)によって集中力や勝利意欲・闘争心の向上を促す、ネガティブ感情や勝利意欲・闘争心の低下が続く場合には回避型コーピング(及川・林, 2010; 森田, 2008)として気楽さ・前向きさを示すことで気持ちが切れることを防止できるといえる。

なお、本研究では実際に両現象が起きた場合に競技者の身体運動がどのように変化するかは十分に評価されておらず、上記の防止要因によってどれほど改善されるか検討することは重要である。したがって、競争状況において気持ちが切れた／切れそうになった原因あるいは切れることの防止要因が、競技者の心理状態、身体運動、課題成績に及ぼす影響を検証する実験研究を行なうことが今後の展望として挙げられる。