

# 博士論文

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

平成 31 年 3 月  
広島大学大学院総合科学研究科  
総合科学専攻  
来間千晶

## 目次

第1章 序論	
1. 問題の背景	1 ～ 2
2. 先行研究の整理	2 ～ 3
3. 問題の所在および研究意義	3 ～ 4
4. 本研究の目的	4
5. 研究デザインおよび本論文の構成	5 ～ 6
6. 総括	6
第2章 競技中における「気持ちが切れた」現象に関する質的研究（研究1）	
1. 目的	7
2. 方法	7 ～ 11
3. 結果	12 ～ 23
4. 考察	24 ～ 28
5. 本研究の課題	28
6. 総括	28 ～ 29
第3章 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」現象に関する質的研究 一切れることを防止する要因の探索的検討一（研究2）	
1. 目的	30
2. 方法	30 ～ 33
3. 結果および考察	34 ～ 49
4. 本研究の課題	49
5. 総括	50
第4章 競技中における「気持ちが切れた」心理状態の分類（研究3）	
1. 目的	51
2. 方法	51 ～ 56
3. 結果	57 ～ 60
4. 考察	61 ～ 63
5. 本研究の課題	63
6. 総括	63

第 5 章 競技中における気持ちが切れた／切れなかった現象の発現機序モデルの検討 (研究 4)	
1. 目的	64
2. 方法	64 ～ 76
3. 結果	76 ～ 119
4. 考察	120 ～ 125
5. 本研究の課題	125
6. 総括	125
第 6 章 総合考察	
1. 目的	126
2. 研究成果の整理	126 ～ 127
3. 気持ちが切れた現象の構成概念および発現機序	127 ～ 129
4. 気持ちが切れなかった現象の構成概念および発現機序	129 ～ 131
5. 気持ちが切れることの防止要因	132 ～ 135
6. 本研究の課題	135
7. 総括	136 ～ 137
引用文献	138 ～ 144
謝辞	145

## 第1章 序論

## 1. 問題の背景

優れたパフォーマンスが求められる競技会では、競技者に生起する情動がパフォーマンスや行動に影響を及ぼすことがある (Hanin and Ekkekakis, 2014). また、競技者の心理的側面はスキルとして捉えられることもあり、競技意欲、精神の安定・集中、自信、作戦能力、協調性の 5 つの因子に分類され、これらの強化は競技成績の向上につながるとされる (徳永, 2001).

心理的要素が競技に重要な影響を及ぼすことは競技者の発言からもうかがえる. スピードスケートの穂積雅子選手は「レース後半に (オランダ代表イレイン・ブスト選手と) 差が開いて気持ちが切れた. (中略) 今季で一番悪いタイム. 悔いの残るレースになってしまった.」と述べた (nikkansports.com, 2013). このように、競技者は競技中に「気持ちが切れた」と表現される現象を経験する. 朝日新聞, 日本経済新聞, 毎日新聞, 読売新聞のデータベースを利用し, “気持ちが切れた”, “気持ちが切れて”, “気持ちが切れなかった”, “気持ちを切らさず”のキーワードで記事検索を行なったところ, 1987年4月から2018年10月の間に発行された記事で, 気持ちが切れた経験に競技者自身が言及したものは161件あった. 例えば, フェンシングの太田雄貴選手は「自分でもびっくりするぐらい調子が良かった」(毎日新聞社データベース 毎索, 2010a) と競技時に感じていたものの, 「(終盤にビデオ判定で相手の得点となって) 完全に気持ちが切れてしまった. この大会はどうしても優勝しなかった. 悔しい.」(毎日新聞社データベース 毎索, 2010b) と述べた. これらのことから, 気持ちが切れた現象が競技中に起こるとパフォーマンスが低下し, 競技内容への評価が消極的になると考えられる. また, ライバル選手と差が開いたことやビデオ判定に影響を受けたことなどが言及されており, 気持ちが切れる背景は一樣ではないと考えられる.

一方で、男子体操の内村航平選手が世界体操競技選手権を6連覇した際、「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）。このように、競技会で気持ちが切れなかった経験に競技者自身が言及したことを示す記事は179件あった。「気持ちを切らさずしっかり投げることができた」（日経テレコン, 2018）という発言や、「気持ちを切らさずにミスのない演技ができた。高得点を出してもらえてうれしい」（ヨミダス歴史館, 2010）という発言がある。また、「これから、気持ちを切らさず、厳しい戦いを続けていかないといけない」（朝日新聞記事データベース 聞蔵II ビジュアル, 2005）と、今後出場する競技会で気持ちを切らさないよう意図する発言から、競技者は気持ちが切れる現象を回避しようとしているといえる。さらに、アテネオリンピック日本代表選手が心理的コンディショニングの成功要因として「最後まで気持ちが切れなかった」ことを挙げたという報告（村上ほか, 2011）もみられる。したがって、競技中に競技者の気持ちが切れるか切れないかが競技者の心理状態やパフォーマンスに影響を及ぼし、それらを向上させるには気持ちが切れることを防止する必要があると考えられる。

## 2. 先行研究の整理

したがって、競技中における気持ちが切れた現象とは対処すべき問題であるといえる。競技中における心理的問題として、従来の研究ではあがりやイップスなどが扱われてきた。さらに、これらの心理的問題については対処法の検討もなされている。あがりとはプレッシャーが生じる環境においてパフォーマンスが低下することを指し（Baumeister, 1984）、パフォーマンス低下の原因として村山ほか（2009）は知覚・運動制御の変化（e.g., 体性異常感覚、動きがぎこちなくなる）、失敗を最小化するための安全性重視方略、身体的疲労などを挙げた。あがりの対処法については、例えば Balk et al. (2013) は気晴らし（distraction）という認知的感情制御方略を用いた群では、低プレッシャー条件よりも高プレッシャー条

件において主観的覚醒度が低下し、ゴルフパッティングの成功回数が増加したことを示した。一方、イップスとはジストニアといった神経性あるいはプレッシャーといった精神性の原因を持ち、学習が定着した特定の動作にのみ現れる運動障害のことである (Klämpfl et al., 2013; Mine et al., 2018)。イップスの解消方法を検討した事例として、Milne and Morrison (2015) はチップショット時に腕が強張る症状を持つゴルフ選手がプリパフォーマンスルーティーン (e.g., 素振りをした後にホールを見つめる) やポジティブな教示的セルフトーク (e.g., 'stay focused'; 'keep it going') などを実施した結果、ホールとボール停止位置の距離がやや減少したと報告した。ただし、Mine et al. (2018) はいくつかの研究において介入効果の信頼性が弱いと指摘しており、イップスの対処方法については検討の余地があるといえる。

心理的問題以外に扱われてきた例として、「パフォーマンスや競技結果を左右する出来事による、認知・情動・生理反応・行動のポジティブあるいはネガティブな変化」(Taylor and Demick, 1994, p.54) と定義される *psychological momentum* という現象が挙げられる。Briki et al. (2012) によれば競技者の心理的アドバンテージや身体運動の効率性の知覚、自信や満足感や恐れなどの感情、目標に関する認知、パフォーマンスに要する努力量の調節などの行動に影響を及ぼすとされる。また、徳永 (2001) が分類した競技者の心理的スキルは元来「精神力」として多義的かつ曖昧に表現されていたものであったが、学術的定義が提唱されたことによってその強化方法や心理的側面の評価法が確立されたことから、競技能力向上のための一助となった。

### 3. 問題の所在および研究意義

しかし、多くの競技者が「気持ちが悪くなった／切れなかった」という表現を使用していながらも、その表現がどのような状態を指すか、すなわち表現の用途は具体的に定まっておらず、それらが競技者間で異なる可能性も考えられる。また、その状態が生起する原因や、その結

果として競技者にどのような変化が起こるのかといった現象が起こる仕組み，すなわち発現機序は明らかになっていない。それだけでなく，気持ちが切れた場合と気持ちが切れなかった場合との相違点については前述した発言例からは推測が難しく，なぜ競技者の気持ちが切れることなく競技が遂行されたかが不明なままである。したがって，競技者の気持ちが競技中に切れないようにするための方略が存在していないといえる。

そこで，「気持ちが切れた／切れなかった」と競技者自身が表現する現象が生起する背景，生起している時の競技者の心理状態，パフォーマンスや競技成績への影響といった両現象の構成要素と発現機序を明らかにした上で，気持ちが切れることの防止要因を特定する必要がある。これらを解明することにより，あがりやイップスなどの諸問題のように，気持ちが切れた現象への具体的な対処法を検討および提案することができる。

#### 4. 本研究の目的

したがって，本研究の目的は (1) 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」現象の構成要素および発現機序を明らかにすること，(2) 競技中に気持ちが切れることの防止要因を明らかにすることとした。これらの研究目的にアプローチするため，本研究では以下の研究デザインを採用した (図 I-1)。

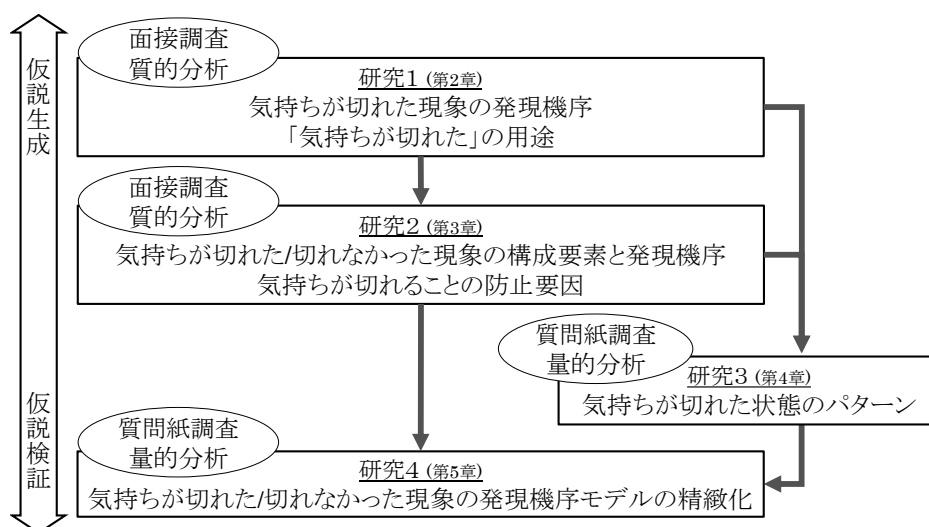


図 I-1 本研究の研究デザイン。□は各研究のターゲット，○は研究手法を表す。

## 5. 研究デザインおよび本論文の構成

前述したように、「気持ちが切れた／切れなかった」現象については学術的知見に乏しく、明らかになっていない点が多い。また、競技者が自身の経験についてそのような表現をしていることから、競技者の視点や経験に基づいた現象モデルの検討を行なうことが重要であると考えられる。この表現を取り上げた新聞記事などから現象の詳細が推察できないことから、「気持ちが切れた／切れなかった」に関して既存の理論モデルから研究の設問と仮説を導き出して実証的データと比較および検証する演繹的方法（フリック, 2011）から研究に着手することは適切ではない。このような問題の背景を踏まえ、まずは調査された人々の考え方、体験、行動の背後にある論理を全体的に「理解」し、データに根ざしたかたちで新しい概念や理論を「発見」できる（小田, 1999）という利点を持つ質的研究法を採用した。また、質的研究法は「現象に関しての先行研究の蓄積が少なく、変数が把握されていないとき」（戈木, 2006, p.2）に使用できる。したがって、競技者の経験に基づいて「気持ちが切れた／切れなかった」現象の構成要素や発現機序について明らかにできると考えられる。

さらに、クレスウェル（2007）は研究結果を精緻化し展開するために、質的研究法を用いて探索的に変数を明らかにし、後から量的研究法を用いて大きな標本においても結果が一般化可能かを検証する混合研究法デザインを推奨している。つまり、「気持ちが切れた／切れなかった」現象を構成する要素や要素間の関係性を探索的に見出す仮説生成型の研究を行なった後に、引き続きその仮説を検証する研究を行なうことができる。

したがって、第2章（研究1）では面接調査による質的研究法を用い、気持ちが切れた現象の発現機序および表現の用途について検討する。第3章（研究2）では面接調査による質的研究法を用い、気持ちが切れた／切れなかった現象の構成要素および発現機序を明らかにし、両現象の比較を通して気持ちが切れることの防止要因について検討する。第2・3章の知見を踏まえ、第4章（研究3）では質問紙調査による量的研究法を用い、気持ちが切れている心理状態を分類する。第5章（研究4）では質的研究法で得られた発現機序に基づき、



量的研究方法によって両現象の発現機序モデルの精緻化を図る。以上の結果をふまえ、第6章では両現象の発現機序ならびに気持ちが切れることの防止要因について総合考察を行なう。

## 6. 統括

競技者が競技会において「気持ちが切れた／切れなかった」と表現される現象を経験することがある。競技中に気持ちが切れるとパフォーマンスや評価が低下する一方で、気持ちが切れなければそれらが向上する可能性があるが、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」および「気持ちが切れなかった」現象の構成要素および発現機序、ならびに気持ちが切れることの防止要因を明らかにすることを目的とした。研究1・2では質的研究法を用いて両現象に関連する変数を探索的に明らかにし、研究3・4では量的研究方法を用いて研究結果を精緻化し展開するという混合研究法デザイン（クレスウェル，2007）により、研究目的にアプローチする。

## 第2章 競技中における「気持ちが切れた」現象に関する質的研究(研究1)

### 1. 目的

競技者が「気持ちが切れた」と表現する現象を競技中に経験する一方で、その現象の詳細や表現の用途については学術的知見に乏しい。そこで研究1では、競技中における「気持ちが切れた」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探索的に明らかにすることを目的とした。

### 2. 方法

#### 2. 1. 調査対象者

研究1では自身の「気持ちが切れた」経験について詳細に語る能力がある競技者を調査対象とする必要があった。そこで、(1) 競技歴が長くかつ競技会への出場機会が多く、「気持ちが切れた」経験を持つ可能性が高い、(2) 自身の経験を言語化できる知的能力があると考えられる大学生の競技者を対象とした。まず、大学の体育会に所属する競技者にアンケートを配布し、競技中に「気持ちが切れた」経験を持つ者を募集した。この際、「気持ちが切れた」に関する条件等は提示しなかった。その結果、現役競技者14名(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)を調査対象とした。調査対象者の競技の内訳は、水泳4名、剣道、柔道が各2名、バドミントン、野球、ラグビー、バレーボール、テニス、弓道が各1名であった。なお、調査対象者の競技レベルについては問わなかった。

#### 2. 2. データ収集

データ収集には半構造化面接を用いた。基幹質問項目は、競技中における「あがり」現象

の発現機序を明らかにした村山ほか(2009)を参考に、(1)基本プロフィール(競技種目、競技歴、性別、年齢)、(2)「気持ちが切れた」経験の有無、(3)「気持ちが切れた」時の状況、(4)「気持ちが切れた」時の心理状態、(5)「気持ちが切れた」原因および「気持ちが切れた」時の対処法、(6)競技前のコンディションやそれまでの戦績、(7)「気持ちが切れた」試合の結果に対して自身や周囲の人はどう思ったか、(8)「気持ちが切れた」現象に対して自分がどのように評価したか、(9)「気持ちが切れた」を表現する他の言葉の9項目を設定した。基幹質問項目以外にも、研究目的から大きく逸脱しない範囲であれば調査対象者から出された話題について対応した。全ての基幹質問項目について触れ、かつ調査対象者からの語りが無理なく終結したところで面接を終了した。なお、面接時間は約40分であった。

### 2. 3. 倫理的配慮

全ての調査対象者より、面接開始前にインフォームド・コンセントを得た。また、過度の警戒心や自己防衛の意識を低くして信頼性の高いデータを得るために、親和的で信頼のおける関係(ラポール)の形成を目的として(能智, 2000)、面接開始前に10分程度の日常会話を実施した。なお、研究1は広島大学大学院総合科学研究科研究倫理委員会より承認を得た(受付番号28-48)。

### 2. 4. データ分析

14名の調査対象者の内、「気持ちが切れた」事例を2つ報告した調査対象者が3名いたため、合計17の「気持ちが切れた」事例が報告された。データ収集を終えた時点で、調査対象者が語った「気持ちが切れた」経験のプロセスが多様であると考えられた。そのため、すべての事例を一度に分析すると、発現機序が煩雑になる、あるいは「気持ちが切れた」が指す状態が明確に把握できない可能性があった。そこで、まず各事例を対象にデータ分析を

行ない、事例毎の「気持ちが切れた」現象の発現機序を明らかにした。次に、各事例の「気持ちが切れた」現象に共通した特徴がみられ、共通する特徴によって発現機序が異なる可能性があった。そこで、「気持ちが切れた」現象の特徴的な要素とその発現機序を明らかにするため、共通した特徴を持つ事例同士をグループにまとめる類型化を行なった上で再度データ分析を行なった。

#### 2. 4. 1. 事例毎の分析および妥当性検討

研究1ではあらかじめ「気持ちが切れた」という表現の意味やその発現機序について仮説を立てず、競技者の語る経験からそれらを見出すことを目指し、データの分析方法にはKJ法(川喜田, 1967)を用いた。KJ法とは、一見まとまりのないデータの中から既存の概念や枠組みにとらわれることなく、帰納的に新しい概念を発見・創造する手法である。さらに、KJ法ではデータを分類・要約するだけでなく、統合することによって新たな発想を得ることを重視している(川喜田, 1967; 難波, 2005)。和ほか(2011)は複数名の競技者の言語データに対してKJ法を用い、競技者が挫折から立ち直る過程を「自己の目標が達成できなかった際に、競技の継続について葛藤し、共同的主体性の向上によって立ち直る過程」であることを明らかにした。したがって、複数の調査対象者から得た「気持ちが切れた」原因や状態など質の異なる情報を統合し、現象の発現機序や表現の用途が明らかにできると考え、研究1では難波(2005)を参考に、次の分析手順を実施した。①ラベル作り：記録した音声データを基に作成したトランスクリプトを熟読し、基幹質問項目に対する回答やそれに付随して提示された発言を切り出し、意味単位として抽出した。各意味単位にはその内容を一文で要約したラベルを付与した。②グループ編成：まず、生成したラベルをカード化して広げた状態で繰り返し熟読し、内容が類似したラベルをまとめて小グループを作成した。そこからさらに内容が類似した小グループをまとめ、大グループを作成した。小グループは「サブカテゴリー」、大グループは「カテゴリー」とし、各グループの主張を端的に説明するカテゴリー名およびサブカテゴリー名を付与した。カテゴ

リーの方がサブカテゴリーよりも抽象度が高く、上位に位置するものとした。なお、グループ編成の段階でどのカテゴリーにも分類されず、かつ各事例を説明する上で内容の抽象度が高く解釈が困難であったラベルは以降の分析から除外した。③図解化：各カテゴリーの意味関係を読み取りながら空間的に配置する、各カテゴリー間を関係線で結ぶ、複数のカテゴリーを枠で囲みそれらの内容を短文で表すといった作業を行なった。その際、各カテゴリーに含まれるサブカテゴリーやラベル、それらが生成されたトランスクリプトの内容を参照しながら作業を進めた。なお、1つの「気持ちが切れた」現象の発現機序を視覚的に分かりやすくまとめるため、どのカテゴリーとも関係線が結べないカテゴリーおよびサブカテゴリーは図解に組み込まなかった。④叙述化：図解を元に、各事例の「気持ちが切れた」現象の解釈を文章化した。

データ分析の妥当性の検討として、研究1ではトライアングレーションを行なった。トライアングレーションとは、ひとつの現象に対してさまざまな方法、研究者、調査群などを組み合わせることを意味する（フリック，2002）。さらに、質的研究における妥当性とは他の心理学的測定のように外的な基準との対応や一貫性を確認するものではなく、研究結果が他の研究者の知識や直感と一致するかどうか、研究対象への理解や思索を深めるかどうかを受容・納得する過程で確認されるものである（渡邊，2004）。そこで研究1では、スポーツ心理学を専門領域とし、質的研究の経験を持つ研究者2名と著者の計3名で、KJ法の以下の段階でトライアングレーションを行なった。ラベル作りの段階では、ラベル化する発言内容の範囲およびラベル名が調査対象者の語った言葉を正確に示しているかを確認した。グループ編成の段階では、各カテゴリーに含まれるラベルおよびサブカテゴリーの範囲や、カテゴリー名に不自然な解釈が無いかを確認した。図解化の段階では、語られたデータに即した形でカテゴリーの空間配置および関係線での連結が行われているかという点や、各事例の「気持ちが切れた」現象が理解しやすく図解化されているかという点に留意し、3名の間で解釈が一致するまで議論を行なった。

#### 2. 4. 2 類型毎の分析および妥当性の検討

事例毎にデータ分析を終えたところで、各事例で「気持ちが切れた」原因と心理状態に共通する特徴があると考えられた。まず、「気持ちが切れた」心理状態に焦点をあてて各事例を分類することを試みた。しかし、例えば事例10では「気持ちが切れた時の諦めや投げやりな気持ち」「チームメイトからレースについて何か聞かれそうだと気にする」「レース中に違和感を覚える」など、質の異なる「気持ちが切れた」心理状態を示すカテゴリーが事例内に重複して含まれていた。このようなカテゴリーの重複がほとんどの事例でみられたため、「気持ちが切れた」心理状態によって事例を明確に分類することは困難であった。そのため、「気持ちが切れた」原因に基づいて事例を分類し、「気持ちが切れた」原因が共通している事例のグループ、すなわち類型を生成した。その際、トライアングレーションを実施した3名で事例毎の図解と叙述を参照して「気持ちが切れた」原因を特定し、それが類似する事例をグループ化した結果、4つの類型が生成された。続いて、類型毎に「気持ちが切れた」現象の発現機序を明らかにするため、KJ法を用いた。ここでは、事例毎の分析で見出されたカテゴリーをラベルとして扱い、各類型内でグループ編成、図解化、叙述化を行なった。事例毎の分析と同様、どのカテゴリーにも分類されず、かつ各類型を説明する上で不要とみなしたラベルは以降の分析からは除外した。なお、各類型でグループ編成を終えた後でも、類型間でカテゴリー階層やカテゴリー名の抽象度に大きな差異があった場合には再分析を行なった。また、図解化の段階でカテゴリーの配置や関係線を結ぶ際には、どの基幹質問項目に対する回答およびラベルから生成されたカテゴリーかを考慮し、カテゴリー同士の時系列または因果関係を推定しながら分析を進めた。さらに、どのカテゴリーとも関係線が結べないカテゴリーおよびサブカテゴリーは図解に組み込まなかった。KJ法による分析を行なった後、それぞれの類型を端的に説明する類型名を付与した。なお、妥当性の検討として、類型毎のグループ編成、図解化において事例毎の分析と同様の方法でトライアングレーションを実施した。

### 3. 結果

14名を対象に半構造化面接を行なった結果、「気持ちが切れた」と表現される現象について17の事例が報告され、それらは145,223文字のトランスクリプトとしてまとめられた。基幹質問項目への回答やそれに付随する発言に基づき、911のラベルが生成された。なお、「切れそうでも切れちゃいけないっていうアレがずっとあるんで」「切れそうなのをなんとか『だめだめ』と思いながら」といった調査対象者の発言を含む1事例は気持ちが切れた経験に該当しないと判断し、類型毎の分析では除外した。気持ちが切れた原因に焦点をあてた結果、16の事例は低モチベーション型、対戦相手影響型、戦況影響型、想定外型の4つの類型に分類された。以下の記述では、気持ちが切れた現象の図解化および叙述化の結果について類型毎に分析したもののみ示す。文中の【 】はカテゴリ、[ ]はサブカテゴリ、《 》はラベルを表す。なお、《 》内にはそのラベルが抽出された事例番号を示した。また、各類型に分類された事例および調査対象者のデータを表Ⅱ-1に示した。なお、同じ調査対象者が語った複数の気持ちが切れた事例を弁別するため、事例番号の後に別途記号を付けた(例:「3a」と「3b」)。

表Ⅱ-1 各類型の事例分類

類型	事例番号	性別	競技種目	年齢(歳)	競技歴(年)
低モチベーション型	5	女	競泳	21	16
	8a	男	ラグビー	20	9
	9b	男	剣道	21	15
	11	男	競泳	20	10
	12	男	バドミントン	19	7
	14	女	柔道	22	17
対戦相手影響型	2	女	柔道	22	14
	6	男	剣道	20	15
	13	男	テニス	22	12
戦況影響型	1	男	弓道	21	2
	3b	女	競泳	18	18
	7	男	野球	20	7
	9a	男	剣道	21	15
想定外型	3a	女	競泳	18	18
	8b	男	ラグビー	20	9
	10	女	競泳	18	8

### 3. 1. 低モチベーション型

図Ⅱ-1に低モチベーション型の図解化の結果を示した。低モチベーション型は、【試合や勝利に対する低いモチベーション】、【低い目標達成意欲】、【競技不安】が原因で気持ちが切れたという特徴を持つ。【試合や勝利に対する低いモチベーション】には、【指導者に対する不満】、【本気でやらなければとは思う】、【勝利意欲の低さ】、【大会への低いモチベーション】が含まれていた。【指導者に対する不満】は《先生や合宿に対する否定的な感情が気持ちが切れた原因と推測：14》などのラベルから生成されたサブカテゴリーである。これは競技者自身が気持ちが切れた原因として「怒られても（中略）怖くない」「技術的にいろいろ（中略）指導してほしかった」といった指導者への不満を示す。【本気でやらなければとは思う】は《（練習試合でも）本気ではやらなきゃいけないとは思っていた：12》から生成され、公式記録の残らない練習試合という状況であっても「試合は試合と割り切って」仕方なくモチベーションを高めようとしたと考えられたため、このカテゴリーに含めた。【勝利意欲の低さ】は《勝ち負けがどうでもよく、頑張らなくてもいいかと思う試合では気持ちが入らなかったり切れたりした：12》などのラベルから生成された。【大会への低いモチベーション】は《その大会やレースに対し、「どうでもいい」という気持ちがあった：5》などのラベルから生成され、調査対象者が出場する大会の重要度が低いと感じていることに起因するモチベーションの低さを表す。また、【低い目標達成意欲】には【目標達成意欲の不十分さ】、【チーム目標をすでに達成していた】が含まれ、試合前から目標を達成する意欲が低かったため気持ちが切れたことを示す。【目標達成意欲の不十分さ】は《目標の自主設定や達成意欲が十分なものではなかった：11》など、【チーム目標をすでに達成していた】は《自分の試合の前にチームの勝ちが決まっており、自分の試合結果が関係なくなった時には気持ちが切れていた：9b》などから生成された。さらに、【大会への低いモチベーション】を報告した事例5の競技者は【競技不安】があったことも報告した。事例5は、《過去に同じような条件で出場していた先輩と同じように、自分もタイムが出ないという不安がレース



前からどんどん大きくなっていった：5》という競技不安が競技前からあり、気持ちが切れた状態において《2種目目のレース中に調子の悪さや身体の動かなさなどを感じ、「ああやっぱり」と思った》と【身体的不調感】として実際に生じていた。このことから、【競技不安】も気持ちが切れた原因の1つであると考えられた。また、低モチベーション型は気持ちが切れた原因が競技開始前にあるという点で他の類型と異なる特徴を持つ。

また、原因としてのモチベーションの低さと【周囲の勝利意欲】との間に関連がみられた。【周囲の勝利意欲】が【高い】と、自分の勝利意欲との差が生じ、反対に【低い】場合には、《周囲の人たちのそこまで力を入れなくていいだろうという発言や、試合のメンバーを見て、やっぱりそこまでその試合には賭けていないのだと思った：8a》など、自身のモチベーションまで低下した事例があったため、【周囲の勝利意欲】が気持ちが切れた原因に影響したといえる。

気持ちが切れた状態では、【モチベーションの低下】、【集中力の低下】、【苛立ち】、【精神的な苦しさ】、【身体的疲労・不調感】、【パフォーマンスの悪化】が生じていた。【モチベーションの低下】には【気が乗らない】、【試合を早く終わりたい】、【競技内容で妥協する】、【結果への期待の低下】、【声を出さなくなる】が含まれた。【気が乗らない】は《1種目目のタイムが遅すぎたことや自分だけベストが出せなかったことで気持ちが切れ、2種目目も気持ちが乗らなかった：5》など、【試合を早く終わりたい】は《この場から立ち去りたい、早く終わってほしいという思い：14》、【競技内容で妥協する】は、《「あんまりやりたくないな」と思いながら、ディフェンスやタックルをだらっとしていた：8a》など、【結果への期待の低下】は《競技中、好記録は出ないと思った：11》、【声を出さなくなる】は、《2点目以降を取られるにつれて盛り上げる声や雰囲気が無くなっていき、自分も気持ちが下がって妥協や逃避をするようになった：8a》などのラベルから生成された。したがって、競技前のモチベーションの低さが競技中においても継続していたといえる。【集中力の低下】には【集中力の低下】、【雑念】、【技や身体の事が気になる】、【ミスが気になる】が含まれた。例えば、【集中力の低下】

は《第2ラップ以降のラップタイムは「もういいや」と思い、泳ぎ切ることを考える最低限の集中力は持続していた：11》など、【雑念】は《結果が悪かったレースの最中はきつさやレース以外の事を考えており、レースに集中していなかった：5》などから生成された。また、【苛立ち】は《得意技を出せない苛立ち：14》、【精神的な苦しさ】は《結果が悪く、長く感じたレースは精神的にとっても苦しい：11》というラベルから生成された。また、【身体的疲労・不調感】は【身体的疲労感】や、前述した事例5のラベルなどを含む【身体的不調感】を含む。例えば、【身体的疲労感】は《(200m 競技の) 75m 地点で身体に力が入らなかつたり、大きな疲れを感じた：11》などから生成された。さらに、【パフォーマンスの悪化】は《気持ちが入っている時と入っていない時では、ラリーや球の質、ミスの方が違った：12》などから生成された。

低モチベーション型のすべての事例において、競技結果は【敗北】であった。しかし、試合に対する反省は二極化していた。【後悔】([本気を出さなかった事への反省]、[調整不足の後悔]、[悔しさ] などから生成) や【落ち込み】が示すように、気持ちが切れたことに対してネガティブな感情を抱いたり反省をする場合もあれば、気持ちが切れた試合ではなくその後控えている試合のことを考えたり、敗戦したことを楽観的に捉えたりと、【試合について深く考えない・楽観視する】場合もあった。後者の様に、気持ちが切れた試合を重要視しない点は低モチベーション型の特徴の1つといえる。このことから、競技開始前からモチベーションが低い場合、好成績を残すための調整ができなかったことへの後悔や反省をする場合と、気持ちが切れた経験をしてその経験には向き合わない場合があることが明らかになった。

### 3. 2. 対戦相手影響型

図II-2に対戦相手影響型の発現機序の図解を示した。対戦相手影響型は、【実力差】、【自分を見下すような対戦相手の態度】、【対戦相手の優勢】が原因で気持ちが切れたという特徴

を持つ。【実力差】カテゴリーには【格上の対戦相手】と【自分の実力の低さ】というサブカテゴリーが含まれた。【格上の対戦相手】は《試合中、予想以上に相手が強く感じた：2》など、【自分の実力の低さ】は《チームの中では実力は上の方ではなく、普段から試合に出られなかった：6》などから生成された。【自分を見下すような対戦相手の態度】は《相手の視線や発声、軽く流すような攻防を見て、相手にとって自分は格下だから全力で戦っていないのだと感じた：6》により生成された。また、【対戦相手の優勢】は【対戦相手の高いパフォーマンス】、【対戦相手のリード】を含む。【対戦相手の高いパフォーマンス】は《自分も相手もラリーをつなげていくスタイルだったため、1セット目4ゲームまでは何度も返球されて自分がミスをしてしまい、先が長くなるような印象を受けた：13》など、【対戦相手のリード】は《1セット目は相手のリードを追いかけるようにして0-4, 2-4, 2-6という流れで落とした：13》より生成された。これらのカテゴリーは、対戦相手の実力や動向に影響を受けたことが気持ちが切れた原因であることを示す。

対戦相手影響型における気持ちが切れた状態では、【モチベーションの低下】、【集中力の低下】、【苛立ち】、【焦り】、【情けなさ】、【身体的疲労・不調感】、【客観的变化】という変化が生じていた。【モチベーションの低下】には【モチベーションが保てない】、【試合を早く終わりたい】、【頑張らなくなる】、【プレーを徹底しなくなる】、【闘争心・勝利意欲の低下】が含まれた。【モチベーションが保てない】は《格下だと思われて試合をされると、気持ち(モチベーション)が保てなくなり、いつも通りのことができなかった：6》などから生成され、競技に対するやる気が維持できなくなる状態を表す。【試合を早く終わりたい】は《試合中、「早く終わればいい」「こういう試合はしたくない」と思った：6》など、【頑張らなくなる】は《長いラリーをしてポイントが取れなくなってくると、暑さもあってきつさやしんどさが先行してしまい、挽回したりセットを取るために頑張れなくなった：13》、【プレーを徹底しなくなる】は《組み立てを考えたりするためにポイント間の時間を作らなくなった：13》など、【闘争心・勝利意欲の低下】は《闘争心や勝つことに対する気持ちが薄れた：13》などか

ら生成された。【集中力の低下】は【思考の混乱】と【誰にも見られたくない】を含んでおり、【思考の混乱】は《何の技で投げられているか分からず、普段とは違って攻め方を考えるも技が効かず、その度にてんぱったり苛立ったり萎えたりしていた：2》などから生成された。その他には【苛立ち】は《2セット目でも1セット目と同じようなゲームの取られ方をされて気持ちが切れ、自分への怒りや苛立ちがわいてきた：13》など、【焦り】は《気持ちが切れた後、焦りがあった：13》、【情けなさ】は《情けない試合を全国大会でやっているという人目を気にする思いがあった：13》などから生成された。さらに、【身体的疲労・痛み】が《身体の疲れ・痛み・重さを感じた：2》から生成された。ただし、同様のカテゴリーが【身体的疲労・不調感】として他の類型で生成されており、カテゴリー名の抽象度を統一するため、【身体的疲労・痛み】から【身体的疲労・不調感】にカテゴリー名を変更した。さらに、【客観的变化】とは、気持ちが切れた状態では【客観的变化は表れない】場合もあれば、《手元の間や攻め込めない姿勢など、普段から出ている悪い癖が出てしまった：6》のように【悪い癖として表れる】場合があったことから生成された。

また、対戦相手影響型に分類されるすべての事例においても、調査対象者は対戦相手に【敗北】していた。また、【気持ちが切れた状態のまま】という《一度気持ちが切れたら、試合中にもその日の内にも元に戻すことができなかった：6》などが表す状態や、気持ちが切れたことで【試合や競技への忌避的感情】が生じていた。さらに、【全力を出さなかったことへの反省】とは《試合前に思っていたように、対戦相手がどんな選手でもちゃんと全力を出さなきゃと思った：6》から、【実力不足を実感】や【対戦相手の強さを実感】は《気持ちが切れたことに対し、悔しさもあるが相手の強さや自分の実力不足があったと思った：13》から生成され、気持ちが切れた試合や敗北を経て反省や対戦相手との実力差を実感した事例もあった。

### 3. 3. 戦況影響型

図Ⅱ-3には戦況影響型の図解化の結果を示した。戦況影響型は、試合の途中まで【戦況的・心理的余裕】や【好調】を感じていたものの、戦況の悪化によって【不利な戦況】に追い込まれたことが原因で気持ちが切れた型である。【戦況的・心理的余裕】とは、《何とかして1本先取してほっとし、相手の動きをよく見るなどの余裕が少しできた：9a》などのように、相手よりも優位な状況になり、心の余裕が生じている状態のことを指す。この状態から戦況が悪化したことを示すのが【不利な戦況】である。【不利な戦況】は、[失敗の連続]、[劣勢状態]、[同点に追いつかれる]を含む。[失敗の連続]とは、《10試合以上出場した中で、1本目から連続して的外をしたことは3・4回あった：1》のように、自身の失敗が続いた状況を指す。[劣勢状態]とは、《2種目目の決勝では、だいぶ一人遅れていた：3a》などが示すように、戦況的に対戦相手よりも不利な状態になることを示す。また、[同点に追いつかれる]は《どうにかして耐えないといけなかったのに1本取り返され、がんがん来る相手のペースに対して後手に回っていた：9a》、《同点に追いつかれた後にまたもう1本取られ、負けた：9a》から生成された。

戦況影響型の気持ちが切れた状態として、まず【モチベーションの低下】が挙げられる。このカテゴリーには[モチベーションの低下]、[諦め]、[闘争心・勝利意欲の低下]、[試合を早く終えたい]が含まれる。[モチベーションの低下]は《レース中に「ベストタイムは出ないかな、出ないからいいや」と思った：3b》などのラベルから生成された。[諦め]は《2種目目決勝のラスト50mの時、きつくて諦めかけた：3b》などのラベルから生成された。[試合を早く終えたい]は、対戦相手影響型や低モチベーション型でも見られたように、試合の早期終了を望む状態を示す。[闘争心・勝利意欲の低下]とは、《自分が1本先取していたのに、相手に取り返された時に闘争心や勝ちに行く執念が切れた：1》などのように、対戦相手と競おうとする意欲や勝利への執念が低下している状態のことを指す。また、【集中力の低下】という気持ちが切れた状態が見られ、このカテゴリーには【集中力が切れてだらだ

らとする]、[不安による思考の散漫]、[冷静に考えなくなる]、[自分のミスに対する周囲の反応を気にする]が含まれた。[集中力が切れてだらだらとする]は《守備の時には集中力も切れて動きが鈍く、声も出さずにだらだらと間延びしていたため、チーム全体として気持ちが切れた感じだった：7》、[不安による思考の散漫]は《今までは大会直前に調子が悪くても試合では何とかしていたが、その大会では不調や不安を引きずってしまい気が散ることが多かった：1》など、[冷静に考えなくなる]は《冷静に考える気持ちが切れてしまい、視線や動作に落ち着きが無くなった：1》など、[自分のミスに対する周囲の反応を気にする]は《気持ちが切れた時、自分が足を引っ張ったせいで負けたり、交代させられたりすることが不安になった：1》などから生成された。また、【焦り・余裕の欠如】は《1本取り返さないとまずいが、「どうしよう」「やばい」と余裕がなかった：9a》などから生成された。加えて、戦況影響型の集団種目の事例では、チームメイトからの【声かけに応えない】（《ベンチからチーム全体へ「元気にやろう」と声かけがあったが、何も変わらなかった：7》より生成）、または【周りを見ない】（《アイコンタクトなどして周りを見るのが無くなった：7》より生成）など、他のチームメイトとコミュニケーションを取ろうとしなくなるものが報告された。さらに、【身体的疲労・不調感】が生じた。このサブカテゴリーである【心身の疲労感】は《気持ちが切れて気持ちのだるさを感じた後に身体の疲れを感じ、心身ともに「あー」という感じだった：7》、【身体の委縮感】は《気持ちが切れている時は身体が縮こまって思うように動かせない状態になっていた：1》から生成された。

戦況影響型に分類された事例を報告した調査対象者の中には、過去にも【不利な戦況】へと戦況が悪化したことによって気持ちが切れた経験を持つ者が複数いた。【過去に同じような経験をした】に含まれる《小学生の時に、大量点を取られて間延びすると「だるい」「早く終わってほしい」と、今回と同じように気持ちが切れた経験があった：7》などが表すように、ある特定の状況が気持ちが切れた状態を生じさせることがこの型の特徴の1つといえる。

また、戦況影響型のすべての事例でも【敗北】しており、【だらだらとして雰囲気が悪くなかった】、【気持ちが切れた状態を立て直せなかった】と試合の反省をしていた。また、【声かけに応えない】ことを試合後に反省し、【声かけの重要性】として《皆で声かけをするよう改善策を取り入れた結果、気持ちが切れることはなくなった：7》などを認識して気持ちが切れないように改善した事例が見られた。

### 3. 4. 想定外型

図II-4に想定外型の図解化の結果を示した。想定外型は、競技中に【想定外の出来事】が起こったことによって気持ちが切れるという特徴を持つ。【想定外の出来事】には、審判による【誤審】、【悪い予選結果】、【予想以上の環境温の高さ】が含まれた。【誤審】は《明らかにトライだったのに、そうではないというおかしい判定をされ、チームメイトも自分も懐疑的・否定的な反応だった：8b》、【悪い予選結果】は《予選レース終了後、「このタイムじゃやばいかな」と思ったら1秒以下の差で9位になり、予選落ちした：3a》など、【予想以上の環境温の高さ】は《予想以上の水温の高さ：10》から生成された。

【想定外の出来事】によって気持ちが切れた結果、【モチベーションの低下】、【集中力の低下】、【ショック】、【身体的疲労・不調感】、【パフォーマンスの悪化】という状態が生じた。

【モチベーションの低下】には【諦め・投げやりな気持ち】と【気が抜ける】が含まれた。出場している試合に対して投げやりな考えを持ったことを示す【諦め・投げやりな気持ち】は《本命の競技ではないと考える：10》など、後に控える競技に対する【気が抜ける】は《予選終了後、B決勝があるにしてもやる気になれず気が抜けてぼーっとしていた：3a》などから生成された。【集中力の低下】には【思考の散漫】が含まれており、これは《レース中に思考が散漫になり、結果が悪くなる：10》などから生成された。また、想定外型の特徴のひとつとして【ショック】という心理状態が挙げられる。これは、《B決勝でも「やってしまった」という予選のショックを引きずっていた：3a》というように、【想定外の出来事】から

衝撃を受け、後の競技に出場する時までひきずっている状態を示すカテゴリーである。また、

【身体的疲労・不調感】は《競技後半の身体的疲労：10》、《レース中に違和感を覚える：10》から生成された。また、【パフォーマンスの悪化】は【再び悪い試合結果】や【パフォーマンスの悪化】が生じたことを表し、例えば《B 決勝では予選よりも絶対速く泳ごうとしていたが、できなかった：3a》から生成された。

このように、【想定外の出来事】によって気持ちが切れたために競技で負けた場合、その【敗因の捉え方】に関して葛藤する事例が報告された。想定外の出来事のせいではなく【実力のため負けた】と敗因を捉える一方で、【出来事のせいで負けた】という考えが同じ事例で生じていた。特に後者は《試合後にレフェリングのせいで負けたと文句を言うメンバーもおり、自分もそれは多少あると思った：8b》から生成され、【審判への不信感】が影響していたといえる。【審判への不信感】とは《県協会から来るレフェリーはレフェリングが上手くないという風に、元々良いイメージが無かった：8b》が示すように、敗因は誤審をした審判にあるという捉え方を導くといえる。【誤審】以外の【想定外の出来事】が起こった事例では【気持ちが切れた試合と結果への後悔・反省】があり、これは【努力不足】、【試合結果への後悔】、【気持ちが切れたことへの後悔】から生成されたカテゴリーである。



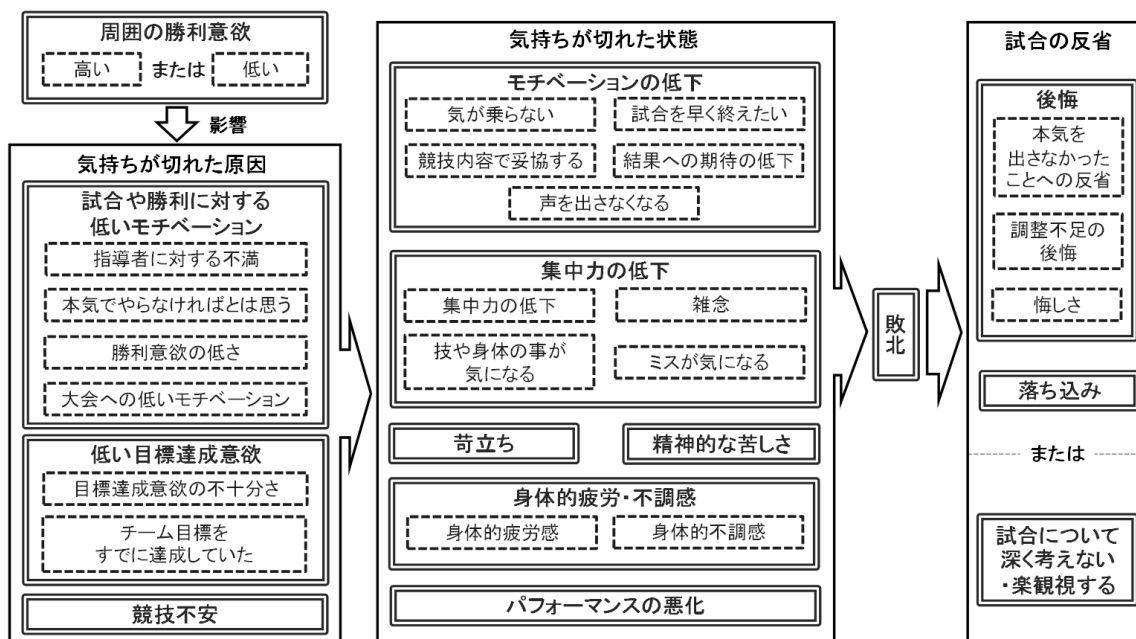


図 II-1 低モチベーション型の気持ちが切れた現象の発現機序。□ はカテゴリー、□ はサブカテゴリーを表す。

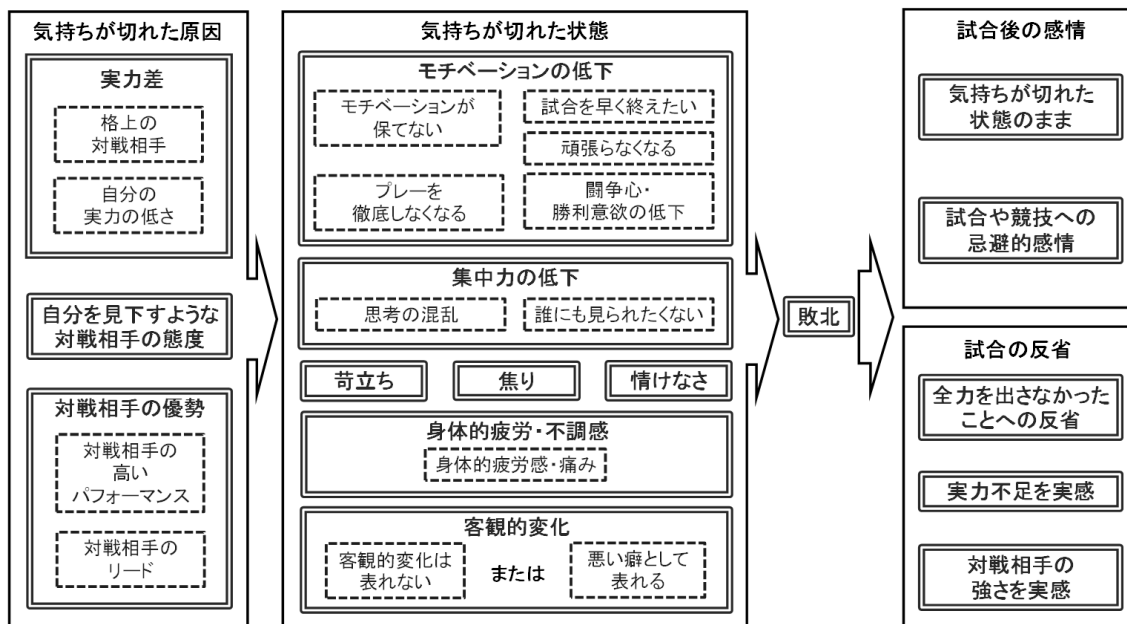


図 II-2 対戦相手影響型の気持ちが切れた現象の発現機序。□ はカテゴリー、□ はサブカテゴリーを表す。

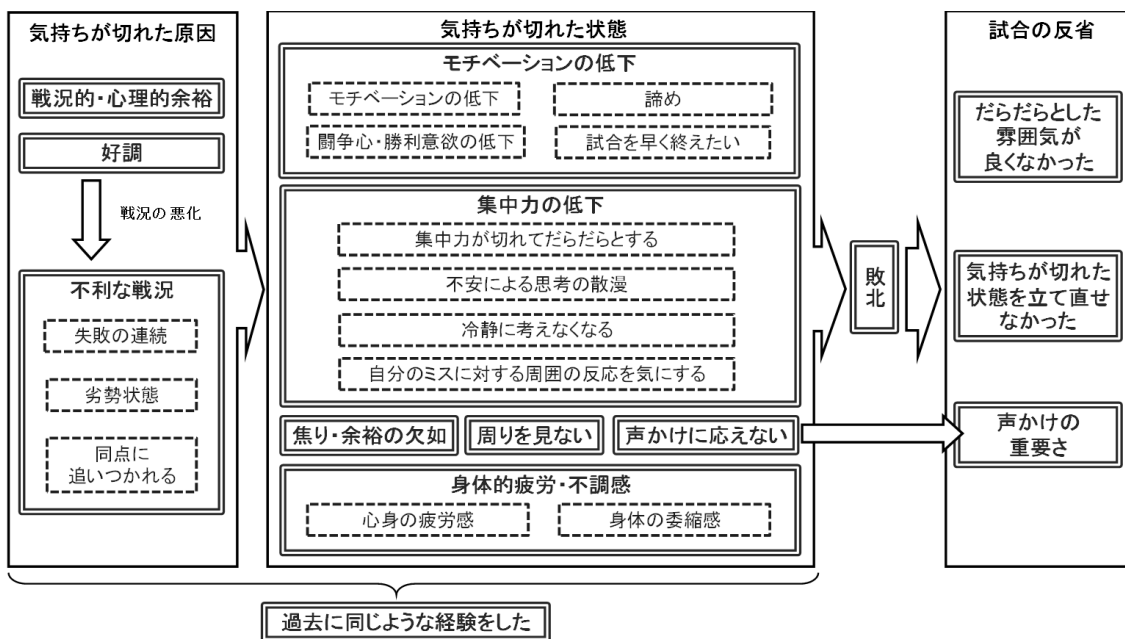


図 II-3 戦況影響型の気持ちが切れた現象の発現機序.   はカテゴリ,   はサブカテゴリを表す.

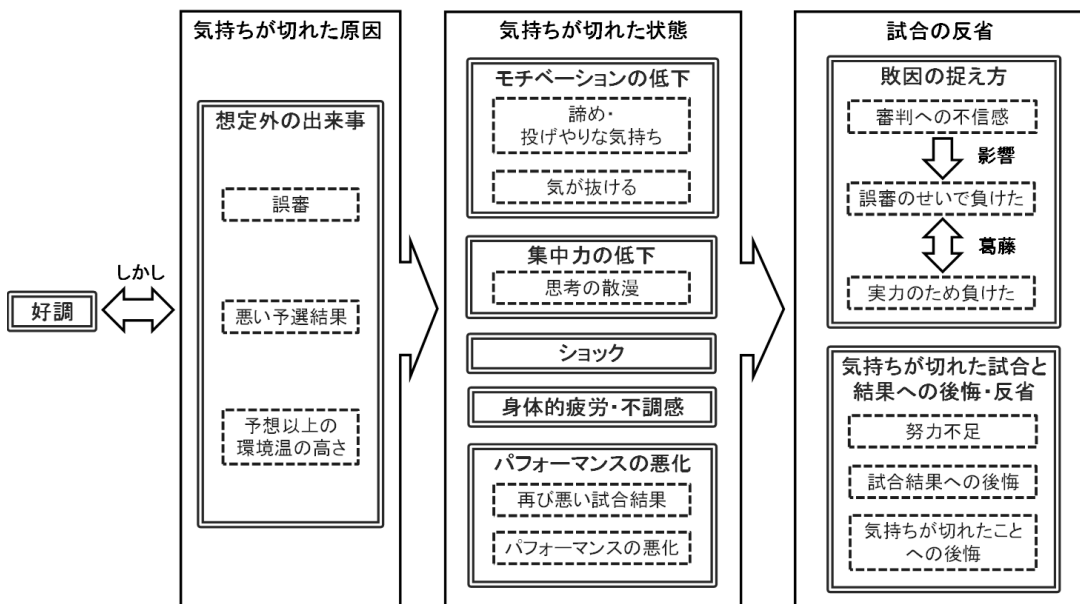


図 II-4 想定外型の気持ちが切れた現象の発現機序.   はカテゴリ,   はサブカテゴリを表す.

#### 4. 考察

競技者が「気持ちが切れた」と表現する現象が競技中に生じた場合、競技者の発言が示すようにパフォーマンスや競技成績が悪化するという問題が生じているため、研究1では競技中における気持ちが切れた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。その結果、気持ちが切れた現象は競技者の低いモチベーション、対戦相手、戦況、想定外の出来事という4つの原因によって起こることが明らかになった。また、類型毎の発現機序から、いずれの原因からも気持ちが切れた状態ではモチベーションの低下、集中力の低下、身体的疲労感や不調感が生じることが明らかになった。さらに、類型によっては上記の心理状態に加えて焦りや苛立ちといったネガティブな感情や、パフォーマンスの悪化が生じていた。

特に、【モチベーションの低下】とこれに含まれるサブカテゴリーが示すように、早く試合を終えたいと思う、プレーを徹底せず妥協する、勝利意欲や闘争心や好記録への期待が低減する、諦めや投げやりな気持ちになるといった心理状態が生じていた。これらのモチベーションの低下に関わる概念として、徳永(2005)の「競技意欲」やMcClelland et al.(1976)の「達成動機づけ」が挙げられる。競技意欲とは、苦しい試合場面でも粘り強くプレーをする(徳永, 2015)、身体的な苦しさや疲労に耐えるといった「忍耐力」、闘志や積極性といった「闘争心」、目標達成や実力発揮、可能性に挑戦する意欲といった「自己実現意欲」、試合で勝つための強い意欲である「勝利意欲」を総称するものである。したがって、気持ちが切れた状態では競技意欲が低下していたと考えられる。また、達成動機づけとは、「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(McClelland et al., 1976; 西田, 2013, p.15)、その強さは設定した水準に到達できる期待値と到達することの価値によって影響を受けるとされる(Roberts and Papaioannou, 2014)。例えば、戦況影響型に含まれる競泳選手の事例3bでは、「《周りは気にせず自己ベストを尽くそう》という達成動機があったが、レース中に《だいぶ一人遅れていた》という【劣勢状態】になっ

たことにより、《「ベストタイムは出ないかな。出ないからいいや。」と思った》という変化がみられた。つまり、自身にとって不利な戦況へと試合展開が変化したことによって目標を達成できる見込みが低下し、競技中に達成動機づけが一時的に低下したと考えられる。また、低モチベーション型の事例 8a において、《周囲の人達の「そこまで力を入れなくていいだろう」という発言や、試合のメンバーを見て、「やっぱりそこまでその試合には賭けていないのだ」と思った》ように試合の重要性が低かったことから、《「あんまりやりたくないな」と思いながら、ディフェンスやタックルをだらっとしていた》ように試合中に全力でプレーをしなくなった。これらのことから、目標あるいは水準に到達するパフォーマンスや競技成績を実現するために試合を継続するモチベーションが低下した状態と考えられる。以上のことから、気持ちが切れた現象が生起すると競技意欲や達成動機といったモチベーションが低下するといえる。

また、【集中力の低下】が示すように、どの類型でも共通して、競技以外のことを考え雑念が生じる、不安で集中できない、周囲の目やミスを犯すことを気にすることが明らかになった。特に、不安感情がある場合には顕著な刺激に注意が向く刺激駆動型 (stimulus-driven) 注意システムの方が、課題目標に注意が向く目標志向型 (goal-directed) 注意システムよりも優先的に機能したと考えられる (Eysenck et al., 2007)。このことは戦況影響型の【不安による思考の散漫】や【自分のミスに対する周囲の反応を気にする】など、競技者の注意が不安感情や周囲の反応に向いていたことが示す。つまり、競技者の注意が不安感情やその原因に向きやすくなり、競技会での目標達成や優れたパフォーマンスの遂行に対する集中力が低下した状態が生じるといえる。以上のことから、気持ちが切れた現象が生起すると、競技会でのパフォーマンス遂行に対する集中力が低下するといえる。

さらに、【身体的疲労感・不調感】が示すように、身体の疲労や不調に対する知覚が増大することも明らかになった。その理由として、前述したモチベーションと集中力の低下が関連していると考えられる。モチベーションの低下に関して言及すると、競技意欲の中でも特

に身体的な苦しさや疲労に耐える「忍耐力」(徳永, 2005)が低下したために、競技者が身体的疲労感や不調感を強く感じたと考えられる。また、パフォーマンス遂行に対する集中力が低下し、身体的疲労感や不調感に注意が向きやすくなった可能性があると考えられる。

加えて、1つの気持ちが切れた現象の中でも複数の感情が変化することが明らかになった。例えば、低モチベーション型に分類された事例11の調査対象者は気持ちが切れた際に【結果への期待の低下】、【集中力の低下】、【身体的疲労・不調感】という複数の変化を経験していた。一方、対戦相手影響型の事例13では【頑張らなくなる】など【モチベーションの低下】、【苛立ち】、【焦り】、【情けなさ】を経験していた。この他の事例でも同様に、気持ちが切れた際には複数のカテゴリーが表す心理的变化が同時に起こっていることを示していた。また、それらの心理的变化が生じる組み合わせは競技者や原因によって異なることも示していた。したがって、モチベーションや集中力の低下、身体的疲労感や不調感をはじめとした複数の要素が混在する心理状態を一言で端的に表現できるのが「気持ちが切れた」という表現であることが明らかになった。

また、このようにして気持ちが切れた現象が起こった場合、対戦相手に敗北する、あるいは満足のない記録が出ることをすべての事例および類型の発現機序が示していた。さらに、競技を振り返って後悔や反省をする場合が多く見られた。したがって、気持ちが切れると競技者にとって満足のない競技内容や競技結果につながる可能性が高いことが明らかになった。

以上のことから、気持ちが切れた現象とは、①競技前の低いモチベーション、対戦相手の実力や態度、戦況の悪化、想定外の出来事が原因で起こる、②主には競技意欲や達成動機づけといったモチベーションの低下、パフォーマンス遂行に対する集中力の低下、身体的疲労感・不調感という心理状態の変化が生じる、③競技者にとって満足のない競技結果を導く現象であるといえる。また、「気持ちが切れた」という表現は、モチベーションの低下または集中力の低下、あるいはその両方を主に指して使用される用語であることが示された。

ところで、研究1では自我消耗 (ego depletion) と呼ばれる現象と類似した現象が報告された。自我消耗とは、セルフ・コントロールの実行により心的エネルギーを消耗し、その後一時的にセルフ・コントロールが上手くできなくなる現象のことである (Baumeister et al., 1998; Muraven et al., 1998)。セルフ・コントロールとは、ある基準や長期目標に合わせて自身の思考・感情・行動を変える、または衝動的な欲求や反応に抵抗する能力のことを指す (Baumeister, 2002; Baumeister et al., 2007; Englert, 2017)。研究1においても、《長いラリーをしてポイントが取れなくなってくると、暑さもあってきつさやしんどさが先行してしまい、挽回したりセットを取るために頑張れなくなった：13》というように、[対戦相手の高いパフォーマンス] に対して挑み続ける内に自我消耗が起き、厳しい状況に耐えられなくなったりパフォーマンスが低下したりする事例がみられた。

しかしながら、すべての気持ちが切れた事例が自我消耗に該当するとは考えられない。例えば、競技中は【好調】だったにもかかわらず【誤審】によって気持ちが切れたという想定外型の事例 8b では、《トライじゃないと判定され、「まじか」と自分の中で気持ちが一気にどぼんと落ちた》、《トライではないという判定から、自チームの調子が悪くなったと思った》と報告された。この事例では自我消耗を引き起こすようなセルフ・コントロールは実行されていない可能性があると考えられる。つまり、セルフ・コントロールに必要な心的エネルギーが残っていたにもかかわらず、自我消耗と類似した状態になる場合があると考えられる。また、Baumeister and Vohs (2007) は、モチベーションによって自我消耗を補償することができるが、自我消耗自体はモチベーションが低下した状態ではないと主張しており、研究1で得た気持ちが切れている状態の特徴と一致しない見解が述べられている。以上より、(1) セルフ・コントロールによる心的エネルギーの消耗がなくとも気持ちが切れる場合がある、(2) 自我消耗状態ではモチベーションは低下しないという先行研究の知見があることから、気持ちが切れた現象と自我消耗は完全に一致するとはいえず、別個の現象として研究を行う必要があると考えられる。

研究1では、競技者が心理的問題を口述するために使用する、学術的定義が未確立の表現を対象とし、競技者が用いる用語と学術用語の関連を明らかにすること、および気持ちが切れた現象の全体像を帰納的に把握することを試みた。その結果、気持ちが切れた原因、心理状態、切れた試合後の反応といった複数の構成概念が同時に相互作用し、1つの現象および心理的問題が生起していることが明らかとなった。「気持ちが切れた」のように、複数要素が相互に作用して生起する現象を包括的に表現する用語について明らかにすることは、競技者の心理的問題を理解する有効な手段といえる。

## 5. 本研究の課題

研究1の結果をふまえ、以下の点について更なる知見が必要であると考えられる。第1章で参照した通り、競技者の気持ちが切れなかったという発言例も多くみられる。また、研究1の分析対象からは除外したが、気持ちが切れそうになったが切れなかった旨を発言した調査対象者がいたことから、気持ちが切れた現象に何らかの対処をした場合、パフォーマンスが向上する可能性があると考えられる。気持ちが切れた現象が競技者にとって満足のいかない結果につながることや、この現象に対処できればパフォーマンスが向上する可能性があることから、競技者が優れた成績を残す上で気持ちが切れた現象は対処すべき問題であると考えられる。そこで以降の研究では、競技者が競技中に気持ちを切らした場合と切らさなかった場合とを比較し、気持ちが切れることを抑制する要因について明らかにする必要がある。

## 6. 総括

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を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い、報告された16

の事例に対して、KJ法(川喜田,1967)を用いて分析を行なった。そして、これらの事例を「気持ちが切れた」原因に焦点をあてて類型化を行なった。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起こることが明らかになった。また、モチベーションや集中力の低下、身体的不調感が「気持ちが切れた」心理状態として確認された。さらに、「気持ちが切れた」現象は競技者にとって満足のない競技内容や競技結果を引き起こすということも明らかになった。したがって、「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。



### 第3章 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」現象に関する質的研究 一切れることを防止する要因の探索的検討— (研究2)

#### 1. 目的

研究1では競技中における「気持ちが切れた」現象および表現の用途について探索的に検討したところ、競技前の低いモチベーションなどが原因となることや、競技意欲や達成動機といったモチベーションの低下などが生じること、満足のない競技結果に帰結することが確認された。しかし、気持ちが切れそうになったが切れないようにした旨を語った調査対象者がいたことや、気持ちが切れなければパフォーマンスが向上することを示唆した発言例(第1章)があることから、気持ちが切れることを防止する要因について検討する必要がある。そのためには、気持ちが切れた現象だけでなく切れなかった現象の発現機序についても調べる必要がある。

したがって研究2では、質的研究法を用いて、(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を明らかにする、(2) 両現象の構成要素および発現機序を比較し、気持ちが切れることを防止する要因を明らかにすることを目的とした。

#### 2. 方法

##### 2.1. 調査対象者

研究2では、現役選手として継続的に競技活動を行っており、競技中に気持ちが切れた経験と、切れそうになったが切れなかった経験のどちらかもしくは両方を持つことを条件とし、競技団体関係者や大学内の講義にてアンケートを配布して調査対象者を募集した。該当者に面接調査を依頼した結果、18名(女性7名、男性11名;平均年齢21.00±5.79歳;

第3章 気持ちが切れた／切れなかった現象と防止要因に関する質的研究  
(研究2)

平均競技歴 9.09±6.35 年)を調査対象者とした(表Ⅲ-1)。各経験の有無は募集時のアンケートにて確認した。競技種目の内訳は競泳(2)、ヨット(1)、自動車競技(1)、陸上・投擲(1)、器械体操(1)、アーチェリー(2)、硬式テニス(4)、柔道(1)、なぎなた(1)、ラグビー(1)、サッカー(1)、バレーボール(1)、硬式野球(1)であった。全国大会出場経験者は12名であった。なお、競技歴が3ヶ月かつ発話内容からも競技経験が少ないと判断した1名は分析対象から除外した。

2. 2. データ収集

データ収集は半構造化面接形式で以下の基幹質問項目に沿って行なわれた。気持ちが切れた経験について問う場合は、気持ちが切れた時の状況、原因、心理状態、パフォーマンスおよび競技成績、「気持ちが切れた」を表現する他の用語の5項目であった。気持ちが切れ

表Ⅲ-1 調査対象者一覧

対象者No.	性別	競技種目	年齢(歳)	競技歴(年)	全国大会 出場経験
1	女	アーチェリー	20	5	有
2	女	競泳	21	12	有
3	男	ラグビー	18	12	無
4	女	自動車	20	0.3	有
5	男	硬式野球	21	12	無
6	男	硬式テニス	18	6	無
7	男	硬式テニス	19	7	無
8	男	サッカー	17	8	有
9	男	ヨット	21	3	有
10	男	バレーボール	18	6	有
11	女	器械体操	22	12	有
12	女	陸上・投擲	22	4	有
13	男	柔道	19	6	無
14	女	なぎなた	20	15	有
15	男	競泳	22	16	有
16	男	アーチェリー	44	28	有
17	女	硬式テニス	18	2	無
18	男	硬式テニス	18	6	有

なかった経験について問う場合は、気持ちが切れそうになった時の状況、心理状態、気持ちが切れそうになった状態から回復したきっかけ、その後のパフォーマンスおよび競技成績の4項目であった。回答の中で語られた情報の時系列については適宜確認した(e.g., 「それは試合中のどの辺りから感じ始めたか?」)。なお、対話の流れから1名の調査対象者が複数の事例について言及した場合にも対応した。面接時間は平均約44分であった。ICレコーダーの録音内容から著者がトランスクリプトを作成した。

### 2. 3. 倫理的配慮

調査対象者全員からインフォームド・コンセントを得た。また、ラポール形成(中澤, 2000)を目的とし、面接開始前の約25分間に日常的会話を実施した。なお、研究2は広島大学大学院総合科学研究科研究倫理委員会より承認を得た(受付番号28-26)。

### 2. 4. データ分析

データ分析はCôté et al. (1993)を参考に、(1) タグ作成、(2) カテゴリー作成の手順で行なった。タグ作成の段階では、トランスクリプトから基幹質問項目に対する回答とそれに付随する発言を意味単位として抽出した。意味単位とは、あるアイデアや、情報の断片を含むテキストの文節のことである(Tesch, 1990; Côté et al., 1993)。気持ちが切れた／切れなかった現象に関連すると推察された意味単位に対して、その主旨を1文に要約した文章をタグとした。次のカテゴリー作成の段階では、まず第1にタグのリストを作成し、タグ同士の内容を比較した。第2に、それぞれのタグを気持ちが切れた現象と切れなかった現象を表すものに分類した。第3に、タグを事例ごとに分別して、その中で類似した意味を持つタグを集め、グループを作成した。これを事例別カテゴリーとし、そのトピックを1文で端的に表す事例別カテゴリー名を付与した。第4に、それぞれの現象ごとに、類似した事例別カテゴリーを集めてグループを作成した。これをサブカテゴリーとし、そのトピックを表す

サブカテゴリー名を付与した。さらに、より抽象度の高いグループを特定するため、類似したサブカテゴリーを集めてカテゴリーとし、その内容を端的に表すカテゴリー名を付与した。つまり、研究2では事例別カテゴリー、サブカテゴリー、カテゴリーの順に情報の抽象度が高くなるカテゴリーの階層構造を設定した。各現象の発現機序の検討にあたりカテゴリー同士の時系列的順序を把握するため、カテゴリー作成の第4ステップでは逐語記録の文脈を加味しながら各カテゴリー名の冒頭に「気持ちが切れる前の」「気持ちが切れそうな時の」といった情報を付与した。ただし、内包する情報が少なく解釈が困難であったタグおよび事例別カテゴリーは除外した。なお、Côté et al. (1993) はローデータの解釈に基づいてカテゴリー構造や要素間の関係性を発見する手続きを体系化し、最終的な解釈結果に至るまでの過程では一度作成したタグやカテゴリーであっても改修することを認める柔軟さをもつことから、「気持ちが切れた／切れなかった」という異なる現象の構造や相違点を面接内容に基づいて明らかにできる。さらに、クリケット選手のストレスとコーピングの研究 (Thelwell et al., 2007) など多数の国内外の質的研究で用いられており、競技者の心理的側面を明らかにできる方法と判断し採用した。

なお、研究1では原因毎に分類して気持ちが切れた現象の分析を進めたが、原因以降の段階において気持ちが切れた心理状態や競技への評価について共通点が多くみられた。また、研究2では気持ちが切れることの防止要因を検討する上で、気持ちが切れた現象と切れなかった現象の比較を重視している。これらのことから、研究2では各現象において細やかな類型化は行なわないこととした。

研究1と同様、研究2でもデータ分析の妥当性確保の手段としてトライアングレーションを取り入れた。研究2ではスポーツ心理学を専門領域として複数の質的研究の経験を持つ著者3名で、データ分析結果について議論を行なった。3名の間でタグやカテゴリーの解釈に差異が生じた場合には、各自の解釈やその根拠を共有し、トランスクリプトに遡って最も納得のいく解釈が得られるまで議論を行なった。

### 3. 結果および考察

252,633文字のトランスクリプトより、競技中に気持ちが切れた24事例、気持ちが切れなかった19事例が報告され、特定の事例によらない両現象に関する語りも得られた。タグ作成の結果、気持ちが切れた現象を示す309のタグ、気持ちが切れなかった現象を示す164のタグ、どちらの現象についても示す5つのタグが得られた。カテゴリ作成の結果、気持ちが切れた現象に関する165の事例別カテゴリ、79のサブカテゴリ、23のカテゴリが得られた。また、気持ちが切れなかった現象に関する99の事例別カテゴリ、57のサブカテゴリ、25のカテゴリが得られた。なお、以降の文中では、事例別カテゴリを《 》、サブカテゴリを[ ]、カテゴリを【 】で示した。

#### 3.1. 気持ちが切れた現象の構成概念および発現機序

表Ⅲ-2に気持ちが切れた現象に関するカテゴリとサブカテゴリを示した。さらに、調査対象者の回答やそれに対応する基幹質問項目に基づいてカテゴリ間の関係性や生起順序を解釈しながら、カテゴリ名の略称および気持ちが切れた現象の発現機序を3段階に分けて図Ⅲ-1に示した。

##### 3.1.1. 気持ちが切れた原因

気持ちが切れた原因に該当する構成概念として11のカテゴリが生成され、これらが契機となり気持ちが切れたことが明らかになった。例えば【気持ちが切れる前の不測の事態】は、試合が中断した、レース種目で残りの距離を忘れた、突発的な腹痛が起こったなど、競技者が予測していなかった事態が起こったことを示す。【気持ちが切れる前のチームメイトのネガティブな言動】はチームメイトのネガティブな発言や態度を競技者が見聞きしたことを示す。【気持ちが切れる前のポジティブな感情】は《怪我に対する不安があったが、良い感覚で投げられた安心感や喜びで気持ちが切れ、良い記録を狙おうとする緊張感が無くなった》のように、【気持ちが切れる前の戦況の良さ】に対する安心感が生じたことを示す。

第3章 気持ちが切れた／切れなかった現象と防止要因に関する質的研究  
(研究2)

表III-2 気持ちが切れた現象に関するカテゴリーおよびサブカテゴリー

カテゴリー	サブカテゴリー
試合の重要度	重要度の低い試合 // 高い試合
対戦相手の実力	弱い対戦相手 同等の対戦相手 強い対戦相手 対戦相手への苦手意識
試合前のモチベーション	試合前の低いモチベーション // 高いモチベーション // 勝利意欲 // パフォーマンスへの期待 厳しい目標設定
気持ちが切れる前の戦況の良さ	気持ちが切れる前の良いパフォーマンス // 互角の戦い
気持ちが切れる前の戦況の悪さ	気持ちが切れる前の劣勢状態 // 形勢逆転による劣勢状態 // 思い通りではないプレー // ミスの多さ
気持ちが切れる前の不測の事態	長時間の試合 気持ちが切れる前の試合の中断 // 距離の忘却 // 身体の痛み
気持ちが切れる前のチームメイトのネガティブな言動	気持ちが切れる前のチームメイトのネガティブな言動
気持ちが切れる前の自分自身へのネガティブな評価	気持ちが切れる前の納得のいかないパフォーマンス // 自分のレベルの低さの自覚
気持ちが切れる前のネガティブな感情	気持ちが切れる前のプレッシャーと緊張 // 苛立ち // 他者への苛立ち // 自信喪失 // 焦り // 無力感 // 対戦相手への萎縮 // 目標達成の諦め
気持ちが切れる前のポジティブな感情	気持ちが切れる前の安心感
気持ちが切れる前の身体的疲労の蓄積	気持ちが切れる前の身体的疲労の蓄積
気持ちが切れている時の集中力の低下	気持ちが切れている時のプレーへの集中力の低下 // 混乱 // 戦術の閃きの無さ // 感情の昇華できなさ // ミスを引きずる思考 // ミスを何かのせいにしようとする思考 // 自己中心的思考 // 戦況の否定的評価
気持ちが切れている時の戦意喪失	気持ちが切れている時の勝利意欲の低下 // 闘争心の低下 // モチベーションの低下 // 試合を早く終えたい願望 // 粘り強さの無さ // 緊張感の低下 // 限定的な意欲
気持ちが切れている時のネガティブな感情	気持ちが切れている時の申し訳なさ // 焦り // 不安 // 情けなさ // つらさ // 苛立ち・怒り // 他者への苛立ち・怒り // 落ち込み // 自信喪失
試合中に気持ちが切れたと自覚	試合中に気持ちが切れたと自覚
気持ちが切れている時の戦況の悪さ	気持ちが切れている時の不利な戦況の継続 // パフォーマンスの低下 // 非合理的な方略 // 思い通りではないプレー
気持ちが切れている時の身体感覚の悪化	気持ちが切れている時の身体的疲労・痛み // 過度の脱力感
気持ちが切れている時の動作の抑制	気持ちが切れている時の動作の抑制
気持ちが切れた後の望ましくない試合結果	気持ちが切れた試合での不本意な試合結果 // 実力以下の成績 // 敗北
気持ちが切れた試合後のネガティブな感情	気持ちが切れた試合後の悔しさ // 後悔 // 実力不足の実感 // 申し訳なさ // 落ち込み
気持ちが切れた試合後のポジティブな感情	気持ちが切れたことによる教訓 気持ちが切れた試合後の立ち直り // プレッシャーからの解放
気持ちが切れた試合後の他者からのネガティブな反応	気持ちが切れた試合後の叱責
気持ちが切れていたと試合後に自覚	気持ちが切れていたと試合後に自覚

### 第3章 気持ちが切れた／切れなかった現象と防止要因に関する質的研究 (研究2)

研究2で示された試合前の低いモチベーション、対戦相手の実力、戦況の悪さが原因となることは研究1の結果と一致するものであった。さらに、研究1では誤審などの出来事の原因のひとつとしているが、研究2では不測の事態として競技の中断、距離の忘却、身体の痛みが新たに示された。

これらのカテゴリーは単独で生じる場合もあれば、他のカテゴリーと同時に生じる場合もある。例えば、《練習試合で大きく点差が開くとモチベーションを保つことが難しく、公式戦に比べると気持ちが切れやすい》のように、試合の重要度の低さと大差が開くという戦況の悪さが重なって原因となったといえる。戦況の悪さが他の原因とともに生じる場合は種々示されており、《自分より弱い対戦相手に試行錯誤しながらプレーをしても上手くいかず、気持ちが切れた》のように対戦相手の実力の低さと思い通りにプレーできないという戦況の悪さが組み合わさって原因となった事例もあった。また、《試行錯誤が上手くいかないことや、順位を上げられないことに焦りを感じ、気持ちが切れた》のように焦りというネガティブ感情や、《スタミナが残っておらず思うような試合ができない時に忍耐力が無くなり、気持ちが切れた》のように身体的疲労が戦況の悪化とともに生じたことが原因となった事例が示された。それだけでなく、《自分と実力が近い選手との試合で勝ちたいと思い、緊張感や集中力を高めて臨んだが、自分が打ちたいコースから少しでも外れると納得がいかず、気持ちが切れた》や《勝って県大会に行きたいと思っているのに、最終セットで後輩の態度が悪く、苛立って文句を言った時に気持ちが切れた》のように、競技開始前に勝利意欲があっても、競技中に戦況の悪さやチームメイトのネガティブな言動が生じて気持ちが切れたことを示している。つまり、競技開始前にモチベーションが高い場合でも、他の原因が重なることによって気持ちが切れることが明らかになった。

加えて上記の事例では、戦況の悪さから納得できないという自分自身へのネガティブな評価が誘発された、あるいはチームメイトのネガティブな言動から他者への苛立ちというネガティブな感情が誘発されたように、一部のカテゴリー間には因果関係がみられた。

### 3.1.2. 気持ちが切れている状態

この段階では7つのカテゴリーが生成された。例えば、【気持ちが切れている時の集中力の低下】はパフォーマンス以外の事柄に注意や思考が向いた、あるいは思考が混乱したことを示す。【気持ちが切れている時の戦意喪失】は、試合継続や優れたパフォーマンスを追求するモチベーションや勝利意欲や闘争心の低下を示すが、《気持ちが切れている時でも、自分にできることは何かを考えていた》と一部のパフォーマンスに限定した意欲はあったことを示す。【気持ちが切れている時の戦況の悪さ】は、対戦相手と点差が縮まらないという不利な戦況が続いた、いつものパフォーマンスができず合理的でない戦略を選択した、思うようにプレーできなかったといった状態を示す。【気持ちが切れている時の動作の抑制】は縮こまった演技になった、足が止まったといった動作の縮小や停止を示す。気持ちが切れている状態として示された戦意喪失、集中力の低下、身体感覚の悪化をはじめとして、焦りや苛立ちや情けなさなどネガティブな感情、パフォーマンスの低下という戦況の悪さは研究1でもみられた。例えば、気持ちが切れている状態では徳永(2015)が定義した忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲といった競技意欲が低下することを研究1は示しており、これは研究2における【気持ちが切れている時の戦意喪失】が示した勝利意欲や闘争心の低下、粘り強くななくなったなどの状態と同様のものといえる。しかし研究2ではパフォーマンスに関連する状態として、不利な戦況が続いた、非合理的な方略をとった、思い通りにプレーできなかったという戦況の悪さや、動作の抑制が新たに明らかにされた。また、自身の気持ちが切れていると自覚する場合があることも新たに示された。

そして、これらの多様なカテゴリーは同一事例内で複数生じることが明らかになった。例えば《気持ちが切れている時、チームの足手まといになるという不安や雑念が生じていたため、戦略を考えるための広い視野を持てなくなった》のように、不安というネガティブ感情と雑念の生起という集中力の低下がともに生じたり、《気持ちが切れている時、プレーが上手くいかず、苛々したりつらい思いをしていた》のように思い通りにプレーできないという



戦況の悪さと苛立ちやつらさというネガティブ感情が生じた。また、《気持ちが切れている時、勝ち目が無いと思うと疲労が増したように感じた》のように、戦意喪失と疲労という身体感覚の悪化がともに生じた事例もみられた。また、《気持ちが切れている時、身体の疲労や痛みに意識が向くようになり、ミスが増えたり、負けることに対して不安に思った》のように、身体感覚の悪化がパフォーマンス低下という戦況の悪さと不安というネガティブ感情を導いた事例もみられた。

以上のようにひとつの気持ちが切れた現象の中でも戦意喪失や集中力の低下、身体感覚の悪化などの複数の心理的变化が同時に起こることが示されていた。つまり、「気持ちが切れた」とは複数の要素が混在する心理状態を指す端的な表現であるといえる。この点は研究1でも主張されており、研究2によりさらに多くの報告事例においても支持された知見といえる。

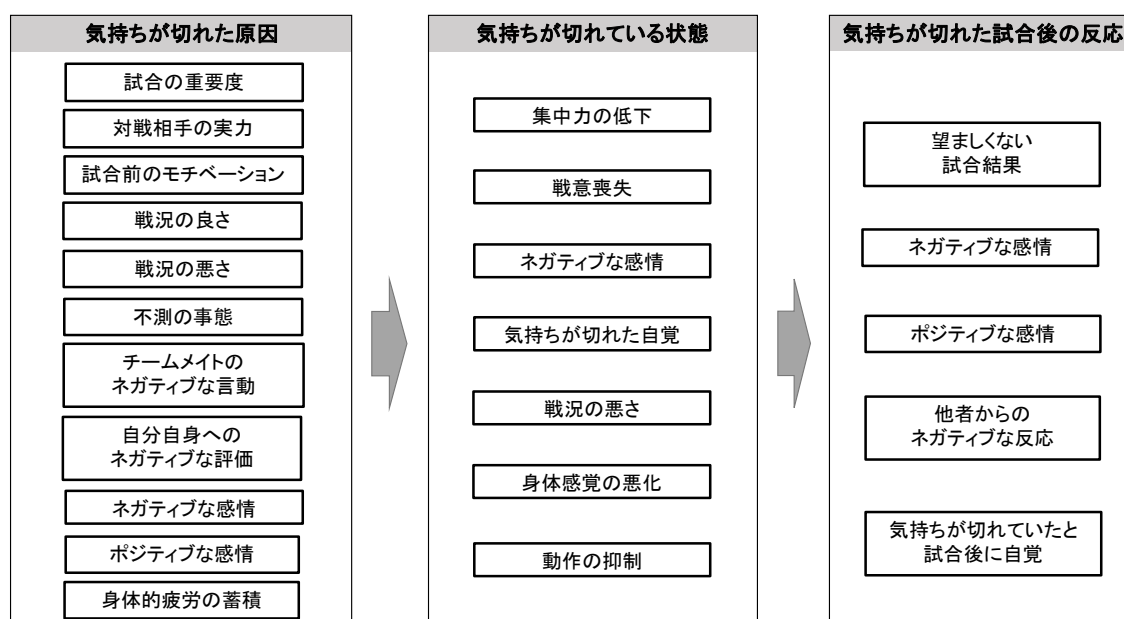
### 3.1.3. 気持ちが切れた試合後の反応

この段階では5つのカテゴリーが生成された。【気持ちが切れた後の望ましくない結果】というカテゴリーからは、気持ちが切れると競技成績が悪くなるといえる。これに続き、【気持ちが切れた試合後のネガティブな感情／他者からのネガティブな反応】、【気持ちが切れていたと試合後に自覚】が生じた。

一方、この段階ではネガティブな反応が生じるだけでなく、《上級大会出場を逃して大きなショックを受け、もう気持ちで負けるような選手になりたくないと思った》のように教訓というポジティブな感情が生じることが示された。研究1でもチームメイトと声かけをしあうよう改善策を立てた事例が報告されており、競技者が気持ちが切れたことの反省を踏まえて今後の対策を考案する場合があるといえる。また、《試合後は、全国大会に出場しなければならぬというプレッシャーから解放された》などのようにプレッシャーから解放された、立ち直ったといったポジティブな感情も生じた。

したがって、気持ちが切れた現象とは(1)競技前のモチベーション、戦況、身体的疲労な

などを原因として、(2) 集中力の低下、戦意喪失、戦況の悪さなどの気持ちが切れている状態になり、(3) 望ましくない競技結果やネガティブな反応などの試合後の反応に帰結する現象であることが明らかとなった。



図III-1 気持ちが切れた現象の構成概念および発現機序. 図中にはカテゴリー名の略称を示した.

### 3.2. 気持ちが切れなかった現象の構成概念および発現機序

表Ⅲ-3 に気持ちが切れなかった現象に関するカテゴリーとサブカテゴリーを示した。さらに、調査対象者の回答やそれに対応する基幹質問項目に基いてカテゴリー間の関係性や生起順序を解釈しながら、カテゴリーの略称ならびに気持ちが切れなかった現象の発現機序を5段階に分けて図Ⅲ-2に示した。

#### 3.2.1. 気持ちが切れそうになった原因

この段階では4つのカテゴリーが生成され、【気持ちが切れそうになる前の戦況の良さ／戦況の悪さ／ネガティブな感情】の3つについては、気持ちが切れた現象の原因としてもみられた。また、身体状態の悪さについては気持ちが切れた現象の原因とみられた身体的疲労に加えて、動きにくさや怪我也含む【気持ちが切れそうになる前の身体状態の悪さ】として生成された。

これらの原因の中で気持ちが切れた現象においてもみられた戦況の悪さは、両現象において原因となるといえる。また、戦況の悪さや身体状態の悪さがネガティブな感情を導くなど、複数の原因が因果関係をもつことが示された。例えば、《演技中に2度落下したことでチームに迷惑をかけたと感じ、練習ではできるのに試合に限って失敗した自分を責め、気持ちが切れそうになった》のように、戦況の悪さが自責の念というネガティブ感情を誘発した事例がみられた。

#### 3.2.2. 気持ちが切れそうな状態

この段階では6つのカテゴリーが生成された。例えば、【気持ちが切れそうな時の集中力の低下】は《好記録が出て浮かれ、気持ちが切れそうになったが、気持ちを切らさずに落ち着いて次の試技に切り替えると、さらに好記録が出た》などから生成された。【気持ちが切れそうな時の戦意喪失／集中力の低下／ネガティブな感情】の3つは気持ちが切れた現象においてもみられ、両現象の類似点といえる。

一方で、《対戦相手は元後輩で、自分より実力のある選手だったため、気持ちが切れそう

第3章 気持ちが切れた／切れなかった現象と防止要因に関する質的研究  
(研究2)

表III-3 気持ちが切れなかった現象に関するカテゴリーおよびサブカテゴリー

カテゴリー	サブカテゴリー
試合前の高いモチベーション	試合前の意欲的思考 勝利の期待
気持ちが切れそうになる前の戦況の良さ	気持ちが切れそうになる前の好記録
気持ちが切れそうになる前の戦況の悪さ	気持ちが切れそうになる前の対戦相手の追い上げ 進出可能性の消失 不安定なパフォーマンス 対戦相手の動作の予測しにくさ
気持ちが切れそうになる前のネガティブな感情	気持ちが切れそうになる前のプレッシャー 悔しさ・情けなさ 弱気・不安 自信喪失 申し訳なさ
気持ちが切れそうになる前の身体状態の悪さ	気持ちが切れそうになる前の身体感覚の悪さ 怪我 身体的疲労
気持ちが切れそうな時の戦意喪失	気持ちが切れそうな時の勝利意欲の低下 闘争心の低下 限定的な意欲
気持ちが切れそうな時の集中力の低下	気持ちが切れそうな時の集中力の低下
気持ちが切れそうな時のネガティブな感情	気持ちが切れそうな時の自責の念 弱気 不安 ミスへの恐れ
気持ちが切れそうな時のポジティブな感情	気持ちが切れそうな時の闘争心
気持ちが切れそうな時の技術面の不安の解消	気持ちが切れそうな時の技術面の不安の解消
気持ちが切れそうな時の消極的なパフォーマンス	気持ちが切れそうな時の消極的なパフォーマンス
気持ちが切れそうな状態から脱却する時の 他者のポジティブな言動	気持ちが切れそうな状態から脱却する時の 他者からの応援・ポジティブな声かけ チームメイトの良いプレー
気持ちが切れそうな状態から脱却する時の戦意の高まり	気持ちが切れそうな状態から脱却する時の 高いモチベーション 勝利意欲 闘争心 責任感 良いパフォーマンスへの自信
気持ちが切れそうな状態から脱却する時の思考の転換	気持ちが切れそうな状態から脱却する時の 気持ちの切り替え 自己防衛的思考
気持ちが切れそうな状態から脱却する時の戦況の好転	気持ちが切れそうな状態から脱却する時の 戦況の好転 パフォーマンスの成功
気持ちが切れそうな状態から脱却する時の体力の残存	気持ちが切れそうな状態から脱却する時の体力の残存 気持ちが切れそうな状態から脱却した後の 積極性
気持ちが切れそうな状態から脱却した後のポジティブな感情	リラックス感 気楽さ 自信 試合の楽しさ 落ち込まなさ チームワークの向上
気持ちが切れそうな状態から脱却した後の パフォーマンスの向上	気持ちが切れそうな状態から脱却した後の パフォーマンスの向上
気持ちが切れそうな状態から脱却した後の闘争心の向上	気持ちが切れそうな状態から脱却した後の闘争心の向上
気持ちが切れそうな状態から脱却した後の集中力の向上	気持ちが切れそうな状態から脱却した後の集中力の向上
気持ちが切れそうな状態から脱却した後のネガティブな感情	気持ちが切れそうな状態から脱却した後の結果への落ち込み
気持ちが切れそうな状態から脱却した後の身体感覚の悪化	気持ちが切れそうな状態から脱却した後の過度の力み
試合結果	勝利 自己ベスト記録 目標達成 引き分け 悪い競技成績
気持ちが切れなかった試合後の他者からのネガティブな反応	気持ちが切れなかった試合後の他者からのネガティブな反応
気持ちが切れなかった試合後のポジティブな感情	敗北に対するポジティブな評価

な時、負けることは悔しいと感じ、頑張ろうと思った》のように、【気持ちが切れそうな時のポジティブな感情】も生成された。また、別の事例における「後ろに力を溜めていないから（中略）走ったらスピードに乗らないから腕が振れない。（中略）不安要素 1 個 1 個消していった、（中略）気持ちの面で多分不安がいっぱいだったというか。技術の面では自分の持つ（中略）ところではできてたんですよ。」という語りから【気持ちが切れそうな時の技術面の不安の解消】が生成された。ただしこの事例では、「気持ちが切れそうな時、他の選手の動きや指導者の意見に意識が向き、自分の世界に入れていない状態だった」という集中力の低下が起こっており、技術的な問題を解決しても気持ちが切れそうな状態のままであったといえる。また、パフォーマンスに関して《気持ちが切れそうな時、ミスを恐れてプレーが消極的になり、ポイントが取れなくなった》のように消極性が表れた。

### 3.2.3. 気持ちが切れそうな状態から脱却するきっかけ

この段階では6つのカテゴリーが生成された。【気持ちが切れそうな状態から脱却する時の他者のポジティブな言動】とは、「チームメイトの応援を受け、チームのために勝つことを諦めてはいけなと感じ、気持ちが切れそうな状態から回復した」、《集中を促す監督の声が聞こえると、これまでの練習風景が頭に浮かんで我に返り、集中力が上がった》、《気持ちが切れそうな場面でチームメイトの良いプレーに励まされ、頑張ろうと思った》などが表すように、チームメイトや監督の言動を受けて積極的な思考や感情が生じたことを示すカテゴリーである。具体的には、「私達は負けちゃったけどその気持ちも背負って頑張りたい」「集中、集中」のほか、「楽しんでおいで」「(対戦相手に得点を) 決められても全然大丈夫よ! 次絶対こっち (が得点を) 取れるから!」などの声かけを受けていた。また、ラグビーを専門種目とする調査対象者からは「味方が (中略) タックルで倒して相手のチャンスを潰した」「味方がすごい頑張って走ってトライ阻止してくれた」のようにチームメイトの優れたパフォーマンスが脱却するきっかけとして報告された。

次いで、【気持ちが切れそうな状態から脱却する時の戦意の高まり】とは《得点や勝利に

対する思いがあれば、気持ちは切れなかった》、《好記録を出せる自信があり、気持ちを切りたくないと思った》などが表すように、気持ちが切れそうな状態を経ても勝利意欲や闘争心、パフォーマンスへの自信などがあり、戦意が高かったことを示す。また、【気持ちが切れそうな状態から脱却する時の思考の転換】は《気持ちが切れそうな時、自分で気持ちを切り替えられると、その状態から回復できた》、《勝利以外に価値を見出したり、ミスをして死ぬ訳ではないと考えたりと、自分の心を守るための考え方をしていた》のように、思考をコントロールして競技者が自発的に気分や思考の切り替えを行なったことを示す。【気持ちが切れそうな状態から脱却する時の戦況の好転】は戦況が良くなった、あるいはパフォーマンスが向上したことを示す。《開いていた点差が縮まると、気持ちが切れそうな状態から回復した》、《思うように試合ができず気持ちが切れそうな時、戦術が上手くいくと気持ちが切れそうな状態から回復し、勝つことができた》のように、競技者にとって試合展開が有利になった、パフォーマンスが向上したといった戦況の好転が契機となり、気持ちが切れそうな状態から脱却したといえる。また、【気持ちが切れそうな状態から脱却する時の体力の残存】とは、《思うように試合ができなくても我慢して気持ちを切らさなかった時はスタミナが十分に残っていた》が表すように、十分な体力が残っていた場合には気持ちが切れなかったことを示す。

なお、【試合前の高いモチベーション】は《隣の選手に負けられないという思いや、大学対抗戦で良いタイムを出さなければならないという思いがあった》のように、競技開始前から競技者が意欲や勝利への期待を持っていたことを示す。気持ちが切れた現象とは異なり、競技前からモチベーションが低かったと報告した事例はみられなかったため、競技前の高いモチベーションが気持ちが切れそうな状態から脱却するための要因といえる。

#### 3.2.4. 気持ちが切れそうな状態から脱却した後の状態

この段階では6つのカテゴリーが生成された。【気持ちが切れそうな状態から脱却した後のポジティブな感情】とは、《気持ちが切れそうな状態から回復した後、試合に対して前向

きになり、技をかけに行った／ミスをして落ち込まなくなった》などから、気持ちが切れそうな状態から脱却すると積極性、リラックス、自信、楽しさなどポジティブな感情が生じるといえる。また、【気持ちが切れそうな状態から脱却した後の闘争心の向上】とは、《残り60mで隣の選手に近付いた気がして気持ちが切れそうな状態から回復し、負けたくないという思いを取り戻し、追いつけた》などが示すように、気持ちが切れそうな状態から脱却したことで闘争心が再び向上したことを示し、【気持ちが切れそうな状態から脱却した後の集中力の向上】は《気持ちが切れそうになった時、監督から励まされ、自信が持てたり、邪念が吹っ切れて集中できた》というように、集中力が向上したことを示す。一方、【気持ちが切れそうな状態から脱却した後のネガティブな感情】が生じた事例もあり、《大会2日目は割り切った考え方でプレーしていたが、順位を見るとやはり落ち込んだ》にみられるような【気持ちが切れそうな状態から脱却した後の結果への落ち込み】が生じていた。

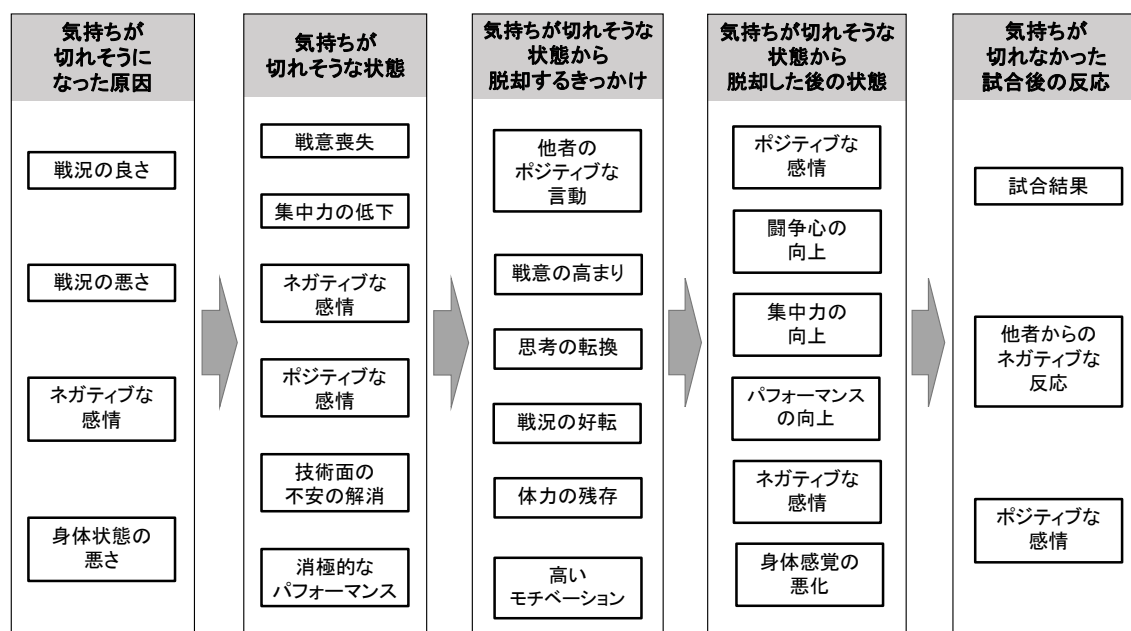
次いで、【気持ちが切れそうな状態から脱却した後のパフォーマンスの向上】とは《気持ちが切れそうな状態から回復した後、リラックスしてきれいに投げることができた》、《大会2日目はプレーすることが嫌になりそうだったが、命までは取られないと割り切ると、積極的な考え方になり、思い通りのプレーができた》のように、失敗の無いパフォーマンスができた、思い通りにプレーできたなど、パフォーマンスの向上がみられたことを示す。ただしその一方で、《良い記録を出せるかという不安やプレッシャーが残っていたが、無理矢理気持ちを切らさずにいると、身体に力が入って上手く投げられず、記録も悪かった》のように、【気持ちが切れそうな状態から脱却した後の身体感覚の悪化】が生じた場合もあった。

### 3.2.5. 気持ちが切れなかった試合後の反応

この段階では3つのカテゴリーが生成された。【試合結果】は勝利やベスト記録の場合もあれば、競技者や周囲の他者にとって評価の低い競技成績の場合もあることを示すカテゴリーである。例えば、[引き分け]については、対戦相手に追いつけられながらも同点に巻き返したと肯定的に捉えた事例もあれば、《試合は引き分けたが、勝たなければならない試

合だったため、周囲の評価は悪かった》のように、【気持ちが切れなかった試合後の他者からのネガティブな反応】を受けて否定的に捉えた事例もあった。また、《無理矢理気持ちを切らさずにいると、身体に力が入って上手く投げられず、記録も悪かった》のように[悪い競技成績]もみられた。その一方で、【気持ちが切れなかった試合後のポジティブな感情】として、《負けたものの良い試合ができたと感じることができた》と敗北してもポジティブに評価した事例がみられた。

したがって、気持ちが切れなかった現象とは (1) 戦況の良し悪し、ネガティブな感情の生起、身体状態の悪化などの原因によって、(2) 戦意喪失、集中力の低下などの気持ちが切れそうな状態になるが、(3) 戦意の高まりや競技前から続くモチベーション、他者のポジティブな言動などが契機となり、(4) 闘争心、集中力、パフォーマンスの向上などの状態に変わり、(5) 試合後に良い評価もしくは悪い評価を受ける競技成績に帰結する現象であることが明らかとなった。



図Ⅲ-2 気持ちが切れなかった現象の構成概念および発現機序. 図中にはカテゴリー名の略称を示した。



### 3.3. 気持ちが切れることの防止要因

両現象の発現機序を比較すると、気持ちが切れた原因と切れそうになった原因、気持ちが切れている状態と切れそうになっている状態では類似したカテゴリーが生成されており、共通点が多かった。しかし、気持ちが切れそうな状態から脱却するきっかけと脱却した後の状態は、気持ちが切れなかった現象特有の特徴であり、特に前者に含まれる他者のポジティブな言動、戦意の高まり、思考の転換、戦況の好転、体力の残存、競技前の高いモチベーションは気持ちが切れることの防止要因といえる。その中で、競技前の高いモチベーションは気持ちが切れた現象にもサブカテゴリーとして含まれていたが、気持ちが切れなかった現象では競技前のモチベーションが低かったことを示す事例はみられなかった。つまり、気持ちが切れることを防ぐためには、競技前のモチベーションが低くないことが前提となるといえる。さらに、競技開始前だけでなく、【気持ちが切れそうな状態から脱却する時の戦意の高まり】のように競技中においても自身の勝利意欲や闘争心などの戦意が高いという認識が、気持ちが切れることを防止する要因であることが明らかになった。それ以外にも、気持ちが切れそうな状態として[気持ちが切れそうな時の闘争心]というサブカテゴリーが生成された。その事例では、チームメイトの応援を受けて勝利意欲が高まったことで気持ちが切れそうな状態から脱却し、自信といったポジティブ感情とパフォーマンス向上が生じていた。つまり、気持ちが切れなかった場合、気持ちが切れそうになっている状態においてある程度の戦意は維持されており、脱却するきっかけが生じるとさらに戦意が向上したといえる。これらのことから、気持ちが切れた／切れなかった現象の発現において、戦意を喪失したままであるかどうか分岐点であると解釈できる。したがって、気持ちが切れそうな状態においても戦意を維持できれば気持ちが切れず、戦意がある閾値を下回ると気持ちが切れるといえる。この点については、競技者の戦意を測定する指標を用い、気持ちが切れた現象が生起する戦意の閾値を明らかにする実証的研究を行なうなどしてさらに検証する必要がある。加えて、気持ちが切れている／切れそうになっている状態では、戦意喪失以外にも

集中力低下やネガティブ感情が生じているため、これらの状態の改善に対して戦意の維持がどのような効果を持つかを検証することも重要である。

また、他者の応援や声かけ、チームメイトの積極的なパフォーマンスといった他者のポジティブな言動が多く事例でみられた。これらは、運動課題のパフォーマンスに対して他者の存在が良い影響を与える社会的促進（ハガー・ハヅィザランティス，2007）が機能したことを示す。Strauss and MacMahon (2014) によれば、応援のような支援的な行動を起こす他者がいる場合、運動課題の遂行者の努力量や動機づけが高まりパフォーマンスが向上するとされているが、研究2でもチームメイトの応援を受けて勝利意欲が高まり、身体の動きが改善されてパフォーマンスが向上した結果、逆転勝ちをおさめた事例が報告された。このことから、社会的促進が気持ちが切れることを防いだと考えられる。ただし、社会的促進の効果は運動課題の形態や習得の程度によって異なり、パフォーマンスを向上させるのみならず低下させる場合もある（Strauss, 2002）。さらに、支援的行動を示す他者との物理的な距離などの状況要因や、他者と課題遂行者との関係性といった他者存在の要因も社会的促進の効果に影響を及ぼすとされている（Aiello and Douthitt, 2001; ハガー・ハヅィザランティス，2007）。そのため、研究2で示された他者のポジティブな言動がどのような条件で競技者に提示されると適切な効果が表れるか、今後さらに検討する必要がある。

また、思考の転換を経験した調査対象者は「『なんであんなプレーしたんやろう』とかは考えちゃうんですけど、その時に『ここで切り替えてやっていくのが正解なんだ』っていうのは自分で（中略）問いかけるようにして切り替えてやっていくっていう感じですかね。」と発言していた。そのほかにも、「いや、私1回考えろ。（中略）次（の試技で良い記録を）狙おう。」「情けない思いしてプレーしても命まで取られることはねえや。（中略）どうせいつか（競技を）辞めるし、どうせいつか死ぬし、だったらもう思い切ってプレーしよう。」といった発言が得られた。これらの発言からは、競技者が過去のパフォーマンスではなく、これからのパフォーマンスに意欲的に取り組もうと思考を切り替えたことがうかがえる。

このように、自分自身への語りかけであるセルフトーク、特に、心理面を自己調整するために意図的に用いる *strategic self-talk* (Hatzigeorgiadis et al., 2014) を用い、競技者の自己努力によって気持ちが切れることを防止したことが明らかになった。つまり、他の防止要因とは異なり、思考をコントロールすることによって競技者が意図的に気持ちが切れることを回避する方法であるといえる。加えて、セルフトークによって自信が高まり、認知不安が緩和されることが先行研究 (Hatzigeorgiadis et al., 2009) で示されていることから、セルフトークによってネガティブ感情の生起といった気持ちが切れそうな状態を改善できると考えられる。さらに、セルフトークが運動課題でのパフォーマンス向上を導くことは多くの研究で示されており (e.g. 垂直飛び, Edwards et al., 2008; 選択反応課題, Boroujeni and Ghaheri, 2011; テニスのフォアハンド, Hatzigeorgiadis et al., 2009; 自転車エルゴメーター, Hatzigeorgiadis et al., 2018), セルフトークにより気持ちが切れることを防止し、競技中のパフォーマンスや競技成績を向上できるといえる。

また、試合展開の好転や競技者のパフォーマンスの成功といった戦況の変化が気持ちが切れることを防止する契機として挙げられた。気持ちが切れた現象でもその原因に戦況の悪化が含まれており、それが気持ちが切れている状態においても継続していた。これらのことから、戦況の変化に伴って気持ちが切れた／切れなかった現象が発現するといえ、特に戦況が好転した場合には気持ちが切れないといえる。

さらに、競技開始前から身体的疲労を低減させることで気持ちが切れにくいよう対処できることが示唆された。気持ちが切れた原因と切れそうになった原因において身体的疲労に関するサブカテゴリーがみられ、気持ちが切れている状態においても身体的疲労に関するサブカテゴリーがみられた。研究1の研究でも気持ちが切れている状態で身体的疲労を強く感じる事が報告されており、身体的疲労の認知が両現象の原因であるだけでなく、気持ちが切れている状態の心理的特徴であるといえる。これに対し、気持ちが切れなかった事例で「(競技中に気持ちが切れなかった時には、事前に出場した) 試合数がそんな無かったり

とか、きつい試合はそこまで無かったりとかで、スタミナが十分残っている」と語られたことから、体力が残っているという認知があれば気持ちが切れることを防止できる場合もあると考えられる。

以上のことから、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、体力の残存は気持ちが切れることを防止する要因となりうることが明らかになった。

#### 4. 本研究の課題

研究2で示した気持ちが切れることの防止要因が実際の競争場面でどれほどの効果をもたらすのかは明らかになっていない。さらに、その結果としてパフォーマンスや競技成績がどのように変化するかについても検証が必要である。そこで以降の研究では、結果に影響を及ぼす要因の同定や特定の介入の効果について実証を試みる量的アプローチ(クレスウェル, 2007)により、研究2で明らかになった構成概念間の関係性について検証する必要があると考えられる。より多くの気持ちが切れた／切れなかった競技者からデータを収集し、多変量解析などを用いてアプローチすることで発現機序モデルを構築できると考えられる。

また、研究1・2より、「気持ちが切れた」という表現が示す状態には多様な構成要素が含まれていることが明らかになった。この点は気持ちが切れそうな心理状態においても同様の傾向がうかがえた。さらに、「《気持ちが切れている時、チームの足手まといになるという不安や雑念が生じていたため、戦略を考えるための広い視野を持てなくなった》という報告があった一方で、《気持ちが切れている時、身体の疲労や痛みを意識が向くようになり、ミスが増えたり、負けることに対して不安に思った》という報告もみられた。前者はネガティブ感情と集中力の低下を、後者は身体感覚と戦況が悪化したという認識とネガティブ感情を含む心理状態であるといえる。つまり、気持ちが切れている心理状態にはいくつかの異なるパターンがあると考えられるため、量的手法を用いて明らかにする必要がある。

## 5. 総括

研究2では、18名分の現役競技者の面接内容に質的研究法を用い、両現象の構成概念および発現機序を比較し、気持ちが切れることの防止要因を明らかにした。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、パフォーマンスへの集中力の低下などの状態が生じ、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、戦意喪失など気持ちが切れそうな状態になるが、他者のポジティブな言動などをきっかけとして、ポジティブな感情などが生じて気持ちが切れそうな状態から脱却することで、ポジティブまたはネガティブな競技結果に帰結することが明らかになった。さらに、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、体力の残存が気持ちが切れることの防止要因であることが明らかになった。

## 第4章 競技中における「気持ちが切れた」心理状態の分類 (研究3)

### 1. 目的

研究1・2において、競技中に気持ちが切れている際には、競技意欲や達成動機づけといったモチベーションの低下、パフォーマンス遂行への集中力の低下、身体的疲労感・不調感をはじめとした複数の要素が組み合わさった心理状態になることが明らかになった。さらに、気持ちが切れている／切れそうになっている状態では複数の要素が混在していることが示されたが、事例によってはその組み合わせに差異がみられた。つまり、「気持ちが切れた」という同じ表現が用いられても、それが言及する心理状態にはいくつかパターンがあると考えられる。しかし、質の異なる気持ちが切れている心理状態を表すカテゴリーが同じ事例内で重複する場合が多かったため、その心理状態によって事例を明確に分類することは困難であった(研究1)。

したがって研究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。

### 2. 方法

#### 2. 1. 調査対象者

競技中に気持ちが切れた経験を持つ者を対象とすることを明記し、調査を依頼した。その結果、403名の回答が得られた。この回答の中から、(1) 競技中の経験について回答していないことがうかがえた者、(2) トラップ質問(e.g.,「回答漏れ・ミスがないか今一度確認し、この質問では『どちらともいえない』を選択してください」)を1回以上誤答した者、(3) 回答画面の同一ページ内で同じ選択肢を連続して回答した者、いわゆるストレートライナーの回答を除外した。その結果、343名(女性114名、男性229名;平均年齢19.94±1.24

歳；平均競技歴  $9.48 \pm 4.36$  年，不明 6 名) を有効回答者とした。競技種目と人数の内訳はフェンシング (2)，ソフトボール (1)，野球 (36)，サッカー (16)，水球 (1)，水中ホッケー (1)，バスケットボール (14)，フットサル (5)，ラグビー (1)，ラクロス (3)，柔道 (2)，少林寺拳法 (1)，武術太極拳 (1)，エアロビック (1)，競泳 (84)，体操 (2)，ダンス (16)，ボート (3)，ヨット (2)，陸上競技 (64)，テニス (22)，バドミントン (1)，バレーボール (1)，アーチェリー (37)，弓道 (11) であった。所属先団体と人数の内訳は高校部活動 (2)，大学部活動 (290)，クラブチーム (13)，実業団チーム (4)，現役引退 (32)，その他 (2) であった。回答前にはインフォームド・コンセントとして，(1) 自分の意思で本調査への参加を決定できること，(2) 自分の意思で回答途中でも参加を辞退できること，(3) 調査対象者の個人情報第三者に漏えいしないよう厳重に管理すること，(4) 調査対象者が特定されないよう十分配慮した上で研究会・学会や学術論文等で調査結果を発表すること，(5) 調査結果については予告した期間内に公開し，調査対象者が閲覧できるようにすることの 5 点に承諾を得た。なお，研究 3 は広島大学大学院総合科学研究科研究倫理委員会の承認を得た (受付番号：28-50)。

## 2. 2. データ収集

研究 3 ではスマートフォンなどのインターネット端末を用いたオンライン調査形式 (調査ツール提供：CREATIVE SURVEY) で調査を行なった。調査対象者には調査用ウェブページにアクセス可能な URL ならびに QR コードを配布し，調査対象者が利用できるインターネット端末にて回答を求めた。調査期間は 2017 年 1 月末日～4 月中旬の約 2 ヶ月半であった。オンライン調査のメリットとして，匿名性が高く本音を引き出しやすい，調査者の影響によるミスやバイアスがない，調査対象者の好きな時間に回答できるなどが挙げられる (鈴木，2011)。一方で，デメリットとしては，回答者側のネット環境や端末によってスクリーン上の反応が制限される，嘘や重複回答や代理回答により調査者が欺かれやすいことな

どが挙げられる。デメリットによる影響を緩和するため、研究3では次の点に配慮した。まず、テスト用のウェブページを作成し、複数のインターネット端末や回線を使用して回答画面のレイアウトや動作の確認を事前に行なった。また、同一の端末から繰り返し回答できないよう制限をかけ、同一のIPアドレスやiOSを用いて回答された場合には回答日時や回答内容を確認した。なお、この確認に必要な情報はCREATIVE SURVEYよりフィードバックされた情報を参照した。

質問項目は研究2の結果を基に作成した36項目であった(表IV-1)。これらの質問項目は、気持ちが切れた現象の「気持ちが切れている状態」段階および切れなかった現象の「気持ちが切れそうな状態」段階に含まれるサブカテゴリー名を参考に作成した。ただし、両現象でサブカテゴリー名が類似したものは同一の質問項目により問うこととした。また、表現が硬く調査対象者によって質問の解釈が異なると予想されたサブカテゴリー名については適宜修正して質問項目とした。なお、質問順序による回答への影響を抑えるため、質問項目は12問を1セットとしてランダムに呈示した。

これらの質問項目に対して、競技会で自身が実際に経験した気持ちが切れている状態について回答すること、そのような経験が複数ある場合には最も思い出しやすいものについて回答することを教示した。回答方法はリッカートの5件法(1: あてはまらない, 2: あまりあてはまらない, 3: どちらともいえない, 4: ややあてはまる, 5: あてはまる)とした。なお、これらの質問項目に回答する前に、当時の経験を思い出やすくするため、気持ちが切れた経験をした当時の競技種目、競技歴、試合の規模についてははじめに回答させた。

### 2. 3. データ分析

研究3では、まず気持ちが切れている心理状態の類型を規定する変数を求めるために探索的因子分析を行なった。因子抽出法として最尤法、因子軸の回転法としてプロマックス回転を用いた。因子数の決定基準は、初期解の固有値が1.0以上かつスクリープロットで固有



第4章 気持ちが切れている心理状態の分類に関する量的研究  
(研究3)

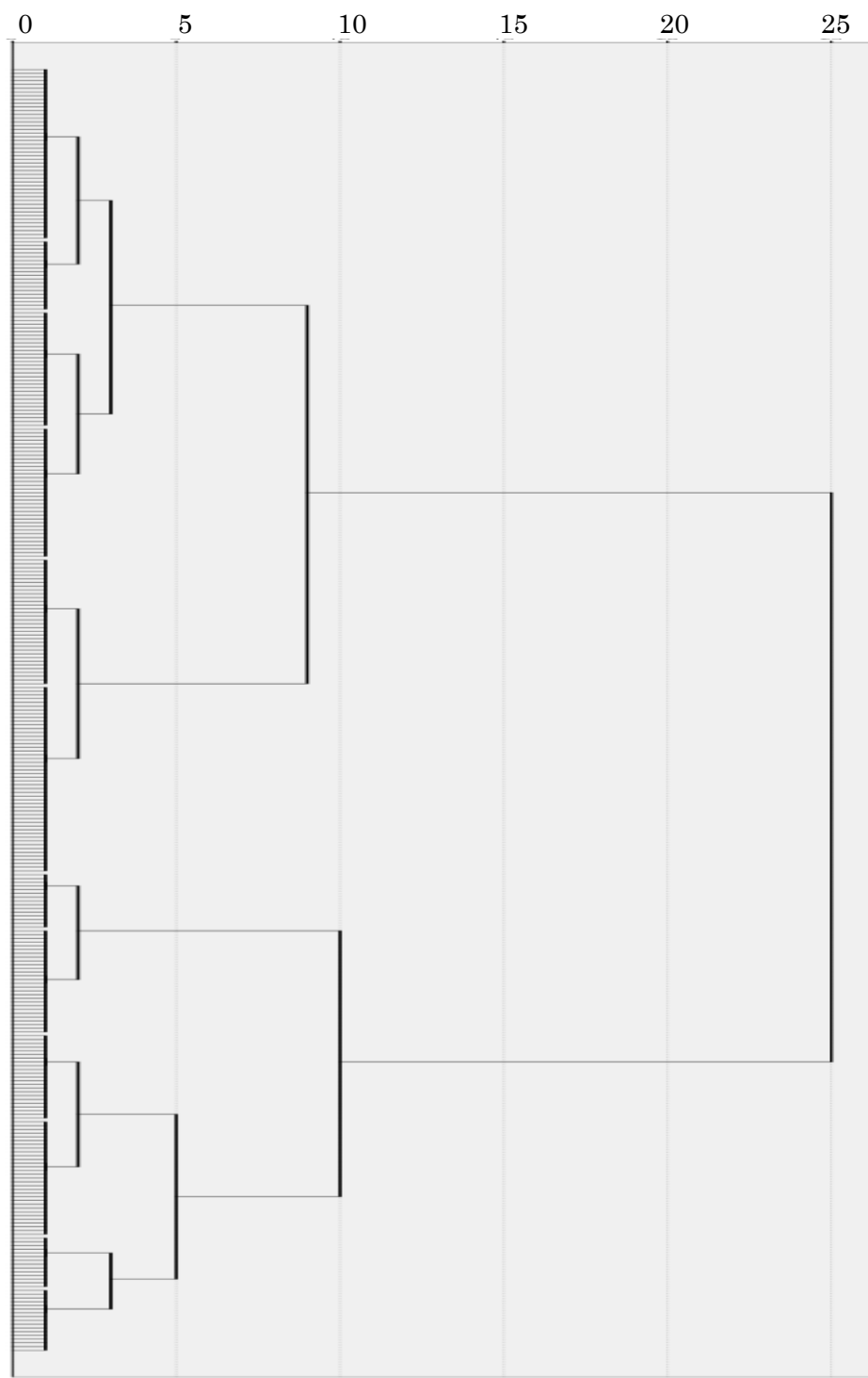
値の減衰の傾きが小さくなった後に再度大きくなる直前の地点とした。因子負荷量がどの因子においても.450未満の項目もしくは2因子以上で.350以上の因子負荷量を示した項目は削除し、因子分析を繰り返した。なお、不適解が出た場合には因子数を減らし、再度因子分析を行なった。因子得点の算出法には回帰法を用いた。

表IV-1 質問項目および対応するサブカテゴリー

No.	質問項目	サブカテゴリー名
1	勝とうとする意欲がなくなった	気持ちが切れている時の勝利意欲の低下 気持ちが切れそうな時の勝利意欲の低下
2	闘争心がなくなった	気持ちが切れている時の闘争心の低下 気持ちが切れそうな時の闘争心の低下 闘争心
3	やる気がなくなった	気持ちが切れている時のモチベーションの低下
4	試合が早く終わってほしいと思うようになった	試合を早く終えたい願望
5	粘ろうという意欲がなくなった	粘り強さの無さ
6	緊張感がなくなった	緊張感の低下
7	最低限のプレーはしようと思っていた	限定的な意欲
8	周りの人に申し訳ないと思っていた	気持ちが切れそうな時の限定的な意欲 気持ちが切れている時の申し訳なさ
9	焦っていた	焦り
10	不安を感じていた	不安 不安 気持ちが切れそうな時の技術面の不安の解消
11	情けない思いをしていた	気持ちが切れている時の情けなさ
12	つらかった	つらさ
13	自分のプレーに対して苛立ったり、怒っていた	苛立ち・怒り
14	周りの人に対して苛立ったり、怒っていた	他者への苛立ち・怒り
15	落ち込んでいた	落ち込み
16	自信を失っていた	自信喪失
17	プレーへの集中力がなくなった	プレーへの集中力の低下 気持ちが切れそうな時の集中力の低下
18	頭が混乱していた	気持ちが切れている時の混乱
19	良い戦術がひらめかなかった	戦術の閃きの無さ
20	感情をどこにもぶつけれなかった	感情の昇華できなさ
21	ミスを引きずっていた	ミスを引きずる思考
22	ミスの原因を何かのせいにしようとしていた	ミスを何かのせいにしようとする思考
23	周りが見えなくなったり、自分のことばかり考えていた	自己中心的思考
24	苦戦していることに対して否定的な印象を持っていた	戦況の否定的評価
25	気持ちが切れている自覚があった	試合中に気持ちが切れたと自覚
26	体の痛みや疲れを感じていた	気持ちが切れている時の身体的疲労・痛み
27	体に力が入らなかつた	過度の脱力感
28	動きが抑制されていた	動作の抑制
29	不利な戦況から巻き返すことができなかった	不利な戦況の継続
30	プレーの質が落ちた	パフォーマンスの低下
31	いつも通りのプレーができなかつたり、守りのプレーばかりするようになった	非合理的な方略
32	思い通りにプレーできなかった	思い通りではないプレー
33	自分を責めていた	気持ちが切れそうな時の自責の念
34	弱気になっていた	弱気
35	ミスを恐れるようになった	ミスへの恐れ
36	消極的なプレーをするようになった	消極的なパフォーマンス

次に、調査対象者を気持ちが切れている心理状態ごとに分類するため、クラスター分析を行なった。サンプル間の類似度の算出には平方ユークリッド距離、クラスター間の距離の決定には Ward 法を用いた。まず、階層的クラスター分析を行ない、クラスターの結合過程をデンドログラム (図IV-1) で参照し、クラスター数を規定してから非階層的クラスター分析を行なった。

最後に、気持ちが切れている心理状態の類型を解釈するため、一元配置分散分析によるクラスター間の因子得点の差の検定を行なった。多重比較検定には、Levene 検定により等分散性が仮定される場合には Bonferroni 法、されない場合には Games-Howell 法を用いた。なお、有意水準は 5%とした。統計分析には PASW Statistics 18.0.0 を使用した。



図IV-1 階層的クラスター分析におけるクラスター結合過程のデンドログラム。縦軸は調査対象者、横軸は調整されたクラスターの距離を表す。

### 3. 結果

#### 3. 1. 記述統計

気持ちが切れている心理状態について問う 36 項目への回答の平均値および標準偏差を表 IV-2 に示した。11 項目で天井効果がみられたが、これは、研究 3 では競技中に気持ちが切れた経験を持つ者のみを調査対象としたため、回答が高値を示した質問項目が多くなったことが原因と考えられる。ただし、どの質問項目も気持ちが切れている状態を評価する上で重要であると判断したため、すべての回答を以降の分析の対象とした。

表IV-2 質問項目への回答の平均値および標準偏差

No.	質問項目	M	SD
1	勝とうとする意欲がなくなった	3.38	1.37
2	闘争心がなくなった	3.65	1.29
3	やる気がなくなった	3.63	1.35
4	試合が早く終わってほしいと思うようになった	3.71	1.45
5	粘ろうという意欲がなくなった	3.77	1.28
6	緊張感がなくなった	3.27	1.42
7	最低限のプレーはしようと思っていた	3.68	1.23
8	周りの人に申し訳ないと思っていた	3.33	1.38
9	焦っていた	3.43	1.44
10	不安を感じていた	3.59	1.39
11	情けない思いをしていた	3.83	1.30
12	つらかった	3.99	1.23
13	自分のプレーに対して、苛立ったり怒っていた	3.52	1.40
14	周りの人に対して苛立ったり、怒っていた	2.46	1.43
15	落ち込んでいた	3.55	1.36
16	自信を失っていた	3.92	1.28
17	プレーへの集中力がなくなった	3.94	1.18
18	頭が混乱していた	3.08	1.43
19	良い戦術がひらめかなかった	3.26	1.36
20	感情をどこにもぶつけられなかった	3.35	1.38
21	ミスを引きずっていた	3.44	1.42
22	ミスの原因を何かのせいにしようとしていた	2.71	1.42
23	周りが見えなくなったり、自分のことばかり考えていた	3.17	1.39
24	苦戦していることに対して否定的な印象を持っていた	3.24	1.24
25	体の痛みや疲れを感じていた	3.12	1.44
26	体に力が入らなかつた	3.03	1.43
27	動きが抑制されていた	3.24	1.28
28	不利な戦況から巻き返すことができなかつた	3.88	1.24
29	プレーの質が落ちた	4.03	1.11
30	いつも通りできなかつたり、守りのプレーばかりするようになった	3.55	1.29
31	思い通りにプレーできなかつた	4.21	1.03
32	自分を責めていた	3.55	1.31
33	弱気になっていた	3.91	1.20
34	ミスを恐れるようになった	3.49	1.41
35	消極的なプレーをするようになった	3.36	1.32
36	気持ちが切れている自覚があつた	4.23	1.02

### 3. 2. 探索的因子分析の結果

#### 3. 2. 1. 因子構造の検討

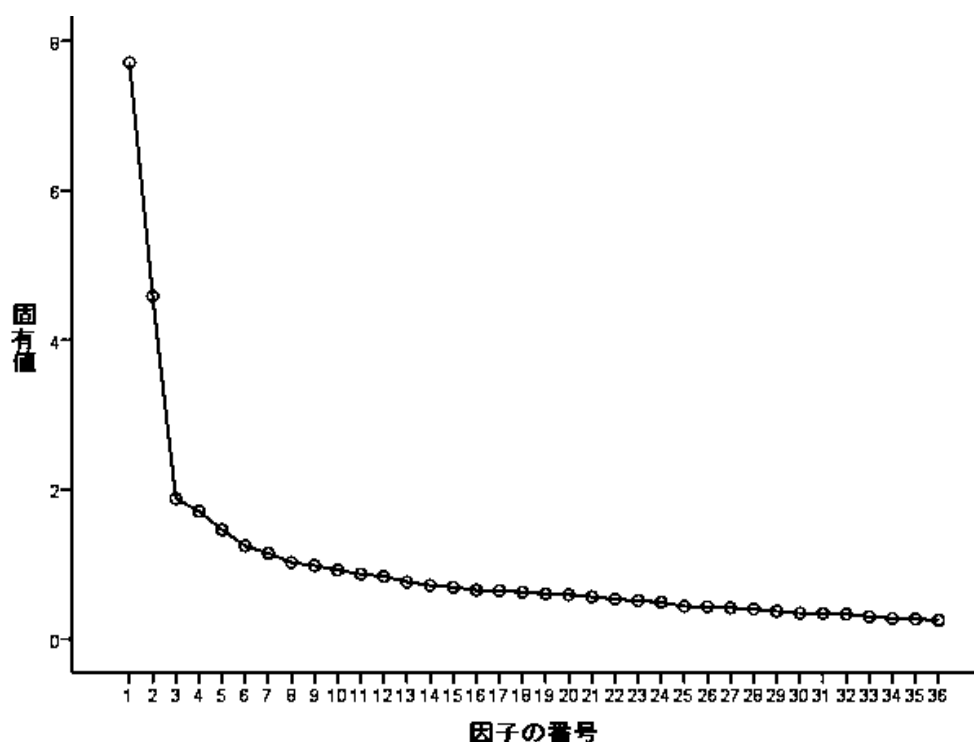
36項目について探索的因子分析を行なった結果、第1因子から第8因子までの初期解の固有値は7.72, 4.59, 1.88, 1.71, 1.46, 1.25, 1.15, 1.03を示した。初期解の固有値のスクリープロット(図IV-2)より、第4因子から第5因子にかけて再度減衰の傾きが大きくなっていった。したがって、因子数を4に設定し、2回目の分析を行なった。3回目の分析では12項目、4回目ではさらに4項目を削除して分析を行なったところ、不適解が得られた。そこで、因子数を3に設定し直し、再度36項目について5回目の分析を行なった。6回目では17項目を削除したところ、7回目の分析で19項目3因子という因子構造が得られた。

#### 3. 2. 2. 因子の解釈

表IV-3に気持ちが切れている心理状態の因子構造を示した。第1因子は闘争心がなくなった、勝とうとする意欲がなくなった、粘ろうという意欲がなくなったなどの項目を含んでおり、“闘争心・勝利意欲の低下”と名付けた。第2因子は自信を失っていた、弱気になっていた、不安を感じていたなどの項目を含んでおり、“自信喪失・不安”と名付けた。第3因子には自分のプレーに対して苛立ったり怒っていた、周りの人に対して苛立ったり怒っていた、ミスの原因を何かのせいにしようとしていたなどの項目を含んでおり、“プレーへのネガティブ感情”と名付けた。

### 3. 3. クラスタ分析の結果

闘争心・勝利意欲の低下、自信喪失・不安、プレーへのネガティブ感情の因子得点について階層的クラスタ分析を行なった結果、図IV-1のようなデンドログラムが得られた。そこで、クラスタ数を3に規定して非階層的クラスタ分析を行なったところ、クラスタ1(N=215)、クラスタ2(N=85)、クラスタ3(N=43)に分類された。



図IV-2 探索的因子分析(最尤法)による初期解の固有値のスクリープロット

表IV-3 気持ちが切れている心理状態の因子構造, 因子負荷量, および因子間相関

質問項目	因子負荷量		
	1	2	3
<b>第1因子：闘争心・勝利意欲の低下</b>			
闘争心がなくなった	<b>.789</b>	.029	-.027
勝とうとする意欲がなくなった	<b>.768</b>	.072	-.092
粘ろうという意欲がなくなった	<b>.766</b>	-.058	.014
やる気がなくなった	<b>.679</b>	.048	.089
プレーへの集中力がなくなった	<b>.626</b>	.027	.196
緊張感がなくなった	<b>.573</b>	-.302	.065
気持ちが切れている自覚があった	<b>.532</b>	.091	-.020
<b>第2因子：自信喪失・不安</b>			
自信を失っていた	.208	<b>.795</b>	-.119
弱気になっていた	.186	<b>.781</b>	-.197
不安を感じていた	-.237	<b>.608</b>	-.007
ミスを恐れるようになった	-.122	<b>.490</b>	.201
つらかった	-.037	<b>.486</b>	.051
落ち込んでいた	-.072	<b>.473</b>	.246
<b>第3因子：プレーへのネガティブ感情</b>			
自分のプレーに対して苛立ったり, 怒っていた	-.038	.088	<b>.584</b>
周りの人に対して苛立ったり, 怒っていた	-.001	-.200	<b>.571</b>
ミスの原因を何かのせいにしてしていた	.143	-.104	<b>.530</b>
ミスを引きずっていた	-.026	.286	<b>.502</b>
良い戦術がひらめかなかった	.037	.141	<b>.487</b>
周りが見えなくなったり, 自分のことばかり考えていた	.088	.093	<b>.473</b>
因子間相関	1	0.06	0.06
	2		0.50

3. 4. クラスタ間の比較

因子得点についてクラスター (3水準) を要因とした一元配置分散分析の結果を表IV-4に示した。闘争心・勝利意欲の低下 ( $F(2, 340)=123.68, p<.001, \eta^2=0.42$ ), 自信喪失・不安 ( $F(2, 340)=134.26, p<.001, \eta^2=0.44$ ), プレーへのネガティブ感情 ( $F(2, 340)=202.58, p<.001, \eta^2=0.54$ ) のそれぞれにおいて有意な主効果がみられた。Games-Howell 法による多重比較検定の結果, 闘争心・勝利意欲の低下においてクラスター1 と 3 ( $p<.001$ ) および 2 と 3 ( $p<.001$ ) に有意な差がみられた。クラスター3 ( $M= -1.60$ ) に比べ, クラスタ1 ( $M=0.20$ ) と 2 ( $M=0.30$ ) の方が闘争心・勝利意欲の低下の因子得点が高かった。自信喪失・不安においてはクラスター1 と 2 ( $p<.001$ ) および 1 と 3 ( $p<.001$ ) に有意な差がみられた。クラスター2 ( $M= -0.90$ ) と 3 ( $M= -0.54$ ) に比べ, クラスタ1 ( $M=0.46$ ) の方が自信喪失・不安の因子得点が高かった。プレーへのネガティブ感情においてはクラスター1 と 2 ( $p<.001$ ), 1 と 3 ( $p<.001$ ), および 2 と 3 ( $p<.01$ ) に有意な差がみられた。クラスター1 ( $M=0.49$ ), 3 ( $M= -0.57$ ), 2 ( $M= -0.95$ ) の順にプレーへのネガティブ感情の因子得点が高かった。

表IV-4 各因子得点におけるクラスターごとの平均値, 標準偏差, 等分散性の検定および多重比較検定の結果

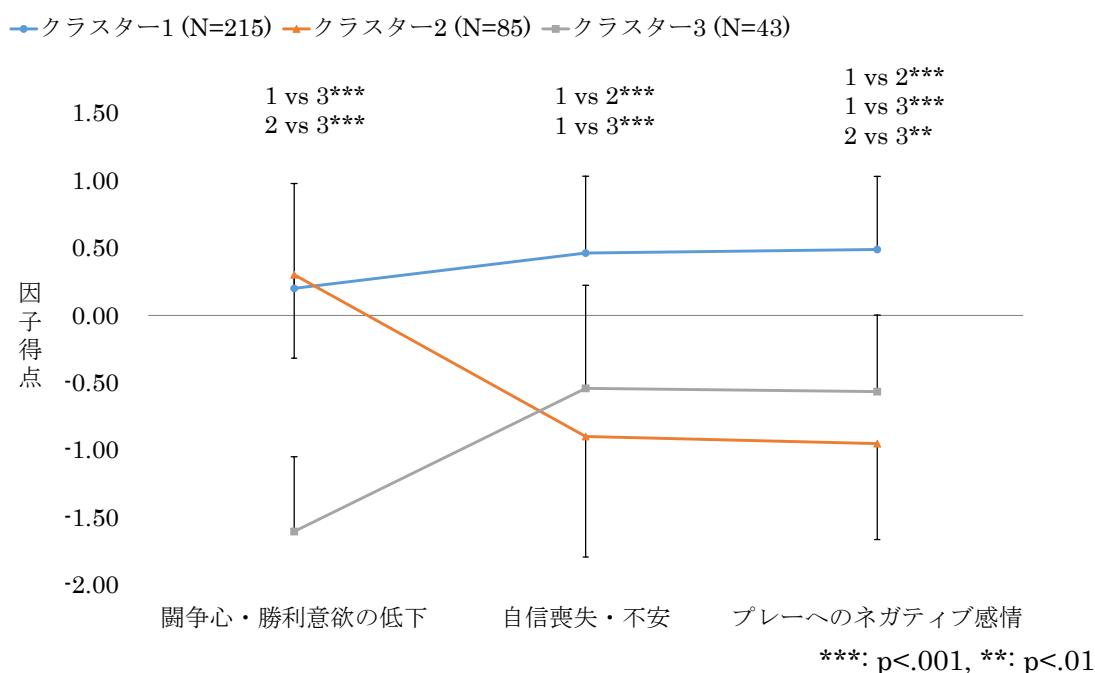
因子名	クラスター1 (N=215)		クラスター2 (N=85)		クラスター3 (N=43)		等分散性の検定		多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD	W	p	
闘争心・勝利意欲の低下	0.20	0.78	0.30	0.62	-1.60	0.55	5.97	.003	1>3***, 2>3***
自信喪失・不安	0.46	0.57	-0.90	0.89	-0.54	0.76	15.63	.000	1>2***, 1>3***
プレーへのネガティブ感情	0.49	0.54	-0.95	0.71	-0.57	0.57	3.24	.040	1>2***, 1>3***, 2<3**

\*\*\* :  $p<.001$ , \*\* :  $p<.01$

4. 考察

気持ちが切れている心理状態への回答について探索的因子分析を行なった結果、闘争心・勝利意欲の低下、自信喪失・不安、プレーへの消極性の3因子が得られた。さらに、これらの因子得点を用いてクラスター分析を行なった結果、調査対象者が3つのクラスターに分類された。このことから、気持ちが切れている心理状態の類型を規定する上で闘争心・勝利意欲の低下、自信喪失・不安、プレーへの消極性が関連しており、それらの強弱によって3つの類型に分けられることが明らかになった(図IV-3)。

クラスター1ではすべての因子において高値の因子得点を示した。よって、クラスター1の気持ちが切れている状態は、闘争心と勝利意欲が低下し、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であるといえる。「気持ちが切れた」とは複数の心理的变化が混在した状態であった事例が多いことは、質的な分析を用いた研究1, 2において示唆されたが、量的な分析を用いた研究3においてもクラスター1によってこの見解は支持された。



図IV-3 クラスターごとの因子得点の平均値、標準偏差および多重比較検定の結果



研究1において、気持ちが切れている状態において競技意欲(徳永, 2005)や達成動機づけ(McClelland et al., 1976)の低下がみられると考察したが、研究3では対戦相手との闘いや勝敗といったより競争性の強い動機づけが低下したことが示された。また、研究1, 2では目標達成や優れたパフォーマンスの遂行に対する集中力が低下した状態が生起することが示されており、これは競技者の注意が不安感情に向くためであると考察した。研究3では自信喪失・不安とプレーへのネガティブ感情が生起したことから、気持ちが切れている状態においてネガティブな心理的側面に注意が向く類型があることが支持された。

その一方で、クラスター2はクラスター1とならんで高値の闘争心・勝利意欲の低下を示したが、自信喪失・不安とプレーへのネガティブ感情はともに最も低い負の値を示していた。したがって、クラスター2は闘争心と勝利意欲のみが低下した状態である。また、クラスター1に比べ、自信喪失・不安とプレーへのネガティブ感情が生起していないことから、クラスター2では競技者がネガティブ感情からは解放されていたといえる。

クラスター3はどの因子得点も負の値を示しており、闘争心・勝利意欲は低下しておらず、自信喪失・不安やプレーへのネガティブ感情も生起していない状態であるといえる。このことから、クラスター3は他の2つのクラスターに比べて、気持ちが切れている程度が弱かった可能性が考えられる。しかしながら、研究3では気持ちが切れた程度を問う質問項目を設定していないため、次の研究4では質問項目を追加し、気持ちが切れた程度によって気持ちが切れている心理状態の類型が異なるかどうかを検討する必要がある。もしくは、気持ちが切れそうな状態で闘争心(【気持ちが切れそうな時のポジティブな感情】に含まれる)が生じる事例がみられたことから(研究2)、クラスター3の気持ちが切れている状態は闘争心や勝利意欲や自信があり、不安やプレーへのネガティブな感情を感じていないポジティブな状態を表す可能性がある。これについては、クラスター3のような気持ちが切れている心理状態になるまでの背景を踏まえて検討する必要がある。

以上のことから、気持ちが切れている心理状態は次の3つの類型に分けられることが明

らかになった；(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。

## 5. 本研究の課題

気持ちが切れている心理状態の類型は明らかになったが，これらを分ける要因についても明らかにする必要がある。その1つとして，気持ちが切れている心理状態が生起するプロセスが挙げられる。つまり，気持ちが切れた原因やその後の結果によって，気持ちが切れている心理状態が異なると考えられる。または，前述した気持ちが切れている程度が挙げられる。また，研究3では気持ちが切れている心理状態のみ扱ったが，気持ちが切れそうな心理状態についても同様の傾向が示される可能性がある。したがって，次の研究4では，気持ちが切れている，あるいは切れそうになっている程度や心理状態の違いを考慮した上で，気持ちが切れた／切れなかった現象の発現機序モデルを構築する。

## 6. 総括

研究3では，質問調査の回答について量的研究法を用い，気持ちが切れている心理状態を分類した。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。

## 第5章 競技中における気持ちが切れた／切れなかった現象の発現機序モデルの検討 (研究4)

### 1. 目的

研究2において、気持ちが切れた現象には3段階（切れた原因、切れている状態、試合後の反応）、切れなかった現象には5段階（切れそうになった原因、切れそうな状態、脱却するきっかけ、脱却した後の状態、試合後の反応）の発現機序があり、各段階に含まれる複数の構成要素について明らかになった。さらに、研究3では気持ちが切れている状態は闘争心・勝利意欲の低下、自信喪失・不安、プレーへのネガティブ感情の生起の仕方によって3つの類型に分類できることが明らかになった。しかしながら、各現象の構成要素間の関係性や、気持ちが切れている／切れそうな状態の類型が分かれる背景についてはさらなる検討が必要である。

したがって研究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、気持ちが切れている／切れそうな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。

### 2. 方法

#### 2.1. 調査対象者

競技会出場経験者を調査対象者とし、競技団体代表者や大学での講義を通じて調査対象者の募集を行なった。その結果、気持ちが切れた現象に関して429名、切れなかった現象に関して412名からの回答が得られた。この回答の中から、(1) 競技中の経験について回答していないことがうかがえた者、(2) トラップ質問 (e.g., 「回答漏れ・ミスがないか今一度確認し、この質問では『どちらともいえない』を選択してください」) を1回以上誤答した

者、(3) 回答画面の同一ページ内で同じ選択肢を連続して回答した者を除外した。その結果、切れた現象の回答者の内 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），切れなかった現象の回答者の内 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）を有効回答者とした。競技種目と所属先団体の内訳および人数は表 V-1 に示した。回答前にはインフォームド・コンセントとして、(1) 自分の意思で本調査への参加を決定できること，(2) 自分の意思で回答途中でも参加を辞退できること，(3) 回答者の個人情報第三者に漏えいしないよう厳重に管理すること，(4) 回答者が特定されないよう十分配慮した上で，研究会・学会や学術論文等で調査結果を発表すること，(5) 調査結果について回答者が閲覧できるようにすることの 5 点に承諾を得た。なお，本研究は広島大学大学院総合科学研究科研究倫理委員会の承認を得た（受付番号：30-26）。

## 2. 2. データ収集

研究 3 では，研究 2 と同様のオンライン調査形式にてデータを収集した。調査期間は 2018 年 1 月末～7 月末の約 6 ヶ月であった。気持ちが切れた現象に関して 89 の，切れなかった現象に関して 112 の質問項目を設定した。大問毎の教示文，質問項目および対応するサブカテゴリー名は現象別に表 V-2 と V-3 に示した。問 1 は気持ちが切れた程度についてリッカートの 5 件法（1: わずかに気持ちが切れた，2: やや気持ちが切れた，3: まあまあ気持ちが切れた，4: とても気持ちが切れた，5: 完全に気持ちが切れた），あるいは切れそうになった程度について回答を求めた（1: わずかに気持ちが切れそうになった，2: やや気持ちが切れそうになった，3: まあまあ気持ちが切れそうになった，4: とても気持ちが切れそうになった，5: 完全に気持ちが切れそうになった）。問 2 以降の質問項目は研究 2 の結果を基に作成した。気持ちが切れた現象の問 2，3 は「気持ちが切れた原因」，問 4 は「気持ちが切れている状態」，問 5 は「試合後の反応」段階のサブカテゴリー名を参考に作成した。気持ち

第5章 気持ちが切れた／切れなかった現象の発現機序モデルに関する量的研究  
(研究4)

表V-1 調査対象者の競技種目と所属先団体の内訳および人数

競技種目	人数		所属先団体	人数	
	切れた	切れ なかった		切れた	切れ なかった
剣道	2	2	高校部活動	1	2
フェンシング	15	32	大学部活動	232	228
アーチェリー	8	7	クラブチーム	5	7
ソフトボール	6	4	実業団チーム	0	0
野球	26	28	すでに現役引退	37	45
アメリカンフットボール	3	8	その他	7	5
サッカー	31	23			
ドッジボール	0	1			
バスケットボール	6	5			
ハンドボール	0	2			
フィールドホッケー	1	0			
フットサル	2	1			
ホッケー	1	0			
ラグビー	11	14			
ラクロス	1	0			
合気道	2	0			
居合道	1	0			
空手道	8	7			
柔道	13	12			
少林寺拳法	1	1			
相撲	6	5			
レスリング	1	0			
ボクシング	2	2			
ウェイトリフティング	1	0			
ゴルフ	3	3			
スキー	1	2			
体操	2	0			
ダンス	1	3			
トライアスロン	3	4			
競泳	10	3			
近代五種	1	0			
馬術	1	0			
ボート	1	0			
陸上競技	25	24			
ソフトテニス	9	9			
テニス	24	23			
バドミントン	6	4			
バレーボール	23	37			
硬式テニス	18	15			
卓球	4	5			
弓道	1	2			
射撃	1	0			

※ 気持ちが切れなかった現象の回答者1名が2つの競技種目に参加

が切れなかった現象の間 2, 3 は「気持ちが切れそうになった原因」、問 4 は「気持ちが切れそうな状態」、問 5 は「気持ちが切れそうな状態から脱却するきっかけ」、問 6 は「気持ちが切れそうな状態から脱却した後の状態」、問 7 は「試合後の反応」段階のサブカテゴリー一名を参考に作成した。ただし、競技種目によっては回答できないと考えられるサブカテゴリー一名 (e.g., 気持ちが切れる前の距離の忘却) は質問項目の候補から除外した。なお、原因、切れている／切れそうな状態、試合後の反応にあたる質問項目は両現象で統一した。また、質問順序による回答への影響を抑えるため、質問項目は大問ごとにランダムに呈示した。

これらの質問項目に対して、競技会で自身の気持ちが切れた、あるいは気持ちが切れそうになったが最後まで切れなかった経験について回答すること、そのような経験が複数ある場合には最も思い出しやすいものについて回答することを教示した。回答方法はリッカートの 5 件法 (1: まったくあてはまらない, 2: あてはまらない, 3: どちらともいえない, 4: あてはまる, 5: とてもあてはまる) に変更したが、これは研究 2 にて 11 項目において天井効果がみられたためである。なお、これらの質問項目に回答する前に、当時の経験を思い出やすくするため、当時の競技種目、競技歴、試合の規模についても質問した。

## 2. 3. データ分析

### 2. 3. 1. 発現機序モデルの構成要素の抽出

研究 4 では、まず発現機序モデルの構成要素を抽出するため、探索的因子分析を行なった。探索的因子分析の手順および因子得点の算出法は研究 3 と同様であったが、研究 4 では現象の各段階に相当する大問ごとに因子を抽出した。

第5章 気持ちが切れた／切れなかった現象の発現機序モデルに関する量的研究  
(研究4)

表V-2 気持ちが切れた現象の質問項目および対応するサブカテゴリー名(研究2)の一覧

No.	教示文・質問項目	サブカテゴリー名
問1	あなたの気持ちが切れた程度についてお伺いします。(1項目)	
1	その試合中に、どの程度あなたの気持ちが切れていましたか?	
問2	あなたの気持ちが切れた試合が始まる前のことを思い出して回答してください。(8項目)	
2	重要な試合だと思った	重要度の低い試合 〃 高い試合
3	自分より実力のある対戦相手だと思った	弱い対戦相手 同等の対戦相手 強い対戦相手
4	対戦相手に苦手意識を感じた	対戦相手への苦手意識
5	やる気があった	試合前の高いモチベーション 〃 低いモチベーション 〃 意欲的思考
6	勝とうとする意欲があった	〃 勝利意欲
7	自分のプレーに期待した	〃 パフォーマンスへの期待
8	達成することが難しい目標を設定した	厳しい目標設定
9	勝利できると期待した	勝利の期待
問3	次の項目について、あなたの気持ちが切れる前のことを思い出して回答してください。(30項目)	
10	プレーの出来ばえが良かった	気持ちが切れる前の良いパフォーマンス 気持ちが切れそうになる前の好記録 不安定なパフォーマンス
11	対戦相手と互角に戦った	気持ちが切れる前の互角の戦い
12	試合が始まってからずっと劣勢状態だった	〃 劣勢状態
13	形勢逆転されて劣勢状態になった	〃 形勢逆転による劣勢状態
14	試合開始までの時間や試合時間が長引いた	長時間の試合
15	思い通りにプレーできなかった	気持ちが切れる前の思い通りではないプレー 〃 納得のいかないパフォーマンス
16	自分のミスが多かった	〃 ミスの多さ
17	試合が中断した	〃 試合の中断
18	体の痛みを感じた	〃 身体の痛み
19	周囲の人がネガティブな言動をした	〃 チームメイトのネガティブな言動
20	自分のレベルの低さを感じた	〃 自分のレベルの低さの自覚
21	緊張を感じた	〃 プレッシャーと緊張
22	安心感を感じた	〃 安心感
23	自分に対して苛立った	〃 苛立ち
24	周りの人に対して苛立った	〃 他者への苛立ち
25	自信を失った	〃 自信喪失 気持ちが切れそうになる前の自信喪失
26	焦った	気持ちが切れる前の焦り
27	無力感を感じた	〃 無力感
28	対戦相手に萎縮した	〃 対戦相手への萎縮
29	目標達成を諦めた	〃 目標達成の諦め
30	対戦相手に追い上げられた	気持ちが切れそうになる前の対戦相手の追い上げ
31	体の疲れを感じた	気持ちが切れる前の身体的疲労の蓄積 気持ちが切れそうになる前の身体的疲労
32	自分の試合が消化試合になった	進出可能性の消失
33	対戦相手の動きが予測しにくかった	対戦相手の動作の予測しにくさ
34	プレッシャーを感じた	気持ちが切れそうになる前のプレッシャー
35	悔しさや情けなさを感じた	〃 悔しさ・情けなさ
36	弱気や不安を感じた	〃 弱気・不安
37	申し訳なさを感じた	〃 申し訳なさ
38	体の感覚が悪かった	〃 身体感覚の悪さ
39	体を痛めた	〃 怪我

第5章 気持ちが切れた／切れなかった現象の発現機序モデルに関する量的研究  
(研究4)

表V-2 (続き)

No.	教示文・質問項目	サブカテゴリー名
問4 あなたの気持ちが切れていた時のことを思い出して回答してください。(37項目)		
40	勝とうとする意欲がなかった	気持ちが切れている時の勝利意欲の低下 気持ちが切れそうな時の勝利意欲の低下
41	闘争心がなかった	気持ちが切れている時の闘争心の低下 気持ちが切れそうな時の闘争心の低下 闘争心
42	やる気がなかった	気持ちが切れている時のモチベーションの低下
43	試合が早く終わってほしいと思った	試合を早く終えたい願望
44	粘ろうという意欲がなかった	粘り強さの無さ
45	緊張感がなかった	緊張感の低下
46	最低限のプレーはしようと思った	限定的な意欲 気持ちが切れそうな時の限定的な意欲
47	周りの人に申し訳ないと思った	気持ちが切れている時の申し訳なさ
48	焦った	焦り
49	不安を感じた	不安 気持ちが切れそうな時の不安 技術面の不安の解消
50	情けない思いをした	気持ちが切れている時の情けなさ
51	つらかった	つらさ
52	自分のプレーに対して苛立った	苛立ち・怒り
53	周りの人に対して苛立った	他者への苛立ち・怒り
54	落ち込んだ	落ち込み
55	自信を失った	自信喪失
56	プレーへの集中力がなかった	プレーへの集中力の低下 気持ちが切れそうな時の集中力の低下
57	頭が混乱した	気持ちが切れている時の混乱
58	良い戦術がひらめかなかった	戦術の閃きの無さ
59	感情をどこにもぶつけられなかった	感情の昇華できなさ
60	ミスを引きずった	ミスを引きずる思考
61	ミスの原因を何かのせいにしようとした	ミスを何かのせいにしようとする思考
62	周りが見えなくなったり、自分のことばかり考えた	自己中心的思考
63	苦戦していることに嫌気を感じた	戦況の否定的評価
64	気持ちが切れている自覚があった	試合中に気持ちが切れたと自覚
65	体の痛みを感じた	気持ちが切れている時の身体的疲労・痛み
66	体の疲れを感じた	
67	体に力が入らなかつた	過度の脱力感
68	動きが小さかったり止まっていた	動作の抑制
69	劣勢状態が続いた	不利な戦況の継続
70	プレーの質が落ちた	パフォーマンスの低下
71	いつも通りではない守りのプレーばかりした	非合理的な方略
72	思い通りにプレーできなかつた	思い通りではないプレー
73	自分を責めた	気持ちが切れそうな時の自責の念
74	弱気だった	弱気
75	ミスを恐れた	ミスへの恐れ
76	消極的なプレーをした	消極的なパフォーマンス
問5 あなたの気持ちが切れた試合の後のことを思い出して回答してください。(13項目)		
77	不本意な試合結果だった	気持ちが切れた試合での不本意な試合結果 敗北に対するポジティブな評価 気持ちが切れた試合での敗北 勝利 引き分け 悪い競技成績
78	実力以下の成績だった	気持ちが切れた試合での実力以下の成績
79	周囲の人からネガティブな反応をされた	気持ちが切れた試合後の叱責 気持ちが切れなかった試合後の他者からのネガティブな反応
80	くやしかった	悔しさ
81	後悔した	後悔
82	実力不足だと感じた	実力不足の実感
83	周りの人に申し訳ないと思った	申し訳なさ
84	落ち込んだ	落ち込み
85	教訓を得た	気持ちが切れたことによる教訓
86	立ち直った	気持ちが切れた試合後の立ち直り
87	プレッシャーから解放された	プレッシャーからの解放
88	気持ちが切れていたことに気付いた	気持ちが切れていたと試合後に自覚
89	目標とした試合結果を達成できた	目標達成



第5章 気持ちが切れた／切れなかった現象の発現機序モデルに関する量的研究  
(研究4)

表V-3 気持ちが切れなかった現象の質問項目および対応するサブカテゴリー名 (研究2)

の一覧

No.	教示文・質問項目	サブカテゴリー名
問1	あなたの気持ちが切れそうになった程度についてお伺いします。(1項目)	
1	その試合中に、どの程度あなたの気持ちが切れそうになっていましたか?	
問2	あなたの気持ちが切れそうになった試合が始まる前のことを思い出して回答してください。	
2	重要な試合だと思った	重要度の低い試合 " 高い試合
3	自分より実力のある対戦相手だと思った	弱い対戦相手 同等の対戦相手 強い対戦相手
4	対戦相手に苦手意識を感じた	対戦相手への苦手意識
5	やる気があった	試合前の高いモチベーション " 低いモチベーション " 意欲的思考
6	勝とうとする意欲があった	" 勝利意欲
7	自分のプレーに期待した	" パフォーマンスへの期待
8	達成することが難しい目標を設定した	厳しい目標設定
9	勝利できると期待した	勝利の期待
問3	あなたの気持ちが切れそうになる前のことを思い出して回答してください。(30項目)	
10	プレーの出来ばえが良かった	気持ちが切れる前の良いパフォーマンス 気持ちが切れそうになる前の好記録 不安定なパフォーマンス
11	対戦相手と互角に戦った	気持ちが切れる前の互角の戦い
12	試合が始まってからずっと劣勢状態だった	" 劣勢状態
13	形勢逆転されて劣勢状態になった	" 形勢逆転による劣勢状態
14	試合開始までの時間や試合時間が長引いた	長時間の試合
15	思い通りにプレーできなかった	気持ちが切れる前の思い通りではないプレー " 納得のいかないパフォーマンス
16	自分のミスが多かった	" ミスの多さ
17	試合が中断した	" 試合の中断
18	体の痛みを感じた	" 身体の痛み
19	周囲の人がネガティブな言動をした	" チームメイトのネガティブな言動
20	自分のレベルの低さを感じた	" 自分のレベルの低さの自覚
21	緊張を感じた	" プレッシャーと緊張
22	安心感を感じた	" 安心感
23	自分に対して苛立った	" 苛立ち
24	周りの人に対して苛立った	" 他者への苛立ち
25	自信を失った	" 自信喪失 気持ちが切れそうになる前の自信喪失
26	焦った	気持ちが切れる前の焦り
27	無力感を感じた	" 無力感
28	対戦相手に萎縮した	" 対戦相手への萎縮
29	目標達成を諦めた	" 目標達成の諦め
30	対戦相手に追い上げられた	気持ちが切れそうになる前の対戦相手の追い上げ
31	体の疲れを感じた	気持ちが切れる前の身体的疲労の蓄積 気持ちが切れそうになる前の身体的疲労
32	自分の試合が消化試合になった	進出可能性の消失
33	対戦相手の動きが予測しにくかった	対戦相手の動作の予測しにくさ
34	プレッシャーを感じた	気持ちが切れそうになる前のプレッシャー
35	悔しさや情けなさを感じた	" 悔しさ・情けなさ
36	弱気や不安を感じた	" 弱気・不安
37	申し訳なさを感じた	" 申し訳なさ
38	体の感覚が悪かった	" 身体感覚の悪さ
39	体を痛めた	" 怪我
問4	あなたの気持ちが切れそうになっていた時のことを思い出して回答してください。(37項目)	
40	勝とうとする意欲がなかった	気持ちが切れている時の勝利意欲の低下 気持ちが切れそうな時の勝利意欲の低下
41	闘争心がなかった	気持ちが切れている時の闘争心の低下 気持ちが切れそうな時の闘争心の低下 " 闘争心
42	やる気がなかった	気持ちが切れている時のモチベーションの低下
43	試合が早く終わってほしいと思った	" 試合を早く終えたい願望

第5章 気持ちが切れた／切れなかった現象の発現機序モデルに関する量的研究  
(研究4)

表V-3(続き)

No.	教示文・質問項目	サブカテゴリ名
44	粘ろうという意欲がなかった	粘り強さの無さ
45	緊張感がなかった	緊張感の低下
46	最低限のプレーはしようと思った	限定的な意欲
47	周りの人に申し訳ないと思った	気持ちが切れそうな時の限定的な意欲 気持ちが切れている時の申し訳なさ
48	焦った	焦り
49	不安を感じた	不安
50	情けない思いをした	気持ちが切れている時の情けなさ
51	つらかった	つらさ
52	自分のプレーに対して苛立った	苛立ち・怒り
53	周りの人に対して苛立った	他者への苛立ち・怒り
54	落ち込んだ	落ち込み
55	自信を失った	自信喪失
56	プレーへの集中力がなかった	プレーへの集中力の低下
57	頭が混乱した	気持ちが切れそうな時の集中力の低下 気持ちが切れている時の混乱
58	良い戦術がひらめかなかった	戦術の閃きの無さ
59	感情をどこにもぶつけられなかった	感情の昇華できなさ
60	ミスを引きずった	ミスを引きずる思考
61	ミスの原因を何かのせいになしようとした	ミスを何かのせいになしようとする思考
62	周りが見えなくなったり、自分のことばかり考えた	自己中心的思考
63	苦戦していることに嫌気を感じた	戦況の否定的評価
64	気持ちが切れている自覚があった	試合中に気持ちが切れたと自覚
65	体の痛みを感じた	気持ちが切れている時の身体的疲労・痛み
66	体の疲れを感じた	過度の脱力感
67	体に力が入らなかつた	動作の抑制
68	動きが小さかったり止まっていた	不利な戦況の継続
69	劣勢状態が続いた	パフォーマンスの低下
70	プレーの質が落ちた	非合理的な方略
71	いつも通りではない守りのプレーばかりした	思い通りではないプレー
72	思い通りにプレーできなかつた	気持ちが切れそうな時の自責の念
73	自分を責めた	弱気
74	弱気だった	ミスへの恐れ
75	ミスを恐れた	消極的なパフォーマンス
76	消極的なプレーをした	
問5 あなたの気持ちが切れそうになっていた状態から抜け出したきっかけを思い出して回答してください。(12項目)		
77	応援や声かけをされた	気持ちが切れそうな状態から脱却する時の他者からの 応援・ポジティブな声かけ
78	チームメイトが良いプレーをした	チームメイトの 良いプレー
79	勝とうとする意欲があった	勝利意欲
80	闘争心があった	闘争心
81	責任感があった	責任感
82	やる気があった	高いモチベーション
83	プレーや試合結果に対して自信があった	良いパフォーマンス への自信
84	気持ちを切り替えた	気持ちの切り替え
85	自分が傷付かないような考え方をした	自己防衛的思考
86	戦況が良くなった	戦況の好転
87	プレーが上手くいった	パフォーマンスの成功
88	体力が残っていた	体力の残存
問6 あなたの気持ちが切れそうになっていた状態から抜け出した後のことを思い出して回答してください。(11項目)		
89	闘争心が上がった	気持ちが切れそうな状態から脱却した後の闘争心の向上
90	集中力が上がった	集中力の向上
91	積極的になった	積極性
92	リラックスした状態になった	リラックス感
93	気楽になった	気楽さ
94	プレーに対する自信が上がった	自信
95	楽しくなった	試合の楽しさ
96	落ち込まなくなつた	落ち込まなさ
97	チームワークが良くなった	結果への落ち込み チームワークの向上
98	プレーが良くなった	パフォーマンスの向上
99	体が力むようになった	過度の力み

表V-3 (続き)

No.	教示文・質問項目	サブカテゴリー名
問7	あなたの気持ちが切れそうになった試合の後のことを思い出して回答してください。(13項目)	
100	不本意な試合結果だった	気持ちが切れた試合での不本意な試合結果 敗北に対するポジティブな評価 気持ちが切れた試合での敗北 勝利 引き分け 悪い競技成績
101	実力以下の成績だった	気持ちが切れた試合での実力以下の成績
102	周囲の人からネガティブな反応をされた	気持ちが切れた試合後の叱責 気持ちが切れなかった試合後の他者からのネガティブな反応
103	くやしかった	悔しさ
104	後悔した	後悔
105	実力不足だと感じた	実力不足の実感
106	周りの人に申し訳ないと思った	申し訳なさ
107	落ち込んだ	落ち込み
108	教訓を得た	気持ちが切れたことによる教訓
109	立ち直った	気持ちが切れた試合後の立ち直り
110	プレッシャーから解放された	プレッシャーからの解放
111	気持ちが切れそうになっていたことに気付いた	気持ちが切れていたと試合後に自覚
112	目標とした試合結果を達成できた	目標達成

### 2. 3. 2. 気持ちが切れている／切れそうな状態の種類の把握

#### 2. 3. 2. 1. 気持ちが切れている／切れそうな状態の種類の特定

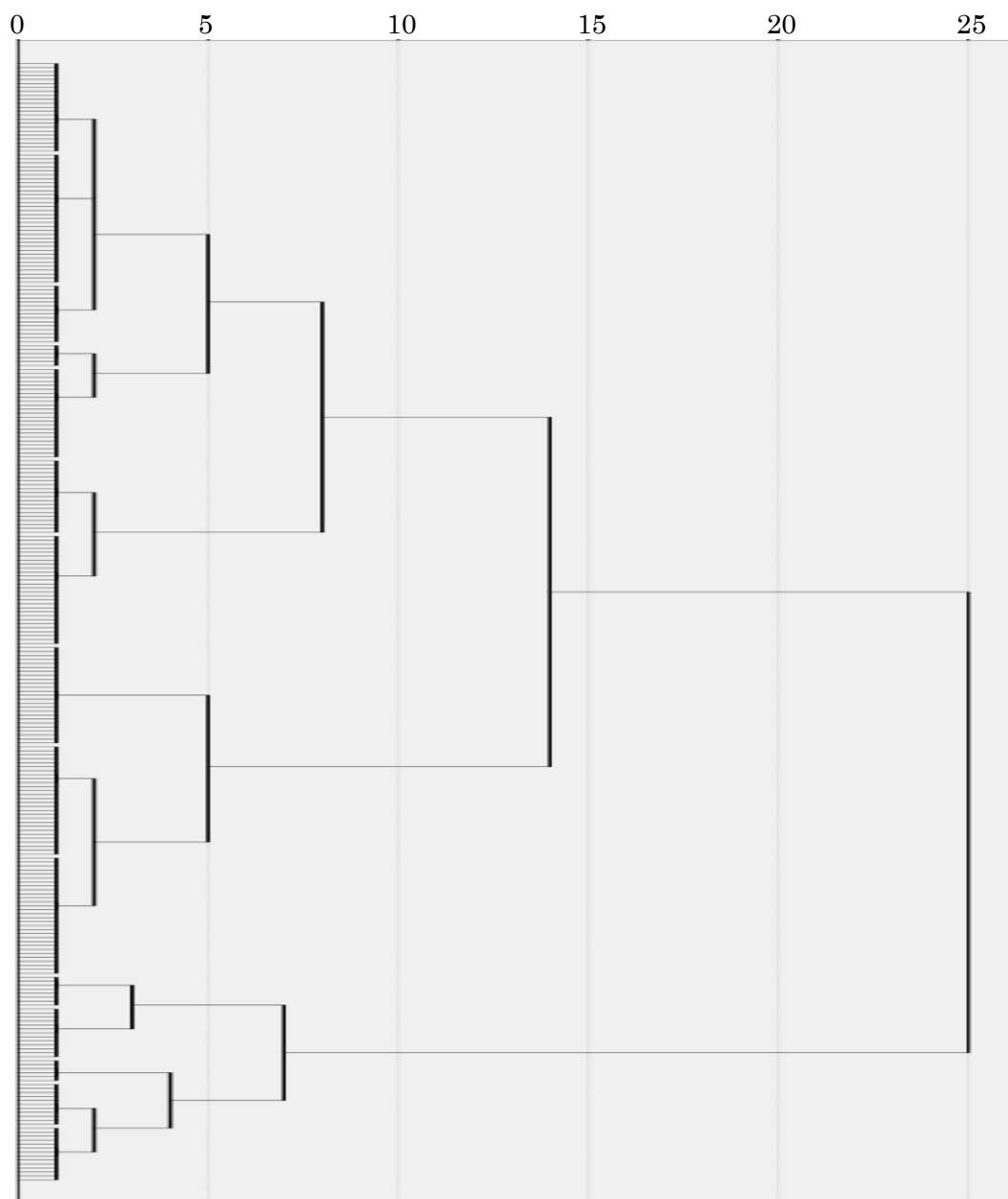
次に、研究4においても気持ちが切れている／切れそうな状態を類型化するため、研究3と同様の手順でクラスター分析を行なった。クラスター分析では、両現象の質問項目の間4に該当する回答および因子から算出した因子得点を用いた。クラスターの結合過程を示すデンドログラム(図V-1, V-2)を参照し、クラスター数を3に規定した。

さらに、各状態の類型を解釈するため、クラスター(3水準)の一元配置分散分析によるクラスター間の因子得点の差の検定を行なった。多重比較検定には、Levene検定により等分散性が仮定される場合にはBonferroni法、されない場合にはGames-Howell法を用いた。なお、有意水準は5%とした。統計分析にはPASW Statistics 18.0.0を使用した。

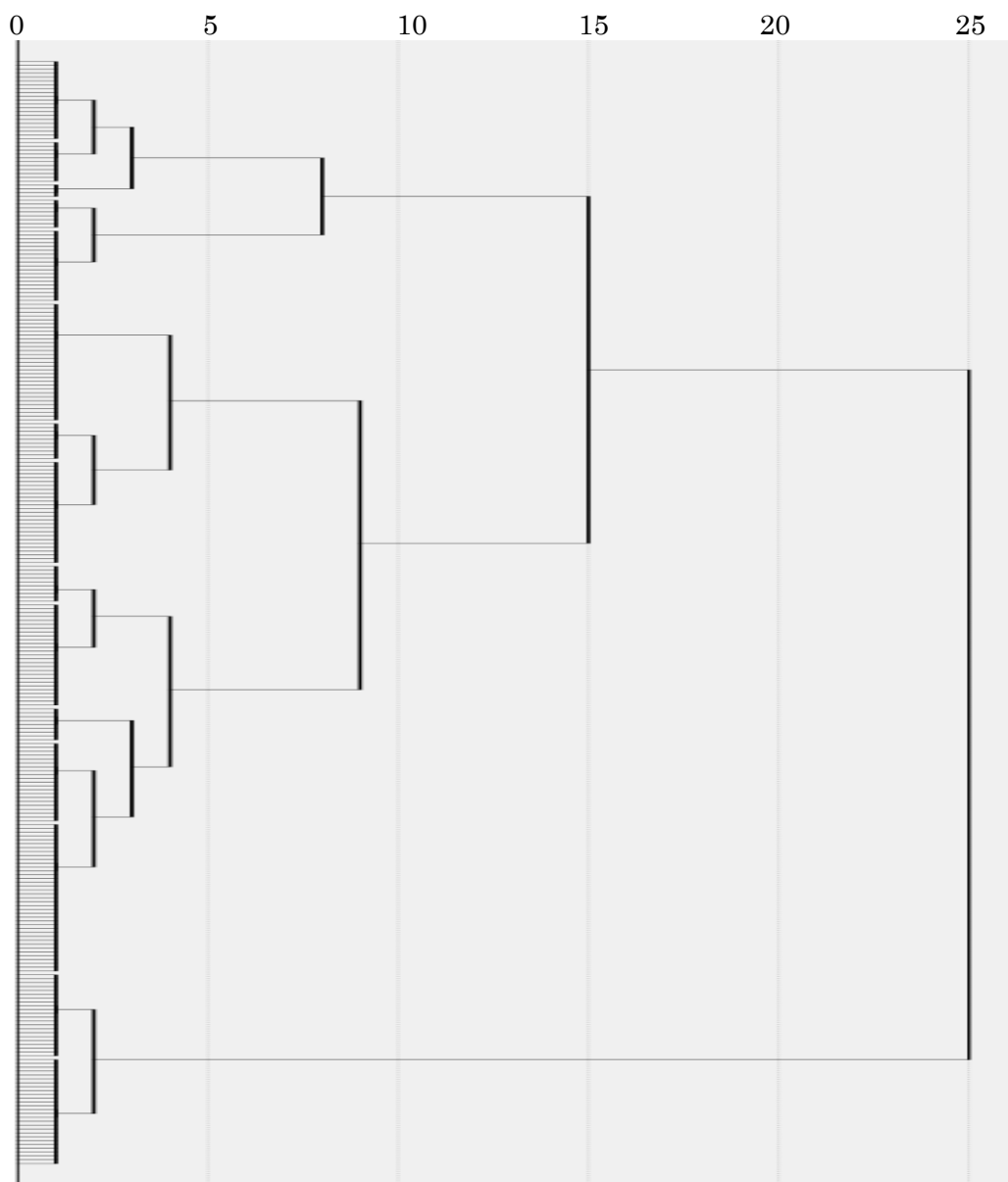
#### 2. 3. 2. 2. 気持ちが切れた／切れそうだった程度の比較

研究3において、気持ちが切れた程度が弱いために出現したと予想される類型がみられた。

そこで、研究4では類型間で気持ちが切れた／切れそうだった程度を比較した。クラスター(3水準)の一元配置分散分析による両現象の質問項目の間1への回答の差の検定を行なった。多重比較検定および有意水準は前述の通りとした。



図V-1 気持ちが切れている状態の因子得点を用いたクラスター結合過程のデンドログラム。縦軸は調査対象者，横軸は調整されたクラスターの距離を表す。



図V-2 気持ちが切れそうな状態の因子得点を用いたクラスター結合過程のデンドログラム。縦軸は調査対象者，横軸は調整されたクラスターの距離を表す。

### 2. 3. 3. 発現機序モデルの探索

両現象の発現機序モデルを検討するため、因子得点を観測変数としたパス解析を行なった。推定法には最尤法を用いた。統計分析には Amos 23.0.0 を使用した。

#### 2. 3. 3. 1. 仮説モデルの作成

まず、両現象の全体モデルを作成するにあたり、研究3で明らかになった段階を参考にパスの種類と配置を決定した。同じ段階に相当し、なおかつ Pearson の積率相関係数が5%水準で有意だった因子間には双方向のパスを引いた。また、1つ次の段階の因子に向けて単方向のパスを引いた。つまり、気持ちが切れた現象の仮説モデルでは「気持ちが切れた原因」から「気持ちが切れている状態」、「気持ちが切れている状態」から「試合後の反応」の因子に向けて単方向のパスを引いた。気持ちが切れなかった現象の仮説モデルでは「気持ちが切れそうになった原因」から「気持ちが切れそうな状態」、「気持ちが切れそうな状態」から「気持ちが切れそうな状態から脱却するきっかけ」、「気持ちが切れそうな状態から脱却するきっかけ」から「気持ちが切れそうな状態から脱却した後の状態」、「気持ちが切れそうな状態から脱却した後の状態」から「試合後の反応」の因子に向けて単方向のパスを引いた。

次に、仮説モデルを精査するため、有意確率が5%未満のパスは削除し、繰り返し解析を行なった。なお、モデルの当てはまりの良さを評価するため、研究4は GFI, AGFI, CFI, RMSEA の4つの適合度指標を参照した。豊田(2007)によれば、GFI と AGFI は0.9以上、CFI は0.95以上で説明力のあるモデルであり、RMSEA は0.05以下で当てはまりが良く、0.05~0.1は許容範囲、0.1以上は当てはまりが悪いモデルと判断できる。

#### 2. 3. 3. 2. 気持ちが切れている／切れそうな状態の類型による発現機序モデルの検討

状態の類型による発現機序モデルの特徴を明らかにするため、はじめに多母集団同時分析を行なった。多母集団同時分析とは複数の母集団におけるモデルの構成要素の関係性の差異を検証する手法(村上・平山, 2018)であり、データが複数の母集団から抽出されたことを認めて同時に分析することができる(豊田, 2007)。豊田(2007)を参考に(1)母集団

毎の分析、(2) 配置不変性の検討の手順で多母集団同時分析を行なった。母集団毎の分析では、類型毎に全体モデルを分析し、適合度を確認した。次に、同じパス図であっても母集団によってそれぞれのパスの推定値が異なっても良いという配置不変性の検討のため、すべての類型を同時分析した。配置不変性が確認されれば集団間で異質と考えられるパラメーターに等値制約を置いて再度モデルを検討するが、研究4では配置不変が成り立たないと考えたため等値制約を行なわなかった。

多母集団同時分析の結果を受け、状態の類型毎に仮説モデルを作成し直した。仮説モデルの作成方法は前述の通りだが、それぞれの類型において配置不変性の検証時に5%水準で有意でなかったパスは予め削除した。仮説モデルの単方向のパスについて、Amosに実装されている探索的モデル特定化の機能を用い、C/dfの値が最小となるモデルを求めた(豊田, 2007)。なお、類型毎のパスモデルの解釈にあたり、すべての段階の因子得点の差についてクラスター(3水準)の一元配置分散分析を行なった。

### 3. 結果

#### 3.1. 記述統計

各現象の質問項目への回答の平均値および標準偏差を表V-4, V-5に示した。気持ちが切れた現象の8項目において天井効果が、6項目においてフロア効果がみられた。また、気持ちが切れなかった現象の4項目において天井効果が、5項目においてフロア効果がみられた。どの質問項目も各現象の構成要素を抽出する上で重要と判断し、質問項目の除外は行わなかった。

第5章 気持ちが切れた／切れなかった現象の発現機序モデルに関する量的研究  
(研究4)

表V-4 気持ちが切れた現象の質問項目への回答の平均値および標準偏差

No.	質問項目	M	SD
<b>【問1】</b>			
1	気持ちが切れた程度	3.30	1.07
<b>【問2】</b>			
2	重要な試合だと思った	3.90	1.08
3	自分より実力のある対戦相手だと思った	3.26	1.28
4	対戦相手に苦手意識を感じた	3.02	1.22
5	やる気があった	4.01	1.04
6	勝とうとする意欲があった	4.07	1.03
7	自分のプレーに期待した	3.62	1.05
8	達成することが難しい目標を設定した	2.72	1.07
9	勝利できると期待した	3.53	1.13
<b>【問3】</b>			
10	プレーの出来ばえが良かった	2.54	1.07
11	対戦相手と互角に戦った	2.86	1.18
12	試合が始まってからずっと劣勢状態だった	3.09	1.21
13	形勢逆転されて劣勢状態になった	2.88	1.28
14	試合開始までの時間や試合時間が長引いた	2.48	1.28
15	思い通りにプレーできなかった	3.83	1.08
16	自分のミスが多かった	3.52	1.11
17	試合が中断した	1.63	0.94
18	体の痛みを感じた	2.15	1.25
19	周囲の人がネガティブな言動をした	2.29	1.26
20	自分のレベルの低さを感じた	3.91	1.02
21	緊張を感じた	3.66	1.17
22	安心感を感じた	1.94	0.96
23	自分に対して苛立った	3.76	1.16
24	周りの人に対して苛立った	2.48	1.30
25	自信を失った	3.52	1.21
26	焦った	3.68	1.16
27	無力感を感じた	3.50	1.22
28	対戦相手に萎縮した	2.80	1.26
29	目標達成を諦めた	2.93	1.23
30	対戦相手に追い上げられた	2.93	1.28
31	体の疲れを感じた	3.13	1.34
32	自分の試合が消化試合になった	2.46	1.30
33	対戦相手の動きが予測しにくかった	2.90	1.18
34	プレッシャーを感じた	3.57	1.22
35	悔しさや情けなさを感じた	3.97	1.07
36	弱気や不安を感じた	3.60	1.21
37	申し訳なさを感じた	3.37	1.34
38	体の感覚が悪かった	2.92	1.26
39	体を痛めた	2.08	1.21



表V-4(続き)

No.	質問項目	M	SD
<b>【問4】</b>			
40	勝とうとする意欲がなかった	2.50	1.25
41	闘争心がなかった	2.78	1.30
42	やる気がなかった	2.43	1.22
43	試合が早く終わってほしいと思った	3.48	1.31
44	粘ろうという意欲がなかった	2.80	1.27
45	緊張感がなかった	2.50	1.18
46	最低限のプレーはしようと思った	3.67	1.05
47	周りの人に申し訳ないと思った	3.54	1.26
48	焦った	3.60	1.19
49	不安を感じた	3.56	1.15
50	情けない思いをした	3.93	1.01
51	つらかった	3.76	1.11
52	自分のプレーに対して苛立った	3.74	1.21
53	周りの人に対して苛立った	2.54	1.29
54	落ち込んだ	3.77	1.14
55	自信を失った	3.62	1.18
56	プレーへの集中力がなかった	3.48	1.17
57	頭が混乱した	3.29	1.23
58	良い戦術がひらめかなかった	3.44	1.15
59	感情をどこにもぶつけられなかった	3.34	1.20
60	ミスを引きずった	3.52	1.21
61	ミスの原因を何かのせいにしようとした	2.65	1.27
62	周りが見えなくなったり、自分のことばかり考えた	3.27	1.28
63	苦戦していることに嫌気を感じた	3.51	1.13
64	気持ちが切れている自覚があった	3.82	1.00
65	体の痛みを感じた	2.18	1.23
66	体の疲れを感じた	2.95	1.38
67	体に力が入らなかった	2.88	1.32
68	動きが小さかったり止まっていた	3.57	1.12
69	劣勢状態が続いた	3.54	1.19
70	プレーの質が落ちた	3.71	1.02
71	いつも通りではない守りのプレーばかりした	3.15	1.22
72	思い通りにプレーできなかった	3.90	1.03
73	自分を責めた	3.67	1.13
74	弱気だった	3.52	1.23
75	ミスを恐れた	3.45	1.24
76	消極的なプレーをした	3.38	1.26
<b>【問5】</b>			
77	不本意な試合結果だった	4.03	1.00
78	実力以下の成績だった	3.66	1.17
79	周囲の人からネガティブな反応をされた	2.89	1.25
80	くやしかった	4.15	1.04
81	後悔した	3.95	1.09
82	実力不足だと感じた	4.11	0.97
83	周りの人に申し訳ないと思った	3.74	1.24
84	落ち込んだ	4.01	1.10
85	教訓を得た	3.68	1.00
86	立ち直った	3.42	1.08
87	プレッシャーから解放された	2.97	1.19
88	気持ちが切れていたことに気付いた	3.93	0.93
89	目標とした試合結果を達成できた	1.99	1.06

第5章 気持ちが切れた／切れなかった現象の発現機序モデルに関する量的研究  
(研究4)

表V-5 気持ちが切れなかった現象の質問項目への回答の平均値および標準偏差

No.	質問項目	M	SD
<b>【問1】</b>			
1	気持ちが切れそうになった程度	3.11	1.07
<b>【問2】</b>			
2	重要な試合だと思った	4.06	1.04
3	自分より実力のある対戦相手だと思った	3.52	1.23
4	対戦相手に苦手意識を感じた	3.23	1.17
5	やる気があった	4.19	0.90
6	勝とうとする意欲があった	4.27	0.89
7	自分のプレーに期待した	3.63	1.03
8	達成することが難しい目標を設定した	2.97	1.14
9	勝利できると期待した	3.57	1.10
<b>【問3】</b>			
10	プレーの出来ばえが良かった	2.76	1.09
11	対戦相手と互角に戦った	2.98	1.15
12	試合が始まってからずっと劣勢状態だった	3.07	1.15
13	形勢逆転されて劣勢状態になった	2.92	1.28
14	試合開始までの時間や試合時間が長引いた	2.53	1.30
15	思い通りにプレーできなかった	3.60	1.03
16	自分のミスが多かった	3.34	1.07
17	試合が中断した	1.58	0.87
18	体の痛みを感じた	2.20	1.26
19	周囲の人がネガティブな言動をした	2.15	1.14
20	自分のレベルの低さを感じた	3.79	1.03
21	緊張を感じた	3.69	1.09
22	安心感を感じた	2.11	0.99
23	自分に対して苛立った	3.59	1.13
24	周りの人に対して苛立った	2.33	1.22
25	自信を失った	3.39	1.14
26	焦った	3.77	1.04
27	無力感を感じた	3.36	1.19
28	対戦相手に萎縮した	2.92	1.20
29	目標達成を諦めた	2.64	1.10
30	対戦相手に追い上げられた	3.06	1.28
31	体の疲れを感じた	3.08	1.29
32	自分の試合が消化試合になった	2.26	1.21
33	対戦相手の動きが予測しにくかった	3.08	1.17
34	プレッシャーを感じた	3.82	1.00
35	悔しさや情けなさを感じた	3.72	1.17
36	弱気や不安を感じた	3.53	1.16
37	申し訳なさを感じた	3.21	1.34
38	体の感覚が悪かった	2.78	1.27
39	体を痛めた	2.03	1.20

表V-5(続き)

No.	質問項目	M	SD
<b>【問4】</b>			
40	勝とうとする意欲がなかった	2.08	1.07
41	闘争心がなかった	2.20	1.12
42	やる気がなかった	2.04	1.09
43	試合が早く終わってほしいと思った	2.89	1.33
44	粘ろうという意欲がなかった	2.17	1.12
45	緊張感がなかった	2.26	1.14
46	最低限のプレーはしようと思った	3.70	1.04
47	周りの人に申し訳ないと思った	3.39	1.21
48	焦った	3.72	1.10
49	不安を感じた	3.54	1.08
50	情けない思いをした	3.66	1.10
51	つらかった	3.52	1.18
52	自分のプレーに対して苛立った	3.55	1.23
53	周りの人に対して苛立った	2.38	1.23
54	落ち込んだ	3.51	1.11
55	自信を失った	3.41	1.11
56	プレーへの集中力がなかった	2.89	1.11
57	頭が混乱した	3.34	1.16
58	良い戦術がひらめかなかった	3.43	1.05
59	感情をどこにもぶつけられなかった	3.05	1.18
60	ミスを引きずった	3.34	1.19
61	ミスの原因を何かのせいにしようとした	2.52	1.17
62	周りが見えなくなったり、自分のことばかり考えた	3.18	1.16
63	苦戦していることに嫌気を感じた	3.18	1.22
64	気持ちが切れている自覚があった	3.31	1.08
65	体の痛みを感じた	2.16	1.22
66	体の疲れを感じた	2.84	1.32
67	体に力が入らなかった	2.62	1.26
68	動きが小さかったり止まっていた	3.39	1.08
69	劣勢状態が続いた	3.45	1.09
70	プレーの質が落ちた	3.47	1.05
71	いつも通りではない守りのプレーばかりした	3.10	1.16
72	思い通りにプレーできなかった	3.74	1.01
73	自分を責めた	3.46	1.13
74	弱気だった	3.30	1.20
75	ミスを恐れた	3.48	1.18
76	消極的なプレーをした	3.21	1.16
<b>【問5】</b>			
77	応援や声かけをされた	3.95	1.04
78	チームメイトが良いプレーをした	3.41	1.23
79	勝とうとする意欲があった	4.09	0.86
80	闘争心があった	4.05	0.89
81	責任感があった	3.81	0.99
82	やる気があった	4.18	0.80
83	プレーや試合結果に対して自信があった	3.15	1.12
84	気持ちを切り替えた	3.76	0.97
85	自分が傷付かないような考え方をした	2.52	1.09
86	戦況が良くなった	3.01	1.18
87	プレーが上手くいった	3.19	1.15
88	体力が残っていた	3.15	1.15

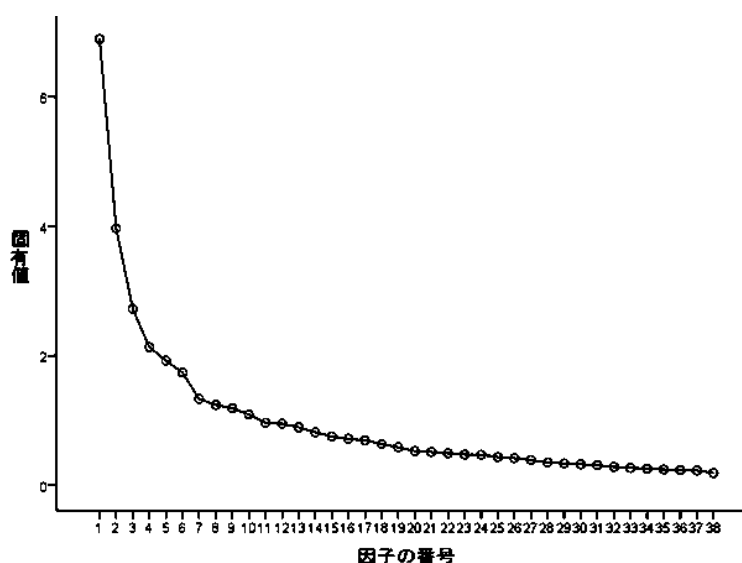
表V-5(続き)

No.	質問項目	M	SD
<b>【問6】</b>			
89	闘争心が上がった	3.82	0.96
90	集中力が上がった	3.75	0.93
91	積極的になった	3.67	1.02
92	リラックスした状態になった	3.41	1.09
93	気楽になった	3.37	1.12
94	プレーに対する自信が上がった	3.37	1.08
95	楽しくなった	3.56	1.14
96	落ち込まなくなった	3.27	1.03
97	チームワークが良くなった	3.37	1.11
98	プレーが良くなった	3.54	1.02
99	体が力むようになった	2.75	1.07
<b>【問7】</b>			
100	不本意な試合結果だった	3.38	1.22
101	実力以下の成績だった	3.17	1.15
102	周囲の人からネガティブな反応をされた	2.53	1.13
103	くやしかった	3.79	1.12
104	後悔した	3.57	1.22
105	実力不足だと感じた	4.05	1.00
106	周りの人に申し訳ないと思った	3.53	1.25
107	落ち込んだ	3.66	1.13
108	教訓を得た	3.76	0.91
109	立ち直った	3.54	0.94
110	プレッシャーから解放された	3.31	1.09
111	気持ちが切れそうになっていたことに気付いた	3.69	0.95
112	目標とした試合結果を達成できた	2.69	1.18

### 3. 2. 探索的因子分析の結果

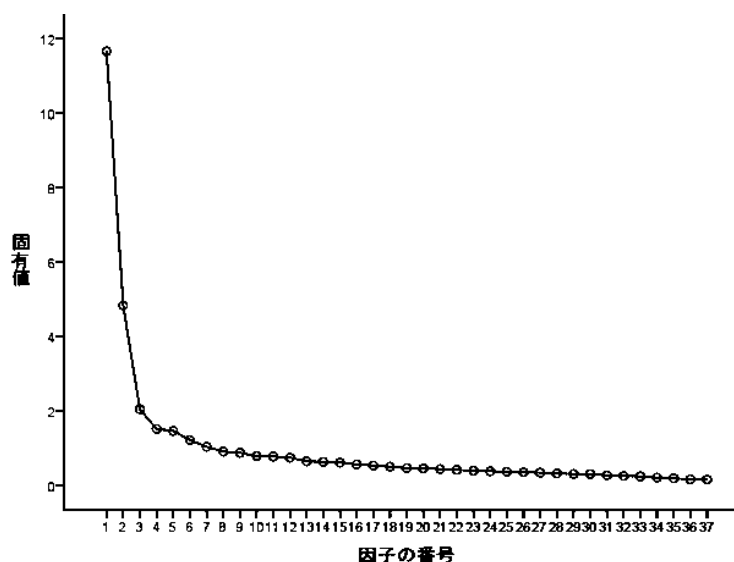
#### 3. 2. 1. 気持ちが切れた現象の因子構造の検討

気持ちが切れた現象の間2, 3の38項目について探索的因子分析を行なった結果, 第1因子から第10因子までの初期解の固有値は6.89, 3.97, 2.72, 2.12, 1.93, 1.71, 1.33, 1.24, 1.19, 1.09を示した. 初期解の固有値のスクリープロットより(図V-3), 因子数を6に設定し, 2回目の分析を行なった. 3~5回目にかけて因子負荷量を参照しながら項目を削除したところ不適解が得られた. そこで, 因子数を5に設定し直し, 項目を削除しながら分析を繰り返したところ, 8回目の分析で18項目5因子の因子構造が得られた. 間4の37項目について分析した結果, 第7因子までの初期解の固有値は11.65, 4.82, 2.03, 1.51, 1.45, 1.21, 1.03を示した. 初期解の固有値のスクリープロットより(図V-4), 因子数を5に設定すると, 3回目の分析で不適解が得られた. 因子数を4に設定し直したところ, 7回目の分析で26項目4因子の因子構造が得られた. 間5の13項目について分析した結果, 第4因子までの初期解の固有値は4.40, 1.46, 1.16, 1.06を示した. 初期解の固有値のスクリープロットより(図V-5), 因子数を4に設定し, 3回目の分析で不適解が得られた. 因子数を3および2に設定し直したが不適解が得られたため, 因子数を1に設定し直したところ, 10回目の分析で7項目1因子の因子構造が得られた.

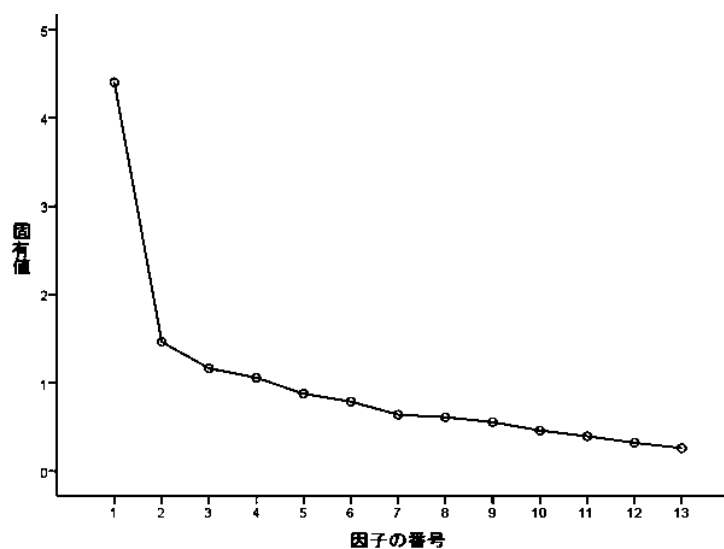


図V-3 初期解の固有値のスクリープロット(気持ちが切れた現象・間2, 3)

表V-6, V-7, V-8に気持ちが切れた現象の因子構造を段階別に示した。気持ちが切れた原因の第1因子は「勝とうとする意欲があった」、「やる気があった」などの質問項目が高い因子負荷量を示しており、かつ問3の質問項目のみみられたことから、“競技前の勝利意欲”と名付けた。第2因子は「思い通りにプレーできなかった」、「自分のミスが多かった」などから、“不出来なプレー”と名付けた。第3因子は「対戦相手に萎縮した」、「弱気や不安を感じた」などから、“対戦相手に弱腰”と名付けた。第4因子は「身体の痛みを感じた」、「体



図V-4 初期解の固有値のスクリープロット(気持ちが切れた現象・問4)



図V-5 初期解の固有値のスクリープロット(気持ちが切れた現象・問5)

を痛めた」などから，“身体的不調感”と名付けた。第5因子は「対戦相手に追い上げられた」, 「形勢逆転されて劣勢状態になった」などから，“戦況の悪化”と名付けた。気持ちが切れている状態の第1因子は「消極的なプレーをした」, 「いつも通りではない守りのプレーばかりした」などから，“プレーへの消極性”と名付けた。第2因子は「情けない思いをした」, 「つらかった」などから，“自分へのネガティブ感情”と名付けた。第3因子は「勝とうとする意欲がなかった」, 「闘争心がなかった」などから，“勝利意欲・闘争心の低下”と名付けた。第4因子は「体に力が入らなかった」, 「体の痛みを感じた」などから，“身体的不調感”と名付けた。試合後の反応の第1因子は「落ち込んだ」, 「後悔した」などから，“後悔・不満足”と名付けた。

表V-6 気持ちが切れた原因の因子構造, 因子負荷量, および因子間相関

質問項目	因子負荷量				
	1	2	3	4	5
<b>第1因子：競技前の勝利意欲</b>					
勝とうとする意欲があった_問3	<b>.898</b>	.005	-.049	-.015	-.035
やる気があった_問3	<b>.778</b>	.023	.084	-.034	-.051
重要な試合だと思った_問3	<b>.688</b>	-.084	.140	-.023	-.094
勝利できると期待した_問3	<b>.530</b>	.059	-.236	.100	.155
<b>第2因子：不出来なプレー</b>					
思い通りにプレーできなかった_問4	.048	<b>.959</b>	-.120	-.008	-.046
自分のミスが多かった_問4	-.014	<b>.724</b>	.020	-.063	.151
プレーの出来ばえが良かった_問4	.205	<b>-.628</b>	.050	-.033	.198
自分に対して苛立った_問4	.186	<b>.464</b>	.178	.049	.089
<b>第3因子：対戦相手に弱腰</b>					
対戦相手に萎縮した_問4	-.023	-.137	<b>.738</b>	.022	-.035
弱気や不安を感じた_問4	-.002	.138	<b>.619</b>	.038	.129
自信を失った_問4	.006	.269	<b>.580</b>	.018	-.061
対戦相手に苦手意識を感じた_問3	.051	-.078	<b>.529</b>	-.018	-.052
<b>第4因子：身体的不調感</b>					
体の痛みを感じた_問4	-.008	-.037	-.011	<b>.908</b>	-.036
体を痛めた_問4	-.010	.044	-.054	<b>.774</b>	-.043
体の疲れを感じた_問4	.008	-.035	.157	<b>.479</b>	.114
<b>第5因子：戦況の悪化</b>					
対戦相手に追い上げられた_問4	-.040	-.050	.150	.003	<b>.725</b>
形勢逆転されて劣勢状態になった_問4	-.080	.081	-.023	-.025	<b>.703</b>
対戦相手と互角に戦った_問4	.037	-.083	-.233	.029	<b>.506</b>
因子間相関	1	0.10	-0.05	0.06	0.39
	2		0.56	0.10	0.10
	3			0.06	0.20
	4				0.16

表V-7 気持ちが切れている状態の因子構造，因子負荷量，および因子間相関

質問項目	因子負荷量			
	1	2	3	4
<b>第1因子：プレーへの消極性</b>				
消極的なプレーをした_問5	<b>.820</b>	-0.14	.159	-.068
いつも通りではない守りのプレーばかりした_問5	<b>.803</b>	-.107	-.011	.060
ミスを恐れた_問5	<b>.793</b>	-.018	-.105	-.163
動きが小さかったり止まっていた_問5	<b>.746</b>	-.090	.028	.146
弱気だった_問5	<b>.715</b>	.085	.206	-.123
思い通りにプレーできなかった_問5	<b>.557</b>	.158	-.055	.090
プレーの質が落ちた_問5	<b>.543</b>	.095	.113	.097
焦った_問5	<b>.521</b>	.206	-.271	-.036
良い戦術がひらめかなかった_問5	<b>.495</b>	.105	-.109	.022
<b>第2因子：自分へのネガティブ感情</b>				
情けない思いをした_問5	-.065	<b>.859</b>	.012	-.018
つらかった_問5	-.102	<b>.818</b>	.064	.033
落ち込んだ_問5	-.046	<b>.769</b>	.004	.009
自分を責めた_問5	.195	<b>.673</b>	-.084	-.070
自信を失った_問5	.193	<b>.601</b>	.152	-.069
周りの人に申し訳ないと思った_問5	.035	<b>.588</b>	-.105	.089
自分のプレーに対して苛立った_問5	.249	<b>.566</b>	-.030	-.012
感情をどこにもぶつけられなかった_問5	.076	<b>.467</b>	-.013	.148
<b>第3因子：勝利意欲・闘争心の低下</b>				
勝とうとする意欲がなかった_問5	-.010	.001	<b>.897</b>	-.010
闘争心がなかった_問5	-.038	.060	<b>.859</b>	.039
やる気がなかった_問5	-.119	.026	<b>.846</b>	-.038
粘ろうという意欲がなかった_問5	.095	-.049	<b>.753</b>	-.051
試合が早く終わってほしいと思った_問5	.105	.085	<b>.561</b>	.067
緊張感がなかった_問5	.045	-.128	<b>.549</b>	.060
<b>第4因子：身体的不調感</b>				
体に力が入らなかった_問5	.169	-.061	.017	<b>.780</b>
体の疲れを感じた_問5	-.035	.039	-.020	<b>.719</b>
体の痛みを感じた_問5	-.131	.119	.059	<b>.551</b>
因子間相関	1	0.69	0.08	0.19
	2		-0.04	0.27
	3			0.19

表V-8 気持ちが切れた試合後の反応の因子構造，因子負荷量

質問項目	因子負荷量
	1
<b>第1因子：後悔・不満足</b>	
落ち込んだ_問6	<b>.838</b>
後悔した_問6	<b>.816</b>
くやしかった_問6	<b>.795</b>
周りの人に申し訳ないと思った_問6	<b>.673</b>
不本意な試合結果だった_問6	<b>.617</b>
実力不足だと感じた_問6	<b>.565</b>
実力以下の成績だった_問6	<b>.538</b>

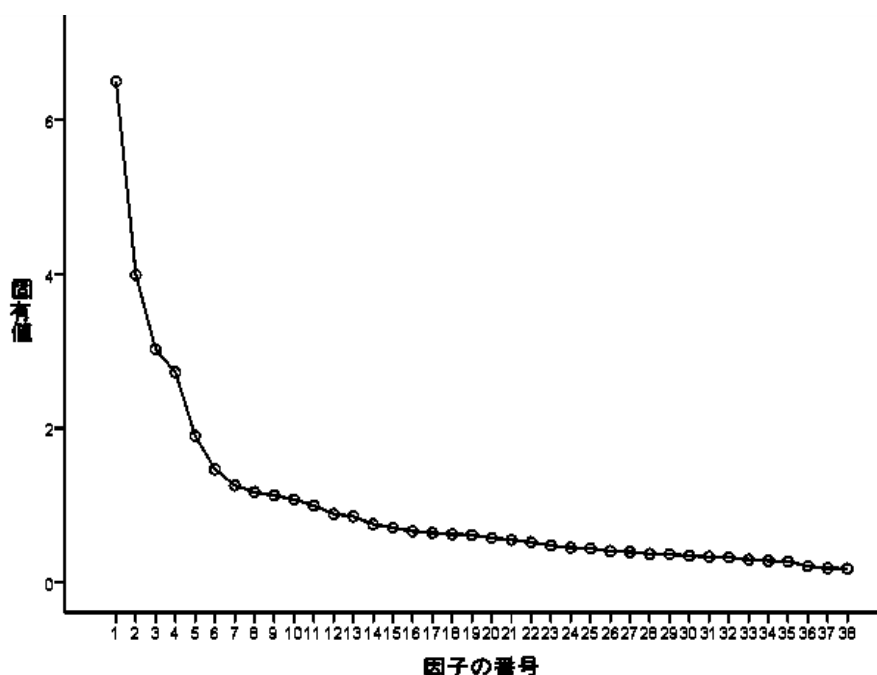


### 3. 2. 2. 気持ちが切れなかった現象の因子構造の検討

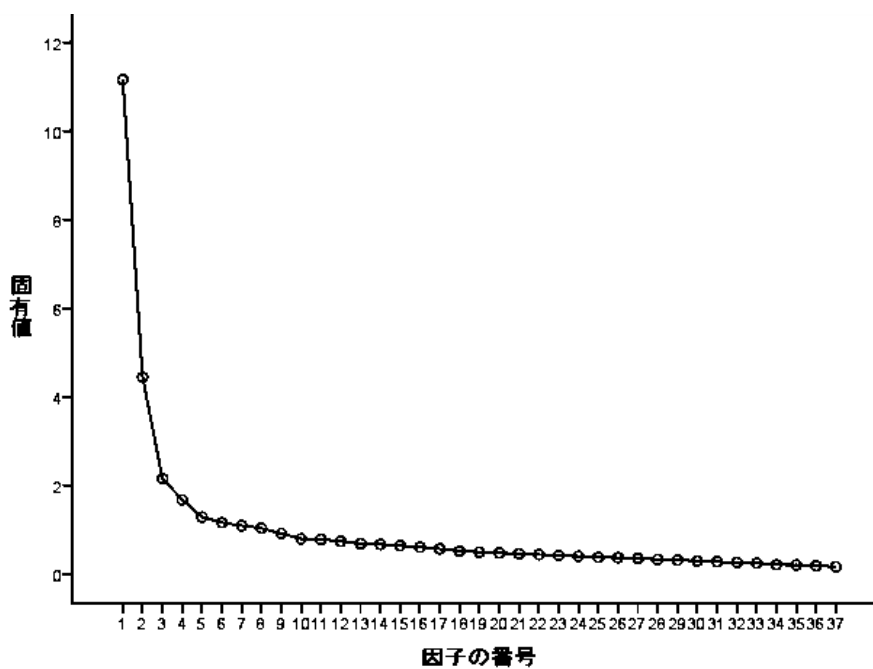
気持ちが切れなかった現象の間2, 3の38項目について分析した結果, 第10因子までの初期解の固有値は6.50, 3.99, 3.08, 2.73, 1.90, 1.47, 1.26, 1.17, 1.13, 1.08を示した。初期解の固有値のスクリープロットより(図V-6), 因子数を4に設定したところ, 3回目の分析で不適解が得られた。因子数を3に設定し直し, 6回目の分析で16項目3因子の因子構造が得られた。間4の37項目について分析した結果, 第8因子までの初期解の固有値は11.16, 4.44, 2.15, 1.67, 1.28, 1.16, 1.09, 1.03を示した。初期解の固有値のスクリープロットより(図V-7), 因子数を8に設定したところ, 4回目の分析で不適解が得られた。その後, 因子数を7, 6, 5, 4まで設定し直して分析を繰り返し, 14回目の分析で25項目4因子の因子構造が得られた。間5の12項目について分析した結果, 第3因子までの初期解の固有値は3.92, 1.75, 1.07を示した。初期解の固有値のスクリープロットも参照し(図V-8), 因子数を3に設定し, 2回目の分析を行なったが不適解が得られた。その後, 因子数を2, 1まで設定し直して再度分析を行なった結果, 7回目の分析で5項目1因子の因子構造が得られた。間6の11項目について分析した結果, 第2因子までの初期解の固有値は5.47, 1.23を示した。初期解の固有値のスクリープロットも参照し(図V-9), 因子数を2に設定し, 3回目の分析で10項目2因子の因子構造が得られた。間7の13項目について分析した結果, 第3因子までの初期解の固有値は5.19, 1.79, 1.05を示した。初期解の固有値のスクリープロットも参照し(図V-10), 因子数を3に設定し, 2回目の分析を行なったが不適解が得られた。その後, 因子数を2, 1まで設定し直して再度分析を行なった結果, 7回目の分析で7項目1因子の因子構造が得られた。

表V-9~13に気持ちが切れなかった現象の因子構造を段階別に示した。気持ちが切れそうになった原因の第1因子は「悔しさや情けなさを感じた」, 「思い通りにプレーできなかった」などから, “自身やプレーへのネガティブ感情”と名付けた。第2因子は「勝とうとする意欲があった」, 「やる気があった」などの間3の質問項目から, “競技前の勝利意欲”

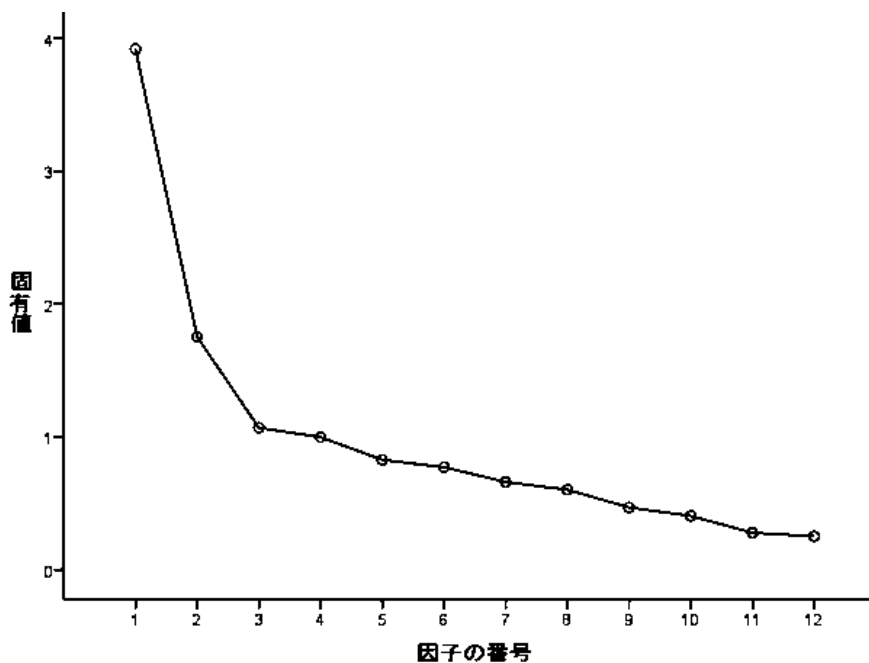
と名付けた。第3因子は「体を痛めた」、「体の痛みを感じた」から、“身体の痛み”と名付けた。気持ちが切れそうな状態の第1因子は「情けない思いをした」、「落ち込んだ」などから、“自分へのネガティブ感情”と名付けた。第2因子は「勝とうとする意欲がなかった」、「やる気がなかった」などから、“勝利意欲・闘争心の低下”と名付けた。第3因子は「消極的なプレーをした」、「ミスを恐れた」などから“プレーへの消極性”と名付けた。第4因子は「体の疲れを感じた」、「体に力が入らなかった」などから“身体的不調感”と名付けた。気持ちが切れそうな状態から脱却するきっかけの第1因子は「やる気があった」、「勝とうとする意欲があった」などから、“勝利意欲・闘争心”と名付けた。気持ちが切れそうな状態から脱却した後の状態の第1因子は「気楽になった」、「落ち込まなくなった」などから、“気楽さ・前向きさ”と名付けた。第2因子は「集中力が上がった」、「闘争心が上がった」などから、“意欲の向上”と名付けた。この因子名の「意欲」とは競技に臨む意気込みや意志を網羅的に表現しており、前述の因子の「勝利意欲・闘争心」とは区別されるものである。競技に対する試合後の反応の第1因子は「後悔した」、「落ち込んだ」などから、“後悔・不満足”と名付けた。



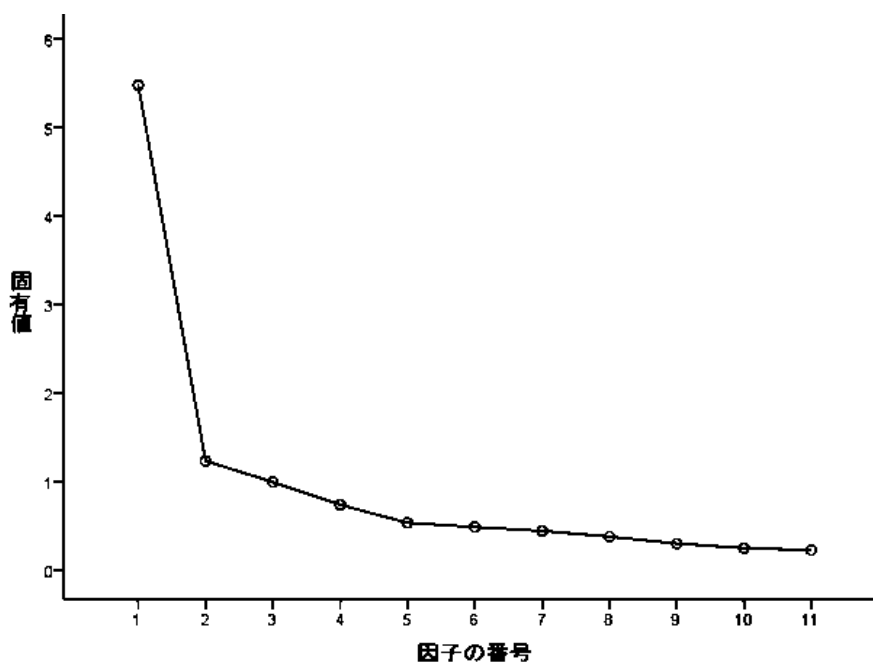
図V-6 初期解の固有値のスクリープロット（気持ちが切れなかった現象・問2, 3）



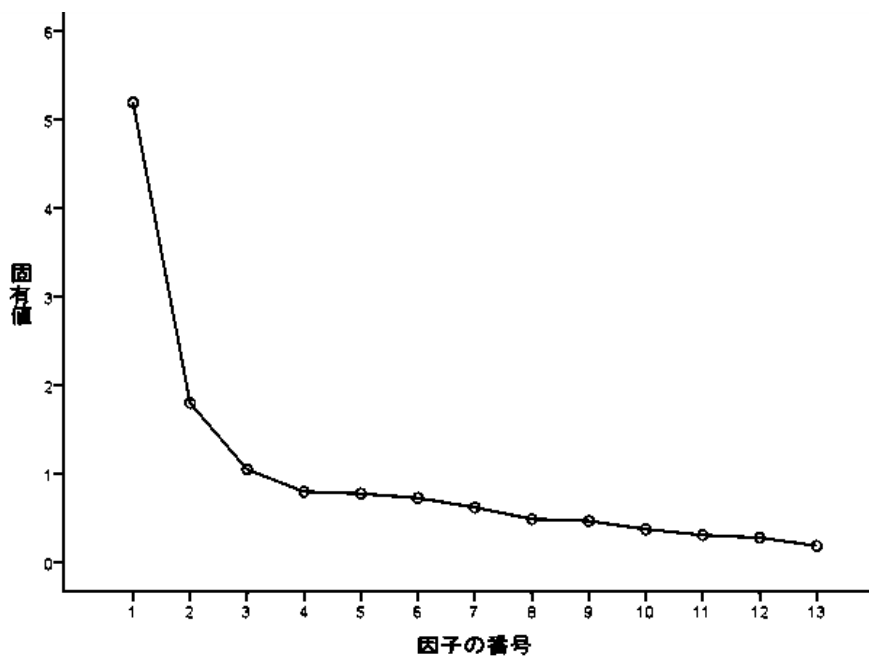
図V-7 初期解の固有値のスクリープロット (気持ちが切れなかった現象・問4)



図V-8 初期解の固有値のスクリープロット (気持ちが切れなかった現象・問5)



図V-9 初期解の固有値のスクリープロット (気持ちが切れなかった現象・問6)



図V-10 初期解の固有値のスクリープロット (気持ちが切れなかった現象・問7)

表V-9 気持ちが切れそうになった原因の因子構造, 因子負荷量, および因子間相関

質問項目	因子負荷量		
	1	2	3
<b>第1因子：自身やプレーへのネガティブ感情</b>			
悔しさや情けなさを感じた_問4	<b>.736</b>	.146	.031
思い通りにプレーできなかった_問4	<b>.727</b>	-.004	.019
自分に対して苛立った_問4	<b>.717</b>	.065	-.015
自分のレベルの低さを感じた_問4	<b>.701</b>	-.065	-.069
自信を失った_問4	<b>.699</b>	-.052	-.037
申し訳なさを感じた_問4	<b>.649</b>	.028	.119
自分のミスが多かった_問4	<b>.619</b>	.082	.001
無力感を感じた_問4	<b>.538</b>	-.218	-.033
弱気や不安を感じた_問4	<b>.512</b>	-.031	-.048
<b>第2因子：競技前の勝利意欲</b>			
勝とうとする意欲があった_問3	-.020	<b>.848</b>	.009
やる気があった_問3	-.046	<b>.782</b>	-.106
勝利できると期待した_問3	.002	<b>.597</b>	.030
自分のプレーに期待した_問3	.085	<b>.527</b>	.095
重要な試合だと思った_問3	-.025	<b>.497</b>	-.033
<b>第3因子：身体の痛み</b>			
体を痛めた_問4	-.010	.015	<b>.932</b>
体の痛みを感じた_問4	-.022	-.021	<b>.852</b>
因子間相関	1	.037	.152
	2		-.078

表V-10 気持ちが切れそうな状態の因子構造, 因子負荷量, および因子間相関

質問項目	因子負荷量			
	1	2	3	4
<b>第1因子：自分へのネガティブ感情</b>				
情けない思いをした_問5	<b>.925</b>	.067	-.155	-.022
落ち込んだ_問5	<b>.796</b>	-.001	.006	-.049
周りの人に申し訳ないと思った_問5	<b>.707</b>	.068	-.154	.032
自分のプレーに対して苛立った_問5	<b>.681</b>	-.010	.047	-.049
自信を失った_問5	<b>.676</b>	-.019	.163	.018
自分を責めた_問5	<b>.648</b>	-.090	.214	-.017
つらかった_問5	<b>.627</b>	-.015	.063	.126
良い戦術がひらめかなかった_問5	<b>.461</b>	.029	.125	-.021
<b>第2因子：勝利意欲・闘争心の低下</b>				
勝とうとする意欲がなかった_問5	.011	<b>.932</b>	-.142	-.007
やる気がなかった_問5	-.062	<b>.840</b>	-.034	.071
粘ろうという意欲がなかった_問5	.029	<b>.815</b>	.056	-.022
闘争心がなかった_問5	-.023	<b>.781</b>	.064	.021
緊張感がなかった_問5	.083	<b>.680</b>	-.165	-.050
試合が早く終わってほしいと思った_問5	-.013	<b>.494</b>	.275	.084
プレーへの集中力がなかった_問5	.041	<b>.470</b>	.284	.019
<b>第3因子：プレーへの消極性</b>				
消極的なプレーをした_問5	-.081	.081	<b>.847</b>	-.079
ミスを恐れた_問5	-.002	-.039	<b>.726</b>	-.068
弱気だった_問5	.057	.164	<b>.704</b>	-.097
動きが小さかったり止まっていた_問5	-.049	-.094	<b>.686</b>	.127
いつも通りではない守りのプレーばかりした_問5	.012	.024	<b>.670</b>	-.097
プレーの質が落ちた_問5	.083	-.046	<b>.601</b>	.183
不安を感じた_問5	.150	-.160	<b>.538</b>	.024
<b>第4因子：身体的不調感</b>				
体の疲れを感じた_問5	-.018	-.019	.017	<b>.822</b>
体に力が入らなかった_問5	.035	-.019	-.022	<b>.801</b>
体の痛みを感じた_問5	-.014	.111	-.081	<b>.576</b>
因子間相関	1	.133	.626	.373
	2		.293	.258
	3			.304

表V-11 気持ちが切れそうな状態から脱却するきっかけの因子構造, 因子負荷量

質問項目	因子負荷量	
	1	
<b>第1因子：勝利意欲・闘争心</b>		
やる気があった_問6	<b>.852</b>	
勝とうとする意欲があった_問6	<b>.846</b>	
闘争心があった_問6	<b>.823</b>	
責任感があった_問6	<b>.470</b>	
応援や声かけをされた_問6	<b>.463</b>	

表V-12 気持ちが切れそうな状態から脱却した後の状態の因子構造, 因子負荷量, および

因子間相関

質問項目	因子負荷量	
	1	2
<b>第1因子：気楽さ・前向きさ</b>		
気楽になった_問7	<b>.862</b>	-.155
落ち込まなくなった_問7	<b>.801</b>	-.171
プレーに対する自信が上がった_問7	<b>.711</b>	.139
プレーが良くなった_問7	<b>.657</b>	.250
楽しくなった_問7	<b>.616</b>	.224
リラックスした状態になった_問7	<b>.588</b>	.150
チームワークが良くなった_問7	<b>.517</b>	.075
<b>第2因子：意欲の向上</b>		
集中力が上がった_問7	-.050	<b>.886</b>
闘争心が上がった_問7	-.070	<b>.847</b>
積極的になった_問7	.037	<b>.738</b>
因子間相関	1	.686

表V-13 気持ちが切れなかった試合後の反応の因子構造, 因子負荷量

質問項目	因子負荷量	
	1	
<b>第1因子：後悔・不満足</b>		
後悔した_問8	<b>.877</b>	
落ち込んだ_問8	<b>.871</b>	
くやしかった_問8	<b>.819</b>	
不本意な試合結果だった_問8	<b>.717</b>	
周りの人に申し訳ないと思った_問8	<b>.714</b>	
実力不足だと感じた_問8	<b>.692</b>	
実力以下の成績だった_問8	<b>.672</b>	
周囲の人からネガティブな反応をされた_問8	<b>.489</b>	

### 3. 3. クラスタ分析の結果

#### 3. 3. 1. 気持ちが切れている状態のクラスタの特徴

##### 3. 3. 1. 1. 気持ちが切れている状態のクラスタ分類

気持ちが切れている状態の4つの因子得点について階層的クラスタ分析を行なった結果、図V-1のデンドログラムが得られた。そこで、クラスタ数を3に規定して非階層的クラスタ分析を行なったところ、クラスタ1(N=147)、クラスタ2(N=83)、クラスタ3(N=52)に分類された。

##### 3. 3. 1. 2. 気持ちが切れている状態のクラスタ間の比較

各因子得点におけるクラスタ毎の平均値、標準偏差、および一元配置分散分析の結果を表V-14に示した。プレーへの消極性(F(2, 279)=120.59, p<.001,  $\eta^2=0.46$ )、自分へのネガティブ感情(F(2, 279)=159.60, p<.001,  $\eta^2=0.53$ )、勝利意欲・闘争心の低下(F(2, 279)=112.82, p<.001,  $\eta^2=0.45$ )、身体的不調感(F(2, 279)=15.20, p<.001,  $\eta^2=0.10$ )のそれぞれにおいて有意な主効果がみられた。多重比較検定の結果、プレーへの消極性においてクラスタ1と3(p<.001)および2と3(p<.001)に有意な差がみられた。クラスタ3(M=

表V-14 気持ちが切れた現象の因子得点におけるクラスタごとの平均値、標準偏差、等分散性の検定および多重比較検定の結果

因子名	クラスタ1 (N=147)		クラスタ2 (N=83)		クラスタ3 (N=52)		等分散性の検定		多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD	W	p	
気持ちが切れた原因									
競技前の勝利意欲	0.35	0.65	-0.37	0.89	-0.41	1.24	17.707	.000	1>2***, 1>3***
不出来なプレー	0.18	0.78	0.25	0.84	-0.91	0.96	2.874	.058	1>3***, 2>3***
対戦相手に弱腰	0.09	0.79	0.45	0.63	-0.99	0.78	2.845	.060	1<2**, 1>3***, 2>3***
身体的不調感	-0.16	0.87	0.29	0.95	-0.02	0.95	1.479	.230	1<2**
戦況の悪化	0.12	0.83	0.10	0.81	-0.51	0.88	.155	.856	1>3***, 2>3***
気持ちが切れている状態									
プレーへの消極性	0.23	0.76	0.44	0.57	-1.36	0.75	5.395	.005	1>3***, 2>3***
自分へのネガティブ感情	0.31	0.63	0.37	0.57	-1.46	0.81	6.029	.003	1>3***, 2>3***
勝利意欲・闘争心の低下	-0.57	0.55	0.90	0.59	0.16	1.17	39.600	.000	1<2***, 1<3***, 2>3***
身体的不調感	-0.19	0.84	0.43	0.73	-0.14	1.01	4.460	.012	1<2***, 2>3**
試合後の反応									
後悔・不満足	0.34	0.65	0.11	0.70	-1.14	1.11	9.392	.000	1>2*, 1>3***, 2>3***

\*\*\*: p<.001, \*\*: p<.01, \*: p<.05

-1.36) に比べ、クラスター1 (M=0.23) と 2 (M=0.44) の因子得点の方が高かった。自分へのネガティブ感情においてもクラスター1 と 3 ( $p<.001$ ) および 2 と 3 ( $p<.001$ ) に有意な差がみられた。クラスター3 (M= -1.46) に比べ、クラスター1 (M=0.31) と 2 (M=0.37) の因子得点の方が高かった。勝利意欲・闘争心の低下においてはクラスター1 と 2 ( $p<.001$ )、1 と 3 ( $p<.001$ )、および 2 と 3 ( $p<.001$ ) に有意な差がみられた。クラスター2 (M=0.90)、3 (M=0.16)、1 (M= -0.57) の順に因子得点が高かった。身体的不調感においてクラスター1 と 2 ( $p<.001$ ) および 2 と 3 ( $p<.01$ ) に有意な差がみられた。クラスター1 (M= -0.19) および 3 (M=-0.14) に比べ、2 (M=0.48) の因子得点の方が高かった。

したがって、クラスター1の気持ちが切れている状態は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といえる。また、クラスター2はプレーへの消極性、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といえる。クラスター3は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といえる (図 V-11)。

### 3. 3. 1. 3. 気持ちが切れた程度の比較

クラスター1では M=3.21 (SD=1.07)、クラスター2では M=3.49 (SD=1.00)、クラスター3では M=3.25 (SD=1.14) の気持ちが切れている程度を示した。一元配置分散分析の結果、クラスター間で有意な差はみられなかった ( $F(2, 279)=1.945, p=.827, \eta^2=.014$ )。

### 3. 3. 2. 気持ちが切れそうな状態クラスターの特徴

#### 3. 3. 2. 1. 気持ちが切れそうな状態のクラスター分類

気持ちが切れそうな状態の4つの因子得点について階層的クラスター分析を行なった結果、図 V-2 のデンドログラムが得られた。そこで、クラスター数を3に規定して非階層的クラスター分析を行なったところ、クラスター1 (N=174)、クラスター2 (N=50)、クラスター3 (N=63) に分類された。



3. 3. 2. 2. 気持ちが切れそうな状態のクラスター間の比較

各因子得点におけるクラスターごとの平均値, 標準偏差, および一元配置分散分析の結果を表V-15に示した. 自分へのネガティブ感情 ( $F(2, 284)=108.03, p<.001, \eta^2=0.43$ ), 勝利意欲・闘争心の低下 ( $F(2, 284)=277.71, p<.001, \eta^2=0.66$ ), プレーへの消極性 ( $F(2, 284)=79.10, p<.001, \eta^2=0.36$ ), 身体的不調感 ( $F(2, 284)=27.23, p<.001, \eta^2=0.16$ ) のそれぞれにおいて有意な主効果がみられた. 多重比較検定の結果, 自分へのネガティブ感情においてクラスター1と2 ( $p<.001$ ) および2と3 ( $p<.001$ ) に有意な差がみられた. クラスター2 ( $M=-1.34$ ) に比べ, クラスター1 ( $M=0.36$ ) と3 ( $M=0.08$ ) の因子得点の方が高かった. 勝利意欲・闘争心の低下においてはクラスター1と2 ( $p<.001$ ), 1と3 ( $p<.001$ ), および2と3 ( $p<.001$ ) に有意な差がみられた. クラスター3 ( $M=1.45$ ), 1 ( $M=-0.33$ ), 2 ( $M=-0.68$ ) の順に因子得点が高かった. プレーへの消極性においてクラスター1と2 ( $p<.001$ ) および2と3 ( $p<.001$ ) に有意な差がみられた. クラスター2 ( $M=-1.23$ ) に比べ, クラスター1 ( $M=$

表V-15 気持ちが切れなかった現象の因子得点におけるクラスターごとの平均値, 標準偏差, 等分散性の検定および多重比較検定の結果

因子名	クラスター1 (N=174)		クラスター2 (N=50)		クラスター3 (N=63)		等分散性の検定		多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD	W	p	
気持ちが切れそうになった原因									
自身やプレーへのネガティブ感情	0.29	0.72	-1.23	0.81	0.19	0.80	1.200	.303	1>2***, 2<3***
競技前の勝利意欲	0.27	0.63	0.25	0.75	-0.94	1.10	17.003	.000	1>3***, 2>3***
身体の痛み	0.01	0.99	-0.49	0.58	0.37	0.89	6.806	.001	1>2***, 1<3*, 2<3***
気持ちが切れそうな状態									
自分へのネガティブ感情	0.36	0.67	-1.34	0.62	0.08	0.92	6.691	.001	1>2***, 2<3***
勝利意欲・闘争心の低下	-0.33	0.57	-0.68	0.54	1.45	0.56	.564	.570	1>2***, 1<3***, 2<3***
プレーへの消極性	0.26	0.75	-1.23	0.59	0.26	0.91	4.229	.015	1>2***, 2<3***
身体的不調感	0.09	0.88	-0.76	0.63	0.36	0.85	4.632	.010	1>2***, 2<3***
気持ちが切れそうな状態から脱却するきっかけ									
勝利意欲・闘争心	0.21	0.74	0.30	0.79	-0.82	1.09	6.184	.002	1>3***, 2>3***
気持ちが切れそうな状態から脱却した後の状態									
気楽さ・前向きさ	0.00	1.00	-0.06	0.89	0.06	0.86	.708	.494	
意欲の向上	0.05	0.92	0.11	0.83	-0.23	1.04	1.699	.185	
試合後の反応									
後悔・不満足	0.20	0.88	-0.78	1.01	0.07	0.82	2.310	.101	1>2***, 2<3***

\*\*\*:  $p<.001$ , \*:  $p<.05$

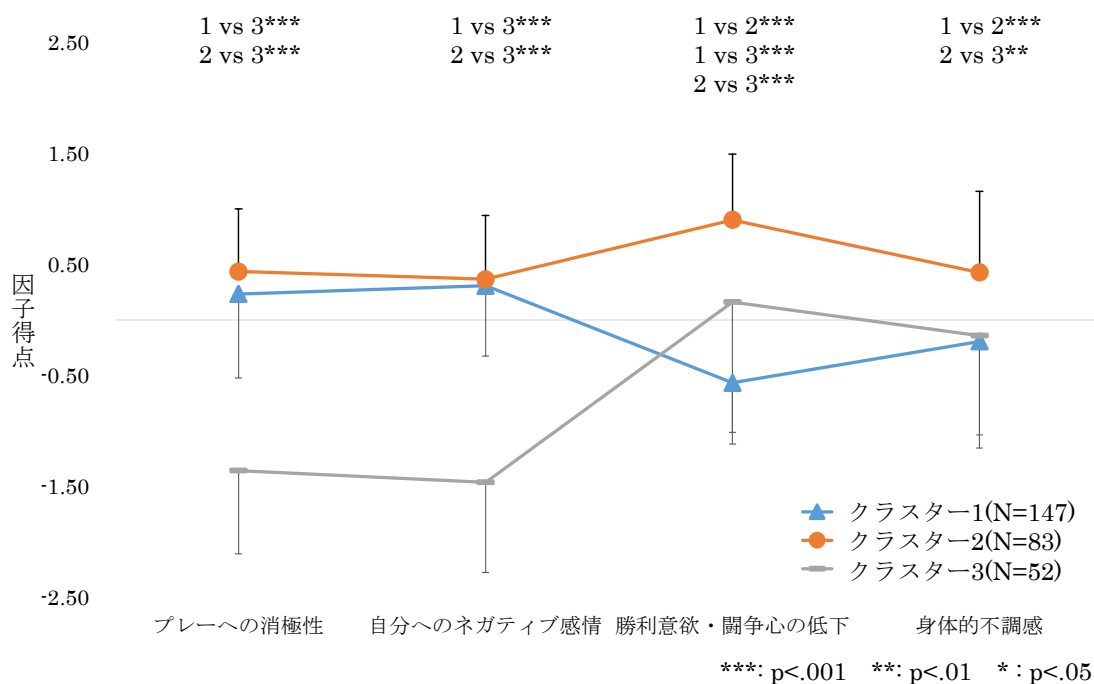
0.26) と 3 (M=0.26) の因子得点の方が高かった。身体的不調感においてクラスター1 と 2 ( $p<.001$ ) および 2 と 3 ( $p<.01$ ) に有意な差がみられた。クラスター2 (M= -0.76) に比べ、1 (M=0.09) および 3 (M=0.36) の因子得点の方が高かった。

したがって、クラスター1の気持ちが切れそうな状態は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といえる。また、クラスター2はプレーへの消極性、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といえる。さらに、クラスター3はプレーへの消極性、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といえる (図V-12)。なお、類似した気持ちが切れている／切れそうな状態を示したクラスターは図V-11, V-12にて同様の折れ線グラフで表した。

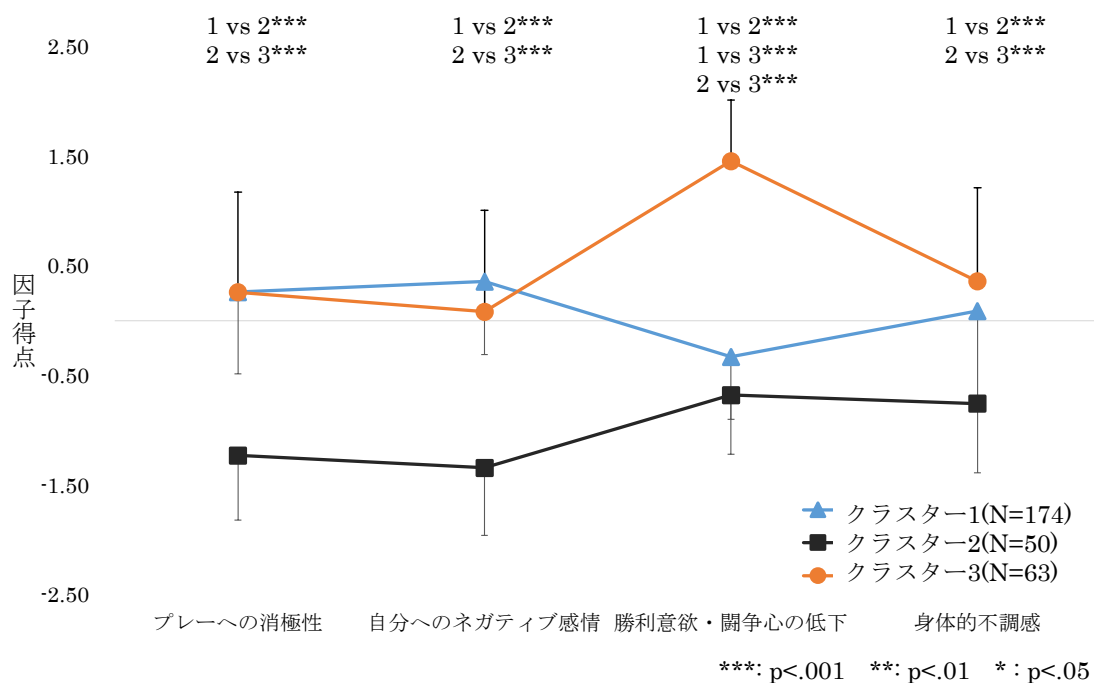
### 3. 3. 2. 3. 気持ちが切れそうになった程度の比較

クラスター1ではM=3.16 (SD=1.07)、クラスター2ではM=2.56 (SD=0.95)、クラスター3ではM=3.43 (SD=1.03)の気持ちが切れそうになった程度を示した。一元配置分散分析の結果、有意な主効果がみられた ( $F(2, 284)=10.151, p<.001, \eta^2=.067$ )。多重比較検定の結果、クラスター1 ( $p<.01$ ) とクラスター3 ( $p<.001$ ) よりクラスター2の方が低い値を示した。

第5章 気持ちが切れた／切れなかった現象の発現機序モデルに関する量的研究  
(研究4)



図V-11 気持ちが切れている状態の各因子得点におけるクラスターごとの平均値，標準偏差および多重比較検定の結果



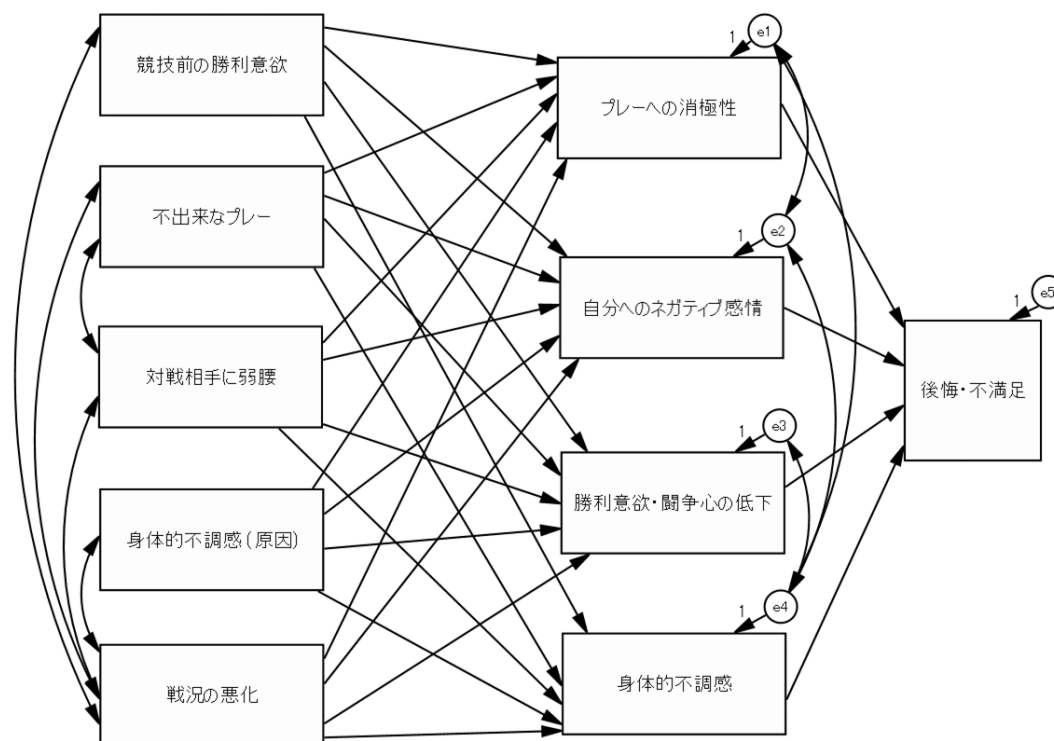
図V-12 気持ちが切れそうな状態の各因子得点におけるクラスターごとの平均値，標準偏差および多重比較検定の結果

3. 4. パス解析の結果

3. 4. 1. 気持ちが切れた発現機序モデルのパス解析

3. 4. 1. 1. 気持ちが切れた現象の仮説モデルの検証

気持ちが切れた現象の仮説モデルの作成にあたり、同じ段階に相当する因子同士の Pearson の積率相関係数を求めた。その結果、気持ちが切れた原因では競技前の勝利意欲と戦況の悪化 ( $r=.449, p<.001$ )、不出来なプレーと対戦相手に弱腰 ( $r=.633, p<.001$ ) および戦況の悪化 ( $r=.118, p<.05$ )、対戦相手に弱腰と戦況の悪化 ( $r=.245, p<.001$ )、身体的不調感と戦況の悪化 ( $r=.183, p<.01$ ) に有意な相関関係がみられたため、これらの因子間に双方向のパスを引いた。また、気持ちが切れている状態ではプレーへの消極性と自分へのネガティブ感情 ( $r=.755, p<.001$ ) および身体的不調感 ( $r=.227, p<.001$ )、自分へのネガティブ感情と身体的不調感 ( $r=.314, p<.001$ )、勝利意欲・闘争心の低下と身体的不調感 ( $r=.218, p<.001$ ) に有意な相関関係がみられたため、これらの因子の誤差間の共分散を想定し、双方



図V-13 気持ちが切れた現象の仮説モデル。なお、気持ちが切れた原因段階の身体的不調感は変数名を「身体的不調感(原因)」とした。以降のモデル図でも同様である。

向のパスを引いた。さらに、隣り合う段階の因子へ単方向のパスを引き、図V-13に示す仮説モデルの分析を行なった。

仮説モデルの分析の結果、適合度指標は  $GFI=.971$ ,  $AGFI=.865$ ,  $CFI=.979$ ,  $RMSEA=.094$  であった。「身体的不調感→プレーへの消極性」( $p=.212$ )、「不出来なプレー→勝利意欲・闘争心の低下」( $p=.396$ )、「戦況の悪化→身体的不調感」( $p=.056$ )、「戦況の悪化→勝利意欲・闘争心の低下」( $p=.177$ )、「不出来なプレー→身体的不調感」( $p=.956$ )、「戦況の悪化→自分へのネガティブ感情」( $p=.202$ )、「競技前の勝利意欲→身体的不調感」( $p=.979$ )、「身体的不調感→後悔・不満足」( $p=.745$ )、「プレーへの消極性→後悔・不満足」( $p=.443$ )、「戦況の悪化⇔不出来なプレー」( $p=.374$ )、「プレーへの消極性⇔身体的不調感」( $p=.064$ )のパス係数が有意でなかったため、パス図から削除し、修正モデルとして再度分析を行なった。その結果、図V-14に示す発現機序モデルが得られた( $GFI=.959$ ,  $AGFI=.905$ ,  $CFI=.975$ ,  $RMSEA=.073$ )。なお、図中の標準化パス係数と有意性については表V-16の通りであった。

### 3. 4. 1. 2. 気持ちが切れている状態の類型による多母集団同時分析

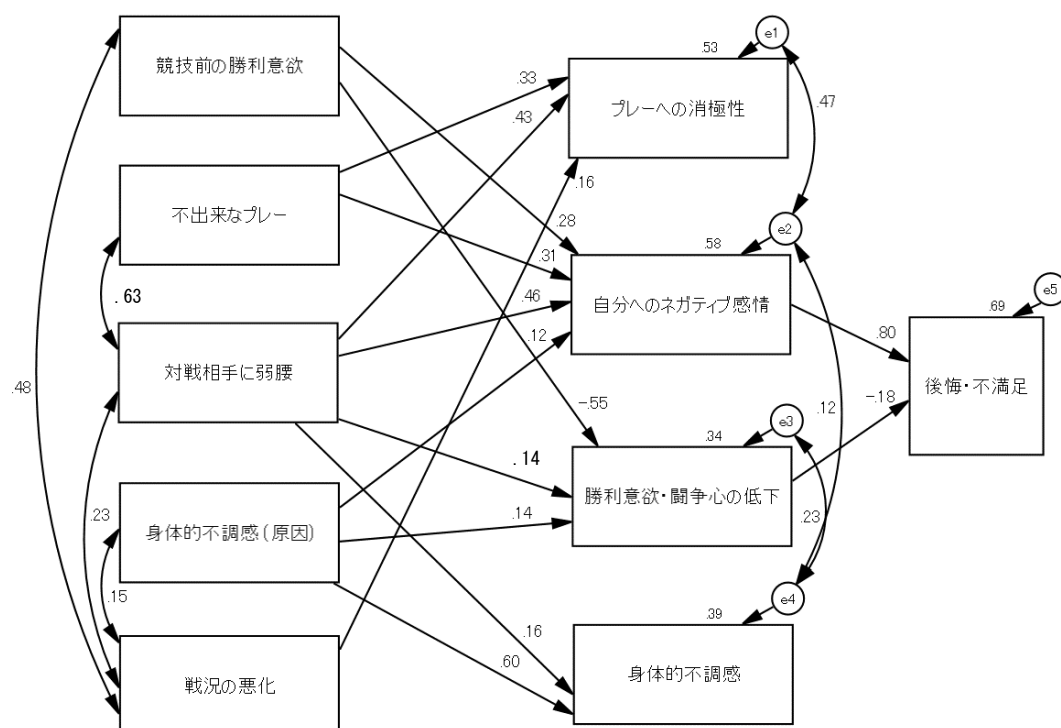
修正モデルを基に多母集団同時分析を行なった結果、クラスター1の適合度指標は  $GFI=.936$ ,  $AGFI=.854$ ,  $CFI=.937$ ,  $RMSEA=.092$ 、クラスター2では  $GFI=.876$ ,  $AGFI=.715$ ,  $CFI=.876$ ,  $RMSEA=.131$ 、クラスター3では  $GFI=.882$ ,  $AGFI=.729$ ,  $CFI=.937$ ,  $RMSEA=.106$  であった。配置不変性を検証した結果、 $GFI=.907$ ,  $AGFI=.788$ ,  $CFI=.919$ ,  $RMSEA=.062$  であった。この結果から、同じ発現機序モデルを用いて異なる類型でパスを比較するのではなく、類型毎にモデルを作成し直した方が良いと判断した。

### 3. 4. 1. 3. 気持ちが切れている状態の類型ごとのパス解析

#### 3. 4. 1. 3. 1. クラスター1における仮説モデルの検証

クラスター1の仮説モデルでは、気持ちが切れた原因において競技前の勝利意欲と対戦相手に弱腰 ( $r = -.198$ ,  $p < .05$ )、身体的不調感 ( $r = .175$ ,  $p < .05$ )、および戦況の悪化 ( $r = .338$ ,  $p < .001$ )、不出来なプレーと対戦相手に弱腰 ( $r = .527$ ,  $p < .001$ )、身体的不調感と戦況の悪化

第5章 気持ちが切れた／切れなかった現象の発現機序モデルに関する量的研究  
(研究4)



図V-14 気持ちが切れた現象の発現機序モデル。パス付近の数字は標準化パス係数，内生変数の上部の数字は決定係数を示す。

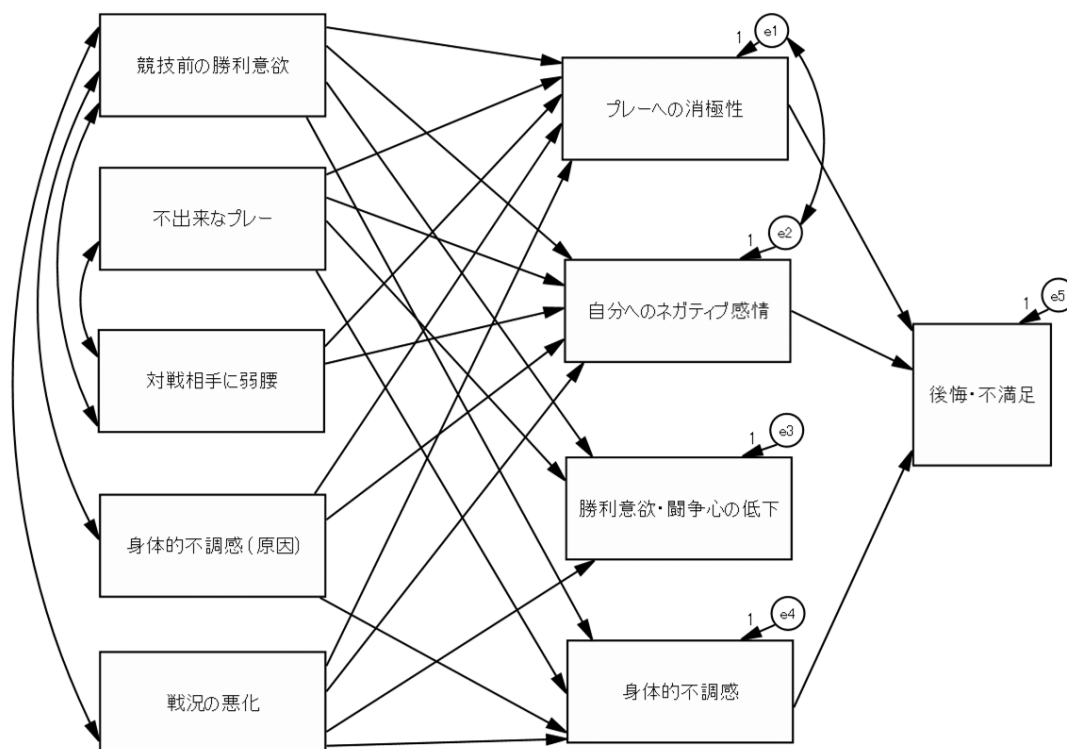
表V-16 気持ちが切れた現象の発現機序モデルの標準化パス係数および有意性。→は説明変数から目的変数へのパス，⇔は共分散のパスを示す。

		標準化係数
競技前の勝利意欲	→ 自分へのネガティブ感情	0.284 ***
〃	→ 勝利意欲・闘争心の低下	-0.551 ***
不出来なプレー	→ プレーへの消極性	0.330 ***
〃	→ 自分へのネガティブ感情	0.310 ***
対戦相手に弱腰	→ プレーへの消極性	0.432 ***
〃	→ 自分へのネガティブ感情	0.461 ***
〃	→ 勝利意欲・闘争心の低下	0.135 **
〃	→ 身体的不調感	0.164 ***
身体的不調感	→ 自分へのネガティブ感情	0.118 ***
〃	→ 勝利意欲・闘争心の低下	0.140 **
〃	→ 身体的不調感	0.599 ***
戦況の悪化	→ プレーへの消極性	0.163 ***
自分へのネガティブ感情	→ 後悔・不満足	0.799 ***
勝利意欲・闘争心の低下	→ 後悔・不満足	-0.177 ***
対戦相手に弱腰	⇔ 不出来なプレー	0.625 ***
戦況の悪化	⇔ 身体的不調感	0.149 **
〃	⇔ 対戦相手に弱腰	0.229 ***
〃	⇔ 競技前の勝利意欲	0.477 ***
プレーへの消極性(誤差)	⇔ 自分へのネガティブ感情(誤差)	0.474 ***
身体的不調感(誤差)	⇔ 自分へのネガティブ感情(誤差)	0.119 *
〃	⇔ 勝利意欲・闘争心の低下(誤差)	0.233 ***

\*\*\*: p<.001 \*\*: p<.01 \*:p<.05

( $r=.189, p<.05$ ) に有意な相関関係がみられたため、これらの因子の観測変数間に双方向のパスを引いた。また、気持ちが切れている状態ではプレーへの消極性と自分へのネガティブ感情 ( $r=.511, p<.001$ ) に有意な相関関係がみられたため、因子の誤差間の共分散を想定し、双方向のパスを引いた。さらに、隣り合う段階の因子への単方向のパスを引いた。ただし、配置不変性を検証した際にパス係数が非有意だった「身体的不調感→勝利意欲・闘争心の低下」( $p=.899$ )、「対戦相手に弱腰→勝利意欲・闘争心の低下」( $p=.488$ )、「勝利意欲・闘争心の低下→後悔・不満足」( $p=.161$ )、「対戦相手に弱腰→身体的不調感」( $p=.895$ )、「身体的不調感⇄戦況の悪化」( $p=.152$ ) はあらかじめ仮説モデルから除外した (図V-15)。

探索的モデル特定化を行なった結果、 $C/df=1.68$  を示した修正モデルが得られた。修正モデルの適合度指標は  $GFI=.944, AGFI=.881, CFI=.962, RMSEA=.068$  であった。そこで、非有意のパス係数を示した「戦況の悪化→身体的不調感」( $p=.072$ )、「プレーへの消極性→



図V-15 気持ちが切れた現象の仮説モデル (クラスター1)

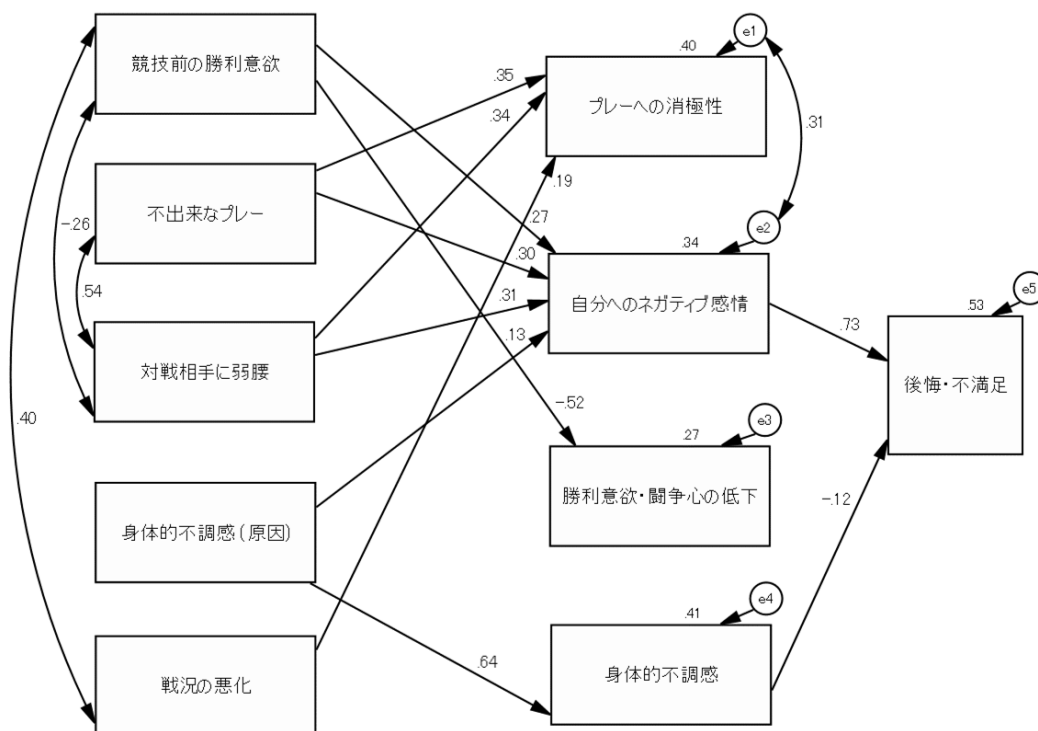
後悔・不満足」( $p=.152$ )、「戦況の悪化→勝利意欲・闘争心の低下」( $p=.064$ )、「競技前の勝利意欲⇔身体的不調感」( $p=.119$ )を削除して再度分析を行なった結果、図V-16に示す発現機序モデルが得られた( $GFI=.929$ ,  $AGFI=.870$ ,  $CFI=.947$ ,  $RMSEA=.075$ )。なお、図中の標準化パス係数とその有意性については表V-17の通りであった。

クラスター1の競技前の勝利意欲と戦況の悪化には相関関係がみられた( $r=.40$ )。競技前の勝利意欲からは自分へのネガティブ感情に $\beta=.27$ 、勝利意欲・闘争心の低下に $\beta=-.52$ を、戦況の悪化からはプレーへの消極性に $\beta=.19$ を示した。さらに、自分へのネガティブ感情からは後悔・不満足に $\beta=.73$ を示した。この内、競技前の勝利意欲は $M=0.35$ 、戦況の悪化は $M=0.12$ の因子得点を示しており、競技前の勝利意欲が高かったにも関わらず戦況が悪化したことが原因で気持ちが切れたといえる。これにより、勝利意欲・闘争心は低下しないが( $M=-0.57$ )、プレーへの消極性( $M=0.23$ )と自分へのネガティブ感情( $M=0.31$ )が生じた状態になったといえる。また、試合後の後悔・不満足は $M=0.34$ と高い値を示し、これは自分へのネガティブ感情が生じたためといえる。

また、競技前の勝利意欲は対戦相手に弱腰とも相関関係がみられた( $r=-.26$ )。対戦相手に弱腰からはプレーへの消極性に $\beta=.34$ 、自分へのネガティブ感情に $\beta=.31$ を示した。対戦相手に弱腰は $M=0.09$ を示しており、競技前の勝利意欲が高かったがやや対戦相手に弱腰になったことで気持ちが切れると、プレーへの消極性や自分へのネガティブ感情が生じたといえる。さらに、不出来なプレーと対戦相手に弱腰に $r=.54$ の相関関係がみられ、不出来なプレーからはプレーへの消極性に $\beta=.35$ 、自分へのネガティブ感情に $\beta=.30$ を示した。不出来なプレーは $M=0.18$ を示したことから、不出来なプレーをしたり対戦相手に弱腰になったことで気持ちが切れた場合にも、プレーへの消極性や自分へのネガティブ感情が生じたといえる。また、気持ちが切れた原因の身体的不調感から自分へのネガティブ感情に $\beta=.13$ 、身体的不調感に $\beta=.64$ を、切れている状態の身体的不調感から後悔・不満足に $\beta=-.12$ が示された。ただし、気持ちが切れた原因の身体的不調感は $M=-0.16$ 、切れている状



態の身体的不調感は  $M = -0.19$  であったことから、クラスター1では身体的不調感はさほどない、つまり身体的コンディションは良かったものの気持ちが切れると、自分へのネガティブ感情が生じたり試合後の後悔・不満足が起こるといえる。



図V-16 気持ちが切れた現象の発現機序モデル (クラスター1). パス付近の数字は標準化パス係数, 内生変数の上部の数字は決定係数を示す.

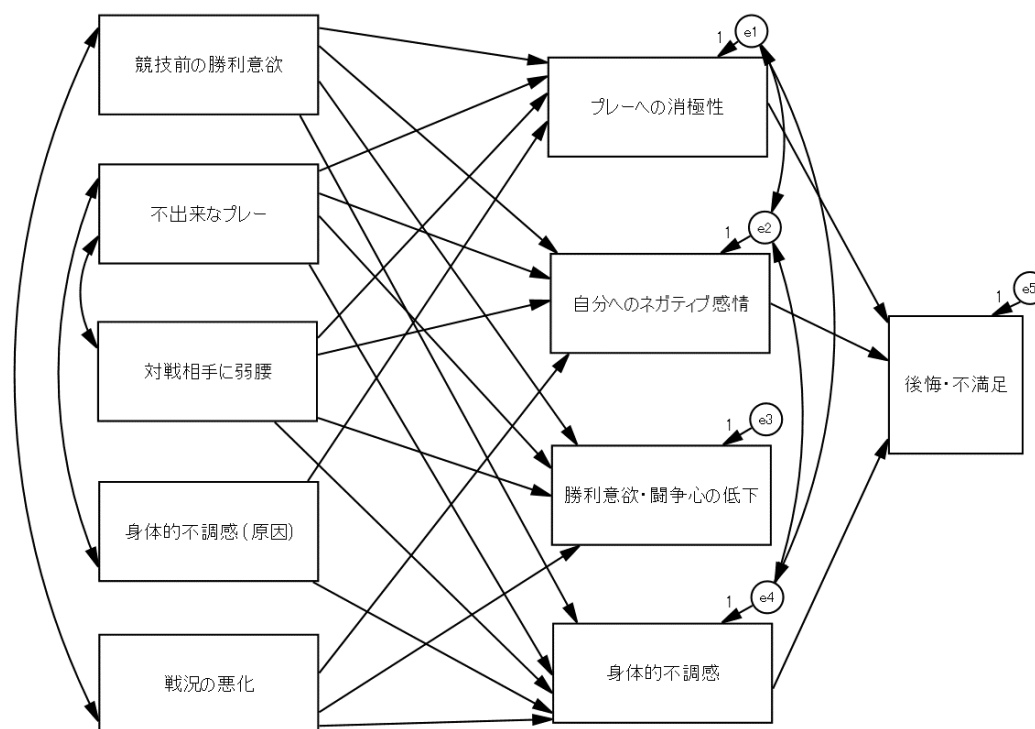
表V-17 気持ちが切れた現象の発現機序モデル (クラスター1) の標準化パス係数および有意性. →は説明変数から目的変数へのパス, ⇔は共分散のパスを示す.

		標準化係数
競技前の勝利意欲	→	自分へのネガティブ感情 0.274 ***
〃	→	勝利意欲・闘争心の低下 -0.517 ***
不出来なプレー	→	プレーへの消極性 0.346 ***
〃	→	自分へのネガティブ感情 0.301 ***
対戦相手に弱腰	→	プレーへの消極性 0.338 ***
〃	→	自分へのネガティブ感情 0.310 ***
身体的不調感	→	自分へのネガティブ感情 0.132 *
〃	→	身体的不調感 0.637 ***
戦況の悪化	→	プレーへの消極性 0.194 **
自分へのネガティブ感情	→	後悔・不満足 0.728 ***
身体的不調感	→	後悔・不満足 -0.124 *
競技前の勝利意欲	⇔	戦況の悪化 0.398 ***
不出来なプレー	⇔	対戦相手に弱腰 0.536 ***
対戦相手に弱腰	⇔	競技前の勝利意欲 -0.257 ***
プレーへの消極性(誤差)	⇔	自分へのネガティブ感情(誤差) 0.306 ***

\*\*\*:  $p < .001$  \*\*:  $p < .01$  \*:  $p < .05$

3. 4. 1. 3. 2. クラスター2における仮説モデルの検証

クラスター2の仮説モデルでは、気持ちが切れた原因において競技前の勝利意欲と戦況の悪化 ( $r=.523, p<.001$ ), 不出来なプレーと対戦相手に弱腰 ( $r=.355, p<.01$ ) および身体的不調感 ( $r=.288, p<.01$ ) に有意な相関関係がみられたため、これらの因子間に双方向のパスを引いた。また、気持ちが切れている状態ではプレーへの消極性と自分へのネガティブ感情 ( $r=.596, p<.001$ ) および身体的不調感 ( $r=.467, p<.001$ ), 自分へのネガティブ感情と身体的不調感 ( $r=.626, p<.001$ ) に有意な相関関係がみられたため、因子の誤差間の共分散を想定し、双方向のパスを引いた。さらに、隣り合う段階の因子へ単方向のパスを引いた。ただし、配置不変性を検証した際にパス係数が非有意だった「身体的不調感→勝利意欲・闘争心の低下」( $p=.379$ ), 「身体的不調感→自分へのネガティブ感情」( $p=.087$ ), 「勝利意欲・闘争心の低下→後悔・不満足」( $p=.750$ ), 「戦況の悪化→プレーへの消極性」( $p=.121$ ) はあらかじめ仮説モデルには含めなかった (図V-17)。



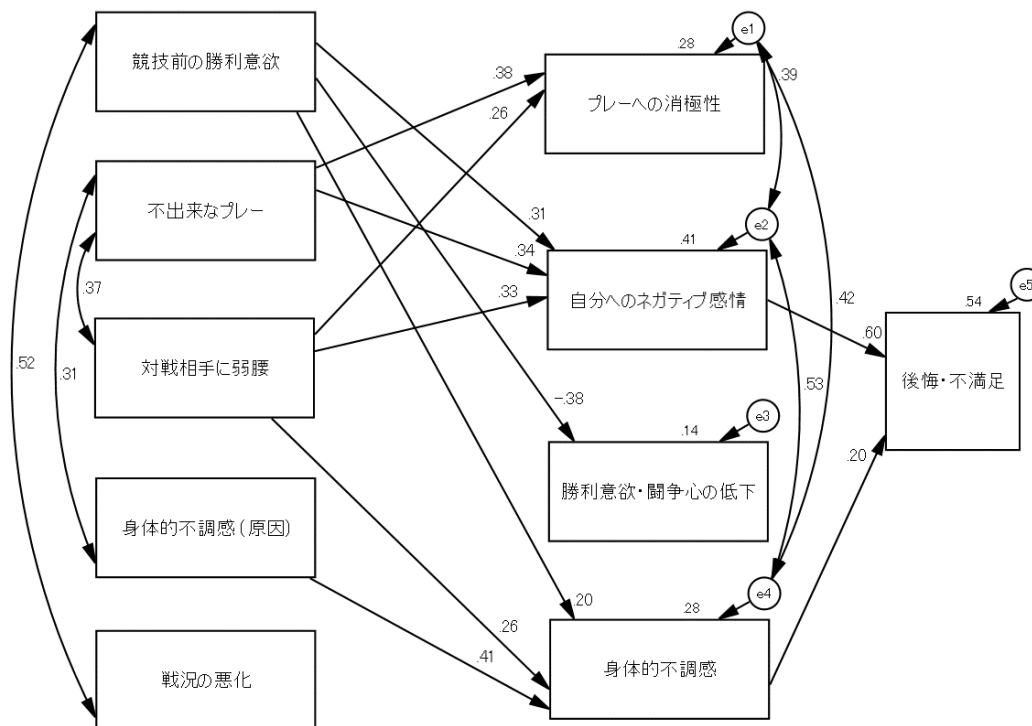
図V-17 気持ちが切れた現象の仮説モデル (クラスター2)

探索的モデル特定化を行なった結果、 $C/df=1.16$ を示した修正モデルが得られた。修正モデルの適合度指標は  $GFI=.938$ ,  $AGFI=.864$ ,  $CFI=.985$ ,  $RMSEA=.045$  であった。そこで、非有意のパス係数を示した「身体的不調感→プレーへの消極性」( $p=.260$ )、「競技前の勝利意欲→プレーへの消極性」( $p=.076$ )、「対戦相手に弱腰→勝利意欲・闘争心の低下」( $p=.051$ )を削除して再度分析を行なった結果、図V-18に示す発現機序モデルが得られた ( $GFI=.923$ ,  $AGFI=.850$ ,  $CFI=.967$ ,  $RMSEA=.062$ )。なお、図中の標準化パス係数とその有意性については表V-18の通りであった。

クラスター2の競技前の勝利意欲と戦況の悪化に相関関係がみられた ( $r=.52$ )。競技前の勝利意欲からは自分へのネガティブ感情に  $\beta=.31$ 、勝利意欲・闘争心の低下に  $\beta=-.38$ 、身体的不調感に  $\beta=.20$  を示した。また、自分へのネガティブ感情からは後悔・不満足に  $\beta=.60$ 、身体的不調感からは  $\beta=.20$  を示した。この内、競技前の勝利意欲は  $M=-0.37$ 、戦況の悪化は  $M=0.10$  の因子得点を示したことから、競技前の勝利意欲が低い上に戦況が悪化したことが原因で気持ちが切れたといえる。これにより、勝利意欲・闘争心が低下し ( $M=0.90$ )、自分へのネガティブ感情 ( $M=0.37$ ) と身体的不調感 ( $M=0.43$ ) が生じた状態になったといえる。また、試合後の後悔・不満足が  $M=0.11$  とやや高まった背景に、自分へのネガティブ感情と身体的不調感があるといえる。

不出来なプレーと対戦相手に弱腰に相関関係がみられ ( $r=.37$ )、不出来なプレーからはプレーへの消極性に  $\beta=.38$ 、自分へのネガティブ感情に  $\beta=.34$  を、対戦相手に弱腰からはプレーへの消極性に  $\beta=.26$ 、自分へのネガティブ感情に  $\beta=.33$ 、身体的不調感に  $\beta=.26$  を示した。よって、不出来なプレーは  $M=0.25$ 、対戦相手に弱腰は  $M=0.45$  を示したことから、不出来なプレーと対戦相手に弱腰が原因で気持ちが切れると、プレーへの消極性 ( $M=0.44$ )、自分へのネガティブ感情、身体的不調感のいずれもが生じたといえる。さらに、不出来なプレーは気持ちが切れた原因の身体的不調感とも  $r=.31$  の相関関係がみられ、原因の身体的不調感から切れている状態の身体的不調感へは  $\beta=.41$  を示した。クラスター2の原因の身体的不

調感は  $M=0.29$  であったことから、不出来なプレーと身体的不調感が原因の場合にも、プレーへの消極性、自分へのネガティブ感情、身体的不調感が生じたといえる。



図V-18 気持ちが切れた現象の発現機序モデル (クラスター2). パス付近の数字は標準化パス係数, 内生変数の上部の数字は決定係数を示す.

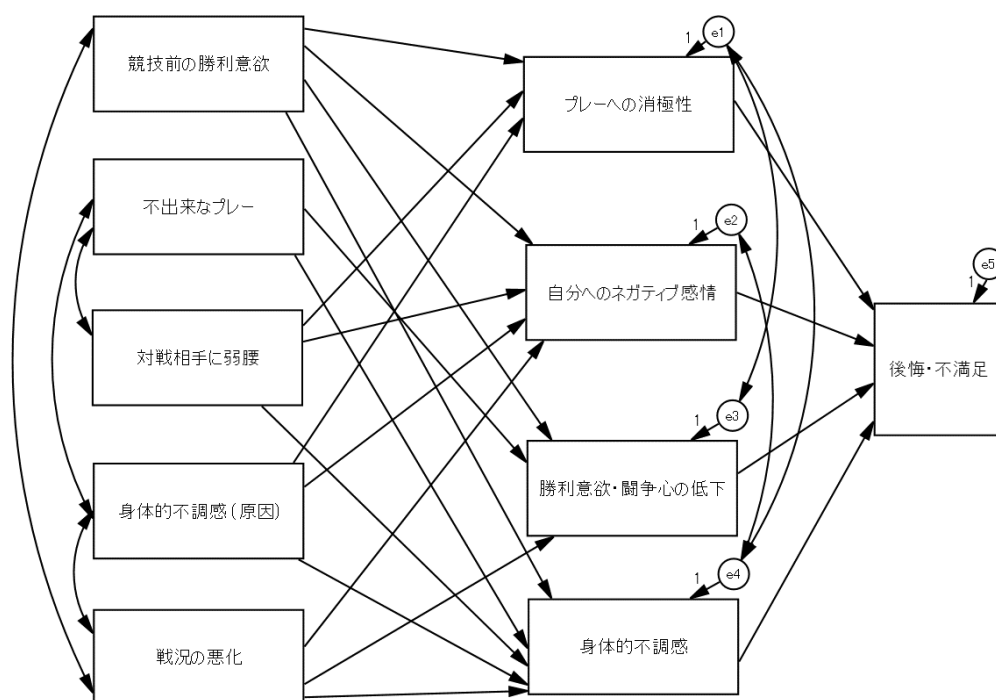
表V-18 気持ちが切れた現象の発現機序モデル (クラスター2) の標準化パス係数および有意性. →は説明変数から目的変数へのパス, ⇔は共分散のパスを示す.

		標準化係数
競技前の勝利意欲	→ 自分へのネガティブ感情	0.313 ***
〃	→ 勝利意欲・闘争心の低下	-0.379 ***
〃	→ 身体的不調感	0.196 *
不出来なプレー	→ プレーへの消極性	0.383 ***
〃	→ 自分へのネガティブ感情	0.341 ***
対戦相手に弱腰	→ プレーへの消極性	0.256 **
〃	→ 自分へのネガティブ感情	0.332 ***
〃	→ 身体的不調感	0.260 **
身体的不調感	→ 身体的不調感	0.412 ***
自分へのネガティブ感情	→ 後悔・不満足	0.603 ***
身体的不調感	→ 後悔・不満足	0.201 *
競技前の勝利意欲	⇔ 戦況の悪化	0.523 ***
不出来なプレー	⇔ 対戦相手に弱腰	0.369 **
〃	⇔ 身体的不調感(原因)	0.305 **
プレーへの消極性(誤差)	⇔ 自分へのネガティブ感情(誤差)	0.386 **
〃	⇔ 身体的不調感(誤差)	0.415 ***
自分へのネガティブ感情(誤差)	⇔ 身体的不調感(誤差)	0.532 ***

\*\*\*:  $p < 0.001$  \*\*:  $p < 0.01$  \*:  $p < 0.05$

3. 4. 1. 3. 3. クラスター3における仮説モデルの検証

クラスター3の仮説モデルでは、気持ちが切れた原因において競技前の勝利意欲と戦況の悪化 ( $r=.539, p<.001$ ), 不出来なプレーと対戦相手に弱腰 ( $r=.718, p<.001$ ) および身体的不調感 ( $r=.323, p<.05$ ), 身体的不調感と戦況の悪化 ( $r=.405, p<.01$ ) に有意な相関関係がみられたため、これらの因子間に双方向のパスを引いた。また、気持ちが切れている状態ではプレーへの消極性と自分へのネガティブ感情 ( $r=.491, p<.001$ ), 勝利意欲・闘争心の低下 ( $r=.277, p<.05$ ), および身体的不調感 ( $r=.375, p<.01$ ), 自分へのネガティブ感情と身体的不調感 ( $r=.694, p<.001$ ) に有意な相関関係がみられたため、因子の誤差間の共分散を想定し、双方向のパスを引いた。さらに、隣り合う段階の因子へ単方向のパスを引いた。ただし、配置不変性を検証した際にパス係数が非有意だった「身体的不調感→勝利意欲・闘争心の低下」( $p=.943$ ), 「対戦相手に弱腰→勝利意欲・闘争心の低下」( $p=.301$ ), 「不出来なプレー→自分へのネガティブ感情」( $p=.242$ ), 「不出来なプレー→プレーへの消極性」( $p=.611$ ), 「戦況の悪化→プレーへの消極性」( $p=.284$ ), 「プレーへの消極性⇔自分へのネガティブ感情」( $p=.378$ ) はあらかじめ仮説モデルには含めなかった (図V-19)。



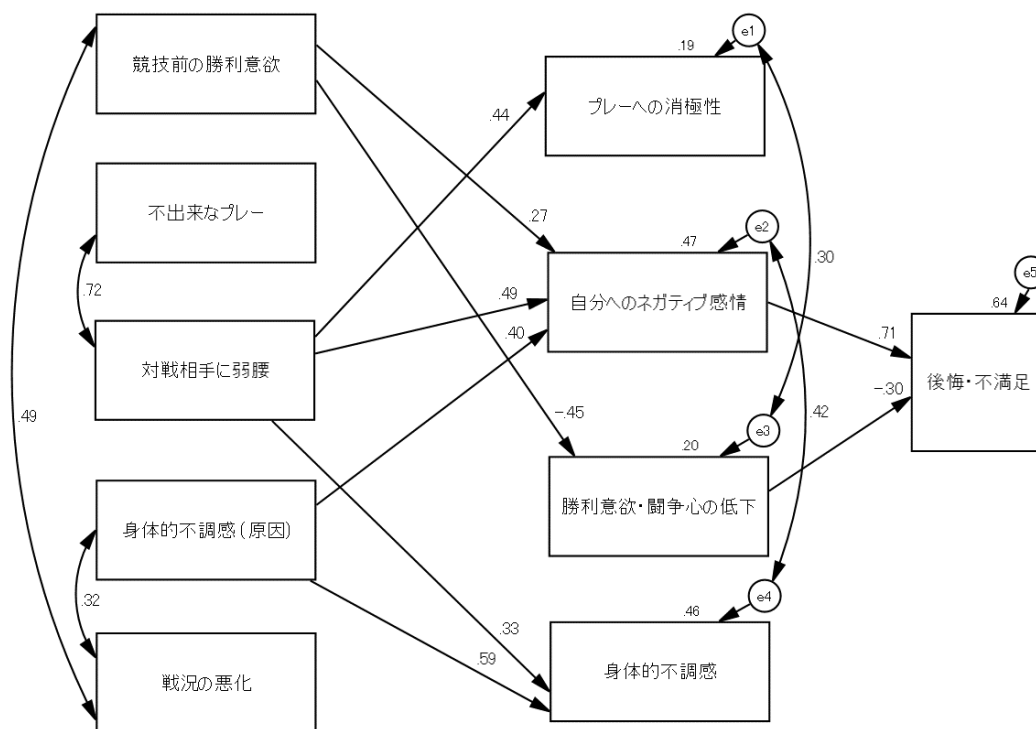
図V-19 気持ちが切れた現象の仮説モデル (クラスター3)

探索的モデル特定化を行なった結果、 $C/df=1.30$ を示した修正モデルが得られた。修正モデルの適合度指標は  $GFI=.894$ ,  $AGFI=.784$ ,  $CFI=.964$ ,  $RMSEA=.076$  であった。そこで、非有意のパス係数を示した「身体的不調感→プレーへの消極性」( $p=.170$ )、「戦況の悪化→身体的不調感」( $p=.134$ )、「不出来なプレー⇔身体的不調感」( $p=.097$ )、「プレーへの消極性⇔身体的不調感」( $p=.815$ )を削除して再度分析を行なった結果、図V-20に示す発現機序モデルが得られた ( $GFI=.873$ ,  $AGFI=.774$ ,  $CFI=.951$ ,  $RMSEA=.083$ )。なお、図中の標準化パス係数とその有意性については表V-19の通りであった。

クラスター3の競技前の勝利意欲と戦況の悪化に相関関係がみられた ( $r=.49$ )。競技前の勝利意欲からは自分へのネガティブ感情に  $\beta=.27$ 、勝利意欲・闘争心の低下に  $\beta=-.45$ を示した。競技前の勝利意欲は  $M=-0.41$ 、戦況の悪化は  $M=-0.51$ の因子得点を示したことから、競技前の勝利意欲が低く戦況が悪化しない、つまり自分にとって戦況が良かったことが原因で、自分へのネガティブ感情はないが ( $M=-1.46$ ) 勝利意欲・闘争心が低下した ( $M=0.16$ ) という気持ちが切れている状態になったといえる。さらに、自分へのネガティブ感情からは後悔・不満足に  $\beta=.71$ 、勝利意欲・闘争心の低下からは  $\beta=-.30$ を示した。後悔不満足は  $M=-1.14$ であったことから、自分へのネガティブ感情がなく勝利意欲・闘争心が低下した状態からは後悔・不満足にはならないといえる。また、戦況の悪化は気持ちが切れた原因の身体的不調感とも相関関係がみられ ( $r=.32$ )、原因の身体的不調感から自分へのネガティブ感情へは  $\beta=.40$ 、身体的不調感へは  $\beta=.59$ を示した。気持ちが切れた原因および切れている状態の身体的不調感はそれぞれ  $M=-0.02$ と  $M=-0.14$ を示したため、身体的不調感と戦況の悪化が生じない、つまりさほど身体的コンディションに問題がなく戦況が良い中で気持ちが切れても、自分へのネガティブ感情と身体的不調感は生じないといえる。

また、不出来なプレーと対戦相手に弱腰にも  $r=.72$ の相関関係がみられ、対戦相手に弱腰からはプレーへの消極性に  $\beta=.44$ 、自分へのネガティブ感情に  $\beta=.49$ 、身体的不調感に  $\beta=.33$ を示した。不出来なプレーは  $M=-0.91$ 、対戦相手に弱腰は  $M=-0.99$ を示したことから、不

出来なプレーと対戦相手に弱腰が生じない、つまり良いプレーを発揮した、対戦相手に強気になったことで気持ちが切れたといえ、これによりプレーへの消極性 (M= -1.36)、自分へのネガティブ感情、身体的不調感は生じなかったといえる。



図V-20 気持ちが切れた現象の発現機序モデル (クラスター3). パス付近の数字は標準化パス係数, 内生変数の上部の数字は決定係数を示す.

表V-19 気持ちが切れた現象の発現機序モデル (クラスター3) の標準化パス係数および有意性. →は説明変数から目的変数へのパス, ⇔は共分散のパスを示す.

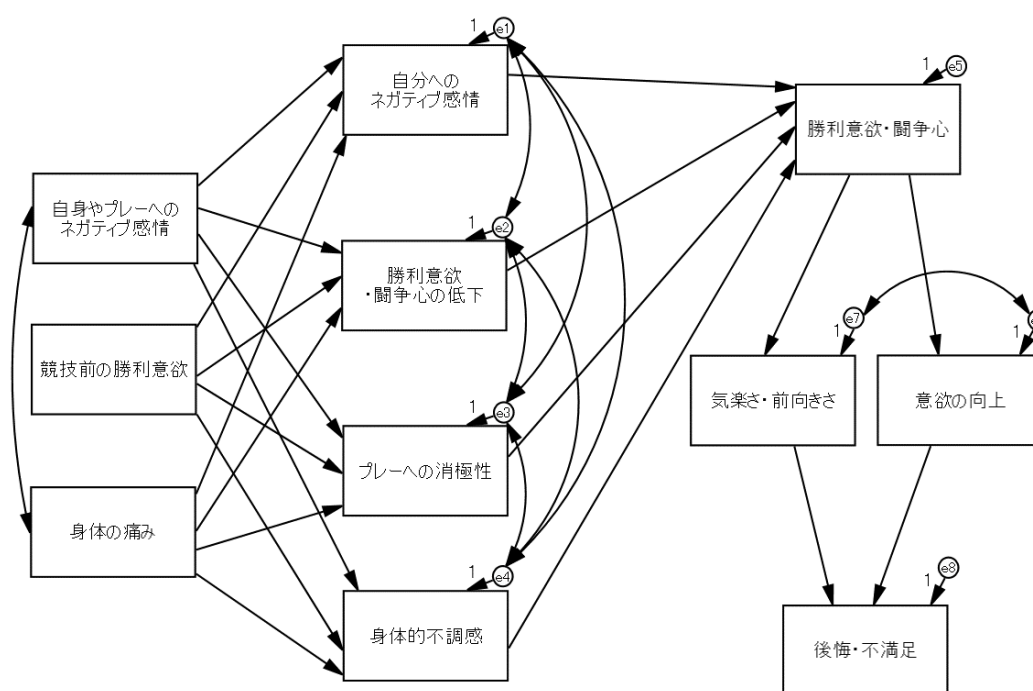
		標準化係数
競技前の勝利意欲	→ 自分へのネガティブ感情	0.270 ***
〃	→ 勝利意欲・闘争心の低下	-0.452 ***
対戦相手に弱腰	→ プレーへの消極性	0.438 ***
〃	→ 自分へのネガティブ感情	0.487 ***
〃	→ 身体的不調感	0.329 ***
身体的不調感	→ 自分へのネガティブ感情	0.399 ***
〃	→ 身体的不調感	0.593 ***
自分へのネガティブ感情	→ 後悔・不満足	0.707 ***
勝利意欲・闘争心の低下	→ 後悔・不満足	-0.296 ***
競技前の勝利意欲	⇔ 戦況の悪化	0.491 ***
出来なプレー	⇔ 対戦相手に弱腰	0.718 ***
身体的不調感	⇔ 戦況の悪化	0.319 *
プレーへの消極性(誤差)	⇔ 勝利意欲・闘争心の低下(誤差)	0.297 *
自分へのネガティブ感情(誤差)	⇔ 身体的不調感(誤差)	0.417 **

\*\*\*: p<.001 \*\*: p<.01 \*: p<.05

3. 4. 2. 気持ちが切れなかった発現機序モデルのパス解析

3. 4. 2. 1. 気持ちが切れなかった現象の仮説モデルの検証

気持ちが切れなかった現象の仮説モデルの作成にあたり、同じ段階に相当する因子同士で Pearson の積率相関係数を求めた。その結果、気持ちが切れそうになった原因では自身やプレーへのネガティブ感情と身体の痛みに有意な相関関係がみられた ( $r=.167, p<.01$ )。したがって、これらの因子間に双方向のパスを引いた。また、気持ちが切れそうな状態では自分へのネガティブ感情と勝利意欲・闘争心の低下 ( $r=.146, p<.05$ )、プレーへの消極性 ( $r=.685, p<.001$ ) および身体的不調感 ( $r=.422, p<.001$ )、勝利意欲・闘争心の低下とプレーへの消極性 ( $r=.317, p<.001$ ) および身体的不調感 ( $r=.293, p<.001$ )、プレーへの消極性と身体的不調感 ( $r=.348, p<.001$ ) に有意な相関関係がみられた。さらに、気持ちが切れそうな状態から脱却した後の状態の気楽さ・前向きさと意欲の向上にも有意な相関関係がみられたため ( $r=.760, p<.001$ )、これらの因子の誤差間の共分散を想定し、双方向のパスを引いた。さらに、隣り合う段階の因子へ単方向のパスを引き、図V-21に示す仮説モデルの分析を行なった。

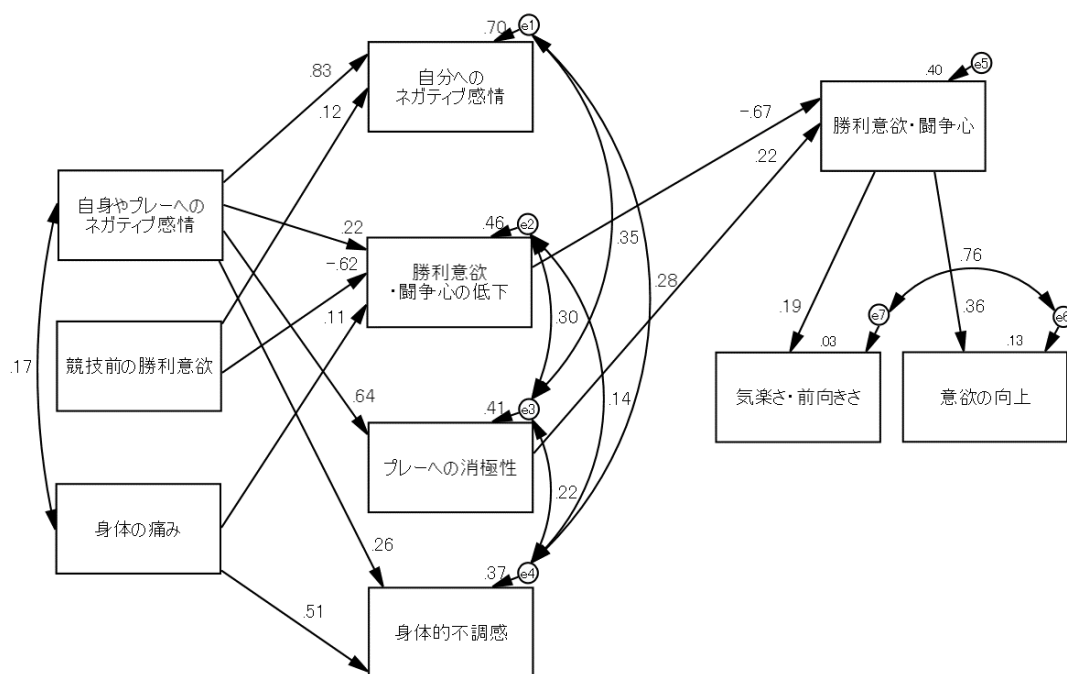


図V-21 気持ちが切れなかった現象の仮説モデル



第5章 気持ちが切れた／切れなかった現象の発現機序モデルに関する量的研究  
(研究4)

仮説モデルの分析の結果、適合度指標は  $GFI=.890$ ,  $AGFI=.730$ ,  $CFI=.866$ ,  $RMSEA=.165$  であった。「身体の痛み→プレーへの消極性」( $p=.685$ ), 「競技前の勝利意欲→プレーへの消極性」( $p=.953$ ), 「身体の痛み→自分へのネガティブ感情」( $p=.076$ ), 「競技前の勝利意欲→身体的不調感」( $p=.093$ ), 「自分へのネガティブ感情→勝利意欲・闘争心」( $p=.098$ ), 「身体的不調感→勝利意欲・闘争心」( $p=.789$ ), 「気楽さ・前向きさ→後悔・不満足」( $p=.087$ ) のパス係数が非有意だったため、パス図から削除し、修正モデルとして再度分析を行なった。修正モデルの適合度指標は  $GFI=.882$ ,  $AGFI=.777$ ,  $CFI=.861$ ,  $RMSEA=.147$  であった。さらに、「意欲の向上→後悔・不満足」( $p=.228$ ) のパスを削除した結果、図V-22に示す発現機序モデルが得られた ( $GFI=.943$ ,  $AGFI=.880$ ,  $CFI=.953$ ,  $RMSEA=.094$ )。なお、図中の標準化パス係数とその有意性については表V-20の通りであった。



図V-22 気持ちが切れなかった現象の発現機序モデル。パス付近の数字は標準化パス係数，内生変数の上部の数字は決定係数を示す。

3. 4. 2. 2. 気持ちが切れそうな状態の類型による多母集団同時分析

修正したモデルを基に多母集団同時分析を行なった結果、クラスター1の適合度指標は GFI=.929, AGFI=.850, CFI=.916, RMSEA=.105, クラスター2では GFI=.845, AGFI=.672, CFI=.795, RMSEA=.142, クラスター3では GFI=.854, AGFI=.691, CFI=.921, RMSEA=.132であった。配置不変性を検証した結果, GFI=.896, AGFI=.780, CFI=.903, RMSEA=.068であった。この結果から、類型毎にモデルを作成し直した方が良いと判断した。

3. 4. 2. 3 気持ちが切れそうな状態の類型毎のパス解析

3. 4. 2. 3. 1. クラスター1における仮説モデルの検証

気持ちが切れそうな状態において自分へのネガティブ感情とプレーへの消極性 ( $r=.388$ ,  $p<.001$ ) および身体的不調感 ( $r=.178$ ,  $p<.05$ ), 勝利意欲・闘争心の低下とプレーへの消極性 ( $r=.358$ ,  $p<.001$ ) および身体的不調感 ( $r=.154$ ,  $p<.05$ ), 気持ちが切れそうな状態から脱却した後の状態において気楽さ・前向きさと意欲の向上 ( $r=.771$ ,  $p<.001$ ) に有意な相関関係を示した。

表V-20 気持ちが切れなかった現象の発現機序モデルの標準化パス係数および有意性。→は説明変数から目的変数へのパス, ⇔は共分散のパスを示す。

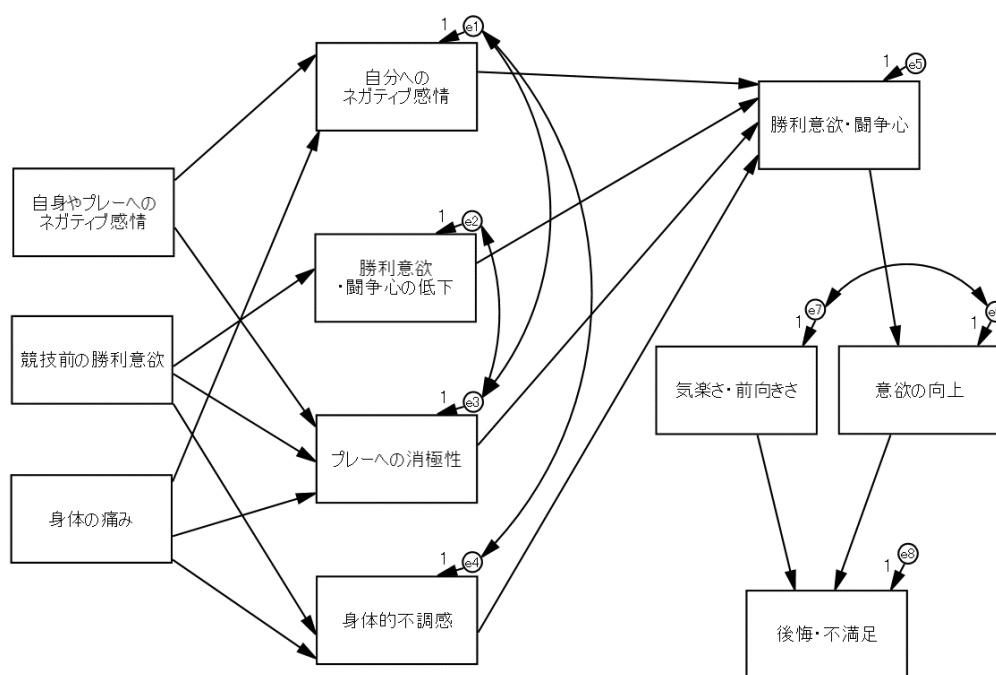
		標準化係数
自身やプレーへのネガティブ感情	→ 自分へのネガティブ感情	0.827 ***
〃	→ 勝利意欲・闘争心の低下	0.218 ***
〃	→ プレーへの消極性	0.638 ***
〃	→ 身体的不調感	0.259 ***
競技前の勝利意欲	→ 自分へのネガティブ感情	0.117 ***
〃	→ 勝利意欲・闘争心の低下	-0.623 ***
身体の痛み	→ 勝利意欲・闘争心の低下	0.113 ***
〃	→ 身体的不調感	0.510 ***
勝利意欲・闘争心の低下	→ 勝利意欲・闘争心	-0.671 ***
プレーへの消極性	→ 勝利意欲・闘争心	0.216 ***
勝利意欲・闘争心	→ 気楽さ・前向きさ	0.185 ***
〃	→ 意欲の向上	0.364 ***
自身やプレーへのネガティブ感情	⇔ 身体の痛み	0.167 **
自分へのネガティブ感情(誤差)	⇔ プレーへの消極性(誤差)	0.352 ***
〃	⇔ 身体的不調感(誤差)	0.280 ***
プレーへの消極性(誤差)	⇔ 勝利意欲・闘争心の低下(誤差)	0.300 ***
〃	⇔ 身体的不調感(誤差)	0.223 ***
勝利意欲・闘争心の低下(誤差)	⇔ 身体的不調感(誤差)	0.138 *
気楽さ・前向きさ(誤差)	⇔ 意欲の向上(誤差)	0.757 ***

\*\*\*:  $p<.001$  \*\*:  $p<.01$  \*:  $p<.05$

第5章 気持ちが切れた／切れなかった現象の発現機序モデルに関する量的研究  
(研究4)

係がみられた。そのため、クラスター1の仮説モデルではそれらの因子の誤差間の共分散を想定し、双方向のパスを引いた。さらに、隣り合う段階の因子への単方向のパスを引いた。ただし、配置不変性を検証した際にパス係数が非有意だった「身体の痛み→勝利意欲・闘争心の低下」(p=.215), 「自身やプレーへのネガティブ感情→勝利意欲・闘争心の低下」(p=.782), 「競技前の勝利意欲→自分へのネガティブ感情」(p=.068), 「勝利意欲・闘争心→気楽さ・前向きさ」(p=.077), 「自身やプレーへのネガティブ感情→身体的不調感」(p=.073), 「勝利意欲・闘争心の低下⇔身体的不調感」(p=.150)のはあらかじめ仮説モデルから除外した(図V-23)。

探索的モデル特定化を行なった結果、C/df=3.06を示した修正モデルが得られた。修正モデルの適合度指標はGFI=.890, AGFI=.823, CFI=.869, RMSEA=.109であった。非有意のパス係数はなかったが、後悔・不満足と他の測定変数とのパスが示されなかったため、後悔・不満足と誤差変数を削除して再度分析を行なった。その結果、図V-24に示す発現機序モデルが得られた(GFI=.931, AGFI=.878, CFI=.942, RMSEA=.080)。なお、図中の標準化パス係数とその有意性については表V-21の通りであった。



図V-23 気持ちが切れなかった現象の仮説モデル (クラスター1)

クラスター1の自身やプレーへのネガティブ感情からは自分へのネガティブ感情に $\beta=0.73$ , プレーへの消極性に $\beta=0.39$ を示した。自身やプレーへのネガティブ感情は $M=0.29$ の因子得点を示したことから、自身やプレーへのネガティブ感情が原因で気持ちが切れそうになり、自分へのネガティブ感情( $M=0.36$ )とプレーへの消極性( $M=0.26$ )が生じた状態になったといえる。さらに、自分へのネガティブ感情からは勝利意欲・闘争心 $M=0.21$ へ $\beta=0.14$ , プレーへの消極性からは $\beta=0.17$ を示し、勝利意欲・闘争心からは意欲の向上へ $\beta=0.20$ を示した。勝利意欲・闘争心は $M=0.21$ , 意欲の向上は $M=0.05$ であったことから、自分へのネガティブ感情とプレーへの消極性が生じた気持ちが切れそうな状態は、勝利意欲・闘争心が高まることによって意欲の向上がみられるといえる。

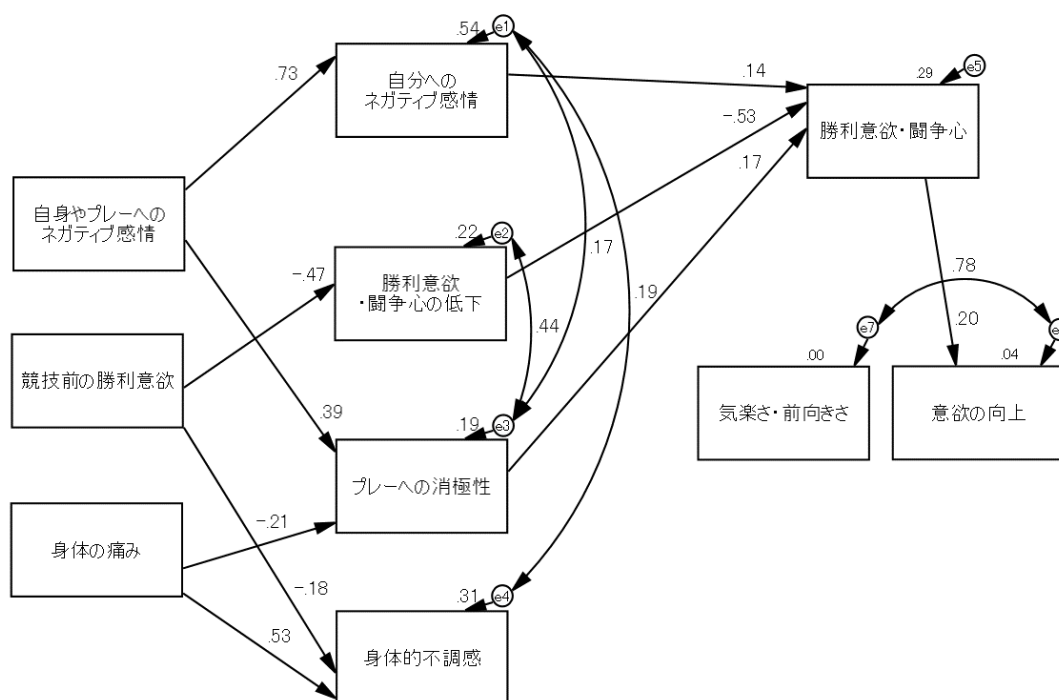
さらに、競技前の勝利意欲からは勝利意欲・闘争心の低下へ $\beta=-0.47$ , 身体的不調感へ $\beta=-0.18$ を、勝利意欲・闘争心の低下からは勝利意欲・闘争心へ $\beta=-0.53$ を示した。競技前の勝利意欲は $M=0.27$ , 勝利意欲・闘争心の低下は $M=-0.33$ であったことから、競技前の勝利意欲が高いと気持ちが切れそうな状態においても勝利意欲・闘争心は低下せずに身体的不調感もさほど生じず( $M=0.09$ ), その後も勝利意欲・闘争心を維持したといえる。

また、身体の痛みからはプレーへの消極性へ $\beta=-0.21$ , 身体的不調感へは $\beta=0.53$ を示した。身体の痛みは $M=0.01$ であったことから、身体の痛みが原因で気持ちが切れそうになると、プレーへの消極性はさほど生じないが、わずかながら身体的不調感が生じたといえる。

### 3. 4. 2. 3. 2. クラスター2における仮説モデルの検証

クラスター2の仮説モデルでは、気持ちが切れそうな状態から脱却した後の状態において気楽さ・前向きさと意欲の向上( $r=0.690$ ,  $p<0.001$ )に有意な相関関係がみられたため、誤差間の共分散を想定し、双方向のパスを引いた。さらに、隣り合う段階の因子へ単方向のパスを引いた。ただし、配置不変性を検証した際にパス係数が非有意だった「身体の痛み→勝利意欲・闘争心の低下」( $p=0.105$ ), 「自身やプレーへのネガティブ感情→勝利意欲・闘争心の低下」( $p=0.093$ ), 「自身やプレーへのネガティブ感情→プレーへの消極性」( $p=0.828$ ), 「プレ

第5章 気持ちが切れた／切れなかった現象の発現機序モデルに関する量的研究  
(研究4)



図V-24 気持ちが切れなかった現象の発現機序モデル (クラスター1). パス付近の数字は標準化パス係数, 内生変数の上部の数字は決定係数を示す.

表V-21 気持ちが切れなかった現象の発現機序モデル (クラスター1) の標準化パス係数および有意性. →は説明変数から目的変数へのパス, ⇔は共分散のパスを示す.

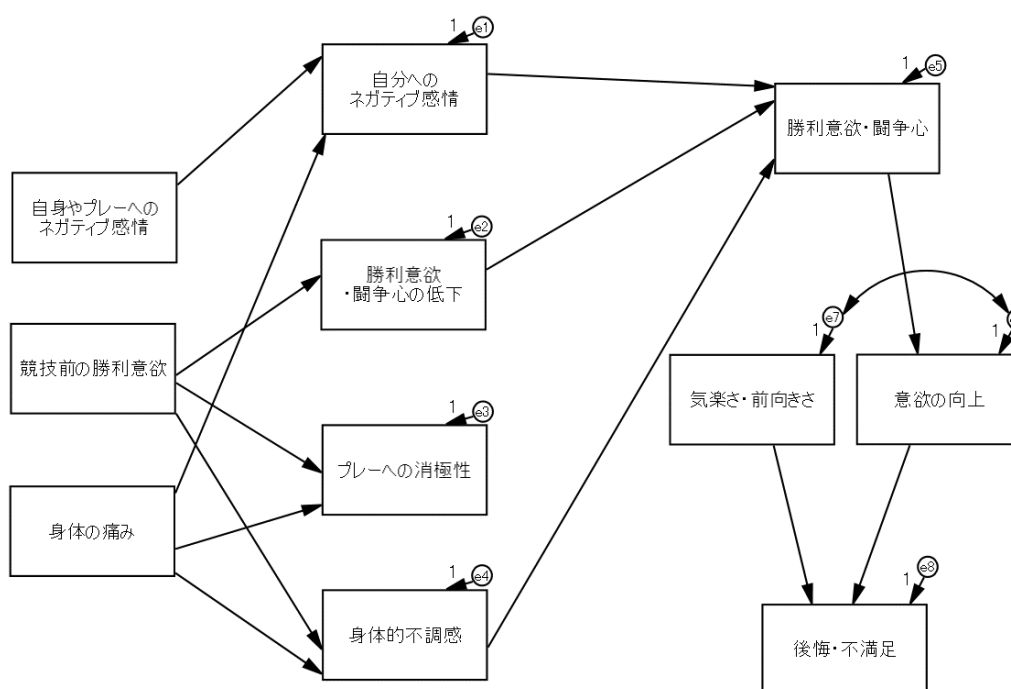
		標準化係数
自身やプレーへのネガティブ感情	→ 自分へのネガティブ感情	0.732 ***
〃	→ プレーへの消極性	0.386 ***
競技前の勝利意欲	→ 勝利意欲・闘争心の低下	-0.467 ***
〃	→ 身体的不調感	-0.178 **
身体の痛み	→ プレーへの消極性	-0.205 ***
〃	→ 身体的不調感	0.525 ***
自分へのネガティブ感情	→ 勝利意欲・闘争心	0.145 *
勝利意欲・闘争心の低下	→ 勝利意欲・闘争心	-0.531 ***
プレーへの消極性	→ 勝利意欲・闘争心	0.167 *
勝利意欲・闘争心	→ 意欲の向上	0.201 ***
自分へのネガティブ感情(誤差)	⇔ プレーへの消極性(誤差)	0.169 *
〃	⇔ 身体的不調感(誤差)	0.190 *
勝利意欲・闘争心の低下(誤差)	⇔ プレーへの消極性(誤差)	0.436 ***
気楽さ・前向きさ(誤差)	⇔ 意欲の向上(誤差)	0.775 ***

\*\*\*: p<.001 \*\*: p<.01 \*: p<.05

一への消極性→勝利意欲・闘争心」(p=.542), 「競技前の勝利意欲→自分へのネガティブ感情」(p=.122), 「勝利意欲・闘争心→気楽さ・前向きさ」(p=.054), 「自身やプレーへのネガティブ感情→身体的不調感」(p=.184) はあらかじめ仮説モデルには含めなかった(図V-25).

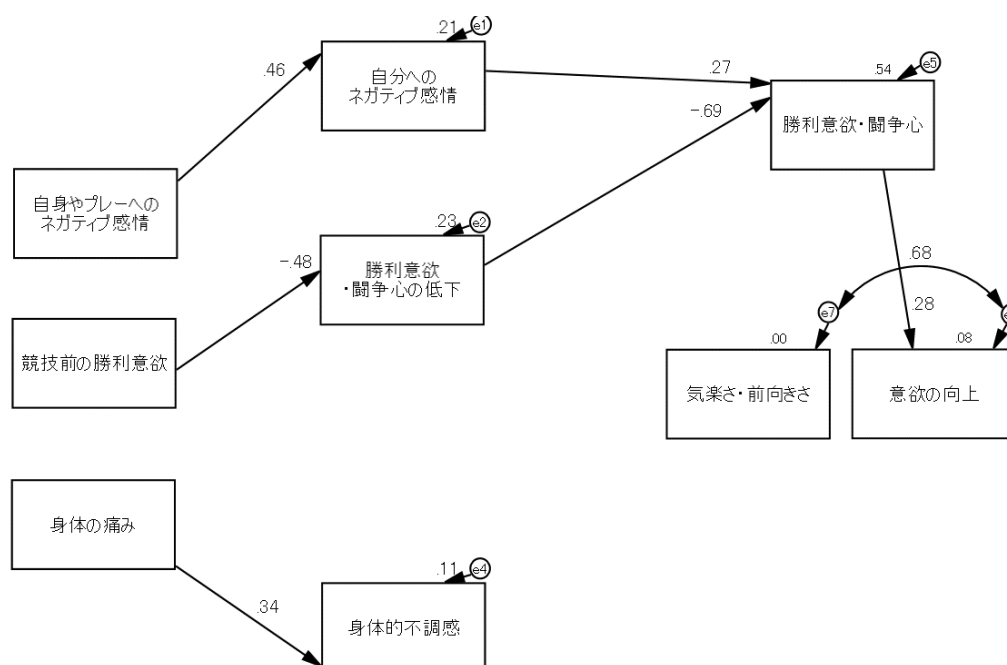
探索的モデル特定化を行なった結果, C/df=1.87を示した修正モデルが得られた. 修正モデルの適合度指標は GFI=.765, AGFI=.677, CFI=.700, RMSEA=.133 だった. 非有意のパス係数はなかったが, プレーへの消極性と後悔・不満足には他の測定変数とのパスが示されなかったため, それらを削除して再度分析を行なった. その結果, 豊田(2007)の適合度の基準からすると当てはまりの良いモデルとはいえないが, 図V-26に示す発現機序モデルが得られた(GFI=.812, AGFI=.708, CFI=.772, RMSEA=.142). 図中の標準化パス係数とその有意性については表V-22の通りであった.

クラスター2の自身やプレーへのネガティブ感情(M=-1.23)からは自分へのネガティブ感情に $\beta=.46$ を示した. 自身やプレーへのネガティブ感情はM=-1.23の因子得点を示したことから, 自身やプレーへのネガティブ感情が生じなければ, 自分へのネガティブ感情も生じなかった(M=-1.34)といえる.



図V-25 気持ちが切れなかった現象の仮説モデル(クラスター2)

さらに、自分へのネガティブ感情からは勝利意欲・闘争心へ  $\beta=.27$  を示し、勝利意欲・闘争心からは意欲の向上へ  $\beta=.28$  を示した。また、競技前の勝利意欲からは勝利意欲・闘争心の低下へ  $\beta= -.48$  を示した。勝利意欲・闘争心の低下からは勝利意欲・闘争心へ  $\beta= -.69$  を示した。競技前の勝利意欲は  $M=0.25$ 、勝利意欲・闘争心は  $M=0.30$ 、意欲の向上は  $M=0.11$  であったことから、競技前の勝利意欲が高いと、気持ちが切れそうな状態においても勝利意欲・闘争心は低下せず、その後の状態でも維持していたといえる。また、身体の痛みからは身体的不調感へ  $\beta=.34$  を示した。それぞれの因子得点は  $M= -0.49$  および  $M= -0.76$  であったことから、身体的なコンディションは良好だったといえる。



図V-26 気持ちが切れなかった現象の発現機序モデル (クラスター2)。パス付近の数字は標準化パス係数，内生変数の上部の数字は決定係数を示す。

表V-22 気持ちが切れなかった現象の発現機序モデル (クラスター2) の標準化パス係数および有意性。→は説明変数から目的変数へのパス，↔は共分散のパスを示す。

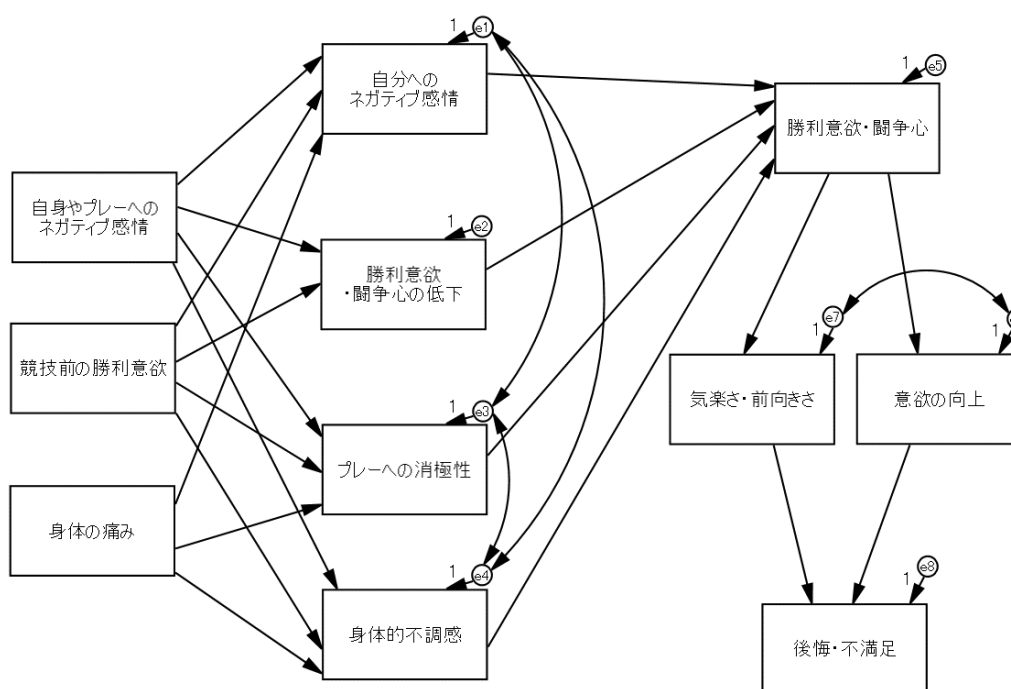
		標準化係数
自身やプレーへのネガティブ感情	→	自分へのネガティブ感情 0.456 ***
競技前の勝利意欲	→	勝利意欲・闘争心の低下 -0.484 ***
身体の痛み	→	身体的不調感 0.335 *
自分へのネガティブ感情	→	勝利意欲・闘争心 0.267 **
勝利意欲・闘争心の低下	→	勝利意欲・闘争心 -0.686 ***
勝利意欲・闘争心	→	意欲の向上 0.279 **
気楽さ・前向きさ(誤差)	↔	意欲の向上(誤差) 0.675 ***

\*\*\*: p<.001 \*\*: p<.01 \*: p<.05

3. 4. 2. 3. 3. クラスタ3における仮説モデルの検証

クラスタ3の仮説モデルでは、気持ちが切れそうな状態において自分へのネガティブ感情とプレーへの消極性 ( $r=.833, p<.001$ ) および身体的不調感 ( $r=.545, p<.001$ ), プレーへの消極性と身体的不調感 ( $r=.612, p<.001$ ), 気持ちが切れそうな状態から脱却した後の状態において気楽さ・前向きさと意欲の向上 ( $r=.690, p<.001$ ) に有意な相関関係がみられたため、誤差間の共分散を想定し、双方向のパスを引いた。さらに、隣り合う段階の因子へ単方向のパスを引いた。ただし、配置不変性を検証した際にパス係数が非有意だった「身体の痛み→勝留意欲・闘争心の低下」( $p=.145$ ) は仮説モデルに含めなかった (図V-27)。

探索的モデル特定化を行なった結果、 $C/df=3.12$  を示した修正モデルが得られた。修正モデルの適合度指標は  $GFI=.765, AGFI=.677, CFI=.700, RMSEA=.133$  であった。「競技前の勝留意欲→身体的不調感」( $p=.054$ ), 「自分へのネガティブ感情→身体的不調感」( $p=.070$ ) を削除して再度分析を行なった。その結果、当てはまりの良いモデルとは言えないが (豊田, 2007), 図V-28 に示す発現機序モデルが得られた ( $GFI=.786, AGFI=.638, CFI=.808, RMSEA=.185$ )。図中の標準化パス係数とその有意性については表V-23 の通りであった。



図V-27 気持ちが切れなかった現象の仮説モデル (クラスタ3)

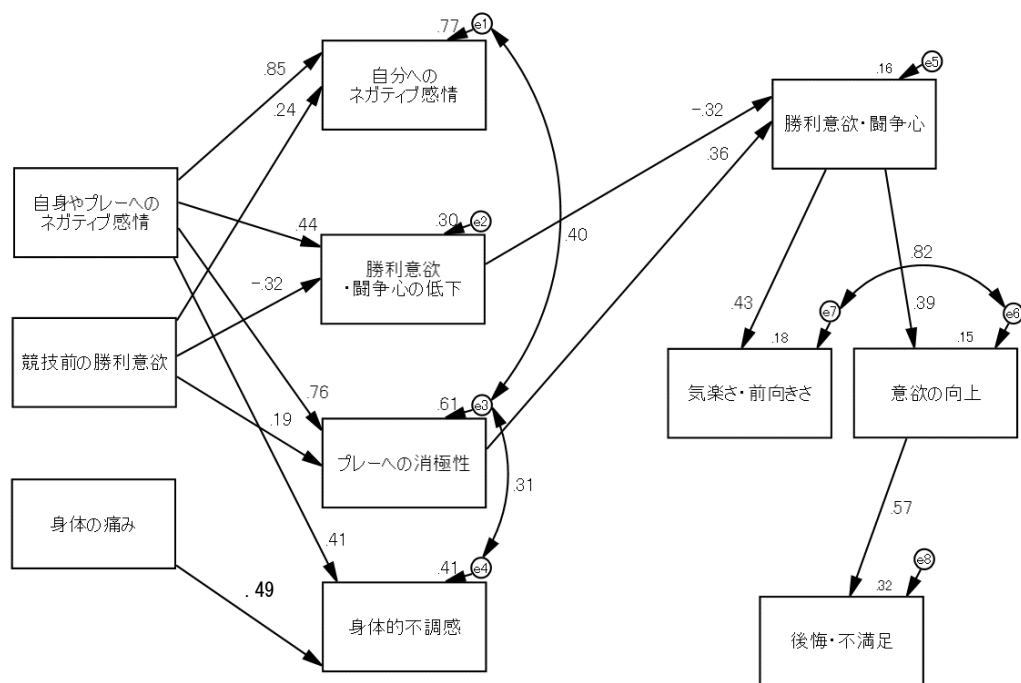


クラスター3の自身やプレーへのネガティブ感情からは自分へのネガティブ感情に  $\beta=0.85$ , 勝利意欲・闘争心の低下に  $\beta=0.44$ , プレーへの消極性に  $\beta=0.76$ , 身体的不調感に  $\beta=0.41$  を示した. 自身やプレーへのネガティブ感情の因子得点は  $M=0.19$  を示したことから, 自身やプレーへのネガティブ感情が原因で気持ちが切れそうになり, 自分へのネガティブ感情 ( $M=0.08$ ), 勝利意欲・闘争心の低下 ( $M=1.45$ ), プレーへの消極性 ( $M=0.26$ ), 身体的不調感 ( $M=0.36$ ) のいずれも生じた状態になったといえる. さらに, 競技前の勝利意欲からは自分へのネガティブ感情に  $\beta=0.24$ , 勝利意欲・闘争心の低下に  $\beta=-0.32$ , プレーへの消極性に  $\beta=0.19$  を示した. 競技前の勝利意欲は  $M=-0.94$  であったことから, 競技前の勝利意欲が低く気持ちが切れそうになると, 自分へのネガティブ感情, 勝利意欲・闘争心の低下, プレーへの消極性が生じた状態になるといえる.

さらに, 勝利意欲・闘争心の低下からは勝利意欲・闘争心へ  $\beta=-0.32$ , プレーへの消極性からは  $\beta=0.36$  を示した. 勝利意欲・闘争心は  $M=-0.82$  を示していたが, これは勝利意欲・闘争心の低下が著しかった ( $M=1.45$ ) ために勝利意欲・闘争心の値が低くなったと考えられる. 加えて, 勝利意欲・闘争心からは気楽さ・前向きさ ( $M=0.06$ ) へ  $\beta=0.43$ , 意欲の向上 ( $M=-0.23$ ) へ  $\beta=0.39$  を, 意欲の向上からは後悔・不満足 ( $M=0.07$ ) へ  $\beta=0.57$  を示した. 気楽さ・前向きさは  $M=0.06$ , 意欲の向上は  $M=-0.23$ , 後悔・不満足は  $M=0.07$  であったことから, 勝利意欲・闘争心が低下したままであった状態から気楽さ・前向きさがみられた一方で, 意欲は向上せずにわずかに後悔・不満足が生じたといえる.

また, 身体の痛みからは身体的不調感へは  $\beta=0.49$  を示した. 身体の痛みは  $M=0.37$  であったため, 身体の痛みが原因で気持ちが切れそうになると, 気持ちが切れそうな状態においても身体的不調感が生じたといえる.

第5章 気持ちが切れた／切れなかった現象の発現機序モデルに関する量的研究  
(研究4)



図V-28 気持ちが切れなかった現象の発現機序モデル (クラスター3). パス付近の数字は標準化パス係数, 内生変数の上部の数字は決定係数を示す.

表V-23 気持ちが切れなかった現象の発現機序モデル (クラスター3) の標準化パス係数および有意性. →は説明変数から目的変数へのパス, ⇔は共分散のパスを示す.

		標準化係数
自身やプレーへのネガティブ感情	→ 自分へのネガティブ感情	0.847 ***
〃	→ 勝利意欲・闘争心の低下	0.442 ***
〃	→ プレーへの消極性	0.760 ***
〃	→ 身体的不調感	0.415 ***
競技前の勝利意欲	→ 自分へのネガティブ感情	0.239 ***
〃	→ 勝利意欲・闘争心の低下	-0.316 **
〃	→ プレーへの消極性	0.187 *
身体の痛み	→ 身体的不調感	0.485 ***
勝利意欲・闘争心の低下	→ 勝利意欲・闘争心	-0.315 **
プレーへの消極性	→ 勝利意欲・闘争心	0.356 **
勝利意欲・闘争心	→ 気楽さ・前向きさ	0.427 ***
〃	→ 意欲の向上	0.390 ***
意欲の向上	→ 後悔・不満足	0.568 ***
自分へのネガティブ感情(誤差)	⇔ プレーへの消極性(誤差)	0.401 ***
プレーへの消極性(誤差)	⇔ 身体的不調感(誤差)	0.314 *
気楽さ・前向きさ(誤差)	⇔ 意欲の向上(誤差)	0.823 ***

\*\*\*: p<.001 \*\*: p<.01 \*:p<.05

#### 4. 考察

研究4では、気持ちが切れている／切れそうな状態の類型を規定する変数として、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4因子が抽出された。これらの因子得点についてクラスター分析を行なうと、それぞれの状態を3つのクラスターに分類できた。気持ちが切れている状態と切れそうな状態のクラスター1は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といえる。また、気持ちが切れている状態のクラスター2と切れそうな状態のクラスター3はプレーへの消極性、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といえる。気持ちが切れている状態のクラスター3は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、気持ちが切れそうな状態のクラスター2はプレーへの消極性、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といえる。以下の記述では、類型が分かれる背景について、発現機序を比較しながら考察する。

##### 4. 1. 気持ちが切れた現象の類型間の比較

気持ちが切れた現象のクラスター1の発現機序モデル(図V-16)および因子得点の値より、競技前の勝利意欲が高かったにも関わらず戦況が悪化したり対戦相手に弱腰になった、不出来なプレーをしたり対戦相手に弱腰になった、身体的コンディションが良かったことが原因で気持ちが切れると、プレーへの消極性と自分へのネガティブ感情が生じる状態になり、後悔・不満足に帰結するという発現機序をもつことが明らかになった。クラスター2の発現機序モデル(図V-18)および因子得点の値からは、競技前の勝利意欲が低く戦況が悪くなったこと、不出来なプレーをしたり対戦相手に弱腰になったあるいは身体的不調を感じたことが原因で気持ちが切れると、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た状態になり、後悔・不満足に帰結する

という発現機序をもつことが明らかになった。クラスター3の発現機序モデル(図V-20)および因子得点の値からは、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が原因で気持ちが切れると、勝利意欲・闘争心が低下した状態にはなるがプレーへの消極性、自分へのネガティブ感情、身体的不調感は生じず、後悔・不満足はないという発現機序をもつことが明らかになった。したがって、クラスター1は好調悪化型、クラスター2は最初から切れていた型、クラスター3はやる気なし・余裕型といえる。なお、類型名の「やる気」とは勝利意欲・闘争心を表す。

この内、好調悪化型と最初から切れていた型はどちらも戦況の悪化、対戦相手に弱腰、不出来なプレーが原因として関わっている。ただし、前者は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一方で、後者は競技前の勝利意欲は低く身体的不調感がみられた。そのため、気持ちが切れている状態においても前者は勝利意欲と闘争心は低下せず身体的不調感も顕著でなかった。つまり、好調悪化型と最初から切れていた型は勝利意欲・闘争心と身体的不調感の有無により区別できるといえる。

また、最初から切れていた型と同程度の競技前の勝利意欲を示したのがやる気なし・余裕型であった。ただし、気持ちが切れている状態では最初から切れていた型ほど勝利意欲・闘争心が低下しなかった上に、その他のネガティブな側面も見られなかったが、これは気持ちが切れた原因段階で戦況やプレーや対戦相手など競技状況が悪化しなかったためである。この2つの類型はいずれも卓越した水準に到達しようと挑もうとする達成動機づけ(McClelland et al., 1976)、特に勝利意欲や闘争心にみられるような競争に勝つという動機づけが低下した状態といえる。ただし、達成動機づけの強さは設定した水準に到達できる期待値と到達することの価値によって影響を受けるが(Roberts and Papaioannou, 2014)、最初から切れていた型とやる気なし・余裕型は期待値に差があったといえる。つまり、元々の達成動機づけの価値、すなわち競技前の勝利意欲はどちらの型も低かったが、最初から切れ

ていた型は戦況の悪化などの原因によって競技会で勝利する期待値が低下したことから、気持ちが切れている状態でもより勝利意欲・闘争心が低下したといえる。

#### 4. 2. 気持ちが切れなかった現象の類型間の比較

気持ちが切れなかった現象のクラスター1の発現機序モデル(図V-24)および因子得点の値より、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プレーへの消極性と自分へのネガティブ感情が生じる、あるいはわずかながら身体の痛みが原因で身体的不調感を感じるといった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、意欲が向上したという発現機序をもつことが明らかになった。また、競技前の勝利意欲が高ければ、気持ちが切れそうな状態やその状態から脱却する際にも勝利意欲・闘争心を維持していたという発現機序もみられた。また、クラスター2の発現機序モデル(図V-26)および因子得点の値からは、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おいても自分へのネガティブ感情、勝利意欲・闘争心の低下、身体的不調感はなく、その後も勝利意欲・闘争心があり、意欲があるままであったという発現機序をもつことが明らかになった。研究4では競技中に気持ちが切れそうになったが最後まで切れなかった経験について調査を行ったが、クラスター2は競技中を通して気持ちが切れそうにならなかった類型であるといえる。これは気持ちが切れそうになった程度が他の類型よりも有意に低かったことから示唆される。クラスター3の発現機序モデル(図V-28)および因子得点の値からは、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、自分へのネガティブ感情、勝利意欲・闘争心の低下、プレーへの消極性、身体的不調感が生じた状態になり、その後も勝利意欲・闘争心や意欲が向上せず、後悔・不満足に帰結するという発現機序をもつことが明らかになった。ただし、気楽さ・前向きさに表されるような状態(e.g., 気楽になった, 落ち込まなくなった, プレーに対する自信が

上がった)が気持ちが切れそうな状態から脱却した状態であったといえる。したがって、クラスター1はネガティブでもやる気型、クラスター2はあまり切れそうにならなかった型、クラスター3は開き直り型といえる。

これらの類型の内、ネガティブでもやる気型とあまり切れそうにならなかった型については、競技前の勝利意欲・闘争心が高かった。特に、ネガティブでもやる気型では自身やプレーへのネガティブ感情や身体の痛みが生じたにもかかわらず、気持ちが切れそうな状態や脱却するきっかけにおいても勝利意欲・闘争心は低下しておらず、意欲の向上に帰結した。つまり、現象を通じて勝利意欲や闘争心が維持されていたといえる。

一方で、開き直り型は競技前から勝利意欲が低かった上に、切れそうな原因や状態のどちらにおいても複数の構成要素が混在しており、脱却するきっかけにおいても勝利意欲・闘争心がみられなかった。その後意欲も向上せず後悔・不満足に帰結した一方で、勝利意欲・闘争心がみられなかったことで気楽さ・前向きさが生じたことが示された。気持ちが切れそうな状態から脱却した後に気楽さ・前向きさが導かれることは開き直り型で唯一みられた特徴である。

#### 4. 3. 気持ちが切れた／切れなかった現象間の比較

好調悪化型とネガティブでもやる気型では、現象の原因と気持ちが切れている／切れそうな状態の特徴が類似している。つまり、どちらの型も競技前から勝利意欲が高かったが、前者は戦況や対戦相手や不出来なプレー、後者は自身やプレーへのネガティブ感情が生じたことが原因で、プレーへの消極性と自分へのネガティブ感情が顕著に生じていた。ただし、好調悪化型は後悔・不満足に帰結したのに対し、ネガティブでもやる気型は気持ちが切れそうな状態以降も勝利意欲・闘争心や意欲を示した。このことから、戦況など競技状況に影響を受けてプレーや自身に関するネガティブな側面が現れても、勝利意欲と闘争心を維持できれば気持ちは切れないといえる。

また、現象の原因と気持ちが切れている／切れそうな状態が類似した発現機序として、最初から切れていた型と開き直り型も挙げられる。どちらの型も競技前の勝利意欲や身体的コンディションは低く、前者は戦況や対戦相手や不出来なプレー、後者は自身やプレーへのネガティブ感情が生じたことが原因であった。さらに、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、身体的不調感が生じる複合的な心理状態が生じたことも両類型の共通した特徴である。ただし、最初から切れていた型は後悔・不満足に直結したが、開き直り型は意欲が向上せずわずかながら後悔・不満足に帰結した一方で気楽さや前向きな態度を示した。このような競技状況において気楽さ・前向きさを示したことから、開き直り型の競技者は回避型コーピング (avoidance coping) を用いた可能性がある。回避型コーピングとは脅威やストレスフルな状況から自己を遠ざける対処方略のことであり (Roth and Cohen, 1986; Krohne, 1993; Nichols and Polman, 2007), 森田 (2008) によればストレスフルな状況において気分転換や気を楽しめるといった息抜きのために用いられることがある。また、ネガティブな気分とその原因から他の思考や活動に注意を向ける気晴らし (及川・林, 2010) も回避型コーピングの一部とされ、気晴らしに集中する (e.g., 楽しい気分である, 悩みについて忘れている; 及川, 2002) ことで活動的快感情が生起し、問題解決という行動につながるといわれている。したがって、戦況など競技状況に影響を受けてプレーや自身に関するネガティブな側面が現れ、なおかつ競技前から勝利意欲が低い状態が継続する場合には、ポジティブな状態を喚起する回避型コーピングを用いると気持ちが切れない可能性が示唆された。

あまり切れそうにならなかった型については、気持ちが切れそうになった原因や切れそうな状態段階において自身やプレー、勝利意欲や闘争心、身体的コンディションについてネガティブな変化は起こっておらず、その後も勝利意欲・闘争心や意欲の向上は高値を示した。つまり、一見するとこの発現機序からは気持ちが切れそうにもなっていないと解釈できる。このような発現機序は気持ちが切れなかった現象でのみみられた。しかし、あまり切れそう

にならなかった型の競技者はやや気持ちが切れそうになった ( $M=2.56 \pm 0.95$ ) と回答している。このような結果が得られた理由として、量的手法を用いて得た気持ちが切れそうになった原因や切れそうな状態以外の構成概念が影響した可能性がある。この点については、第6章にて他の研究の知見も踏まえて考察する。

## 5. 本研究の課題

研究2, 3の結果を踏まえ、研究4では気持ちが切れた／切れなかった現象の類型毎に発現機序の仮説モデルを作成し、探索的モデル特定化の機能を用いて検証した。係数が有意でないパスや独立した因子を削除しながらモデルを修正し、その結果得られたモデルから両現象の発現機序を解釈することができた。しかし、豊田(2007)のモデル適合度の基準と照らし合わせると、あまり切れそうにならなかった型と開き直り型のモデルはデータとの当てはまりが良いとはいえ、両類型のような気持ちが切れなかった現象が起こる可能性が示唆されたにすぎない。さらに、気持ちが切れなかった現象の特徴として勝利意欲・闘争心の維持や意欲の向上が挙げられたが、そのためのより具体的なきっかけや方略については量的研究の結果だけでは検討できない。したがって、第6章の総合考察では質的・量的方法で得られた結果を踏まえ、両現象の発現機序モデルについてさらに考察する。

## 6. 総括

研究4では、質問調査の回答について量的研究法を用い、気持ちが切れている／切れそうな状態の類型に応じて、各現象の構成要素間の関係性および現象の発現機序モデルについて検証した。その結果、気持ちが切れた現象には好調悪化型、最初から切れていた型、やる気なし・余裕型、気持ちが切れなかった現象にはネガティブでもやる気型という発現機序があることが明らかになった。さらに、気持ちが切れなかった現象の特徴として、勝利意欲・闘争心の維持が挙げられた。



## 第6章 総合考察

### 1. 目的

本研究は競技者が競技会において「気持ちが切れた／切れなかった」と表現する現象を経験することに着目した。競技中に気持ちが切れるか切れないかが競技者の心理状態や競技パフォーマンスに影響を及ぼし、気持ちが切れることを防止する必要があると考えられるが、学術的知見に乏しいという問題があった。したがって第6章では、混合研究法デザインによる4つの研究の知見に基づき、(1) 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および発現機序を明らかにすること、(2) 競技中に気持ちが切れることの防止要因について考察することを目的とする。

### 2. 研究成果の整理

研究1では、面接調査による質的研究の結果、気持ちが切れた現象は競技前の低いモチベーション（低モチベーション型）、対戦相手の態度や実力差（対戦相手影響型）、戦況の悪化（戦況影響型）、想定外の出来事（想定外型）が原因で起こること、モチベーションや集中力の低下、身体的不調感など複数の要素が混在した心理状態になること、満足のいかない競技内容や競技結果を導くことが明らかになった。

研究2では、面接調査による質的研究の結果、気持ちが切れた現象は戦況の良し悪しなどが原因で、パフォーマンスへの集中力の低下などの状態が生起し、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、戦意喪失など気持ちが切れそうな状態になるが、他者のポジティブな言動などをきっかけとして、ポジティブな感情などが生起して気持ちが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に帰結することが明らかになった。さらに、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。

研究3では、質問調査による量的研究の結果、闘争心・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が生じた状態、闘争心・勝利意欲が低下した状態、闘争心・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つに気持ちが切れている状態を分類できることが明らかになった。

研究4では、気持ちが切れている／切れそうな状態の類型に応じて研究2で得られた発現機序を量的研究法により検証した結果、気持ちが切れた現象は好調悪化型、最初から切れていた型、やる気なし・余裕型、気持ちが切れなかった現象はネガティブでもやる気型という発現機序を持つことが明らかになった。後者については、あまり切れそうにならなかった型と開き直り型という発現機序を持つ可能性も示唆された。

以下の記述では、異なる研究方法間での知見を比較し、気持ちが切れた現象、切れなかった現象、切れることを防止する要因について考察する。なお、研究1, 2の「モチベーション」や「戦意」、研究3の「闘争心・勝利意欲」、研究4の「勝利意欲・闘争心」は同義といえ、優れた競技成績をあげるために対戦相手や競技に勝利する意欲や粘り強く挑む闘争心といった動機づけを指す。

### 3. 気持ちが切れた現象の構成概念および発現機序

質的・量的研究法で探索的に検証した結果、気持ちが切れた現象の構成概念と発現機序モデルとして研究4の図V-16, 18, 20が示された。まず、競技前の勝利意欲は高かったが戦況が悪化したり対戦相手に弱腰になる、不出来なプレーをしたり弱腰になるという原因で、プレーへの消極性と自分へのネガティブ感情が生起し、試合後の後悔・不満足につながる、好調悪化型という発現機序が得られた(図V-16)。戦況、対戦相手、自身のプレーが気持ちが切れる原因となることは研究1, 2においても示されている。例えば、研究1では対戦相

手影響型において対戦相手の動向や態度が、戦況影響型では好調だったが不利な戦況に転じたことが原因で気持ちが切れたことが明らかになった。研究2においても対戦相手の実力 (e.g., 対戦相手への苦手意識), 戦況の悪さ (e.g., 劣勢状態, ミスの多さ), 自分自身へのネガティブな評価 (e.g., 納得のいかないパフォーマンス) といった構成要素が抽出された。これらのことから、対戦相手や戦況の優劣, 特に自身の方が劣った状態だと認識することが気持ちが切れた現象を喚起するといえる。この場合、競技前の勝利意欲が高いことと組み合わせられて現象が起こることが研究4で明らかになった。

反対に、競技前の勝利意欲が低く戦況が悪化した場合にも気持ちが切れることが示された。さらに、不出来なプレーをしたり対戦相手に弱腰になる、あるいは身体的不調感を感じるという原因により、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、身体的不調感がすべて生起し、後悔・不満足につながる、最初から切れていた型という発現機序がみられた (図V-18)。研究1の低モチベーション型という類型や、研究2の試合の重要性や競技前のモチベーションが低いことを表すカテゴリーが見つまっているが、これに他の原因が組み合わさることによって複合的な気持ちが切れている状態が喚起されることが研究4で示された。研究3においても闘争心・勝利意欲、自信喪失・不安、プレーへのネガティブ感情が混在した心理状態の類型が確認されており、このような複数の要素が組み合わさった心理状態を「気持ちが切れた」と表現できることは本研究を通して支持された。

その一方で、競技前の勝利意欲が低い場合でも、戦況やプレーや身体的コンディションは悪化せず、対戦相手に弱腰にもならない場合にはプレーへの消極性や自分へのネガティブ感情は生起せず、試合後に後悔・不満足にもならない、やる気なし・余裕型という発現機序が得られた (図V-20)。後悔や不満足が生じないという特徴に関して、研究1の低モチベーション型においても、試合後に試合について深く考えず楽観視する場合があることが示された。この場合、好調悪化型や最初から切れていた型のように競技中に自己の優劣を認識することがなかったため、競技者にネガティブな思考や感情が生起しなかったといえる。この

ように気持ちが切れている状態においてネガティブな側面が見られなかった類型は研究 3 においても示された。

これらの質的・量的研究共通の構成要素および発現機序以外のものとして、想定外の出来事（研究 1）と不測の事態（研究 2）が挙げられる。例えば研究 1 では、《トライじゃないと判定され、「まじか」と自分の中で気持ちが一気にどぼんと落ちた》、《トライではないという判定から、自チームの調子が悪くなったと思った》（第 2 章, p.27）のように競技者が予想していなかった出来事（e.g., 誤審）が原因で急激に気持ちが切れた事例が示された。また、チームメイトのネガティブな言動が原因で他者への苛立ちというネガティブ感情が生じた事例がみられた（研究 2）。つまり、対戦相手ではなくチームメイトが気持ちが切れた原因となり、そのチームメイトへのネガティブ感情という気持ちが切れている状態が生じる場合がある。これらの発現機序は質的研究においてのみ示された。

#### 4. 気持ちが切れなかった現象の構成概念および発現機序

気持ちが切れなかった現象の構成概念と発現機序モデルとして研究 4 の図 V-24, 26, 28 が示された。まず、自身やプレーにネガティブな感情を持つ、身体的不調感を感じる事が原因で気持ちが切れそうになり、プレーへの消極性と自分へのネガティブ感情や身体的不調感が生じて、勝利意欲・闘争心があればその後も意欲がみられる、ネガティブでもやる気型という発現機序が得られた（図 V-24）。ただしこの類型では、競技前の勝利意欲が高ければ気持ちが切れそうな状態においても闘争心・勝利意欲が低下しないことも示された。よって、ネガティブ感情により気持ちが切れそうな状態になった一方で、競技中に闘争心・勝利意欲を維持していたため気持ちが切れなかったといえる。研究 2 にて《気持ちが切れそうな時、ミスをおそれて守りのプレーをして、身体が動かなくなりミスが増えた》という競技者は、気持ちが切れそうな時にネガティブ感情を感じていた一方で闘争心があつたことから、ネガティブでもやる気型を経験していたといえる。

また、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を持たず身体的不調感もないため、気持ちが切れそうな状態においても自分へのネガティブ感情、勝利意欲・闘争心の低下、身体の痛みはなく、その後も勝利意欲・闘争心や意欲があり、後悔・不満足がないという、あまり切れそうにならなかった型の発現機序も示された(図V-26)。なお、研究3において闘争心・勝利意欲の低下や自信喪失・不安、プレーへのネガティブ感情が生じなかった心理状態を示す類型がみられており、これはあまり切れそうにならなかった型における気持ちが切れそうな状態に類似している。つまり、このような心理状態を経験した後引き続き勝利意欲・闘争心を維持できていれば気持ちが切れず、維持できなければ気持ちが切れる可能性が示唆された。

しかし、あまり切れそうにならなかった型の競技者がやや気持ちが切れそうになったと回答したことや、この類型のモデルの当てはまりが良くないことから(GFI=.812, AGFI=.708, CFI=.772, RMSEA=.142)、量的手法を用いて得た構成要素以外に気持ちが切れそうな状態に影響したのがあると考えられる。この点について、研究2で報告されたあまり切れそうにならなかった型に類似した事例から推察できる。この事例の競技者は好記録が出た(【気持ちが切れる前の戦況の良さ】)ことで浮かれてしまったが(【気持ちが切れそうな時の集中力の低下】)、より良い記録を出せる自信(【気持ちが切れそうな状態から脱却する時の戦意の高まり】)や上級大会出場のために気持ちを切っただけではないという思い(【気持ちが切れそうな状態から脱却する時の思考の転換】)があったため、リラックスしてプレーすることができた(【気持ちが切れそうな状態から脱却した後のポジティブな感情／パフォーマンスの向上】)という気持ちが切れなかった現象を経験していた。つまり、あまり切れそうにならなかった型に則して考えると、気持ちが切れそうな原因段階で自身やプレーへのネガティブ感情や身体の痛みは生じておらず、上級大会を目指していると伺えることから競技前の勝利意欲は高かったといえる。また、気持ちが切れそうな状態から脱却するきっかけやその後の段階でポジティブな変化を示している点も、あまり切れそうに

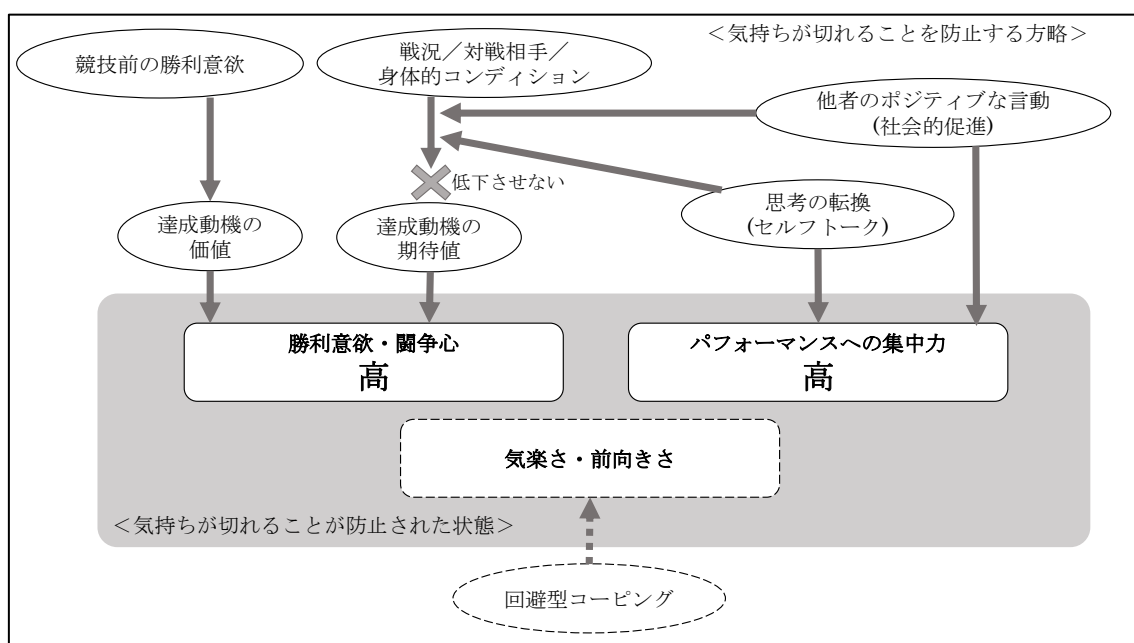
ならなかった型の発現機序に類似している。自分へのネガティブ感情などの気持ちが切れそうな状態の構成要素がみられない代わりに、過去のプレーに満足して集中力が低下していたことが示されている。したがって、気持ちが切れそうになった原因や切れそうな状態で感情や勝利意欲、身体的コンディションにネガティブな側面が見られない場合、集中力の低下が起こることでやや気持ちが切れそうになる事が考えられる。

さらに、あまり切れそうにならなかった型とは反対に、自身やプレーにネガティブな感情を持ったことや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、自分へのネガティブ感情、勝利意欲・闘争心の低下、プレーへの消極性、身体的不調感が生じた状態になり、その後も勝利意欲・闘争心や意欲が向上せず、わずかながら後悔・不満足になるという開き直り型の発現機序が明らかになった(図V-28)。競技前の勝利意欲の低さや、戦況やプレーや身体的コンディションへのネガティブな評価が原因となる点、4つの構成要素が示す特徴が複合した心理状態になる点、後悔・不満足に帰結する点において、最初から切れていた型の発現機序と非常に類似しているといえる。ただし、この類型では勝利意欲・闘争心から気楽さ・前向きさに関連がみられている。つまり、複合的な気持ちが切れそうな状態を経験した後も闘争心・勝利意欲が向上しない場合には、気楽で前向きな心理状態になることから、開き直り型といえる。なお、開き直り型の発現機序モデルの解釈は可能であったが、適合度指標(GFI=.786, AGFI=.638, CFI=.808, RMSEA=.185)からすると予測力の低いモデルであることは本研究の限界点として挙げられる。

また、気持ちが切れそうな状態から脱却する段階の構成概念として、質的研究では競技前の高いモチベーション(勝利意欲)、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、体力の残存の6つが挙げられたのに対し、量的研究では勝利意欲・闘争心のみが抽出された。このことから、気持ちが切れそうな状態から脱却する、すなわち気持ちが切れることを防止するためには勝利意欲・闘争心が生じることが必要であり、そのためには質的研究で挙げられた具体的な方略が有効といえる。この点については次節で考察する。

5. 気持ちが切れることの防止要因

これまでの研究で得られた気持ちが切れた／切れなかった現象の発現機序をふまえ、気持ちが切れることの防止要因の模式図を図VI-1に示した。研究2では気持ちが切れることの防止要因として、競技前の高い勝利意欲、応援や良いパフォーマンスの発揮といった他者のポジティブな言動、勝利意欲や闘争心といった戦意の維持、セルフトークによる思考の転換、戦況の好転、体力の残存が挙げられた。これらの結果を踏まえ、研究4で探索的因子分析を行なった結果、「勝利意欲・闘争心」が生成された。さらに、競技前の高いモチベーションに関して、研究4のネガティブでもやる気型やあまり切れそうにならなかった型の発現機序のように、切れなかった現象では競技時に終始勝利意欲や闘争心が維持されることが示された。したがって、質的・量的研究の双方の結果より、競技に対する勝利意欲や闘争心を競技前から維持することが気持ちが切れることの防止要因といえる。その一方で、研究



図VI-1 気持ちが切れることの防止要因の模式図。楕円は気持ちが切れることを防止する方略、角丸四角形は切れることが防止された状態を示す。

4の好調悪化型のように、競技前の勝利意欲が高くても戦況が不利になったり対戦相手に弱腰になることで気持ちが切れる場合がある。また、研究2の結果より戦況が好転すると気持ちが切れないことから、勝利意欲や闘争心が戦況や対戦相手から影響を受けるといえる。これらに関して、研究1, 4にて例示した達成動機づけ (McClelland et al., 1976) の観点から考察できる。達成動機づけの強さは設定した水準に到達できる期待値と到達することの価値によって影響を受けるとされており (Roberts and Papaioannou, 2014)、気持ちが切れた／切れなかった現象における達成動機づけとは競技会や対戦相手との競争状況で優れた成績を残すことであり、やる気なし・余裕型のように元より勝利意欲が低い場合は達成動機の価値が低いため、達成動機づけは強くならないといえる。さらに、達成動機づけの期待値を変化させるのは戦況や対戦相手である。つまり、戦況が悪くなることや対戦相手に弱腰になることにより期待値が減少し、勝利意欲や闘争心という達成動機づけも弱くなり気持ちが切れるといえる。反対に、戦況が良ければ期待値が増加し、達成動機づけが強くなることで気持ちが切れないといえる。さらに、研究2では《怪我の痛みを感じた瞬間に気持ちが切れ、勝たなければならないという意志が弱まり、諦めたり妥協をした》という事例が示されており、身体的不調感や体力といった身体的コンディションも期待値ならびに達成動機づけに影響を及ぼすといえる。

勝利意欲・闘争心を生じさせる具体的な手段として研究2で示されたのが、他者のポジティブな言動と思考の転換であった。例えば、チームメイトの応援を受けてモチベーションが高まるという社会的促進 (Strauss and MacMahon, 2014) の効果が表れていた。また、「『なんであんなプレーしたんやろう』とかは考えちゃうんですけど、その時に『ここで切り替えてやっていくのが正解なんだ』っていうのは自分で問いかける」(第3章, p.47) という思考の転換を行なった事例からも、戦況などの影響を受けて達成動機の価値が低下することを防止することができるといえる。したがって、気持ちが切れることを防止するために競技意欲を維持するには、(1) 競技前から勝利意欲を高めることで達成動機の価値を高め



ること、(2) 戦況や対戦相手や身体的コンディションの影響で期待値が低下しないことが必要である。

さらに、他者のポジティブな言動と思考の転換に関して、集中を促すような他者の声かけ(第3章, p.42) やセルフトーク(第3章, p.47) がみられたことから、ネガティブな感情から注意を切り離し、これからのパフォーマンスへの集中力を高めることで気持ちが切れそうな状態から脱却できるといえる。このように、ネガティブ感情からパフォーマンスの遂行へ注意集中を切り替える手段は好調悪化型やネガティブでもやる気型において特に有効といえる。このように自己の思考や感情を変えることをセルフ・コントロール(e.g., Englert, 2017) というが、中でも注意の切り替えは行動を自己調整する上で重要とされている(Chow and Lau, 2015)。したがって、質的・量的研究の知見を統合すると、パフォーマンスへの集中力や勝利意欲・闘争心の向上を促すようなチームメイトの言動や自己の思考の転換により、気持ちが切れることを防止できる。

ただし、気持ちが切れそうな状態から脱却した後にネガティブな側面が現れる場合もある。研究2では《良い記録を出せるかという不安やプレッシャーが残っていたが、無理矢理気持ちを切らさずにいると、身体に力が入って上手く投げられず、記録も悪かった》という身体感覚の悪化と悪い競技成績が生じた事例があった。この事例の調査対象者は「切らさなかったけど、自分で無理矢理繋げてる感じだったんですよ。本当はもう切れちゃいたいんですよ。(中略)自分で首絞めてるんですよ。」と語っていた。つまり、ネガティブな感情が生じる状態で気持ちを切らさずにいるままでは競技者を苦しめるといえる。さらに、研究4の開き直り型では勝利意欲・闘争心が生じないことが脱却するきっかけになっており、気楽さ・前向きさが生じることが示唆された。これらの結果から、切れそうな状態になるまでの段階でネガティブな感情が生じ、なおかつ勝利意欲・闘争心が生じない場合には、そのような状態から逃れるために気楽さや前向きさを感じようとする可能性がある。第5章ではこの状態を回避型コーピング(及川・林, 2010; 森田, 2008)によるものとした。これに関連

し、樋口ほか(2007)はあがり場面(スピーチの最中)で状態不安を経験すると開き直りによる対処法がとられることを明らかにしたことから、研究2の不安やプレッシャーが生じた事例においては開き直りも有効といえる。開き直りとは気にしない、あまり考えすぎない、気楽に考える(有光, 2002; 樋口ほか, 2007)といった対処法で、研究4で抽出された気楽さ・前向きさに類似している。したがって、回避型コーピングや開き直りによって気楽に前向きに競技に取り組むことで気持ちが切れることを防止できる可能性が示唆された。なお、Roth and Cohen (1986)によれば回避型コーピングには抑圧(不安を喚起する刺激やその意識の回避といった脅威を避けるための傾向)といったタイプもみられる。さらに、対応できない事柄を認めて対応をやめる、目標達成を諦めるといった行動的諦めもコーピングの一部とされており(大塚, 2008)、これは気持ちが切れた現象にみられた特徴に類似している。つまり、気持ちが切れた現象では切れた原因に対して諦めの、気持ちが切れなかった現象では切れそうな原因や状態に対して開き直りの回避型コーピングを用いた可能性があると考えられる。ただし、各現象における回避型コーピングのスタイルが異なることから、それらの方略が競技者に及ぼす効果も異なることが予想される。したがって、上記の知見についてはコーピングによる介入効果の実証研究を実施して明らかにできると考えられる。

気持ちが切れた／切れなかった現象において勝利意欲や闘争心という達成動機づけが重要であることは述べたが、この達成動機づけに関わる理論として達成目標理論が挙げられる。達成目標理論とは、個人が達成場面において自己の有能さを証明するために達成目標を設定する際、その目標の内容によって個人の行動や感情が変化すると考える立場である(西田, 2013; 森, 2008)。達成目標はスキルの獲得・向上・発揮を重視する課題目標と、他者との相対的な有能さを重視する自我目標に分類され、気持ちが切れた／切れなかった競技者は自我目標を設定して競技会に臨んでいたといえる。しかし、自我目標よりも課題目標の方が動機づけに好ましいとされていることから(西田, 2013)、勝敗よりもパフォーマンス

発揮に関する目標を設定することが推奨されている（石井，1997；吉澤，2016）。開き直り型において気持ちが切れそうな状態から脱却した後に生じた気楽さ・前向きさには「プレーに対する自信が上がった」，「プレーが良くなった」という質問項目が高い因子負荷量を示しており，勝利意欲や闘争心が高まらない状態を経た後に課題目標への動機づけが生じた可能性がある。したがって，気持ちが切れることを防止するために課題目標の設定が有効であるかどうかはさらなる検証が必要である。

## 6. 本研究の課題

研究1～4により，競技者の主観的経験を元に気持ちが切れた／切れなかった現象の発現機序モデルを得ることができた。その中で，気持ちが切れている／切れそうな状態において動作の抑制（第3章，p.37）やプレーへの消極性（第5章，p.85，90）が生じることが示された。つまり，気持ちが切れている／切れそうな競技者は身体活動の量や質が減少すると予想される。本研究では当時の経験を回顧させながら調査を行なったため，実際の競技場面に於いて両現象が起きた場合に競技者の行動面がどのように変化するかは十分に評価されていない。競技者の身体運動は競技成績を左右するものであるため，気持ちが切れた際にどのような影響がみられるか，さらに気持ちが切れることの防止要因によってそれらがどのように改善されるか検討することは重要である。したがって，運動課題により競争する状況において，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。

## 7. 総括

本研究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および発現機序，ならびに気持ちが切れることの防止要因を明らかにすることを目的とした。これにあたり，

質的・量的研究法を用いて4つの調査研究を行なった。その結果、1) 気持ちが切れた現象は好調悪化型、最初から切れていた型、やる気なし・余裕型という発現機序を持つこと、2) 気持ちが切れなかった現象はネガティブでもやる気型という発現機序を持つこと、3) 競技前から競技意欲を維持する、チームメイトの言動や思考の転換によって集中力や勝利意欲・闘争心の向上を促すことによって気持ちが切れることを防止できることが明らかになった。

## 引用文献

- Aiello, J. R., and Douthitt, E. A. (2001) Social facilitation from Triplett to electronic performance monitoring. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 5 (3): 163-180.
- 有光興記 (2002) “あがり” への対処法に関する研究 – “あがり” 対処法の種類, 因子構造, 状況間相違に関する検討. *心理学研究*, 72(6): 482-489.
- 朝日新聞記事データベース 聞蔵Ⅱビジュアル (2005) 川上一発, 完封に花 中日 4-0 巨人 プロ野球 11 回戦. (参照日 2018 年 4 月 12 日).
- Balk, Y.A., Adriaanse, M.A., De Ridder, D.T., and Evers C. (2013) Coping under pressure: Employing emotion regulation strategies to enhance performance under pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(4): 408-418.
- Baumeister, R. F. (1984) Choking under pressure: self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of personality and social psychology*, 46(3): 610-620.
- Baumeister, R. F. (2002) Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self and Identity*, 1(2): 129-136.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., and Tice, D. M. (1998) Ego depletion: Is the active self a limited resource?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5): 1252-1265.
- Baumeister, R. F. and Vohs, K. D. (2007) Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1): 115-128.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., and Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6): 351-355.
- Boroujeni, S. T., and Ghaheri, B. (2011) The effect of motivational self-talk on reaction

- time. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29: 606-610.
- Briki, W., Den Hartigh, R. J., Hauw, D., and Gernigon, C. (2012) A qualitative exploration of the psychological contents and dynamics of momentum in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 43(5): 365-384.
- 中国新聞 PLUS 日経テレコン 21 (2015) 美しく進化の王者 内村 6 連覇で五輪へ 世界体操男子個人総合.  
[http://t21.nikkei.co.jp/g3/p02/LATCD015.do?keyBody=CGSKDB20151101CNA1800600%5CCGM%5Ccb56532b&transitionId=2119945c772dd53727ba347656150fe5b3cac&analysisPrevActionId=LATCD013&start=1&totalCnt=1&parentTransId=2119945c772dd53727ba347656150fe5b3cac&cnt=200&sort=kdt\\_DN](http://t21.nikkei.co.jp/g3/p02/LATCD015.do?keyBody=CGSKDB20151101CNA1800600%5CCGM%5Ccb56532b&transitionId=2119945c772dd53727ba347656150fe5b3cac&analysisPrevActionId=LATCD013&start=1&totalCnt=1&parentTransId=2119945c772dd53727ba347656150fe5b3cac&cnt=200&sort=kdt_DN), (参照日 2017 年 9 月 15 日).
- Chow, J. T. and Lau, S. (2015) Nature gives us strength: exposure to nature counteracts ego-depletion. *The Journal of social psychology*, 155(1): 70-85.
- Côté, J., Salmela, J. H., Adberrahim, B., and Russell, S. J. (1993) Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *Sport Psychologist*, 7: 127-137.
- クレスウェル: 操華子・森岡崇訳 (2007) 研究デザイン - 質的・量的・そしてミックス法. 日本看護協会出版会.
- Edwards, C., Tod, D., and McGuigan, M. (2008) Self-talk influences vertical jump performance and kinematics in male rugby union players. *Journal of Sports Sciences*, 26 (13): 1459-1465.
- Englert, C. (2017) Ego depletion in sports: Highlighting the importance of self-control strength for high-level sport performance. *Current Opinion in Psychology*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.02.028>.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., and Calvo, M. G. (2007) Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*, 7(2): 336-353.
- フリック: 小田博志ほか訳 (2002) 質的研究入門 〈人間の科学〉のための方法論. 春秋社,

p.282.

フリック：小田博志ほか訳（2011）新版質的研究入門 <人間の科学>のための方法論．春秋社．

ハガー・ハヅィザランティス：湯川進太郎ほか監訳（2007）スポーツ社会心理学 エクササイズとスポーツへの社会心理学的アプローチ．北大路書房，pp.191-198．

Hanin, J. and Ekkekakis, P. (2014) Emotions in sport and exercise settings. In: Papaioannou, A. G. and Hackfort, D. (Eds.) *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global Perspectives and Fundamental Concepts*. Routledge, pp. 83-104.

Hatzigeorgiadis, A., Bartura, K., Argiropoulos, C., Zourbans, N., Galanis, E., and Flouris, A. (2018) Beat the heat: Effects of a motivational self-talk intervention on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(4): 388-401.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Latinjak, A., and Theodorakis, Y. (2014) Self-talk. In: Papaioannou, A. G. and Hackfort, D. (Eds.) *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global Perspectives and Fundamental Concepts*. Routledge, pp.372-385.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., and Theodorakis, Y. (2009) Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1): 186-192.

樋口匡貴・南谷のどか・藏永瞳・深田博己（2007）スピーチ状況における“あがり”の対処法とその効果．*広島大学心理学研究*, 7: 93-101.

石井源信（1997）目標設定技術．猪俣公宏編，選手とコーチのためのメンタルマネジメント・マニュアル．大修館書店，pp.101-102．

川喜田二郎（1967）発想法．中央公論新社．

- 和秀俊・遠藤伸太郎・大石和男 (2011) スポーツ選手の挫折とそこからの立ち直りの過程: 男性中高生競技者の質的研究の観点から. 体育学研究, 56 (1): 89-103.
- Klämpfl, M. K., Lobinger, B. H., and Raab, M. (2013) How to detect the yips in golf. *Human Movement Science*, 32(6): 1270-1287.
- Krohne, H. W. (1993) Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In Krohne, H. W. (Eds.) *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness*. Hogrefe & Huber, pp.19-50.
- 毎日新聞社データベース 毎索 (2010a) フェンシング: 世界選手権 太田が「銅」一フルーレ個人.  
<https://dbs.g-search.or.jp/aps/WSKR/main.jsp?ssid=20180412114709155gsh-ap04>, (参照日 2018 年 4 月 12 日).
- 毎日新聞社データベース 毎索 (2010b) フェンシング: 世界選手権 太田, 銅メダル 個人で日本人初.  
<https://dbs.g-search.or.jp/aps/WSKR/main.jsp?ssid=20160617185434820gsh-ap04>, (参照日 2016 年 1 月 14 日).
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A., and Lowell, E. L. (1976) *The achievement motive*. Irvington Publishers, Inc.
- Milne, D. and Morrison, G. (2015) Cognitive behavioural intervention for the golf yips: A single-case design. *Sport & Exercise Psychology Review*, 11(1): 20-33.
- Mine, K., Ono, K., and Tanpo, N. (2018) Effectiveness of management for yips in sports: A systematic review. *Journal of Physical Therapy and Sports Medicine*, 2(1): 17-25.
- 森司朗 (2008) 達成目標理論. 日本スポーツ心理学会編, スポーツ心理学辞典. 大修館書店, pp.256-257.
- 森田美登里 (2008) 回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響. 健康心理学研究, 21(1): 21-30.



- 村上一真・平山奈央子 (2018) 自然環境の価値認識と保全活動意欲に関する構造分析 ―早崎内湖を事例として―. 環境科学会誌, 31(3): 123-135.
- 村上貴総・須田和也・菅生貴之・久木留毅・柳澤香絵・赤間高雄・和久貴洋 (2011) アテネオリンピック代表選手を対象とした心理面のコンディショニングに影響を及ぼす要因の検討. メンタルトレーニングジャーナル, 5: 39-48.
- Muraven, M., Tice, D. M., and Baumeister, R. F. (1998) Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3): 774-789.
- 村山孝之・田中美吏・関矢寛史 (2009) 「あがり」の発現機序の質的研究. 体育学研究, 54(2): 263-277.
- 中澤淳 (2000) 調査的面接法の過程 面接の実施. 保坂亨・中澤潤・大野木裕明編著, 心理学マニュアル 面接法. 北大路書房, pp. 97-98.
- 難波淳子 (2005) 第9章 質的データの分析技法 第2節 KJ法. 伊藤哲司ほか編, 動きながら識る, 関わりながら考える 心理学における質的研究の実践. ナカニシヤ出版, pp.125-131.
- Nicholls, A. R. and Polman, R. C. (2007) Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 25(1): 11-31.
- nikkansports.com (2013) 穂積「気持ち切れた」 / S スケート .  
<http://www.nikkansports.com/sports/news/f-sp-tp0-20130324-1102050.html>, (参照日 2013年3月24日).
- 日経テレコン (2018) 粘りの投球, 大竹2勝目, ソフトバンク.(参照日 2018年10月25日).
- 西田保 (2013) スポーツモチベーション: スポーツ行動の秘密に迫る!. 大修館書店.
- 能智正博 (2000) 調査的面接の概観. 保坂亨ほか編著, 心理学マニュアル 面接法. 北大路書房, p.97.
- 小田博志 (1999) ドイツ語圏における質的健康研究の現状. 日本保健医療行動科学会年報,

223-239.

及川恵 (2002) 気晴らし方略の有効性を高める要因. 教育心理学研究, 50(2): 185-192.

及川恵・林潤一郎 (2010) 気晴らし方略が問題解決に及ぼす影響. パーソナリティ研究, 19(2): 170-173.

大塚泰正 (2008) 理論的作成方法によるコーピング尺度: COPE. 広島大学心理学研究, (8): 121-128.

Roberts, A. C. and Papaioannou, A. G. (2014) Achievement motivation in sport settings. In: Papaioannou, A. G., and Hackfort, D. (Eds.) Routledge companion to sport and exercise psychology: global perspectives and fundamental concepts. Routledge, p.51.

戈木クレイグヒル滋子 (2006) グラウンデッド・セオリー・アプローチ 理論を生みだすまで. 新曜社.

Roth, S. and Cohen, L. J. (1986) Approach, avoidance, and coping with stress. American psychologist, 41(7): 813-819.

Strauss, B. (2002) Social facilitation in motor tasks: a review of research and theory. Psychology of Sport and Exercise, 3 (3): 237-256.

Strauss, B. and MacMahon, C. (2014) Audience influences on athlete performances. In: Papaioannou, A. G., and Hackfort, D. (Eds.) Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global Perspectives and Fundamental Concepts. Routledge, pp. 213-216.

鈴木敦子 (2011) データ収集の技法. 質問紙デザインの技法. ナカニシヤ出版, pp.43-48.

Taylor, J. and Demick, A. (1994) A multidimensional model of momentum in sports. Journal of Applied Sport Psychology, 6(1): 51-70.

Tesch, R. (1990) Qualitative research analysis types and software tools. Falmer Press, p. 116.

Thelwell, R. C., Weston, N. J., and Greenlees, I. A. (2007) Batting on a sticky wicket:

- Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(2): 219-232.
- 徳永幹雄 (2001) スポーツ選手に対する心理的競技能力の評価尺度の開発とシステム化. *健康科学*, 23: 91-102.
- 徳永幹雄編 (2005) 教養としてのスポーツ心理学. 大修館書店.
- 徳永幹雄 (2015) T.T 式メンタルトレーニングの進め方 (改訂版) -動きを直せば, 心は変わる-. トーヨーフィジカル, p.8.
- 豊田秀樹 (2007) 共分散構造分析 [Amos 編] -構造方程式モデリング-. 東京図書株式会社.
- 渡邊芳之 (2004) 質的研究における信頼性・妥当性のあり方 リアリティに至る過程. 質的心理学 創造的に活用するコツ. 新曜社, pp.59-64.
- ヨミダス歴史館 (2010) 新体操・全日本選手権最終日 山口, 大貫が 2 冠.(参照日 2018 年 10 月 25 日).
- 吉澤洋二 (2016) 目標設定技法. 日本スポーツ心理学会編, スポーツメンタルトレーニング 教本 三訂版. 大修館書店, pp.83-86.

## 謝辞

本学位論文の執筆にあたり、主指導教員の関矢寛史教授より熱心なご指導を賜りましたことに心より深く御礼申し上げます。総合科学部在学時より約7年もの間、研究者としての技量や在り方について教えていただきました。副指導教員として貴重なご助言をいただきました船瀬広三教授、坂田桐子教授にも心より深く御礼申し上げます。さらに、本研究の調査を行なうにあたり、貴重なお時間と情報をご提供いただいた競技者の皆様や、調査の周知にご協力いただいた競技団体代表者様や大学教員の皆様にも深く感謝いたします。

また、第2・3章の研究の実施および執筆にあたり、国立スポーツ科学センターの佐々木丈予さんや西日本短期大学の小川茜先生からはご在学時よりお力添えいただきました。お二人は勿論、歴代の関矢研究室の皆様には多くのご指摘をいただき感謝いたします。ならびに、本研究に関心をお寄せくださり、活発に議論してくださった研究者の皆様にもこの場をお借りして御礼申し上げます。

最後に、博士課程後期までの学生生活を全面的に支え、見守ってくださった家族の皆様には深謝の意を表します。

平成31年1月

来間 千晶