

## 競技スポーツにおける試合中の感情調節方略

相羽, 枝莉子

<https://hdl.handle.net/2324/4784387>

---

出版情報 : 九州大学, 2021, 博士 (心理学), 課程博士  
バージョン :  
権利関係 :

令和3年度博士論文

競技スポーツにおける試合中の感情調節方略

九州大学大学院人間環境学府

行動システム専攻健康・スポーツ科学コース

令和元年度博士後期課程進学

相羽枝莉子

## 目次

序章	1
1. 問題の所在	2
2. 先行文献の考証	4
1) 競技スポーツにおける心理学的課題	4
(1) パフォーマンスに関わる心理的要因	4
(2) 競技スポーツにおける感情に関する研究	6
2) 感情調節に関する研究の概観	8
(1) 感情調節の表記	8
(2) 感情調節の概要	9
(3) スポーツ競技者が使用する感情調節方略	12
3) 先行研究の課題	16
3. 本研究の目的および構成	20
1) 研究の目的	20
2) 論文の構成	21

第1章 感情調節尺度日本語版を用いて測定される感情調節方略の使用傾向と心理的競技能力の関連	24
研究1 再評価と表出抑制の使用傾向と心理的競技能力の関連	25
1. 目的	25
2. 方法	26
1) 対象者	26
2) 調査手順	26
3) 調査内容	26
4) 分析方法	28
5) 倫理的配慮	29
3. 結果	30
4. 考察	36
5. 本研究のまとめと課題	41
第2章 スポーツの試合場面特有の感情調節方略及びその使用傾向	43
研究2-1 予備尺度の作成	46
1. 目的	46

2. 方法	47
1) 対象者	47
2) 調査手順	47
3) 調査内容	48
4) 分析方法	48
5) 倫理的配慮	49
3. 結果	50
1) 先行研究からの項目収集	50
2) 自由記述の回答から得られたカテゴリー	53
3) 予備項目の決定	53
4. 考察	55
研究 2-2 スポーツの試合中における感情調節方略尺度の作成	56
1. 目的	56
2. 方法	57
1) 対象者	57
2) 調査手順	57
3) 調査内容	57
4) 分析方法	58
5) 倫理的配慮	58

3. 結果	59
4. 考察	62
研究 2-3 尺度の信頼性・妥当性の検討	63
1. 目的	63
2. 方法	64
1) 対象者	64
2) 調査手順	64
3) 調査内容	65
4) 分析方法	67
5) 倫理的配慮	67
3. 結果・考察	68
本章のまとめと課題	71
第 3 章 スポーツ競技者が有する試合中の感情調節方略の使用傾向パターンと競技成績 の関連	73
研究 3 試合中の感情調節方略の使用傾向と競技成績の関連	74
1. 目的	74

2. 方法	75
1) 対象者, 調査手順, および調査内容	75
2) 分析方法	75
3) 倫理的配慮	75
3. 結果・考察	76
4. 本研究のまとめと課題	80
第4章 総合考察	81
1. 本研究の成果	82
2. 本研究の課題	84
3. 今後の展望	85
文献	87
資料	98
公表論文	111
謝辞	112

## 序章



## 1. 問題の所在

スポーツ競技者は競技を行う中で、失敗をした後の罪悪感、怪我に対する恐れ、チームメイトへのイライラ、勝利後の喜び等の多様な感情を経験する。元来、スポーツは「楽しい気晴らし」を原形としているが、近代では「競争性」という特性によってスポーツの枠組みが構築されており、スポーツ競技者は必然的に勝ち負けを経験することになる。さらに、勝敗が伴うことによって強い勝利意欲や興奮、悔しさ等の感情も同時に経験することになる。こうした感情の喚起は、時として、覚醒の変化などの生理的反応を引き起こし (e.g., Jones, 2003), パフォーマンスの低下や負傷のリスク等と関係する (Lazarus, 2000; Slimani et al., 2018). したがって、スポーツと感情は切り離せない関係にあり、それらとどのように付き合っていくのか、どのように対処していくのかが、スポーツ競技者に求められる重要なスキルの一つであると言える。

従来、スポーツ心理学領域において最も注目されてきた感情は「不安」であると言われており (Woodman et al., 2009), 不安がパフォーマンスに及ぼす影響について、多くの研究が蓄積されてきた (e.g., Cerin, 2003). また、競技場面で経験される、喜び、安堵、興奮、怒り、落胆等の様々な感情と、パフォーマンスの関連についても、数多く研究されてきた (e.g., Jones et al., 2005). これらの研究においてスポーツ心理学者が興味を寄せることは、どのような感情状態であればパフォーマンスが最大限発揮されるのかといったことであり、多くの研究者がこの目的を達成することを目指して研究を進めてきた。しかし、競技場面で最適な感情状態を維持するための至適な「方法」についての検討が、

課題として残されている (Stanley et al., 2012). 特に試合中に生じる感情は、あらゆる方法によってコントロールされている。例えば、実際の試合場面におけるスポーツ競技者の表情や態度に着目すると、イライラする気持ちを抑えようとポーカフェイスを装ったり、チームメイトと気持ちを共有したりする試み (Campo et al., 2017) が見受けられる。このような感情をコントロールする試みは、試合場面でより良い精神状態を創り出すこと、あるいは自分の実力を最大限発揮することを目指して行われている (Martinet et al., 2015; Stanley et al., 2012). 心理学領域では、感情が変容するプロセスのことを感情調節 (Emotion Regulation) と呼んでいる (Gross, 1998a). スポーツ競技者が経験する感情を扱った研究は数多くなされてきたが、一方で感情調節を扱った研究、特に試合場面でスポーツ競技者が行う感情調節を扱った研究は、数える程度である。

そこで本研究では、スポーツの試合場面における感情調節について検討を進める。本研究の成果は、スポーツ競技者が良いパフォーマンスを発揮するための、最適な感情調節について知る手がかりとなることが期待される。さらに、本研究で得られた知見をもとに、最終的にはコーチングや心理サポート、そして心理的スキルトレーニングプログラムの立案等に貢献できる可能性がある。

## 2. 先行文献の考証

### 1) 競技スポーツにおける心理学的課題

#### (1) パフォーマンスに関わる心理的要因

競技スポーツにおいては、試合でどの程度実力を発揮できるかが重要なこととなる。試合中に実力を最大限発揮することを目指すとき、身体的側面と技術的側面の鍛錬だけではなく、試合場面で感じる様々なストレスや気分、感情等のコントロールを行うために、心理的側面を鍛えることも欠かせない。競技スポーツの試合等で、実力を発揮するために必要な競技能力のことを「心理的競技能力」といい、この心理的競技能力は、メンタルトレーニングによって強化されるスキルである (徳永, 2001)。また、心理的競技能力は、競技成績や実力発揮度等のパフォーマンス指標との強い関連が示されている (徳永, 2001)。競技スポーツは、レクリエーションスポーツとは性質が異なり、より高いプレッシャーや緊張感が生まれる。このようなプレッシャーや緊張によって、呼吸の乱れや注意の散漫、身体のコントロール欠如等が生じ、パフォーマンスが悪化する現象を「あがり」という (Baumeister, 1984; 市村, 1965)。日本では、1964年の東京オリンピック選手においてあがりの対策がなされる等 (水落, 2018)、試合でのパフォーマンスを低下させる大きな問題の一つとして捉えられてきた。

このような心理的問題に対して、試合場面や大事な場面で対処していくためには、メンタルトレーニング等による心理的側面の鍛錬が必要であると考えられる。例えば、あ

がりの対処法としてリラクゼーションや筋弛緩法等が提唱されており、また、パフォーマンスの悪化を防止したり、試合場面で最高のパフォーマンスが発揮できるようにしたりするために、目標設定等を含む心理的スキルトレーニングや、その他にも、ルーティン、イメージ技法が実践されている(徳永・橋本, 1987; 平木・中込, 2009)。これらはいずれもメンタルトレーニングの一環であり、上述の通り心理的競技能力の向上が期待される。

ところで、心理的競技能力は一般的に、心理的競技能力診断検査 (Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes: DIPCA.3) によって測定される(徳永・橋本, 2000)。DIPCA.3 は、徳永・橋本 (1988) や徳永 (2001) 等において、種々のスポーツ競技者、競技レベルを対象とした調査結果から開発されており、種目や性別、競技レベル、そしてレギュラー・非レギュラー等を問わず、広範囲のスポーツ競技者を対象に測定することが可能である。また、DIPCA.3 は、競技場面で必要とされる精神力を具体化させた項目内容で構成されており、その診断を目的に数多くのスポーツ現場や研究で用いられている。その成果の一つとして上述の通り、心理的競技能力は、実力発揮度や競技成績等のパフォーマンスと強い正の相関関係にあることが報告されている(徳永, 2001)。

パフォーマンスに関わる心理的要因の一つとしてあがりの例を挙げたが、このあがりを扱った研究は不安等の感情状態との関係から展開されていき、感情をテーマとしたスポーツ心理学の研究も遂行されるようになった(e.g., Cerin, 2003; 市村, 1965; 田中・関矢, 2007)。特に、状態不安と特性不安を測定する State-Trait Anxiety Inventory (SATI) (Spielberger et al., 1970) や新版 STAI(肥田野ほか, 2000)、スポーツ特性-状態不安診断検

査 (徳永・橋本, 2005) 等を用いた研究が多くなされている (e.g., 長谷川ほか, 2011; 福井ほか, 2014). このように, スポーツ心理学領域では感情の種類を限定的に捉え (e.g., 不安感情), それらとパフォーマンスとの関連を見る研究が一つの主要なテーマとして長い間取り上げられている. その具体的な内容として, 以降では, スポーツ心理学で扱われてきた感情に関する研究について概観する.

## (2) 競技スポーツにおける感情に関する研究

感情を扱っているスポーツ心理学の研究では, 感情を評価する方法として, 快—不快次元と高活性—低活性次元の二次元構造により, 快—高覚醒, 快—低覚醒, 不快—高覚醒, 不快—低覚醒の4カテゴリーに分類する方法がとられている (Russell, 1980; 坂入ほか, 2003). その他にも, ポジティブ感情とネガティブ感情に分けて感情を評価し, それらとパフォーマンスなどの変数との関連を検討している研究も多い (e.g., 田中・関谷, 2007). このような研究では, Watson et al. (1988) が作成した PANAS (Positive and Negative Affect Scales) という尺度を用いて, ポジティブ感情とネガティブ感情の2因子を評定している. 日本国内の研究では, 佐藤・安田 (2001) が PANAS をもとに作成された日本語版 PANAS が用いられており, 「活気のある」などのポジティブ感情と, 「心配した」などのネガティブ感情が, それぞれ8項目で測定されている. 日本語版 PANAS を用いて競技者の感情を測定し, バーンアウト傾向との関係を検討した研究では (田中・水落, 2013), ポジティブ感情がバーンアウトの深刻化を抑制する働きをする可能性が示された. また, ゴルフのパフォーマンス実験では, PANAS で測定されたポジティブ感情の得点と

実力発揮度に正の関連が認められた (田中・関矢, 2007). これらの研究のように, 近年のスポーツ心理学の研究ではポジティブ感情の意義が示されているが, 一方で, 歴史的に長く研究されてきているネガティブ感情についても, その存在意義が支持されているという主張がなされており (妹尾, 2017), 例えば, ネガティブ感情がパフォーマンスに及ぼす肯定的影響について報告がなされている. その一つとして, 怒りの感情状態がパフォーマンスに肯定的に寄与したという報告がなされている (Woodman et al., 2009). また, ネガティブ感情として捉えられている「妬み」と競技レベルの関連を検討した研究が報告されている (上野ほか, 2018). 妬みとは「他者が自分よりも何らかの点において有利な立場にあることを知ることによって引き起こされる, 不快な感情反応」(澤田・新井, 2002) と定義されているが, 中でも, 自分より優れた相手の存在を自己の成長の目標や糧にしようとする妬みについての抱きやすさは, 対戦型スポーツにおける競技レベルと正の関連を示すことが明らかになっている (上野ほか, 2018). また, ポジティブ感情やネガティブ感情といった感情の種類に依存せず, パフォーマンスとの関連を検討した研究も見受けられる. 例えば, パフォーマンスに影響する感情の種類や頻度については個人差があり, 個人が快適であると認識する感情を体験する時に, 高いパフォーマンスが発揮されることが報告された (Hanin, 2000). 以上のことから, 競技スポーツにおいて, 感情は重要な役割を果たしていることは明らかである.

また, 上述の通り感情状態とパフォーマンスの関連を検討された研究が多くある一方で, 最適な感情状態を維持するための「方法」については知見が不足しており, 検討されるべき課題であると指摘されている (Stanley et al., 2012). 実際の試合場面では, チーム

メイトと気持ちを共有しようとする (Campo et al., 2017) 等の方法が見受けられる。このような感情をコントロールする試みや、感情状態を維持するための試みに関する概念として、近年、感情調節 (Emotion Regulation) という概念が注目されている。感情調節研究の第一人者であるジェームズ・グロスは、感情調節を「個人がどの感情をもち、いつ感情をもち、どのように感情を体験し表出するかに影響するプロセス」と定義している (Gross, 1998a)。感情調節の研究は、社会心理学、認知心理学、発達心理学等、複数の領域で個別になされてきており、1990年代後半には、これらの複数領域の研究が関連づけられ、1つの研究領域として感情調節の研究領域が形成された (Gross, 1998a)。現在ではスポーツ心理学領域でも、その重要性が注目され始めている (e.g., Uphill et al., 2012; Wagstaff, 2014)。

## 2) 感情調節に関する研究の概観

### (1) 感情調節の表記

感情調節の英語表記である Emotion Regulation の日本語訳は、国内の研究者間で統一されておらず、情動調整 (上野ほか, 2014; 村山ほか, 2017)、感情調整 (中川ほか, 2018)、情動制御 (高橋, 2014)、感情制御 (浦野, 2017; 小林ほか, 2018) 等がある。しかし、Emotion の訳については、1993年に発足した日本感情心理学会において、「感情」を学術用語として対応させ、感情心理学領域の多くの研究者が「感情」と訳して使用するようになった。また、Regulation の訳として、上述の通り調整、制御などが使われているが、「調整」

とは、過不足をなくすよう整えるということの意味し、「制御」とは、勝手な方向へ進むことが無いように自分の思うよう支配することを意味する (新村編, 2018, p.1600; p.1906). Emotion Regulation は、「感情生起過程における介入であり、感情を外から正しい方向に設定するものではなく、より感情過程に内在したもので、支配や正しい状態を含まない」とされていることから (吉津ほか, 2013), 制御や調整という訳は不適切である. さらに、世界的に使用されている心理尺度 Emotion Regulation Questionnaire (Gross and John, 2003) の日本語版を作成した吉津ほか (2013) は, Emotion Regulation を「感情調節」と訳している. 以上に鑑みて、本研究においても、「感情調節」を用いることとする.

## (2) 感情調節の概要

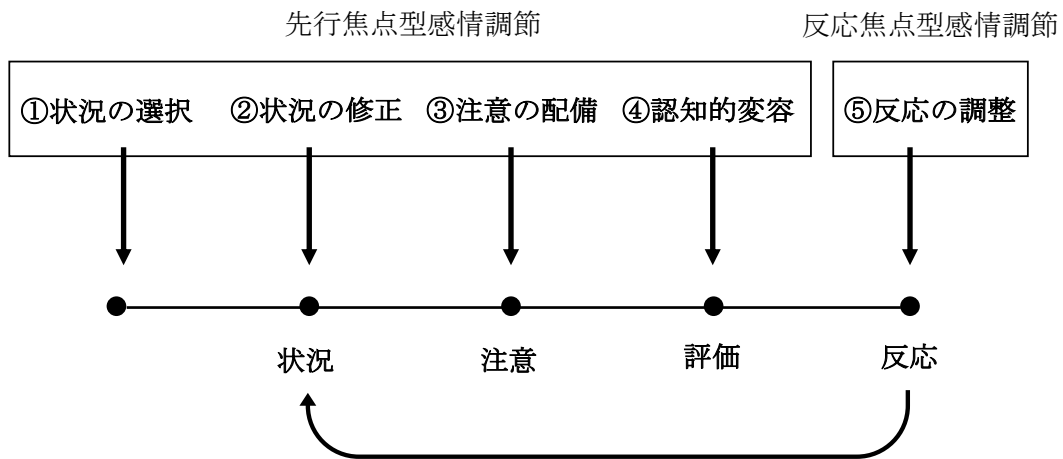
感情調節は「感情」そのものと意味的に重複するところがあり、両者の混同を避けるためにここで明確に区別する. 感情は、個人が置かれた状況と、どのように感情を体験したいかといった目標 (e. g., ネガティブ感情を減らしたいといった目標) が関連すると本人が評価した時に生起する (Gross and Jazaieri, 2014). そして感情が生起すると、融合された行動的反応や生理的反応を含むようになり、このように、感じて全身が反応するといった変化を「感情反応」と呼ぶ (Gross and Jazaieri, 2014). 感情調節は、感情反応自体が、良し悪しの評価対象になる時に、意識的または無意識的になされるものである (Gross, 2014). また、感情調節は、①調節目標の活性化、②感情の軌道を修正する調節プロセスへの従事、③感情の軌道の修正を特徴とする (Gross, 2014). ①の調節目標とは、ネガティブな感情を減らしたい (あるいは、ポジティブな感情を増やしたい) 等の個人



が達成しようとしている目標のことを指しており、自分自身または他人によって活性化されるものである。②は、感情が生起するまでの過程を明示的あるいは暗示的に修正することであり、例えば、怒りを感じると予想される対象から素早く注意をそらすこと等がある。③は感情反応の大きさや持続時間、生起時間を増減させ、感情によって生じる身体的反応や生理的反応を変えることである (Gross, 2014)。

感情調節には、感情が生起する前に調節されるものもあれば、感情が生起してから事後的に調節されるものもあり、時間軸で複数の点として捉えることが想定される。このように、感情調節は複数の点で調節がなされるプロセスであるとして、Gross(1998a) は感情調節プロセスモデルを提唱している (図 1)。Gross (1998a) は感情調節プロセスを①状況の選択、②状況の修正、③注意の配備、④認知的変容、⑤反応の調整の5つの形態に区別した。この内①～④の調節は、感情反応の起こる以前における調節であり、⑤の調節は、感情反応に対して生理学的、経験的、または行動的な応答に、直接影響を及ぼす調節である。具体的に、最も一般的な形態は、感情表現的な行動を調節すること (Gross, 2014)、つまり、笑顔で気持ちを表現したり、笑顔になることを抑えて冷静さを装ったりすることによる調節を指している。以上の通り、感情調節には、感情が生起される前に起こる感情調節と、感情が生起された後に起こる感情調節があり、前者を先行焦点型感情調節 (antecedent-focused emotion regulation)、後者を反応焦点型感情調節 (response-focused emotion regulation) と呼ぶ (Gross, 1998b)。先行焦点型感情調節は「再評価 (reappraisal)」が、反応焦点型感情調節は「表出抑制 (suppression)」が代表的な方略である (Gross, 1998b)。再評価とは、「感情を誘発する可能性のある状況を非感情的に解釈するこ

と」であり、表出抑制とは、「進行中の感情表現的な行動を抑制すること」であると定義されている (Gross, 2002). 再評価は、人生満足度、自尊感情、楽観性および well-being と正の相関があり、表出抑制はそれらの変数と負の相関がある (Gross and John, 2003). また、再評価と表出抑制において、各方略を男女どちらが使用しやすい傾向にあるのかについても検討されている。再評価については、従来、男女の間に顕著な差は認められていなかったが (Gross and John, 2003; 吉津ほか, 2013), 近年では、男性に比べ、女性の方が再評価をしやすい傾向にあるという報告が散見されている (Burr et al., 2020; Megias-Robles et al., 2019). 一方の表出抑制については、国内外の多くの研究で一貫した結果が得られており、女性に比べ、男性の方が表出抑制をしやすい傾向にあると報告されている (Burr et al., 2020; Gross and John, 2003; 檜村・岩満, 2007; Megias-Robles et al., 2019).



Gross (1998a), 青林 (2011) を参考に作成

図1. 感情調節プロセスモデル (Gross, 1998a)

### (3) スポーツ競技者が使用する感情調節方略

感情調節方略は、試合場面においても頻繁に見られる。例えば、試合直前に不安を紛らわすために音楽を聴く、不安なことを他人に吐き出す、プレーへの自信を高めるために過去の良いパフォーマンスを思い返す等の方法がとられている (Stanley et al., 2012)。

Gross (1998b) が提唱した感情調節プロセスモデルを、試合場面に置き換えると、感情が生起される前に起こる先行焦点型感情調節の、代表的な方略である再評価は、具体例としては、試合の後半で体力的な限界を感じている際に、「自分が辛い状況であるということは、相手も同じ状況である」と解釈し直すこと等がある。このように状況を解釈し直すことで、その後、プレー中に生起する感情を、変容させることに繋がる。一方、生起している感情を調節する反応焦点型感情調節の、代表的な方略である表出抑制については、具体例として、自分のミスが続いてイライラしているが、その感情が表に出ないように抑えること等がある。

試合場面でも頻繁に見られる感情調節について、これまで報告されてきた研究成果は海外論文がほとんどである。まず、代表的な感情調節方略である再評価と表出抑制という方略について、それぞれの方略を日常的にどの程度使用しているのかについて、その個人差を測定する目的で開発された Emotional Regulation Questionnaire (以下, ERQ) (Gross and John, 2003) が、近年スポーツ科学領域の研究にも応用された。ERQ は、感情調節方略の代表的な方略である再評価と表出抑制の使用傾向について測定する尺度である。スポーツ科学領域における先行研究では、大学生アスリートへ ERQ の応用を試みており、Gross and John (2003) の原尺度と同様に、2 因子構造が確認されたことを報告した (Uphill

etal., 2012). 信頼性係数は, 第1因子 (表出抑制方略) が  $\alpha = .70$ , 第2因子 (再評価方略) が  $\alpha = .82$  であり, 内的整合性が確認され, 大学生アスリートへの使用が可能であることが示された. Gross and John (2003) によると, 再評価と表出抑制の2つの下位尺度得点は個別に検討されるものだとしており, 2因子の合計得点を算出したり, それを分析に用いたりすることは, 従来のERQの使用目的に適っていない. しかしながら, スポーツ競技者を対象にERQを測定した Uphill et al. (2012) では, 2つの方略間で正の相関が確認され, スポーツ競技者は両方の方略を使い分けていることが示唆された. そこで, スポーツ競技者の感情調節を検討する際には, 複数の方略の使用について複合的に捉えて検討していく必要があると考えられる.

近年, 国内でもERQが使用されるようになり, その一つとして大学生アスリートを対象に, ERQ日本語版 (吉津ほか, 2013) と精神的健康度との関連を調べた研究において, 再評価を使用しているアスリートの方が抑うつ傾向は低く, 良好な精神健康状態であることが明らかにされた (Kawata et al., 2018).

また, 国外では感情調節方略とパフォーマンスとの関連を検証した研究についての報告がなされている. その一つとして, 表出抑制がパフォーマンスに及ぼす影響を検証した実験研究がある. Wagstaff (2014) は, 被験者 (大学生 20 名) に表出抑制するよう指示を出す群と, 出さない群 (コントロール群) に分け, 不快な映像を視聴させ, その後バイクを 10km 漕いだ際の主観的疲労感を測定したところ, 表出抑制を行った群の方が, コントロール群に比べ, 有意に高いことを報告した. また, バイクのタイムについては, 表出抑制を行った群の平均タイムの方が, 有意に遅いという結果になった. つまり, 不

快感を表出しないよう抑制することは、身体的パフォーマンスに負の影響を及ぼす可能性が示唆された (Wagstaff, 2014). 他の先行研究では、再評価と気晴らしという方略の使用が、パフォーマンスに及ぼす影響を検証した実験研究の報告がなされている (Balk et al., 2013). 気晴らしも感情調節方略の一つであり、ストレスを感じる状況で、その状況とは関係のない他のことを考える方略のことである (及川, 2003). この実験では、プレッシャーの高い状況と低い状況において、それぞれ 3 条件 (再評価, 気晴らし, 統制) を設け、ゴルフのパッティング課題をパフォーマンス指標として用いている. 結果として、統制条件では、プレッシャーの高い状況でパフォーマンスが悪化したものの、再評価では統制条件に比べてその低下が抑制され、気晴らしについては、プレッシャーの高い状況の方が、パフォーマンス得点は高いという結果が得られた (Balk et al., 2013). プレッシャー下での感情調節がパフォーマンスに及ぼす影響を実証した研究は、この研究が初めてであり、この研究から、再評価と気晴らしは、プレッシャーによるパフォーマンスの悪化を防止するという効果がある可能性が示唆された.

感情調節方略の代表的な方略の一つである表出抑制は、先述の通り心理的・身体的側面と負の関係にあることが明らかになっており、これまでの研究では「不適応的な方略」として捉えられてきた (Joormann and Siemer, 2013). しかしながら、実際の試合場面では、競技者は表出抑制を使用することで、適応的に感情を調節しているように見受けられる. 例えば、スポーツ科学領域における感情調節方略の定性的研究で、卓球選手が試合中に行う感情調節方略を調べた結果、対戦相手に自身の感情を見せないために、戦略的に感情の表出を抑える選手がいることが報告された (Martinet et al., 2015). 即ち、実験室内で

の、ある一定の条件下で検証された研究結果と反して、実際の試合場面では、表出抑制が効果的な方略であると捉えられていることもある。Martinent et al. (2015) に加え、試合場面の実態に即した感情調節方略を検討した研究として、長距離ランナーが試合場面で使用している感情調節方略について検討されている (Lane et al., 2011)。その結果、「ネガティブ感情を感じているときの方が良いパフォーマンスを発揮できる」と認識している競技者は、実際にネガティブ感情を増大させるような感情調節方略をとる傾向があることが明らかとなった。

感情調節方略の効果についての認識 (Lane et al., 2011) に加え、パーソナリティ特性 (Tamir, 2005)、感情を調節する目的や動機 (Tamir, 2016; English et al., 2017)、感情の知覚 (John and Eng, 2013) 等によって、個人が「どのような感情調節方略をとりやすい傾向にあるのか」(感情調節方略の使用しやすさ) という差異が生じてくる可能性がある。個人がどの感情調節方略を、どの程度使用する傾向を有するのかについて、本研究では「感情調節方略の使用傾向」と定義する。感情調節方略の使用傾向は、特性的な個人差があるとされており (Gross and John, 2003)、感情調節方略が及ぼす効果は、感情調節方略の使用傾向のような個人が有する情動的特性によって、多様に変化し得ると考えられている (榊原, 2014)。感情調節方略の使用傾向について、どのような傾向を持っていることが競技者にとって望ましく、重要であるのかは明らかにされていない。上記「パフォーマンスに関わる心理的要因」に記述の通り、競技者にとって重要な心理的スキルの一つに心理的競技能力があるが、望ましい感情調節方略の使用傾向を持つ競技者は、心理的競技能力も高く有することが考えられる。しかしながら先行研究において、心理的競技能力

と感情調節方略の使用傾向との関連を検討した報告は見当たっていない。

感情調節の研究はこれまで様々な分野で発展してきており、競技場面ではなく日常生活における多種多様な感情調節方略について扱われてきたが (e.g., Koole, 2009), それらの研究をレビューした Stanley et al. (2012) は、競技者を対象としていない感情調節方略の枠組みでは、競技者が使用する感情調節方略の範囲を十分に反映できていないことを指摘した。そこで、長距離ランナーが用いる感情調節方略について探索的検討を行った結果、実際に、競技特有の感情調節方略が認められたことを報告した (Stanley et al., 2012)。しかしながら、スポーツの試合場面に特化した感情調節方略とパフォーマンスとの関連を検討した研究は、スポーツ心理学においても数える程度である。なお、ERQ を用いた量的調査で競技者の再評価と表出抑制について検討した研究 (Uphill et al., 2012) においても、競技成績や勝率といったパフォーマンス指標との関連については検討されていない。

### 3) 先行研究の課題

先行研究の課題について、以下の3つにまとめる。

1つ目の課題は、これまで行われてきた Wagstaff (2014) や Balk et al. (2013) 等の研究において、被験者の感情調節方略の使用傾向について一切考慮されずにパフォーマンスに及ぼす効果検証が進められてきたことである。いずれの研究においても、研究者が選定した種々の方略を用いて特定のパフォーマンスを実施してもらい、各方略の使用によ

る、パフォーマンスへの影響の差異について検討されてきた。そのため、研究者が教示した感情調節方略を、普段から頻繁に使用する被験者もいれば、使用した経験の自覚が全くないという被験者もいたことが推察される。一方で実験研究ではないが、長距離ランナーが試合場面で使用している感情調節方略について検討した調査研究では、感情調節方略の効果についての認識の違いによって、実際に、どの感情調節方略をとる傾向にあるかが異なるということが示された (Lane et al., 2011)。このように同じ種目の競技者であっても使用傾向の個人差があるように (Lane et al., 2011)、競技者は自身の使用傾向に基づいて、方略を選択していることが推察される。そのため、感情調節方略の使用傾向の特性的な個人差について加味しない研究 (e.g., Wagstaff, 2014) から得られた知見は、実際の競技現場に応用し難い部分がある。例えば、競技場面において感情を表出しやすい傾向にあるスポーツ競技者が、「感情を抑えてプレーしてください」という教示に従ってプレーをした場合、そのスポーツ競技者は日常では行わない試みに強い注意を向けることになり、それによる心理的要因が、パフォーマンスに影響を及ぼす可能性が考えられる。したがって、実験研究における研究者側の一方的な感情調節方略の指示だけでは、感情調節方略を使用することによるパフォーマンスへの影響のみならず、その方略の使用傾向そのものが実験結果に何らかの影響を及ぼしている可能性が考えられる。このことを踏まえると、感情調節方略に関して検討する際は、使用傾向の個人差を加味した検討が必要である。

2 つ目の課題は、競技スポーツにおける感情調節方略について、どのような使用傾向を有することが“スポーツ競技者として”望ましいとされるのかが、明らかになってい



ないことである。実力を発揮する上で重要な心理的競技能力と、感情調節方略の使用傾向の関連について検討された研究はこれまで見当たっていないが、この関連を明らかにすることができれば、競技者にとって重要な、望ましい使用傾向パターンを検討することに繋がる。したがって、スポーツ競技者として望ましい感情調節方略の使用傾向について検討する際には、心理的競技能力との関連についても併せて検討することが重要となる。

3 つ目の課題は、スポーツ競技者の感情調節方略の使用傾向について、試合場面に特化した検討がなされていないことである。Wagstaff (2014)の研究は実験室内で行われたが、試合場面や実戦場面に即した実験環境下で行われた実証研究は、感情調節方略がゴルフのパターのパフォーマンスに及ぼす影響を検証した Balk et al. (2013)のみであり、十分な知見の蓄積がなされていない。スポーツ現場への提言につなげるためにも、実験室で操作的に行われるパフォーマンスのみならず、競技場を想定した検討がなされる必要がある。その一つとして、感情調節方略が、実際の試合結果や成績に関連があるのかについての検討が挙げられるが、こうした研究は見当たっていない。Gill and Dziewaltowski(1988)によれば、大学生アスリートの81%が、「競争性」や「勝利」に志向してスポーツを行っている。一般的にも競技者は、試合に勝つことを重要視している者が多いため(深見・岡澤, 2016), 当然ながら勝つため、あるいは良い成績を残すために求められる感情調節方略がどのような方略であるかということは、競技者や指導者にとって重要なことである。試合で勝つために重要な感情調節方略がどのような方略であるかを把握するためには、競技成績と感情調節方略との関連を見る必要が、それらの関係

について調べた研究は報告されていない.

### 3. 本研究の目的および構成

#### 1) 研究の目的

先行研究の課題について3つ挙げたが、1つ目の課題を解決するために、本研究全体にわたって感情調節方略の使用傾向を加味して研究を行うこととした。なお、他の2つの課題に対しては、以下の2つのことを目的とした。

1つ目の目的は、感情調節方略の使用傾向と心理的競技能力との関連について検討することであった。感情調節方略の使用傾向については、Uphill et al. (2012) が競技者に実施していた調査を参考にし、再評価と表出抑制の2つの方略に着目することとした。また、スポーツ競技全般にかかる感情調節方略に着目するため、特定の種目に絞らず、あらゆる競技種目の競技者を対象とする。心理的競技能力はDIPCA.3 (徳永・橋本, 2000) によって測定することができ、あらゆる種目の競技者を対象に使用することができる。つまり、この尺度を使用した質問紙調査によって、多種目の競技者のデータを多量に収集することができる。また、心理的競技能力はパフォーマンスと強い関連があることが示されていることから (徳永, 2001), 心理的競技能力を高く有するほど、競技者として望ましい心理的スキルを有しているということになる。そこで、心理的競技能力と感情調節方略の使用傾向の関連を明らかにすることができれば、競技者に望ましく、重要な使用傾向パターンを検討することに繋がると考えられる。

2つ目の目的は、競技スポーツの試合場面に特化した感情調節方略の使用傾向につい

て検討することであった。この際、競技成績との関連についても調べることで、競技レベルによる感情調節方略の使用傾向の特徴についての知見を得ることを試みた。先行研究では、感情調節とパフォーマンスに何らかの関連があることが明らかになっているが、「先行研究の課題」に記述の通り、使用傾向を含めた検討を行う必要が考えられた。また、競技者は一般的に勝つことを目的としていることから(深見・岡澤, 2016), 本研究では感情調節方略の使用傾向と競技成績との関連に焦点を当てた。

## 2) 論文の構成

本研究は、上記の2つの目的に沿って各章を構成する。まず、第1章では既存の尺度 ERQ 日本語版(吉津ほか, 2013)を用いて感情調節方略の使用傾向を、DIPCA.3(徳永・橋本, 2000)を用いて心理的競技能力を測定し、両者の関係を明らかにすることとした。本研究では、スポーツ競技者の感情調節方略の捉え方として、他者からある方略をとるよう指示される感情調節方略ではなく、個人が特性的に有する感情調節方略の用いやすさ、つまり主観的な使用傾向を捉えるため、自己報告式アンケートである ERQ を用いて感情調節方略の使用傾向を測定した。上述の通り、再評価と表出抑制の使用がパフォーマンスに影響を及ぼすことが明らかになっており(Balk et al., 2013; Wagstaff, 2014), これらの先行研究をはじめとするスポーツ科学領域の感情調節研究では、感情調節方略の使用傾向について加味されていないことが、大きな課題の一つである。未だ使用傾向を含めてパフォーマンスへの影響を検証した研究は報告されていないことから、本研究で

は、競技種目や競技レベルに関係なく、競技者全般におよぶ基礎的知見として、感情調節方略の使用傾向とパフォーマンスの関連について、定量的に明らかにすることを目指した。

第2章では、競技スポーツの試合場面に特化した感情調節方略について、及びその使用傾向について検討を行う。第3章では、第2章を踏まえて、試合中の感情調節方略の使用傾向と競技成績との関連について検討を行い、競技レベルの違いによって競技者が有する感情調節方略の使用傾向パターンにどのような違いがあるのかについて考察していくこととした。

以上、本論文の構成について図示したものが、図2である。

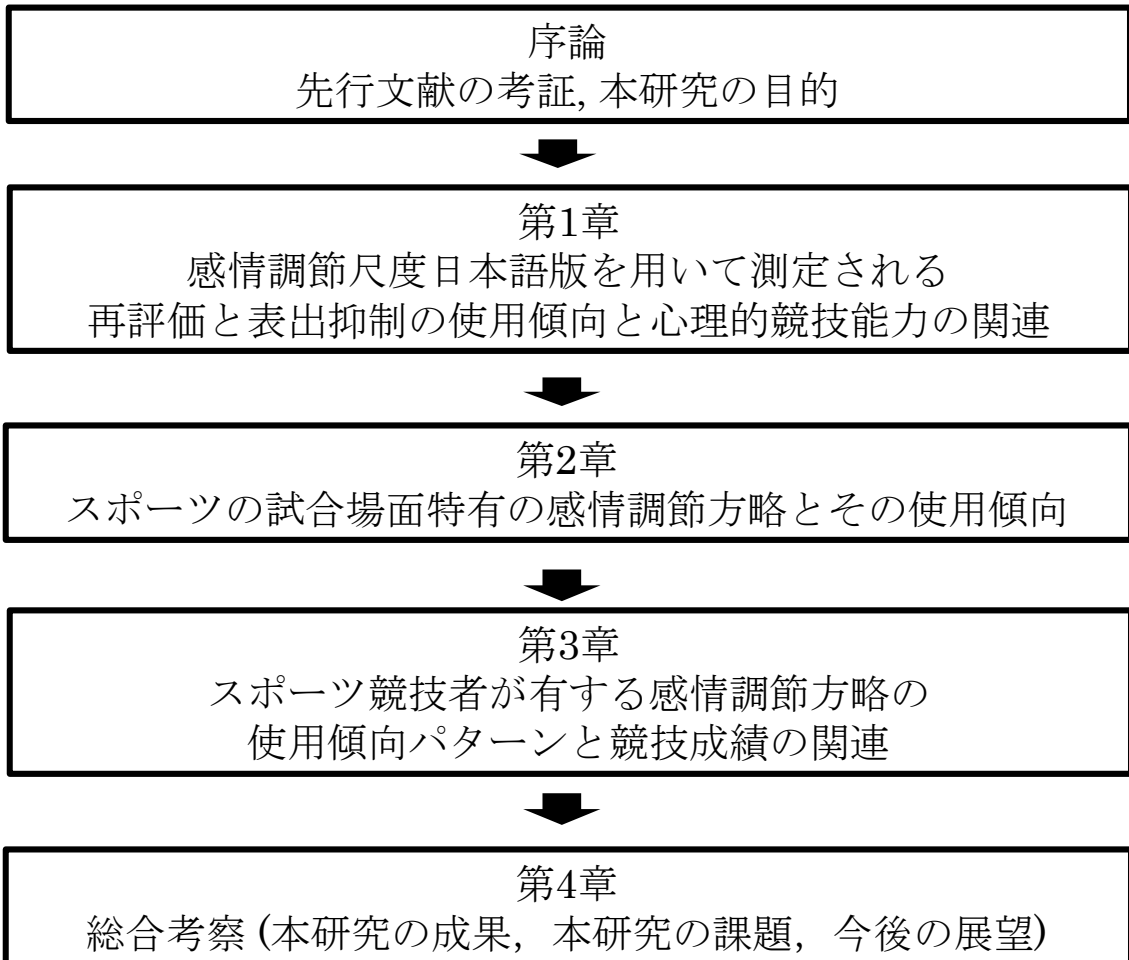


図2. 本論文の構成

第 1 章 感情調節尺度日本語版を用いて測定される感情調節方  
略の使用傾向と心理的競技能力の関連

## 研究1 再評価と表出抑制の使用傾向と心理的競技能力の関連

### 1. 目的

本研究では、感情調節方略の使用傾向と心理的競技能力との関連について検討することを目的とした。この際、代表的な感情調節方略である再評価と表出抑制に着目した。先行研究 (Uphill et al., 2012) では、再評価と表出抑制の2つの方略間で正の相関が確認され、スポーツ競技者は両方の方略を使い分けていることが示唆された。そのため、スポーツ競技者の感情調節を検討する際には、複数の方略の使用について複合的に捉えて検討していく必要があると考えられた。そこで、本研究では再評価と表出抑制の使用傾向について複合的に捉え、どのような感情調節方略の使用傾向パターンがあるのかについて探索的に調べることにした。この使用傾向パターンと、心理的競技能力の関連を明らかにすることができれば、競技者に望ましく、スポーツ競技者として使用傾向パターンを検討することに繋がると考えられる。また、スポーツ競技者の試合場面を対象とした再評価と表出抑制の使用傾向に関する知見を蓄積するための一つとして、先行研究で報告されている一般的な男女差 (e.g., Burr et al., 2020) がスポーツ競技者においても認められるかどうか、補足的に検討を行う。



## 2. 方法

### 1) 対象者

関西・関東・九州・中国地方を居住地とする高校生，大学生のサッカー，野球，ラグビー，テニス等の運動部に所属する，合計 492 名 (平均年齢  $18.94 \pm 1.89$  歳) のスポーツ競技者を対象に質問紙調査を実施した．質問用紙への回答に不備があった者を除外した結果，分析対象者は 455 名 (平均年齢  $18.93 \pm 1.88$  歳，男性 246 名，女性 209 名) となった．

### 2) 調査手順

研究についての説明を記載した同意書を対象者に配布し，同意が得られた対象者に対してのみ調査用紙を配布した．本研究では，調査への参加を拒否する者はいなかった．調査は集団実施法で行われたが，研究者が同行できない場合は郵送法によって，または，調査対象者の所属するチームの代表者に，調査の説明，調査用紙の配布・回収を代行してもらい実施された．

### 3) 調査内容

#### (1) 対象者の属性

性別，年齢，競技種目，競技歴等について回答を求めた．

## (2) ERQ 日本語版 (以下, ERQ-J)(吉津ほか, 2013)

吉津ほか (2013) が ERQ を邦訳した尺度であり, 2 因子 10 項目 (再評価 6 項目, 表出抑制 4 項目) で構成されている. 各因子の信頼性係数は, 再評価で  $\alpha=.77$ , 表出抑制で  $\alpha=.78$  であり, 内的整合性は概ね担保されたことが確認されており, また, 各因子と, パーソナリティ測定指標等との相関関係から, 構成概念妥当性についても確認されている (吉津ほか, 2013). また, スポーツ競技者への ERQ の応用を試みた Uphill et al. (2012) は, 調査対象者への教示として, スポーツ競技場面やトレーニング場면을回答者に想定させるよう教示を行った. そうすることで, スポーツ競技場面への ERQ の応用可能性が検討され, 結果として, 信頼性および妥当性がおおむね確認された. 本研究では, スポーツの試合場面における感情調節方略について尋ねるために, 「以下の文章は, 試合中における自分自身の感情のコントロールについて記述した文章です. 各質問項目について, あなたご自身にどのくらい当てはまりますか」という教示文を示し, 先行研究 (e.g., Gross and John, 2003) に倣って「1. 全く当てはまらない」から「7. 非常に当てはまる」の 7 段階で回答を求めた. なお, 教示文については Gross and John (2003) や吉津ほか (2013), Uphill et al. (2012) を参考にした. その中でも唯一, スポーツ競技者を対象に ERQ を用いて調査を実施した Uphill et al. (2012) は, トレーニング中の感情調節についても含めて教示していたが, 本研究においては, 試合場면을想定した感情調節方略の使用傾向に着目をしているため, トレーニング時を想定させる教示は含めないことにした.

## (3) DIPCA. 3 (徳永・橋本, 2000)

徳永・橋本 (2000) が、スポーツ競技者の心理的競技能力を評価する方法として開発した尺度であり、5 因子とその下位に位置づけられる 12 の下位尺度 (全 52 項目) から構成される。項目の評定は、「ほとんどそうではない」(1 点) から「いつもそうである」(5 点) の 5 件法で、数字が高いほど心理的競技能力が高いと解釈される。本研究では、「競技意欲」「精神の安定・集中」「自信」「作戦能力」「協調性」の 5 因子の得点について分析し、検討することとした。

#### 4) 分析方法

本研究では、ERQ-J へ回答してもらった際、スポーツ競技場面を想定してもらったよう教示をしたが、従来の ERQ の質問内容は、日常生活場面における感情調節方略を尋ねる内容であった。そのため、本研究における ERQ-J の因子構造を確認するために、探索的因子分析 (最尤法) を行い、また、信頼性を確認するために、クロンバックの  $\alpha$  係数を算出した。次に、感情調節方略と心理的競技能力との関連を見るために、ERQ-J の下位尺度得点と、DIPCA.3 の下位尺度得点との相関係数を算出した。その後、心理的競技能力の各下位尺度と感情調節方略の使用傾向の関連について検討するために、ERQ-J の下位尺度得点を説明変数、DIPCA.3 の下位尺度得点および総合得点を目的変数とした、ステップワイズ法による重回帰分析を行った。さらに、感情調節方略の使用傾向として、どのようなパターンを有するスポーツ競技者が、心理的競技能力を高く有するのかを調べるために、クラスター分析を行った後、クラスターを独立変数、DIPCA.3 の下位尺度得点を従属変数とする一元配置分散分析を行った。なお、有意水準はすべて 5% とし、統

計処理ソフトには IBM SPSS statistics 25 (IBM 社製) を用いた。

## 5) 倫理的配慮

本研究の倫理的配慮について、対象者に書面および口頭での説明を行った。調査の実施前に対象者に配布した同意書に、倫理的配慮にかかる説明文も記載した。そこでは、調査で得られたデータは研究目的にのみ使用されること、回答者のプライバシーが守られること (DIPCA.3 の調査用紙に設けられている氏名欄には、記名しないようにすること)、回答途中であっても調査を辞退できること、また、辞退によって不利益を被らないこと等の内容を記載した。

### 3. 結果

本研究では、スポーツの試合場면을想定してもらって教示をして ERQ-J に回答してもらったため、吉津ほか (2013) の ERQ-J と構成概念が変化していないかどうかを確かめるために探索的因子分析 (最尤法) を行った。その結果、吉津ほか (2013) と同様に 2 因子構造が確認されたが、各因子の項目数については再評価 6 項目、表出抑制 3 項目に分類された。吉津ほか (2013) で表出抑制因子に含まれていた「肯定的な感情を感じたときは、感情を表に出さないように注意する」という項目が、本研究では再評価因子においても同等程度の因子負荷量を示した (表 1)。また、内的一貫性について確認した結果、先行研究の通り 4 項目で算出すると  $\alpha = .75$  となったが、両因子に同等の因子負荷量を示した 1 項目を削除したところ、 $\alpha = .78$  となり、3 項目において内的一貫性はおおむね担保されていた。また、再評価と表出抑制の因子間において相関係数を算出したところ、 $r = .27$  ( $p < .01$ ) であった。先行研究では ERQ や ERQ-J の再評価と表出抑制で因子間相関は認められなかったが、Uphill et al. (2012) による研究で、スポーツ競技場면을想定させて ERQ を測定したところ、再評価と表出抑制との間に、有意な正の相関が示された ( $r = .21, p < .001$ )。Uphill et al. (2012) と同様に、本研究で用いた ERQ-J においても、再評価と表出抑制との間に正の相関が示されたことは、本研究で用いた ERQ-J の信頼性の一指標になると考えられる。以上より、以降の分析でも、再評価 6 項目、表出抑制 3 項目を用いることとした。

表 1. ERQ-J の得点における因子分析 (最尤法・Promax 回転) の結果

	再評価	表出抑制
私は、否定的な感情をあまり感じたくないときは、その状況についての考え方を変える	.85	-.12
私は、否定的な感情をあまり感じたくない時は、考えていることを変える	.79	-.14
私は、もっと肯定的な感情を感じたいときは、考えていることを変える	.66	.00
私は、もっと肯定的な感情を感じたいときは、その状況についての考え方を変える	.65	-.01
私は、自分が置かれている状況についての考え方を変えることで、感情をコントロールする	.51	.20
ストレスを感じる状況では、考え方を改めて落ち着いていられるようにする	.44	.18
否定的な感情を感じたときは、その感情を決して表に出さないようにする	.39	.30
私は、自分の感情を表に出さないことで、感情をコントロールする	.04	.84
私は自分の感情を表には出さない	-.01	.76
肯定的な感情を感じたときは、感情を表に出さないように注意する	-.09	.64

#### 1) ERQ-J の基本統計量, 男女差, および DIPCA.3 との相関

ERQ-J の平均値, 標準偏差,  $\alpha$  係数, および DIPCA.3 の下位尺度・総合得点との相関係数を算出し, その結果を表 2 に示した. 信頼性分析の結果, 再評価では  $\alpha = .82$  となり, Uphill et al. (2012) と同じ値を示していた. 表出抑制については, 3 項目で信頼性分析を行った結果,  $\alpha = .78$  となった. ERQ-J と DIPCA.3 との相関係数を算出した結果, 再評価は, DIPCA.3 の 5 つ全ての下位尺度得点および総合得点と, 有意な正の相関が示された ( $r = .12-.36$ ). 一方, 表出抑制は, DIPCA.3 の 5 つの下位尺度のうち, 3 つの下位尺度得点および総合得点との有意な正の相関が示され, その相関係数は, 競技意欲で  $r = .10$  ( $p < .05$ ), 自信で  $r = .11$  ( $p < .05$ ), 作戦能力で  $r = .12$  ( $p < .05$ ), 総合得点で  $r = .12$  ( $p < .05$ ) であった.

再評価と表出抑制の使用傾向について, 男女差を検討するために, 性別を独立変数, ERQ-J の下位尺度得点を従属変数として  $t$  検定を行い, その結果を表 3 に示した. 再評

価については、女性の方が、男性に比べて有意に高い得点を示した ( $t=-3.43, p<.01$ ). 一方、表出抑制については、男性の方が有意に高い得点を示した ( $t=2.61, p<.01$ ).

表 2. ERQ-J の各下位尺度における記述統計および心理的競技能力との相関

	Mean	SD	$\alpha$ 係数	相関係数					
				競技意欲	精神の 安定・集中	自信	作戦能力	協調性	総合得点
再評価	27.94	5.79	.82	.30 **	.12 *	.30 **	.26 **	.36 **	.35 **
表出抑制	11.12	4.18	.78	.10 *	.05	.11 *	.12 *	.01	.12 *

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

表 3. ERQ-J の下位尺度得点における男女差

	男性 ( $n = 246$ )		女性 ( $n = 209$ )		$t$ 値
	Mean	SD	Mean	SD	
再評価	27.09	6.07	28.95	5.30	3.43 **
表出抑制	11.59	4.11	10.57	4.21	2.61 **

\*\*  $p < .01$

## 2) 感情調節方略と心理的競技能力の関係

ERQ-J の 2 つの下位尺度得点を独立変数とし、DIPCA.3 の 5 つの下位尺度得点を従属変数としたステップワイズ法による重回帰分析の結果を、表 4 に示した。DIPCA.3 の下位尺度のうち、「協調性」に対しては、再評価 ( $\beta = .38, p<.01$ ) と表出抑制 ( $\beta = -.09, p<.05$ ) が有意に寄与しており、決定係数 ( $R^2$ ) は .13 ( $p<.01$ ) であった。なお、独立変数間の多重共線性の問題を回避するため、Variance inflation factor (VIF) を確認したところ、 $VIF = 1.08$  であり、多重共線性が発生している確率は低いと判断した。

その他4つの下位尺度に対しては、いずれも再評価のみが正の関連を示しており、もう1つの独立変数である表出抑制は除去された。各分析における標準偏回帰係数 ( $\beta$ ) の値は、「競技意欲」で .33, 「精神の安定・集中」で .12, 「自信」で .30, 「作戦能力」で .26 となり、決定係数は .01-.13 で、いずれも有意な値を示した。また、DIPCA.3 の合計得点に対しても、再評価のみ正の有意な標準化回帰係数を示し ( $\beta = .36, p < .01$ ), 決定係数は .13 ( $p < .01$ ) であった。

表 4. ERQ-J を説明変数, 心理的競技能力を目的変数とする重回帰分析の結果

	競技意欲	精神の 安定・集中	自信	作戦能力	協調性	総合得点
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$
再評価	.33 **	.12 *	.30 **	.26 **	.38 **	.36 **
表出抑制					-.09 *	
$R^2$	.11 **	.01 *	.09 **	.07 **	.13 **	.13 **

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

### 3) 感情調節方略のパターンと心理的競技能力

ERQ-J の下位尺度得点を標準化し、クラスター分析 (平均ユークリッド距離による ward 法) を行った。各クラスターの解釈可能性から、以下に解釈する3クラスター解が、感情調節方略の使用傾向パターンを最もよく表していると考えられた (図 3)。第1クラスター (96名; 男性32名, 女性64名) は、再評価の標準得点が基準値0よりも有意に高く、表出抑制の標準得点が基準値0よりも有意に低いため、「再評価高群」と命名した。第2クラスター (161名; 男性101名, 女性60名) は、表出抑制の標準得点が基準



値 0 より有意にも高く、再評価の標準得点は基準値 0 に近い値であるため、「表出抑制高群」と命名した。第3 クラスタ (198 名 ; 男性 113 名, 女性 85 名) は, 2 つの因子の標準得点が基準値 0 よりも有意に低いため、「再評価・表出抑制低群」と命名した。各クラスターにおける人数, ERQ-J の下位尺度得点の平均値および標準偏差, ERQ-J の下位尺度得点におけるクラスター別の一元配置分散分析の結果を, 表 5 に示した。

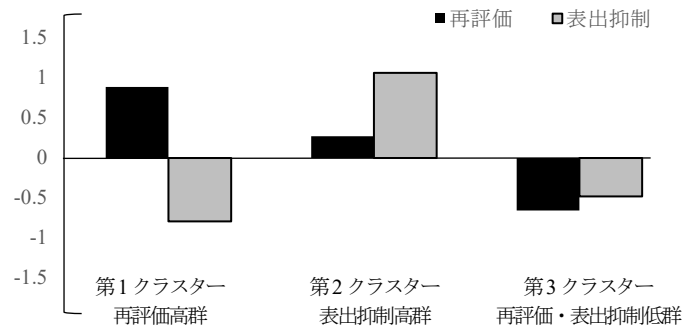


図3. 各クラスターの ERQ-J 得点の特徴

表 5. 各クラスターにおける ERQ-J の得点差についての一元配置分散分析結果とその後

の多重比較検定結果

	1. 再評価高群 <i>n</i> = 96	2. 表出抑制高群 <i>n</i> = 161	3. 再評価・表出抑制低群 <i>n</i> = 198	<i>F</i> 値	多重比較
再評価	33.11 (3.88)	29.53 (4.88)	24.14 (4.60)	140.24 **	1 > 2 > 3
表出抑制	7.81 (3.13)	15.57 (2.42)	9.11 (2.30)	392.39 **	2 > 3 > 1

\*\* *p* < .01

続いて, クラスタによる心理的競技能力の得点差を調べるために, クラスタを独

立変数，心理的競技能力の下位尺度得点および総合得点を従属変数とする一元配置分散分析を行った (表 6)。その結果クラスターの主効果が有意となったため，Tukey 法による多重比較を行ったところ，「精神の安定・集中」を除く「競技意欲」「自信」「作戦能力」「協調性」の 4 つの下位尺度得点と総合得点において，再評価・表出抑制低群が 1%水準で有意に低い得点を示した。「協調性」においては，再評価高群と表出抑制高群との間に有意差が認められた。

表 6. 各クラスターにおける心理的競技能力の得点差についての一元配置分散分析とその後の多重比較検定結果

	1. 再評価高群 <i>n</i> = 96	2. 表出抑制高群 <i>n</i> = 161	3. 再評価・表出抑制低群 <i>n</i> = 198	<i>F</i> 値	多重比較
競技意欲	65.63 (8.47)	62.74 (9.39)	59.27 (10.56)	14.83 **	1・2 > 3
精神の安定・集中	42.68 (9.86)	42.47 (9.63)	40.01 (10.02)	3.72 *	
自信	26.07 (6.04)	25.59 (5.94)	23.31 (5.74)	9.98 **	1・2 > 3
作戦能力	25.29 (6.25)	25.34 (5.57)	22.89 (5.67)	9.95 **	1・2 > 3
協調性	18.18 (2.13)	16.58 (2.81)	15.76 (3.26)	22.50 **	1 > 2 > 3
総合得点	177.84 (22.65)	172.71 (23.71)	161.24 (24.87)	18.76 **	1・2 > 3

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

#### 4. 考察

本研究の主たる目的は、スポーツの試合場面における再評価と表出抑制の使用傾向と、心理的競技能力の関連について検討することであった。再評価と表出抑制を説明変数、心理的競技能力を目的変数とする重回帰分析によって解析した結果、再評価は、DIPCA.3の全ての下位尺度得点および総合得点に正の関係が示された。再評価とは、感情が誘発される状況について解釈し直すという方略であり (Gross, 2002), 即ち、試合場面においてある感情を体験すると想定される時、その状況に対して捉え直すことである。重回帰分析の結果から、再評価を使用しやすい人ほど心理的競技能力を高く有しているという可能性が示唆された。また、心理的競技能力は試合場面での実力発揮度と正の相関があり (徳永, 2001), パフォーマンスとも密接な関連があることが明らかになっている (萩原ほか, 2014; 竹野ほか, 2014)。このことから、試合場面での再評価による感情調節は、パフォーマンスの高さと関連する可能性も考えられる。

一方で表出抑制は、DIPCA.3の下位尺度である「協調性」に対して負の影響を及ぼしていたものの、その他の4つの下位尺度に対する有意な影響は示されなかった。実験的に検証を行った先行研究では、表出抑制がパフォーマンスへ負の影響を及ぼすことが示されており (Wagstaff, 2014), 従来、不適応な方略として扱われてきていたが (Joormann and Siemer, 2013), 協調性を除く全ての心理的競技能力において、負の関係は確認されなかった。この重回帰分析の結果で、使用傾向を加味していなかった実験研究と異なる方向性の結果が示されたことは、使用傾向に着目することの意義を唱えることに繋がる

可能性がある。加えて、心理的競技能力とパフォーマンスに正の相関があることと (徳永, 2001), 表出抑制はパフォーマンスに負の影響を及ぼすこと (e.g., Wagstaff, 2014) を勘案すると、表出抑制が心理的競技能力と負の関連があることも想定されたが、上述の通り本研究の結果は想定とは異なる結果であった。このことを踏まえると、表出抑制は心理的競技能力を介さずにパフォーマンスへ影響を及ぼす可能性があることも考えられた。また、Wagstaff (2014) 等の先行研究では、競技スポーツの試合中の表出抑制に焦点を当てて検討されてこなかったが、本研究では試合中で使用する感情調節方略について着目したため、先行研究を元に想定される結果に至らなかった可能性も否定できない。

次に、表出抑制が「協調性」に負の影響を及ぼした結果についての考察を述べる。表出抑制は、「進行中の感情表現的な行動を抑制する」方略である (Gross, 2002)。つまり、真の感情を隠そうとすることであり、表出抑制を行うことによって、他者に対して自分の心の内を表現するコミュニケーションが削がれることになる。競技スポーツの試合中のコミュニケーションはチームのメンバー同士、あるいは指導者と競技者との間で意思疎通を図るためにも重要であるが、その一つとして、表情等で気持ちを表現することも重要なコミュニケーションスキルであり、表現することで他者と協調する力を育むことに繋がる。卓球の実践場面でのコミュニケーションスキルについて検討した研究においても、非言語的コミュニケーションスキルである「感情表出スキル」と、パートナーとのコミュニケーションスキルについて合わせて検討がなされているように (杉山, 2008), 感情を表に出すことは、一般的に協調性と関連するコミュニケーションスキルを育む上で関連すると考えられる。これらのことから、表出抑制を行いやすい競技者は、自分の

心の内を表情や態度で示すコミュニケーションスキルが比較的 low、それが協調性の低下に繋がっている可能性が考えられる。

また、本研究における補足的な検討として、スポーツ競技者の試合場면을対象とした再評価と表出抑制において、先行研究と同様の男女差が生じるのかを分析した。その結果、再評価は女性の方が、表出抑制は男性の方が有意に高い得点を示していた。先行研究では、男性に比べ、女性の方が再評価をしやすい傾向にあるという報告や (Burr et al., 2020; Megias-Robles et al., 2019)、男性の方が表出抑制を使用しやすい傾向にあるという報告 (檜村・岩満, 2007) がなされている。そのため、本研究で見られた男女差は、これらの報告を支持する結果となったと考えられる。これまでスポーツ科学領域で、試合中の感情調節の使用傾向についての男女差を検討した研究は見当たらないことから、本研究結果は、今後スポーツ競技者の感情調節方略を検討していく上での有益な知見になり得る。

さらに本研究では、試合中にスポーツ競技者が用いる再評価および表出抑制の組み合わせのパターンについて探索的に調べるためにクラスター分析を行ったところ、「再評価高群」「表出抑制高群」「再評価・表出抑制低群」の3つのクラスターに集約された。その後の一元配置分散分析によって、再評価高群と表出抑制高群はいずれも、再評価・表出抑制低群と比較して、DIPCA.3の「競技意欲」「自信」「作戦能力」の3つの下位尺度得点および総合得点で有意に高い得点を示した。この結果から、試合場面で再評価と表出抑制の両方の方略を用いることが少ないという競技者と比べると、再評価または表出抑制のいずれか一方の方略を用いやすい競技者の方が、心理的競技能力を高く有して

いるということが示唆された。また、スポーツ競技者として望ましい感情調節方略の使用傾向パターンは、再評価の使用傾向が高く、表出抑制の使用傾向が低いパターン（クラスター1）、もしくは再評価の使用傾向が標準より高く、表出抑制の使用傾向が高いパターン（クラスター2）であることが本研究から示唆されるものである。本研究では2つの方略だけでの検討であったが、実際には競技者の使用する感情調節方略は多様であるため（e.g., Stanley et al., 2012）、より多くの感情調節方略の使用傾向を組み合わせて検討することで、競技者として望ましい感情調節方略を明らかにすることができると考えられる。

また、再評価高群は、他の2群と比較して「協調性」を高く有していることが明らかになった。DIPCA.3の協調性は、4項目で構成されており、具体的には「チームの仲間やパートナーと励ましあってプレイ（試合）をする」や「チームの仲間やパートナーとうまく協力してプレイ（試合）をする」といった項目内容である（徳永・橋本, 2000）。つまり、試合場面において再評価を使用しやすい競技者は、チームメイト等の他者と協力するスキルを高く有している可能性が示唆された。対人的文脈で展開される対人的感情調節と、再評価との関係を調べた研究では、再評価は、対人感情調節方略の「一緒に問題解決をする」や「一緒に楽しいことをする」といった方略と正の相関関係にあることが示された（浦野・菅沼, 2019）。これらの、他者と一緒に問題解決をすることや楽しいことをするといった感情調節方略は、いずれも「協調性」の性質を含む方略であると考えられる。即ち、再評価をしやすい人は、対人場面において、他者との協調による感情調節を試みる傾向があることが推察される。このような観点に立てば、本研究において確認

された，スポーツの試合場面における再評価の使用傾向と協調性との関連についても理解し得る．

ところで，再評価と協調性との関連と同様に，表出抑制と協調性との関連についても崔・新井 (1997) の研究で報告されている．崔・新井 (1997) は，表出抑制には向社会的な機能があると論じている．具体的には，友人への怒りを抑え関係を悪化させないようにすることや，相手の立場を考慮した上で相手の良い感情を阻害しないよう感情を抑える等といった向社会的な機能が挙げられている．このような表出抑制の向社会的な機能に鑑みると，表出抑制をしやすい人は協調性の得点を高く有することが予想されるが，実際には寧ろ再評価をしやすい人の方が，協調性の得点を高く有する結果となった．さらに，上記の通り表出抑制が協調性に負の影響を及ぼすという結果も示された．これまで崔・新井 (1997) 等によって日常生活場面での表出抑制が持つ向社会的な機能が明らかになっている反面，試合場面における表出抑制がもつ向社会的な機能や，それによる効果については検証されてこなかった．例えば，試合場面の表出抑制がもつ向社会的な機能として，試合で負けた直後に応援していた仲間の前で，その場の雰囲気悪くしないために，悔しい気持ちを表に出さないように振る舞うこと等がある．日常生活場面での感情調節と，試合場面での感情調節には相異があると指摘されていることから (Stanley et al., 2012)，試合場面での感情調節方略が持つ向社会的な機能は，日常生活場面での向社会的な機能と異なる可能性が示唆された．

## 5. 本研究のまとめと課題

第1章では、試合中における再評価と表出抑制という感情調節方略の使用傾向と、心理的競技能力との関係を明らかにすることを目的として研究1を行った。492名の競技者を対象として、試合場面での感情調節方略の使用傾向を測定するために、ERQ-J(吉津ほか, 2013)を、心理的競技能力を測定するために、DIPCA.3(徳永・橋本, 2000)を用いて質問紙調査を実施した。分析方法として、ERQ-Jの下位尺度得点を独立変数、DIPCA.3の下位尺度得点を従属変数とするステップワイズ法による重回帰分析を用いた。その結果、再評価はDIPCA.3の5つの下位尺度全てと肯定的な関連が認められたことから、上記「考察」に記述の通り、試合場面での再評価による感情調節はパフォーマンスの高さに関連する可能性も考えられた。

また、感情調節方略の使用傾向としてどのような組み合わせのパターンがあるのかを検討するために、クラスター分析を行った。その後、スポーツ競技者として望ましい使用傾向のパターンについて調べるために、クラスターを独立変数、DIPCA.3の下位尺度得点を従属変数とする一元配置分散分析を行った。その結果、「精神の安定・集中」を除く、「競技意欲」「自信」「作戦能力」「協調性」の4つの下位尺度得点および総合得点において、再評価・表出抑制低群(再評価および表出抑制の得点がともに低い群)が有意に低い得点を示した。「協調性」においては、再評価高群(再評価の得点が高い群)と表出抑制高群(表出抑制の得点が高い群)との間に有意差が認められた。以上より、研究1で感情調節方略の使用傾向と心理的競技能力の関連が認められ、スポーツ競技者として望



ましい感情調節方略の使用傾向パターンが示された。

また、本研究の課題として以下のことが挙げられる。本研究では感情調節方略の使用傾向と心理的競技能力との関連を検討したが、そこでの感情調節方略の使用傾向の測定には「日常生活場面」での代表的な方略の使用傾向を測定する尺度が援用されていた。

しかしながら、実際の試合場面におけるスポーツ競技者の表情や態度に着目すると、審判の判定に納得がいかずイライラするも、その気持ちを抑えようとポーカフェイスを装ったり、チームメイトと気持ちを共有したりする等 (Campo et al., 2017)、スポーツの試合中特有の感情調節方略が見られる。加えて本研究の結果から、試合場面で使用される感情調節方略について、特定の方略を単体で捉えるのではなく、複数の方略を複合的に捉えるアプローチの重要性が示唆された。

以上のことから、今後の研究では、試合場面により特化したアプローチで、「試合場面特有の感情調節方略」について探索的に検討する必要がある。そこで、まずは試合中に特化した感情調節方略の使用傾向を測定する尺度について見直すことを、今後の課題とする。

## 第2章 スポーツの試合場面特有の感情調節方略及びその使用 傾向

第1章で行った研究1の研究から、スポーツの試合中における感情調節方略の使用傾向を測定する尺度について見直す必要があると考えられた。研究1で使用した ERQ-J は感情調節方略の特性的な使用傾向を測る尺度であったが、状況的な感情調節方略の使用について測る尺度としては、State Emotion Regulation Inventory (以下、SERI) が開発されている (Katz et al., 2016)。SERI は、感情調節の状況や背景による変動の程度を測れる尺度として、4つの方略 (気晴らし、考え込み、再評価、受容) を下位尺度とする尺度である (Katz et al., 2016)。4つの方略はいずれも、ある状況や出来事に対する認知を変容させる方略であるため、SERI には、表出抑制 (e.g., 辛い気持ちを顔に出さないようにする) 等の反応焦点型感情調節の方略が含まれていない。SERI の他にも、下位尺度単位で観てみると、様々な尺度に感情調節方略の使用傾向を測ることのできる下位尺度が含まれている。例えば、Thought Control Questionnaire 日本語版 (義田・中村, 2014) の下位尺度である「気晴らし」や「心配」、白熊思考抑制調査票 (Clark, 2005 丹野監訳 2006) の下位尺度である「思考抑制」、日本語版 Ruminative Responses Scale (長谷川, 2013; Hasegawa, 2013) と日本語版 Rumination-Reflection Questionnaire (高野・丹野, 2008) の下位尺度である「反芻」等がある。また、日本語版 Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (榊原, 2015) は、状況について再解釈する等の認知的変容をもたらす感情調節方略全般を測定する尺度である。日本語版 COPE 尺度 (大塚, 2008) は、不快な感情を対処する感情調節方略と類似する概念であるストレスコーピングについて、その使用頻度を測定する尺度である。しかしながら、これら全ての尺度は、日常生活場面での一般的な感情調節方略を測定する尺度であり、スポーツの試合中に特化した感情調節方略を測る尺度ではない。

そのため、スポーツの試合中の特異的な感情調節方略についてより明確に、そしてより多面的に測るための尺度を作成する必要がある。そこで、研究 2-1 で予備尺度の作成、研究 2-2 で本尺度の作成、研究 2-3 で作成した尺度を用いて感情調節方略の使用傾向と競技成績との関連を検討する。

## 研究 2-1 予備尺度の作成

### 1. 目的

本研究では、試合中に特化した感情調節方略の使用傾向を測定する尺度の作成に先立ち、予備尺度の作成を試みた。まずは先行研究からの項目収集を行うが、上述の通りスポーツの試合中に特化した尺度の作成が必要であるため、競技者が実際に使用している感情調節方略についての自由記述データからも項目を収集することとした。そこで本研究では、競技者が実際に使用している感情調節方略について尋ねるために、質問紙調査による予備調査を実施することとした。

以上より、研究 1 では先行研究および自由記述データから項目を生成し、予備尺度を作成することを目的とした。

## 2. 方法

先行研究からの項目収集については、感情調節方略と類似する概念を測定する尺度と、その下位因子を引用した (表 7). この内、邦訳された尺度が見当たらない英文尺度 **State Emotion Regulation Inventory (Katz et al., 2016)** については筆者が邦訳し、心理学分野に精通した翻訳専門業者が邦訳案を英語に逆翻訳した。次に、英語を母国語とする大学教員が逆翻訳案と原版を照合し、両者に相違がある部分は適宜修正した。このように表面的妥当性を担保するため、翻訳業者によって逆翻訳されたものが、原尺度と同一内容になるまで上記の作業を繰り返し、結果的に同一内容であると判断された翻訳を採用するという手順を辿った。

### 1) 対象者

過去1年以内に公式試合に出場している関西・関東・九州地方を居住地とするスポーツ競技者 53 名 (男性 39 名, 女性 14 名) を対象とし、平均年齢は  $23.30 \pm 4.01$  歳であった。競技種目の内訳は、サッカー7名、テニス8名、ハンドボール6名、バスケットボール5名、フットサル16名、野球5名、陸上競技 (長距離) 6名で、競技経験年数は平均 10.53 年であった。

### 2) 調査手順

調査方法は、質問紙調査による集団実施法を用いた。調査説明を記載した同意書を配

布し、調査の参加への同意を得られた方にのみ、調査用紙を配布するようにした。

### 3) 調査内容

試合中にネガティブ感情 (イライラ・悲しみ・落胆・不安等) を感じるときの振る舞い方について尋ねるために、「どのような状況で、どのような気持ちを感じたとき、どう振る舞ったのか (または、どんな方法でコントロールしたのか)、あなた自身の経験を思い出して書いてください」という教示をし、自由記述式で回答を求めた。

### 4) 分析方法

自由記述データは、KJ法 (川喜田, 1970) におけるグループ化の作業を援用して類似のカテゴリーに分類された。分析の際は客観性を担保するために、著者に加え2名の大学教員 (心理学の博士号を有し質的研究手法を用いた研究を行うスポーツ心理学専門家と、KJ法を用いて研究を行った経験を有するスポーツ心理学専門家) の合計3名でトライアングレーションを行った。

具体的な手続きについては、(1) ラベルづくり、(2) 小グループ化、(3) 表札づくり、(4) 大グループ化とした。(1) のラベルづくりでは、自由記述データについて、1つの意味を含む文章を1項目として、1枚のカードに記入していく作業を行った。複数の文章が含まれる記述については内容を分割し、それぞれを1枚のカードに記入した。(2) の小グループ化では(1) のカードに記入された内容について、質的に類似しているカードを収集していく作業を行った。(3) の表札づくりでは、(2) で収集されたカードをグルー

プとし、それぞれのグループに簡潔な言葉で名前をつけた。(4)の大グループ化では、(2)と(3)の作業を繰り返し、小さいグループから大きいグループになるようにカードを収集した。以上の手続きに加え、あるラベルを他のグループへ移動した方が相応しいと考えられた場合は、3名で協議し全員の見解が一致するまで議論を交わして修正を繰り返した。また、(4)の大グループ化の後に、図式化(最終的に収集されたグループをそれぞれの関係性を考えながら配置し、グループ同士の関係性について矢印などの記号を用いて図式化)することが本来のKJ法の手続きであるが、項目を作成するための予備調査等、回答を分類することが目的の場合は、図式化の手続きが省略されることから(立脇, 2017)、本研究では(1)から(4)までのグループ化の作業手順に従って分析を行うこととした。

## 5) 倫理的配慮

まず、調査実施前に、調査の目的と内容についての説明書を調査対象者に読んでもらった。説明書には、得られた回答は研究目的においてのみ使用され、統計的に処理した上で使用されることになるため、回答者のプライバシーが守られることを記載し、調査の協力に同意をした人にも、別紙の調査用紙で無記名式による回答を求めた。なお、この調査は「九州大学人間環境学研究院健康・スポーツ科学講座倫理委員会」の承認(201906)を得て実施された。



### 3. 結果

#### 1) 先行研究からの項目収集

先行研究から引用した尺度とその下位因子について、表7にまとめた。この内、White Bear Suppression Inventory (WBSI) (Wegner and Zanakos, 1994) は1因子構造で構成される尺度であるが、別の先行研究では3因子構造であることも確認されている (Blumberg, 2000)。また、日本語版である白熊思考抑制調査票 (Clark, 2005 丹野監訳 2006) やそれを使用した先行研究でも3因子構造であることが確認されている (服部・丹野, 2015)。このようにWBSIの因子数に対する見解は一致していないが、項目内容とその意味合いを踏まえた結果、先行研究 (Clark, 2005 丹野監訳 2006) を参考に、「意思とは無関係な侵入思考」「思考抑制」「注意を紛らわせること」の3因子構造と捉えることとした。白熊思考抑制調査票はこれまで複数の研究で引用されており (e.g., 服部, 2020), 「思考抑制」については服部 (2018) によって信頼性係数も算出されている ( $\alpha = .83$ )。因子の1つである「意思とは無関係な侵入思考」とは、不意に意識に繰り返し侵入してくる雑念のことを指しており (義田・中村, 2011), 例えば、外出中に「家の鍵を閉め忘れていて知らない人が部屋に入っているのではないか」といった不快な考えが、考えようとしていないのに意識に侵入してくることである。義田・中村 (2011) によると、侵入思考は意思とは無関係なものとして認識されるイメージ、衝動であり、制御困難なものであると説明されている。つまり侵入思考は制御の対象とされるものであり、一方で本研究ではそれらの思考 (感情) を「制御 (調節) するための方略」を扱っていることから、「意思とは

無関係な侵入思考」を引用することは不適切であると判断し、除外した。その他、先行研究から引用した尺度とその下位因子については、表7に示す通りである。

既存の尺度を引用するにあたって、各項目内容を、スポーツの試合中の内容に当てはまるよう表現を変更した (e.g., 「私は他の人はもっとひどい経験をしてきたと考える」を「私は他の選手はもっとひどい経験をしてきたと考える」へ修正)。この際、人生全体にわたる長い期間での感情調節を指している項目内容 (e.g., 「私はそのできごとを抱えて生きていけるようにならなければいけないと考える」) については、スポーツの試合中の内容に当てはまるよう変更すると、既存の感情調節方略の性質とは異なる方略になると判断されたため、予備項目の候補から除外した。さらに、内容や言語表現が類似する項目については、後述の自由記述データの分析を行った3名で協議の上、1つの項目のみを採用し、残りの項目を全て削除した。

表7. 感情調節方略に関連する既存の尺度一覧

尺度	下位因子
感情調節尺度日本語版 (吉津ら, 2013)	再評価, 抑制
白熊思考抑制尺度 (Clark, 2005 丹野監訳 2006)	思考抑制, 注意を紛らわせること
スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度 (雨宮ら, 2015)	観察と非反応性
State Emotion Regulation Inventory (Katz, 2016)	気晴らし, 再評価, 受容
STAXI 日本語版 (鈴木・春木, 1994)	Anger Expression Scale (怒り制御, 怒り表出, 怒り抑制)
日本語版Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (榊原, 2015)	計画への再焦点化, 肯定的再焦点化, 肯定的再評価, 自責, 受容, 大局的視点, 他者非難, 反芻
日本語版COPE尺度 (大塚, 2008)	感情への焦点化と感情表出, 行動的諦め, 受容, 否認, 抑制
日本語版怒り反すう尺度 (八田ら, 2013)	怒り熟考, 怒り体験思考, 報復思考
日本語版Rumination-Reflection Questionnaire (高野・丹野, 2008)	反芻
日本語版Ruminative Responses Scale (Hasegawa, 2013)	反芻
Thought Control Questionnaire 日本語版 (義田・中村, 2014)	気晴らし

注) 下位因子については、本研究で引用した因子のみを記載した。

表 8. 予備調査で得た各カテゴリーの自由記述例と作成した項目文

カテゴリー	自由記述例	項目例
感情表出	イライラしたときは、瞬間的に放出する（怒鳴るなど）	（試合中）ネガティブな状況や出来事において、ネガティブな感情は表情に出す
外的な注意の焦点化	イライラした時は、視野がせまくなっている気がするので、試合会場やコート全体をみて、冷静さをとりもどす	（試合中）ネガティブな状況において、会場全体を見るようにする
気晴らし	試合が終わった後の楽しいことを考える	（試合中）ネガティブな状況において、試合が終わった後の楽しいことを考える
技術的な分析-問題解決	ネガティブな感情の原因をしっかりと考え込んで、仮でもいいから「原因はこれだ」と決めることで、ネガティブな感情をおさえます	（試合中）ネガティブな気持ちになっている理由を整理する
思考抑制	気にせず忘れるようにしている	（試合中）ネガティブな状況について、気にせず忘れるようにしている
自責	チームとしてうまくいっていない時は人のせいにならず自分に矢印を向けるように冷静になるようにしている	（試合中）状況が良くない時は、周囲のせいではなく、自分のせいにする
受容	ネガティブな感情になることは起こりうるものだと自覚し、そういう状態になっても気にしない、自分の問題というより生理的なものだと思うようにする	（試合中）ネガティブな気持ちは自然と起こりうるものだから、生理的なものだと思うようにする
状況に対する肯定的・希望的再評価	まだやれると思ひこむ	（試合中）どんな状況でも、自分はまだやれると思ひこむ
セルフトーク	シュートが立て続けに外れても"あれだけ練習したから大丈夫"と言い聞かせた	（試合中）ネガティブな状況や出来事において、大丈夫と言い聞かせる
大局的視点	最も悪いと、自分で感じたレースをいくつか思いだし、それより、今はまだと、思うようにする	（試合中）過去の悪い状況を思い出し、今の状況はそれよりマシだと思うようにする
表出抑制	自分の思うようなプレーができない時やうまくいかない時でもネガティブな感情や言葉を言わないようにしている	（試合中）ネガティブな状況において、ネガティブな発言はしないようにする
放棄	試合前に緊張して、体が固くなっているなど感じたときは、「このレースはどうでもいいや」と思って走るようにしています。その方がリラックスして走れるので	（試合中）緊張する時は「この試合はどうでもいいや」と思うようにする
マインドフルネス	ネガティブな感情を認めて、今できると自信の持てることに集中しようと思う	（試合中）プレーがうまくいかない時、今のプレー、目の前のプレーに集中する
理想自己	調子が良い時の自分をイメージする	（試合中）自分の調子が悪い時は、調子が良かった時のことを強く思い出すようにする

注) 項目化の段階に至ったカテゴリーのみ記載

## 2) 自由記述の回答から得られたカテゴリー

まず、自由記述データの内、質問の意図に即していない回答を分析の対象から除外した。次に、上記の (1) から (4) までの KJ 法におけるグループ化の作業を行い、自由記述データを類似するカテゴリーにまとめた結果、全部で 17 のカテゴリーが生成された。この内、試合の直前にしか当てはまらない内容 (e.g., 「試合前・アップ前には音楽を聴いて、リラックスをする」) で構成されるカテゴリーについては、以降の項目化から除外した。項目化の段階では、項目内容がある特定のスポーツ種目や特異的な状況に偏らないよう、抽象的な表現に整えた (e.g., 「緊張して、体が固くなっているなど感じたときは、『このレースはどうでもいいや』と思って走るようにしています」を、「緊張するときは『この試合はどうでもいいや』と思うようにする」へ変更した)。表 8 に、各カテゴリーの自由記述例と、生成された項目の文例を示す。

## 3) 予備項目の決定

先行研究からの収集と、自由記述データからの収集により、全 91 項目の予備項目が抽出された。この内、既存の尺度から採用された項目が 51 項目、自由記述データから生成された項目が 40 項目であった。回答者の負担を考慮し、項目数を減らすための項目の選定を行った。具体的には、1 つのカテゴリーあたり 6 項目以上を有するカテゴリーにおいて、分析を行った 3 名が、項目として妥当だと考える順番で、各項目に 1 から 5 番目までの順位をつけた。1 から 5 のいずれかの順位が 3 名ともに付与された項目は採用し、それ以外の場合は協議の上、採用する項目を決定した。また、調査対象者の回答のしや

すさを配慮し、全ての項目文の前に「(試合中)」という文言を付け足した。

以上の手続きより、収集・作成された項目について、項目内容が試合中の感情の調節を反映したものであるか等の内容的妥当性について上記の自由記述の分析を実施した 3 名で慎重に検討した結果、計 68 項目の予備尺度が作成された。この内、既存の尺度から採用された項目は 37 項目、自由記述データから生成された項目は 31 項目であった。

#### 4. 考察

研究1では、試合中の感情調節方略の使用傾向を測定する尺度の作成に先立ち、予備尺度を作成することが目的であった。結果として先行研究および自由記述データからの項目収集によって、目的に資する予備尺度が作成された。

自由記述データからの項目収集のために行った質問紙調査では、複数の種目の競技者から、感情調節方略にかかる回答を得ることができた。得られた自由記述データの中には、Gross(1998a)で説明されている、感情が生起する前に調節される「先行焦点型感情調節」と、既に生起している感情を調節する「反応焦点型感情調節」に該当する方略がそれぞれ含まれていた。例えば、先行焦点型感情調節に分類される方略として気晴らしや思考抑制といった方略が、反応焦点型感情調節に含まれる方略として表出抑制といった方略が抽出された。Gross(1998a)の感情調節プロセスモデルは、スポーツ場面に限らず、一般的な状況を想定して提唱されたモデルであるが、本研究で先行焦点型感情調節と反応焦点型感情調節それぞれに属する方略が抽出されたことから、感情調節プロセスモデルが、スポーツ競技場面にも応用可能であるということが推察された。本研究は、予備尺度の作成のために実施された調査であったため、KJ法によるカテゴリー分けに留まる形となったが、表8に示す通り、競技者が行う感情調節方略は多種多様であることは明らかである。これを受けて、ERQのように2つの方略だけではなく、競技者が用いるより多くの感情調節方略を測定できる尺度の開発が必要である根拠を裏づける結果となった。

## 研究 2-2 スポーツの試合中における感情調節方略尺度の作成

### 1. 目的

研究 2-1 では、先行研究および自由記述データからの項目収集によって、目的に資する予備尺度が作成された。予備尺度は全部で 68 項目であり、本研究ではこの予備尺度を用いて質問紙調査を実施した。得られたデータについて探索的因子分析を行い、本尺度を作成することを試みた。

以上の通り、本研究の目的は、試合中に特化した感情調節方略の使用傾向を測定する尺度を作成することとした。

## 2. 方法

### 1) 対象者

調査日より過去1年以内に公式試合に出場しており、関西・関東・九州地方・東北地方を居住地とする高校・大学の運動部やクラブチームに所属するスポーツ競技者513名を対象者とした。調査用紙への回答に不備のあった54名を除く459名(男性315名, 女性144名)を分析対象とした。分析対象者の平均年齢は $20.46 \pm 3.14$ 歳, 競技経験年数は $10.14 \pm 5.10$ 年であった。主な種目は, 陸上(97名), サッカー(85名), 野球(73名), バスケットボール(37名), テニス(30名)等であった。

### 2) 調査手順

調査方法は, 質問紙調査による集団実施法を用いた。筆者が調査に立ち会えない場合, 指導者あるいはチームの代表者に, 調査の説明と調査用紙の配布・回収を代行してもらうようにした。予備尺度の作成のために行われた調査と同様に, 調査説明を記載した同意書を配布し, 調査の参加への同意を得られた方にのみ, 調査用紙を配布するようにした。

### 3) 調査内容

基本属性について, 年齢, 性別, 競技年数, 競技種目を尋ねた。作成された予備尺度を用い, 「以下の文章は, 試合中のネガティブな出来事や状況についての文章です。あな



たにどのくらい当てはまりますか？」と尋ね、「1. 全く当てはまらない」から「5. とても当てはまる」までの5件法で回答を求めた。この際、ネガティブな出来事、ネガティブな状況、そしてネガティブな感情については、例を示した。ネガティブな出来事は「相手が点を決めた、ケガをした」等を、ネガティブな状況は「調子が悪い、雰囲気にもまれている」等を、ネガティブな感情は「不安、イライラ、焦り」等を例として列挙した。

#### 4) 分析方法

まず、各項目の平均値および標準偏差を算出して項目分析を行い、次に、残った項目に対して因子構造を構築するために、最尤法・Promax 回転による探索的因子分析を行った。その際、各因子3項目以上で構成されること、因子負荷量が0.4以上の項目によって因子が構成されること、そして解釈可能性から因子数を決定した。なお、以上の分析は日本語版 IBM SPSS statistics 25 を使用して行われた。

#### 5) 倫理的配慮

本章の研究 2-1 と同様の倫理的配慮を行った。

### 3. 結果

因子分析に先立ち、予備尺度 68 項目の平均値、標準偏差を算出し、回答に極端に偏りのある 1 項目 (平均値:  $1.94 \pm 0.98$ ) を以降の分析から除外した。また、各項目の相関関係を算出し、一般的に「高い相関がある」と判断される相関係数  $r = .70$  以上を示す項目が含まれていないことを確認し、残りの 67 項目全てを以降の分析で用いることにした。

次に、因子構造を確認するために、最尤法・Promax 回転による探索的因子分析を行った。固有値の変化から、6 因子構造が妥当であると考えられたため、再度 6 因子構造を仮定して最尤法・Promax 回転を行った。その結果、因子負荷量が .40 以下となり十分な因子負荷量を示さなかった項目を除外した上で、因子分析を繰り返し行った。Promax 回転後の最終的な因子パターンと因子間相関を表 9 に示した。

第 1 因子は、ネガティブな状況を肯定的に捉え直す、あるいは捉え直すよう言い聞かせるといった項目内容で構成されていることから、「肯定的再評価」と命名した。第 2 因子は、ネガティブな状況や出来事の原因が自分自身にあると考えるといった項目内容で構成されていることから、「自責思考」と命名した。第 3 因子は、過去の自分あるいは他者の悪い状況と比較することで、今の自分が置かれたネガティブな状況を軽視しようとしたり、ネガティブな状況以外のことを考えることで、気を逸らそうとしたりする項目内容であり、これらはいずれも、ネガティブな状況に直面した際に視点を変えるとといった方略であると解釈されるため、「視点の転換」と命名した。第 4 因子は、ネガティブな状況において、感情を表に出さないようにするといった項目内容で構成されていること

から、「表出抑制」と命名した。第5因子は、ネガティブな状況を乗り越えるために、理由や原因を整理したり、どのように対処できるかを考えたりするといった項目内容で構成されていることから、「問題解決」と命名した。第6因子は、ネガティブな状況や出来事について繰り返し考えてしまうといった項目内容で構成されていることから、「反芻」と命名した。以上の6因子31項目から成る尺度が作成され、この尺度を「スポーツの試合中における感情調節方略尺度 (Emotion Regulation Strategies in Sports competition; ERSS)」と命名した。各下位因子における Cronbach の  $\alpha$  係数は、肯定的再評価で.77、自責思考で.79、視点の転換で.72、表出抑制で.75、問題解決で.70、反芻で.72 であり、ある程度の内的一貫性が確認された。

表9. 探索的因子分析（最尤法・Promax 回転）の結果

	因子負荷量						
	F1	F2	F3	F4	F5	F6	
F1 肯定的再評価 ( $\alpha = .77$ )							
(試合中) ネガティブな状況において、大丈夫と言い聞かせる	.70	.10	-.01	.05	-.17	.10	
(試合中) ネガティブな状況において、自分ならできると言い聞かせる	.67	-.03	-.03	-.02	-.01	.14	
(試合中) どんな状況でも、自分はまだやれと思ひ込む	.60	-.02	-.13	-.08	.15	-.06	
(試合中) ネガティブな状況において、意識的にプラスのことを言う	.60	-.08	.03	.03	.05	.06	
(試合中) ネガティブな状況において、プラスのイメージを思い浮かべる	.52	-.05	.19	.10	.14	-.18	
(試合中) 自分の調子が悪い時は、調子が良かった時のことを強く思い出すようにする	.42	.05	.08	-.03	.04	.05	
F2 自責思考 ( $\alpha = .79$ )							
(試合中) 起きたネガティブな出来事の原因は、基本的には、自分にあると考える	.05	.72	.08	-.05	-.02	.08	
(試合中) ネガティブな状況について、自分に責任があると感じる	.07	.72	.02	.00	-.05	.17	
(試合中) 状況が良くない時は、周囲のせいではなく、自分のせいにする	-.11	.67	.15	.04	.09	-.02	
(試合中) ネガティブな状況について、悪いのは自分であると感じる	-.07	.63	.04	-.02	.09	.10	
(試合中) ネガティブな状況について、悪いのは他の人であると感じる	-.01	-.54	.22	-.05	.03	.17	
(試合中) ネガティブな状況について、他の人に責任があると感じる	-.10	-.50	.28	.00	.02	.22	
F3 視点の転換 ( $\alpha = .72$ )							
(試合中) 過去の悪い状況を思い出し、今の状況はそれよりマシだと思うようにする	-.05	.07	.61	-.03	.08	-.02	
(試合中) ネガティブな状況において、他の選手はもっとひどい経験をしてきたと考える	-.16	-.01	.61	.07	.06	.02	
(試合中) ネガティブな状況について考える代わりに、楽しいことを考える	.26	.07	.55	-.03	-.07	-.24	
(試合中) ネガティブな状況において、試合が終わった後の楽しいことを考える	.10	.09	.54	-.05	-.08	-.07	
(試合中) ネガティブな状況において、その状況と関係のないことを考える	.05	-.04	.50	-.02	-.12	.03	
(試合中) ネガティブな状況について、他の事と比べればそれほどひどくないと考える	-.01	-.13	.50	.04	.05	.09	
F4 表出抑制 ( $\alpha = .75$ )							
(試合中) ネガティブな状況において、感情を顔に出さないよう気をつける	-.09	.01	.07	.85	.07	-.07	
(試合中) 心の中では感情的になっても、隠そうとする	.06	.09	.05	.61	-.08	.17	
(試合中) ネガティブな状況において、感じていることをそのまま表情に出す	.05	-.01	.06	-.60	.18	.19	
(試合中) ネガティブな気持ちを表に出さないように我慢する	.15	-.11	-.09	.59	.11	.11	
F5 問題解決 ( $\alpha = .70$ )							
(試合中) どうしたらネガティブな状況を変えることができるかについて考える	.02	.02	-.07	.00	.58	-.03	
(試合中) ネガティブな出来事後、その原因を探る	-.06	.05	.00	-.04	.58	.04	
(試合中) どうすればネガティブな状況に最も上手く対処できるかについて考える	.09	.07	-.03	-.06	.55	-.01	
(試合中) ネガティブな気持ちになっている理由を整理する	.01	-.03	.15	-.05	.50	.00	
(試合中) ネガティブな状況において、やるべきことを整理する	.20	.00	-.12	.09	.46	-.06	
F6 反芻 ( $\alpha = .72$ )							
(試合中) ネガティブな出来事があると、些細なことであっても、しばらくの間、気になって仕方がない	.13	-.01	-.05	.01	-.11	.77	
(試合中) ネガティブな出来事があると、試合中にそのことを繰り返し思い起こす	.08	-.04	.02	-.01	-.02	.65	
(試合中) ネガティブな出来事があると、それについて考えるのをなかなかやめることができない	.02	.01	-.01	-.07	.03	.58	
(試合中) ネガティブな状況について、自分がおかしたミスのことを責める	-.11	.19	.01	.09	.18	.48	
	F1	-	.29	.20	.33	.50	-.15
	F2		-	.01	.12	.48	.30
	F3			-	-.03	.12	.14
	F4				-	.32	.04
	F5					-	.14
	F6						-

注) 自由記述から生成された項目を、太字で示した。

#### 4. 考察

本研究の目的は、試合中の感情調節方略の使用傾向を測定する尺度を作成することであった。研究 1 で作成された予備尺度 68 項目を用いて調査を行い、探索的因子分析を行った結果、31 項目が採択された。この内、自由記述データから生成された項目は、全部で 11 項目であり、残りの 20 項目が、既存の尺度から引用して作成された項目であった (表 9)。既存の尺度から引用した項目に限らず、競技者による自由記述回答のデータからも項目が生成されたことは、本研究の独自性の一つと言える。また、ERQ では再評価と表出抑制の 2 つの方略についての使用傾向しか測定できないが、本研究で作成した尺度は 6 つの方略を下位尺度とする、より多様な感情調節方略についての使用傾向を測定することができる。

以降の研究では、作成した尺度の信頼性および妥当性を検討し、その上で、この尺度の応用可能性について考察していくこととする。

## 研究 2-3 尺度の信頼性・妥当性の検討

### 1. 目的

本研究は、研究 2-2 で作成された ERSS の信頼性および妥当性について検討することを目的とした。信頼性については、再検査法によって 1 回目と 2 回目のデータの相関係数を用いて検討した。また、妥当性の検討については、具体的には構成概念妥当性と予測的妥当性の検討を行うこととした。構成概念妥当性の検討では、ERSS の各下位尺度と関連が予測される、日常生活場面の感情調節方略に関する尺度を用いた。予測的妥当性の検討では、第 1 章の研究 1 の結果を踏まえ、ERSS の 2 つの下位尺度 (肯定的再評価と表出抑制) の合計得点についての競技成績の違いによる得点差を予測した。以上の信頼性および妥当性の検討によって、ERSS の応用可能性について検討することとした。

## 2. 方法

### 1) 対象者

調査日より過去1年以内に公式試合に出場しており、関西・関東・九州・東北地方を居住地とする高校・大学の運動部やクラブチームに所属するスポーツ競技者327名を対象に調査を実施し、回答に不備のあった28名を除く299名(男性165名、女性134名)を分析対象とした。平均年齢は $20.1 \pm 1.23$ 歳、競技経験年数は $8.21 \pm 3.87$ 年であった。主な種目は、バスケットボール(93名)、テニス(72名)、陸上(23名)等であった。表10に、それぞれの調査における対象者の一覧を示す。再検査の対象者については、同一対象者であることを確認するために、1回目と2回目の調査時に、電話番号下4桁を記入してもらった。また、調査は紙媒体でのアンケートを基本としたが、チームの都合上、紙媒体でのアンケートが難しい2チームにおいては、Webアンケートに切り替えた。

表10. 研究2-3における分析対象者の内訳

調査	総人数	男性	女性	概要
サンプル1	299	165	134	ERSSを用いた全データ。
サンプル2	159	72	87	サンプル1の一部。NESS, TCQを同時に実施。
サンプル3	140	93	47	サンプル1の一部。CERQを同時に実施。
サンプル4	84	73	11	サンプル1のうち2週間間隔の再検査を実施。

### 2) 調査手順

調査方法は、質問紙調査による集団実施法を用いた。筆者が調査に立ち会えない場合、

指導者あるいはチームの代表者に、調査の説明と調査用紙の配布・回収を代行してもらった。予備尺度の作成のために行われた調査と同様に、調査説明を記載した同意書を配布し、調査の参加への同意を得られた方にのみ、調査用紙を配布するようにした。

### 3) 調査内容

#### (1) 基本属性

年齢、性別、競技年数、競技種目、競技成績について尋ねた。競技成績については、自身の最高競技成績が、市町村区大会・都道府県大会・地方大会・全国大会・国際大会のうち、どのレベルに該当するものであるかを回答してもらった。その結果、市町村区 29 名、都道府県 (以下、県レベル) 86 名、地方 77 名、全国 103 名、国際 4 名であった。市町村区および国際レベルが、他のレベルと比較して極端に少数であるため、県レベル以下 (115 名)・地方レベル (77 名)・全国レベル以上 (107 名) の 3 水準として分析に用いることとした。

#### (2) 試合中の感情調節方略尺度 (ERSS)

研究 2 で作成した尺度 (6 因子 31 項目) について回答を求めた。

#### (3) 日本語版 Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (日本語版 CERQ) (榊原, 2015)

日本語版 CERQ は、認知的感情制御方略を測定する CERQ (Gamefski et al., 2001) を邦



訳した尺度で、9 因子 36 項目で構成されている。榊原 (2015) は、不安、抑うつ、そして well-being と、日本語版 CERQ との相関関係を検討することで、おおむね良好な構成概念妥当性を確認している。本研究では、「肯定的再評価」「自責」「大局的視点」「計画への再焦点化」「反芻」の 5 因子 20 項目を用い、5 件法で回答を求めた。「肯定的再評価」と ERSS の肯定的再評価、「大局的視点」と ERSS の視点の転換、「自責」と ERSS の自責思考、「計画への再焦点化」と ERSS の問題解決、そして「反芻」と ERSS の反芻の間に、それぞれ正の相関があることが予測される。

#### (4) 陰性感情抑制尺度 (NESS) (檜村・岩満, 2007)

NESS は、ネガティブ感情 (怒り、抑うつ、不安) の抑制傾向を測定する尺度であり、23 項目から構成されている。本研究では、「怒り」の感情抑制傾向を測定する 8 項目を用い、日常生活で怒りやイライラを感じるときの振る舞いについて、4 件法で回答を求めた。「怒り」の感情抑制傾向と ERSS の表出抑制との間に、正の相関があることが予測される。

#### (5) Thought Control Questionnaire 日本語版 (日本語版 TCQ) (義田・中村, 2014)

日本語版 TCQ は、ネガティブな出来事や嫌な出来事があつたとき、認知的方略をどの程度行うか、その使用傾向を測定する尺度である Thought Control Questionnaire (Wells and Davies, 1994) を邦訳した尺度であり、5 因子 28 項目で構成されている。本研究では、「気晴らし」因子 4 項目のみを用い、不快な思考や考えに対して、どのようなコントロール

を、どのくらい頻繁に使うのかについて、5件法で回答を求めた。「気晴らし」とERSSの視点の転換との間に、正の相関があることが予測される。

#### 4) 分析方法

信頼性の検討では、1回目と2回目の調査におけるERSS得点について、相関係数を算出する。構成概念妥当性の検討では、ERSSと関連する尺度の相関係数を算出する。予測的妥当性の検討では、ERSSの下位因子の内、肯定的再評価、表出抑制の合計得点を従属変数、競技成績を独立変数とする一元配置分散分析を行う。第1章では、ERQ-Jを用い、調査対象者にスポーツ場面を想起させて回答を得ており、その下位因子(再評価・表出抑制)の合計得点が高い人は、心理的競技能力も高いということが示唆されていた。この知見から、競技成績の低い競技者は、肯定的再評価と表出抑制の合計得点が高いことを予測し、これをもって予測的妥当性を検討する。以上の分析は日本語版IBM SPSS statistics 25を使用して行われた。

#### 5) 倫理的配慮

本章の研究2-1と同様の倫理的配慮を行った。

### 3. 結果・考察

ERSS の信頼性を確認するために、下位尺度得点について、1 回目と 2 回目のデータの相関係数を算出した結果、肯定的再評価が  $r=.59$ 、自責思考が  $r=.51$ 、視点の転換が  $r=.49$ 、表出抑制が  $r=.71$ 、問題解決が  $r=.41$ 、反芻が  $r=.59$  であった。全ての因子において中程度以上の相関の強さが示されたことから、概ね信頼性が担保されていることが示された。比較的低い相関係数を示した自責思考、視点の転換、問題解決についてより詳細な検討を行うために、1 回目および 2 回目の調査データで信頼性係数  $\alpha$  をそれぞれ算出した。その結果、自責思考は  $\alpha=.66$ 、 $\alpha=.77$ 、視点の転換は  $\alpha=.76$ 、 $\alpha=.78$ 、問題解決は  $\alpha=.67$ 、 $\alpha=.69$  であった。研究 1 で算出した信頼性係数の値も含めて検討すると、視点の転換についてはおおよその信頼性は担保されているが、自責思考と問題解決については調査ごとに信頼性係数が変動し、また、同じ対象者であっても相関が中程度であった。相関係数が比較的高かった表出抑制は、「ネガティブな気持ちを表に出さないように我慢する」のように自己の態度・行動を評価するような項目で構成されている、一方で、自責思考や問題解決については、「～について考える」といった認知的側面を評価する項目で構成されていることから、表出抑制に比べて低い相関係数となったことが考えられる。

次に、構成概念妥当性の検討を行った。ERSS の下位因子と、日常生活場面における感情調節方略を測定する 3 つの尺度 (日本語版 CERQ, NESS, 日本語版 TCQ) における下位因子との相関関係を算出した結果、全ての下位因子において、予測した通り有意な正の相関が示された (表 11)。試合中という特異的な状況での感情調節方略の使用傾向が、

個人が特性として有する，日常での感情調節方略の使用傾向と中等度以上の相関が認められたことから，ERSS は，特性として個人が有する使用傾向も，一部反映されていることが確認された。競技者にとっては，試合中も日常生活の一部であるため，普段から行いやすい感情調節方略を，試合中でも使用しやすい傾向にあったことが考えられる。したがって，個人が有する特性である感情調節方略の使用傾向が，試合中に特化したERSS でも一部反映されていたことは，ERSS の妥当性の担保に繋がることである。

表 11. ERSS 下位因子と関連する尺度との相関分析結果

	NESS	TCQ	CERQ				
			肯定的再評価	自責	大局的視点	計画への再焦点化	反芻
肯定的再評価	.06	.35 **	<b>.57 **</b>	.24 **	.27 **	.52 **	.18 *
自責思考	.23 *	-.01	.37 **	<b>.59 **</b>	.22 **	.40 **	.37 **
視点の転換	.16 *	<b>.42 **</b>	-.02	-.07	<b>.46 **</b>	-.11	.06
表出抑制	<b>.49 **</b>	.29 **	.35 **	.06	.15	.25 **	.07
問題解決	.24 **	.25 **	.60 **	.31 **	.17 *	<b>.66 **</b>	.28 **
反芻	.23 **	.05	.03	.31 **	.28 **	-.03	<b>.65 **</b>

注) 妥当性の検証に用いる相関係数を太字で示した。

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

また，予測的妥当性を検討するために，競技成績を独立変数，ERSS の 2 つの下位尺度 (肯定的再評価と表出抑制) の合計得点を従属変数とした一元配置分散分析を行った結果，競技成績の主効果が有意であったため ( $F(2, 296) = 5.45, p < .01$ )，Tukey 法による多重比較検定を行った。その結果，全国・国際レベルが，市町村区・県 ( $p < .05$ ) および地方よりも高く ( $p < .05$ )，本研究の第 1 章の結果から予測した通りの差が見られた (表 12)。

このことから、肯定的再評価と表出抑制の2下位尺度における予測的妥当性が確認された。なお、市町村区・県レベルの得点と、地方レベルの得点を比較すると、両者に違いは認められなかった。ただし、全国大会レベルの出場経験を境に肯定的再評価と表出抑制の使用傾向に差が見られていることから、感情調節方略の使用傾向は、全国大会に出場できる競技者と出場したことがない競技者との間で、特徴が異なるという可能性が考えられる。

表 12. 肯定的再評価と表出抑制における一元配置分散分析 (予測的妥当性の検討)

	市町村区・県 <i>n</i> = 115	地方 <i>n</i> = 77	全国・国際 <i>n</i> = 107	<i>F</i> 値	多重比較
再評価・表出抑制	35.69 (5.99)	35.23 (6.14)	37.81 (5.53)	5.45 **	3 > 1・2

\*\*  $p < .01$

## 本章のまとめと課題

第2章では、スポーツの試合中における感情調節方略尺度 (ERSS) を作成することを主たる目的とし、3つの研究を行った。研究2-1では、ERSS 予備尺度を作成するために、先行研究で開発された既存の尺度からの項目の収集、そして予備調査による項目収集を行った。結果として、68項目のERSS 予備尺度が作成された。研究2-2では、ERSS 予備尺度を用いて、513名のスポーツ競技者を対象に調査を実施し、探索的因子分析によって、6つの因子（肯定的再評価、自責思考、視点の転換、表出抑制、問題解決、反芻）が抽出され、ERSS が作成された。研究2-3では、ERSS の信頼性及び妥当性を検討することを目的として、327名のスポーツ競技者を対象に調査を実施した。信頼性の検討では、再検査法により、1回目と2回目のERSS 得点の相関係数を算出した結果、再検査信頼性係数は.41-.71であった。基準関連妥当性の検討では、ERSS と相関があると予測される尺度を用い、ERSS の下位因子ごとに両者の相関係数を算出した結果、すべての下位因子が、関連尺度と予測通りに正の相関を示した。また、第1章の研究で検討した、「再評価」と「表出抑制」の使用傾向パターンと心理的競技能力の関係についての結果を踏まえると、ERSS で測定する「肯定的再評価」と「表出抑制」の使用傾向パターンが、心理的競技能力と関連の強い「競技成績」と関連することが予測された。その結果、予測通りの結果となり、部分的ではあるが予測的妥当性の担保を確認した。以上の結果より、作成したERSS について、ある程度の信頼性および妥当性が確認された。

本研究の課題として、ERSS の妥当性について今後さらに検討を重ねていくことが挙

げられる。研究 2-3 において、信頼性と構成概念妥当性は、部分的ではあるものの確認することができた一方で、予測的妥当性に関しては、再評価と表出抑制の 2 因子の組み合わせとしての妥当性に留まり、その他の方略については検証できなかった。今後は本研究で得られた結果を踏まえ、より多角的に妥当性の検討を行うことで、ERSS の応用可能性について検証していくことが求められる。

### 第3章 スポーツ競技者が有する試合中の感情調節方略の使用 傾向パターンと競技成績の関連



## 研究3 試合中の感情調節方略の使用傾向と競技成績の関連

### 1. 目的

第2章では、試合中の感情調節方略の使用傾向を測定する尺度を作成し、信頼性と妥当性の検討を行った。第1章の研究1および第2章の研究2-3の結果から、スポーツ競技者が用いる感情調節方略について単体で捉えるのではなく、複合的に捉えることが重要であると考えられた。したがって本研究では、ERSSを用いて競技者がどのような感情調節方略の使用傾向パターンを有するのかについて類型化を図り、それらの使用傾向パターンと競技成績との関連を検討することを目的とした。

## 2. 方法

### 1) 対象者, 調査手順, および調査内容

本研究の対象者は, 第2章の研究2-3の調査対象者と同じであり, 分析の対象となったのは299名(男性165名, 女性134名)であった。調査手順および調査内容についても, 研究2-3の「2. 方法」に記載している通りである。

### 2) 分析方法

まず, スポーツ競技者が試合中に使用する感情調節方略に関して, どのような使用傾向パターンがあるのかといった類型を調べるために, ERSSの下位尺度得点においてクラスター分析(平均ユークリッド距離によるward法)を行った。次に, 試合中の感情調節方略の使用傾向パターンと競技成績の関連を検討するために, カイ二乗検定を行った。以上の分析は日本語版IBM SPSS statistics 25を使用して行われた。

### 3) 倫理的配慮

本研究においても, 第2章の研究2-1と同様の倫理的配慮を行った。

### 3. 結果・考察

感情調節方略の使用傾向パターンと競技成績の関連について探索的に検討するため、まずはERSS 下位尺度得点においてクラスター分析 (平均ユークリッド距離による ward 法) を行った。ERSS 下位尺度得点を標準化し、デンドログラムの形状を確認した上で、クラスター数を3つから6つに設定してクラスタリングを試みた。それぞれの結果におけるクラスターの類似性、解釈可能性を踏まえ、4つのクラスターが最も適切であると判断した。各クラスターにおけるERSS 下位尺度の標準化得点について、図4に示した。

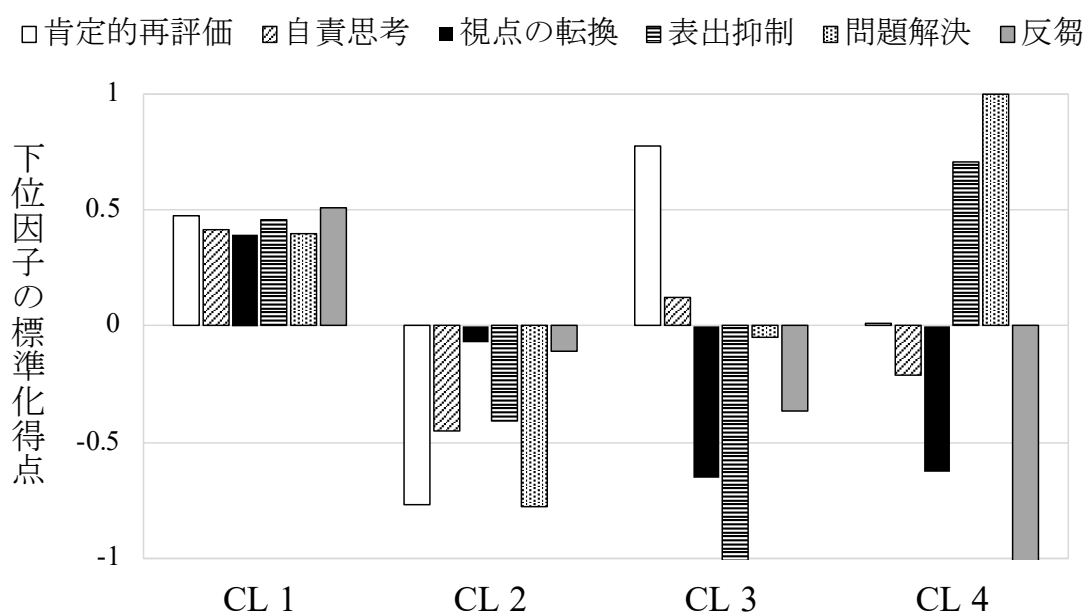


図4. クラスタ分析の結果

クラスター分析で生成された4つのクラスターを独立変数、感情調節方略の得点を従

属変数とする一要因分散分析を行ったところ、全ての ERSS 下位尺度得点に関して有意な差が見られ (表 13), 4 つのクラスターにおける感情調節方略の使用傾向パターンは、異なる特徴を有することが確認された。第 1 クラスターは全ての感情調節方略得点を高く有する群 ( $n=125, 41.8\%$ ), 第 2 クラスターはいずれの感情調節方略得点も低い群 ( $n=108, 36.1\%$ ), 第 3 クラスターは肯定的再評価が高く、視点の転換と表出抑制が 4 クラスターの中で最も低い群 ( $n=30, 10.0\%$ ), 第 4 クラスターは標準と比べて表出抑制と問題解決が高く、視点の転換、自責思考、反芻が低い群 ( $n=36, 12.0\%$ ) であった。

表 13. クラスター別の ERSS 下位因子の平均得点, 標準偏差, 分散分析とその後の多重比較検定結果

	CL 1 ( $N=125$ )	CL 2 ( $N=108$ )	CL 3 ( $N=30$ )	CL 4 ( $N=36$ )	F 値	多重比較
肯定的再評価	24.23 (3.15)	19.14 (3.56)	25.43 (2.21)	22.33 (3.15)	58.78***	CL1, CL3 > CL4 > CL2
自責思考	23.62 (3.19)	20.45 (3.47)	22.53 (4.15)	21.31 (2.97)	17.84***	CL1 > CL2, CL4 CL3 > CL2
視点の転換	18.19 (5.19)	15.86 (4.00)	12.97 (4.12)	13.11 (4.30)	18.52***	CL1 > CL2 > CL3, CL4
表出抑制	15.67 (2.38)	12.61 (3.17)	9.47 (3.27)	16.53 (2.42)	60.34***	CL1, CL4 > CL2 > CL3
問題解決	19.31 (2.62)	15.13 (3.15)	17.73 (2.68)	21.47 (1.77)	67.72***	CL4 > CL1 > CL3 > CL2
反芻	14.89 (2.84)	12.71 (3.12)	11.8 (3.48)	9.08 (2.68)	39.01***	CL1 > CL2, CL3 > CL4

カッコ内は標準偏差 \*\*\* $p < .001$

第 2 章の研究 2-3 で行った ERSS の予測的妥当性の結果を踏まえ、競技成績を地方レベル以下と全国大会レベル以上の 2 分にした。競技成績別の各クラスターの人数とその割合については、表 14 に示す通りである。感情調節方略の使用傾向パターンと競技成績

の関連を検討するために、カイ二乗検定を行った結果、クラスター1 で有意傾向が見られ ( $\chi^2(3) = 6.30, p < .10$ ), 競技成績の上位群の方が下位群よりも多かった。クラスター1 は、6 つの感情調節方略の使用傾向がいずれも高いという特徴を有している。このことから、競技レベルの高い競技者は比較的複数の感情調節方略を使用しやすい傾向にある可能性が考えられた。クラスター1 に属する競技者の特徴を調べるために、最も高い国際レベルの競技者が所属するクラスターを確認したところ、4 名ともクラスター1 に含まれていなかった。国際レベルの競技者は、国内レベルの競技者とは異なるパターンを有する可能性が考えられたため、上位群から除外して同様の分析を試みたところ、クラスター1 で競技成績との有意な関連が見られた ( $\chi^2(3) = 7.86, p < .05$ ).

表 14. クラスター・競技成績別の人数

	CL1	CL2	CL3	CL4	合計
競技成績上位	54 (50.50)	33 (30.80)	7 (6.50)	13 (12.10)	107
競技成績下位	71 (37.00)	75 (39.10)	23 (12.00)	23 (12.00)	192

カッコ内は割合 (%)

感情調節と類似の概念であるストレスコーピングに関する先行研究では、競技者が体験する様々なストレスに対処するために、複数の対処方略を身につけておくことが良いとされ (Kristiansen and Roberts, 2010), 高いパフォーマンスのレベルにおいて、多くの対処方略を持つことが、うまく適応するためのスキルとして捉えられている (Crocker et al., 2015). そのため、肯定的再評価のみを使用しやすいクラスター3 のように、ある特

定の方略を使用するよりも、高い競技成績を残すためには、クラスター1のように複数の方略を使い分ける傾向を有することが重要である可能性が考えられた。

また、クラスターごとの下位尺度得点の差に着目すると、競技成績との関連がある可能性が示されたクラスター1において最も高い得点を示したのは、自責思考、視点の転換、反芻の3つの方略のみであった。肯定的再評価はクラスター3で、表出抑制および問題解決はクラスター4で最も高い得点を示していた。このことから、競技成績の高い競技者は、ある特定の方略をいつも使用するというわけではなく、広く全ての方略を使用するという特徴があることが考えられる。即ち、試合中の様々な状況の変化に応じて、あらゆる感情調節方略を使用するということが、高い競技成績を残すための有効な感情調節方略の使用傾向パターンであることが考えられた。

#### 4. 本研究のまとめと課題

第3章では、第2章で作成した ERSS を用い、競技者が用いる感情調節方略のパターンを明らかにすること、そして感情調節方略の使用傾向と競技成績との関連を調べることを目的とした。まず、ERSS の下位尺度得点においてクラスター分析を行った結果、対象者は4つのクラスターに分類された。第1クラスターは全ての感情調節方略を使用しやすい者、第2クラスターは全ての方略を使用する傾向が低い者、第3クラスターは肯定的再評価を使用しやすい者、第4クラスターは問題解決と表出抑制を使用しやすい者が抽出された。また、4つのクラスターと競技成績の関連を見るために、カイ二乗検定を行ったところ、有意な関連は確認されなかった。第1クラスターにおいてのみ有意傾向が見られ、競技レベルの高い競技者の方が、複数の感情調節方略をより使用しやすい可能性が考えられた。これまで、試合中の感情調節方略の使用傾向パターンを分析したり、競技成績との関連を検討したりする研究は行われてこなかった。したがって本研究では、クラスター分析とカイ二乗検定を用いて複数の方略について探索的な検討を行ったことで、スポーツ競技者の感情調節方略に関する新たな特徴を確認することができたといえる。

## 第4章 総合考察



## 1. 本研究の成果

スポーツ競技者の感情調節を扱った先行研究では、感情調節方略の使用傾向についてほとんど着目されてこなかった。また、どのような使用傾向を有することがスポーツ競技者として望ましいとされるのかが、明らかになっていなかった。そこで本研究では、感情調節方略の使用傾向が、心理的競技能力や競技成績と関連があるのか、またどのような関連があるのかについて検討した。

まず、第1章では、競技者の感情調節方略の使用傾向と心理的競技能力の関連を検討した。ここでは、感情調節の方略間に相関があることと、感情調節方略の使用傾向と心理的競技能力が関連することが明らかになった。これらのことから、特定の感情調節方略を単体で捉えるのではなく、複数の方略を、複合的に捉えるアプローチの重要性が示唆されたことに加え、心理的競技能力は、競技成績と強い相関があることから(徳永, 2001)、感情調節方略の使用傾向が競技成績等のパフォーマンスの側面にもたらす効果についても、期待できる可能性が考えられた。

第2章では、第1章を踏まえて試合場面に特化した感情調節方略について検討したところ、ERQ-Jで測定される2つの方略(再評価と表出抑制)に留まらず、より多くの、あるいは試合中に頻繁に使用される方略について競技成績との関連を調べる必要性が生じた。これまでに試合中の感情調節方略にかかる尺度は見当たっていなかったことから、ここでERSSの作成を試みた。結果として6因子31項目から構成されるERSSが作成され、本研究で検証した妥当性および信頼性については概ね担保されていたことを確認で

きたことから、種目を問わずスポーツ競技者の感情調節方略の使用傾向を測定する尺度として、ERSS の応用可能性が示された。以上より、競技スポーツにおける試合中に特化した感情調節方略の使用傾向の測定が可能となり、これは本研究全体の独自性の一つであると考えられた。

第3章ではERSSを用いて感情調節方略と競技成績の関連を検討したが、この際、第1章の研究成果に基づき、感情調節方略を単体ではなく、複数の方略の組み合わせで捉えることとした。そこで、競技レベルの高い競技者は、感情調節方略を全体的に広く使用するパターンを有していた。ある特定の感情調節方略の効果について、方略単体で検討された研究結果と比べ (e.g., Wagstaff, 2014), 本研究では複数の方略の組み合わせで捉え、競技成績と比較をしたために、先行研究では着目されてこなかった新規性のある見解が得られた。加えて、上記のような競技成績との関連が見られたことから、感情調節方略の使用傾向に着目することの意義が示されたと言える。

## 2. 本研究の課題

本研究の課題について、以下の2つにまとめる。

1) 本研究は、スポーツ競技全般にかかる感情調節方略について検討を行ったため、論文全体を通して競技の個別性については検討を行っていない。その理由として、本研究では一般的な競技スポーツ場面の感情調節方略に関する基礎的知見を得るために、対象者の種目や競技レベルを選定しなかったため、ある種目の競技スキルに限定して測定することが困難であったことが挙げられる。スポーツの競技種目の中には、オープンスキルを主とする種目もあれば、クローズドスキルを主とする種目もあり、そのような種目の特性によって、感情調節方略の有効性が異なってくる可能性が推察できる。

2) 第2章の研究2-3で行ったERSSの予測的妥当性の検討は、課題を残す結果となった。信頼性と構成概念妥当性は、部分的ではあるが確認することができた一方で、予測的妥当性に関しては、再評価と表出抑制の2因子の組み合わせとしての妥当性に留まり、その他の方略については検証できなかった。その要因の一つとして、スポーツ科学領域における感情調節関連の研究知見が乏しく、予測を立てるための科学的根拠となる知見が不足していることが挙げられる。したがって、今後は競技スポーツにおける感情調節に関する研究知見を蓄積し、より詳細な妥当性の検証を重ねる必要がある。

### 3. 今後の展望

本研究の課題を踏まえ、今後の展望について述べる。まず、競技の種目特性による違いによって、感情調節方略の使用傾向パターンにどのような違いがあるのか検討を進めていくことが重要であると考えられる。具体的には、研究対象とする種目を限定し、ショットの成功率やシュートの成功率等のパフォーマンス指標を用い、感情調節方略がパフォーマンスに及ぼす影響について検証する必要がある。また、感情調節方略の使用傾向は、感情を調節する際の状況や背景によって異なることが示されている。例えば、表出抑制は周囲に誰もいない状況に比べ、他者がいるときの方が頻繁に使用される (English et al., 2017)。このような状況による違いの観点から、個人競技と集団競技によっても感情調節方略の使用傾向に違いが生じる可能性があるため、競技種目による ERSS の得点の違いについても今後の研究で検討する課題の一つとする。

近年の感情調節方略にかかる研究では、個々人がなぜ感情を調節するのか、即ち、感情調節の目的や動機の重要性について主張されている (Tamir, 2016; Tamir et al., 2020)。スポーツ科学領域においても Lane et al. (2011) の研究で、不安や怒りといったネガティブ感情がパフォーマンスに役立つ感情であると感じているほど、それらの感情を増加させようとする方略を使用しやすい傾向にあることが明らかになっている。先行研究では、人々は感情をどのように調節しているのかといった「方略の違い」に着目した研究が大部分を占めており、何のために感情調節をするのかという目的や動機についての知見は少ない (Millgram and Tamir, 2019)。本研究で作成された ERSS についても、感情調節の目

的や動機のような概念は加味されていなかった。そこで今後は、競技者が何のために感情調節をするのか、なぜ感情調節をするのかという目的や動機にも焦点を当てて検討していく必要があると考えられる。

## 文献

- 雨宮怜・坂入洋右 (2015) スポーツ競技者のアレキシサイミア傾向とバーンアウトに対する抑制因としてのマインドフルネスの役割. *スポーツ心理学研究*, 42: 81-92.
- 青林唯 (2011) 感情制御の自動性. *感情心理学研究*, 18: 135-145.
- 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: 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: 610-620.
- Blumberg, S. J. (2000) The white bear suppression inventory: Revisiting its factor structure. *Personality and Individual Differences*, 29: 943-950.
- Burr, D. A., d'Arbeloff, T., Elliott, M. L., Knodt, A. R., Brigidi, B. D., and Hariri, A. R. (2020) Functional connectivity predicts the dispositional use of expressive suppression but not cognitive reappraisal. *Brain and Behavior*, 10: e01493.
- Campo, M., Sanchez, X., Ferrand, C., Rosnet, E., Friesen, A., and Lane, A. M. (2017) Interpersonal emotion regulation in team sport: Mechanisms and reasons to regulate teammates' emotions examined. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15: 379-394.
- Cerin, E. (2003) Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied*

Sport Psychology, 15: 223-238.

クラーク：丹野義彦ほか訳 (2006) 侵入思考—雑念はどのように病理へと発展するのか

一. 星和書店：東京, pp. 69-108. <Clark, D. A. (2005) Intrusive thought in clinical disorders: Theory, research and treatment. Guilford Press: New York.>

Crocker, P.R.E., Tamminen, K. A., and Gaudreau, P. (2015) Coping in sport. In S. Hanton and S. Mellalieu (Eds.), Contemporary advances in sport psychology: A review. Routledge: New York, pp. 28-67.

English, T., Lee, I. A., John, O. P., and Gross, J. J. (2017) Emotion regulation strategy selection in daily life: The role of social context and goals. *Motivation and Emotion*, 41: 230-242.

深見英一郎・岡澤祥訓 (2016) 運動部活動における目標設定, 勝利志向性, 意見の反映度の実態並びにそれらが生徒の満足度に及ぼす影響. *体育学研究*, 61: 781-796.

福井邦宗・土屋裕睦・豊田則成 (2014) 大学生アスリートにおける不安と実力発揮の関係: 特性不安と心理的競技能力に着目して. *研究紀要= Bulletin of Biwako Seikei Sport College*, (11): 71-77.

Garnefski, N., Kraaij, V., and Spinhoven, P. (2001) Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30: 1311-1327.

Gill, D. L., and Dziewaltowski, D. A. (1988) Competitive orientations among intercollegiate athletes: Is winning the only thing? *The Sport Psychologist*, 2: 212-221.

Gross, J. J. (1998a) The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2: 271-299.

- Gross, J. J. (1998b) Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74: 224-237.
- Gross, J. J. (2002) Emotion Regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39: 281-291.
- Gross, J. J. (2014) Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, (2nd ed., pp. 3-20). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., and Jazaieri, H. (2014) Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2: 387-401.
- Gross, J.J., and John, O. P. (2003) Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85: 348-362.
- 萩原正大・米倉礼子・藤原昌・千足耕一 (2014) セーリング競技における国内一流選手およびユース選手の心理的競技能力. *スポーツパフォーマンス研究*, 6: 51-61.
- Hanin, Y. (Ed.) (2000) *Emotions in Sport*. Human Kinetics. Champaign.
- 長谷川晃 (2013) 日本語版 Ruminative Responses Scale の下位因子と自己志向的完全主義の関連性: 考え込みと反省的熟考の比較. *東海学院論叢*: 68-80.
- Hasegawa, A. (2013) Translation and initial validation of the Japanese version of the Ruminative Responses Scale. *Psychological Reports*, 112: 716-726.
- 長谷川弓子・矢野田郁・小山哲・猪俣公宏 (2011) プレッシャー下のゴルフパッティング



- パフォーマンス: 不安の強度とパッシング距離の影響. スポーツ心理学研究, 38: 85-98.
- 肥田野直・福原真知子・岩脇三良・曾我祥子・Spielberger, C. D. (2000) 新版 STAI 状態・特性不安検査 実務教育出版.
- 八田武俊・大淵憲一・八田純子 (2013) 日本語版怒り反すう尺度作成の試み. 応用心理学研究, 38: 231-238.
- 服部陽介 (2018) 思考抑制傾向とストレス経験が考え込みと反省的熟考に与える影響. パーソナリティ研究, 26: 244-252.
- 服部陽介 (2020) 抑うつが思考抑制傾向と反すうの関連に与える影響. パーソナリティ研究, 29: 75-77.
- 服部陽介・丹野義彦 (2015) 思考抑制に関するメタ認知的信念が侵入思考に与える影響. 心理学研究, 86: 62-68.
- 平木貴子・中込四郎 (2009) メンタルトレーニングとカウンセリングの連携. スポーツ心理学研究, 36: 23-36.
- 市村操一 (1965) スポーツにおけるあがりの特性の因子分析的研究 ( I ). 体育学研究, 9: 18-22.
- Jones, M. V. (2003) Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17: 471-486.
- Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., and Catlin, J. (2005) Development and validation of the sport emotion questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27: 407-431.
- Joormann, J., and Siemer, M. (2013) Emotion regulation in mood disorders. In J. J. Gross (Ed.),

Handbook of emotion regulation (2nd ed.). Guilford Press: New York, pp. 413-427.

檜村正美・岩満優美 (2007) 感情抑制傾向尺度の作成の試み—尺度の開発と信頼性・妥当性の検討—. 健康心理学研究, 20: 30-41.

Katz, B. A., Lusting, N., Assis, Y., and Yovel, I. (2016) Measuring Regulation in the here and now: the development and validation of the State Emotion Regulation Inventory (SERI). *Psychological Assessment*, 29: 1235-1248.

川喜田二郎 (1970) グループ編成を経て A 型図解化まで. 川喜田二郎 (編), 続・発想法—KJ 法の展開と応用— (pp. 48-98). 東京: 中公新書.

Kawata, Y., Kamimura, A., Yamaguchi, S., Nakamura, M., Izutsu, S., Hirose, M., and Shibata, N. (2018) Impact of emotion regulation on mental health of Japanese university athletes. In Bagnara, S., Tartaglia, R., Albolino, S., Alexander, T. and Fujita, Y. (Eds), *Proceedings of the 20th Congress of the International Ergonomics Association (IEA 2018). Advances in Intelligent Systems and Computing*. Springer: Cham, Vol. 818, pp. 372-382.

小林亮太・宮田真人・中尾敬 (2018) 心のゆとりを有する者はネガティブ感情状態からの回復が早いのか?—心のゆとりに関する実験的研究—. 対人社会心理学研究, 18: 21-36.

Koole, S. L. (2009) The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23: 4-41.

Kristiansen, E., and Roberts, G. C. (2010) Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20: 686-695.

- Lane, A. M., Beedie, C. J., Devonport, T. J., and Stanley, D. M. (2011) Instrumental emotion regulation in sport: Relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21: 445-451.
- Lazarus, R. S. (2000) How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14: 229-252.
- Martinet, G., Ledos, S., Ferrand, C., Campo, M., and Nicolas, M. (2015) Athletes' regulation of emotions experienced during competition: A naturalistic video-assisted study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4: 188-205.
- Megias-Robles, A., Gutiérrez-Cobo, M. J., Gómez-Leal, R., Cabello, R., Gross, J. J., and Fernández-Berrocal, P. (2019) Emotionally intelligent people reappraise rather than suppress their emotions. *PloS one*, 14: e0220688.
- Millgram, Y., and Tamir, M. (2019) Positive and Negative Emotion Goals in Psychopathology. In: June Gruber (Ed.) *The Oxford Handbook of Positive Emotion and Psychopathology*. Oxford University Press: New York, pp. 37-49.
- 水落文夫 (2018) スポーツ競技のパフォーマンスを予測する感情状態の評価に関する研究—心理的ストレスの生理指標との関連による検討—. 平成 29 年度九州工業大学博士学位論文.
- 村山恭朗・伊藤大幸・高柳伸哉・上宮愛・中島俊思・片桐正敏・浜田恵・明翫光宣・辻井正次 (2017) 小学校高学年児童および中学生における情動調整方略と抑うつ・攻撃性との関連. *教育心理学研究*, 65: 64-76.

- 中川威・榎藤恭之・増井幸恵・石岡良子 (2018) 成人期にわたる感情調整の発達に関する横断的研究—改訂版感情調整尺度を用いて—. パーソナリティ研究, 26: 205-216.
- 及川恵 (2003) 気晴らしの情動調節プロセス効果的な活用に向けて. 教育心理学研究, 51: 443-456.
- 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.
- Russell, J. A. (1980) A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39: 1161-1178.
- 崔京姫・新井邦二郎 (1997) 「感情の表出と制御」研究の概観. 筑波大学心理学研究, 19: 29-35.
- 坂入洋右・徳田英次・川原正人 (2003) 心理的覚醒度・快適度を測定する二次元気分尺度の開発. 筑波大学体育科学系紀要, 26: 27-36.
- 榊原良太 (2014) 再評価の感情制御効果と精神的健康への影響—研究動向の概観と再評価の下位方略という視座からの問題提起—. 感情心理学研究, 22: 40-49.
- 榊原良太 (2015) 認知的感情制御方略の使用傾向及び精神的健康との関連: 日本語版 Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) の作成及びネガティブ感情強度への着目を通して. 感情心理学研究, 23: 46-58.
- 佐藤徳・安田朝子 (2001) 日本語版 PANAS の作成. 性格心理学研究, 9: 138-139.
- 澤田匡人・新井邦二郎 (2002) 妬みの対処方略選択に及ぼす, 妬み傾向, 領域重要度, および獲得可能性の影響. 教育心理学研究, 50: 246-256.

- 妹尾江里子 (2017) 運動・スポーツにおける感情コントロールに関する研究—イメージによる心理的ストラテジーを中心として—. 社会イノベーション研究, 12: 79-98.
- 新村出編 (2018) 広辞苑 (第7版). 岩波書店, pp. 1600-1906.
- Slimani, M., Bragazzi, N. L., Znazen, H., Paravlic, A., Azaiez, F., and Tod, D. (2018) Psychosocial predictors and psychological prevention of soccer injuries: A systematic review and meta-analysis of the literature. *Physical Therapy in Sport*, 32, 293-300.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., and Lushene, R.E. (1970) STAI Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Consulting Psychologists Press, Palo Alto.
- Stanley, D. M., Lane, A. M., Beedie, C. J., Friesen, A. P., and Devonport, T. J. (2012) Emotion regulation strategies used in the hour before running. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10: 159-171.
- 杉山佳生 (2008) スポーツ実践授業におけるコミュニケーションスキル向上の可能性. 大学体育学, 5: 3-11.
- 高橋幸子 (2014) 対人ストレスへの反応焦点型対処過程に関する探索的検討. パーソナリティ研究, 22: 226-238.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2008) Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版作成の試み. パーソナリティ研究, 16: 259-261.
- 竹野欽昭・岡野和輝・伊集旭寿・金城一樹 (2014) 心理的競技能力と競技パフォーマンスとの関連性: バレーボールおよびサッカー競技における初期的検討. 上越教育大学研究紀要, 33: 259-268.

- Tamir, M. (2005) Don't worry, be happy? Neuroticism, trait-consistent affect regulation, and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89: 449-461.
- Tamir, M. (2016) Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20: 199-222.
- Tamir, M., Vishkin, A., and Gutentag, T. (2020) Emotion regulation is motivated. *Emotion*, 20: 115-119.
- 田中輝海・杉山佳生 (2015) バーンアウト傾向に及ぼすポジティブ感情の改善効果: 問題焦点型コーピングを媒介変数として. *体育学研究*, 60: 479-488.
- 田中美吏・関矢寛史 (2007) ゴルフ競技におけるポジティブおよびネガティブ感情とパフォーマンスの関係. *人間科学研究*, 2: 93-99.
- 立脇洋介 (2017) 自由回答法とその後の分析方法—テキストマイニング—. 宮本聡介・宇井美代子 (編), *質問紙調査と心理測定尺度—計画から実施・解析まで—* (pp. 246-263). 東京: サイエンス社.
- 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・橋本公雄 (1987) スポーツ選手の心理的競技能力のトレーニングに関する研究 (3): テニス選手のメンタル・トレーニングについて. *健康科学*, 9: 79-87.
- 徳永幹雄・橋本公雄 (1988) スポーツ選手の心理的競技能力のトレーニングに関する研究 (4) —診断テストの作成—. *健康科学*, 10: 73-84.
- 徳永幹雄・橋本公雄 (2000) 心理的競技能力診断検査 (DIPCA.3). 株式会社トーヨーフィ

ジカル.

徳永幹雄・橋本公雄 (2005) スポーツ特性—状態不安診断検査. 株式会社トーヨーフィジカル.

上野大介・榎藤恭之・佐藤眞一・増本康平 (2014) 顕在記憶指標・潜在記憶指標を用いたポジティブ優位性に関する研究. 認知心理学研究, 11: 71-80.

上野雄己・陶山智・小塩真司 (2018) スポーツ競技者における競技種目と競技レベル, 妬み感情の関連—悪性妬みと良性妬みに着目して—. 感情心理学研究, 25: 53-57.

Uphill, M. A., Lane, A. M., and Jones, M. V. (2012) Emotion Regulation Questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13: 761-770.

浦野由平 (2017) 感情制御を目的とした対人交流方略と精神的健康との関連. 感情心理学研究, 24: 101-111.

浦野由平・菅沼慎一郎 (2019) 対人的感情制御が認知的感情制御と抑うつ・不安の関連に及ぼす影響. 感情心理学研究, 26: 53-61.

Wagstaff, R. D. C. (2014) Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36: 401-412.

Watson, D., Clark, L. A., and Tellegen, A. (1988) Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54: 1063.

Wegner, D. M., and Zanakos, S. (1994) Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62: 615-640.

- Wells, A., and Davies, M. I. (1994) The Thought Control Questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 32: 871-878.
- Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., and Yuill-Proctor, J. (2009) Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31: 169-188.
- 義田俊之・中村知靖 (2011) 侵入思考に対するコントロール方略と不安・抑うつへの侵入思考および症状との関連--Thought Control Questionnaire を用いた研究の現状と展望. *九州大学心理学研究*, 12: 51-59.
- 義田俊之・中村知靖 (2014) Thought Control Questionnaire 日本語版の開発. *応用心理学研究*, 39: 236-245.
- 吉津潤・関口理久子・雨宮俊彦 (2013) 感情調節尺度 (Emotion Regulation Questionnaire) 日本語版の作成. *感情心理学研究*, 20: 56-62.



資料



## 資料2 予備尺度作成のための自由記述式アンケート，フェイスシート

本アンケートは試合場面における感情のコントロールについて尋ねるアンケートで、目的はたくさんの種類のエピソードを集めることです。これまでの試合場面のことを思い出して回答してもらいますが、記憶の正確さや記述の正確さはあまり気にせず、ありのままに回答してください。また、回答によって個人情報が特定されることはありませんので、自由にできるだけたくさんの例をお書きください。

### I-①

試合直前または試合中において、イライラ・悲しみ・落胆・不安などのネガティブな感情を感じる時、どのように振舞いますか？また、ネガティブな感情を感じる事が予想される時、どのようにコントロールしますか？

どのような状況で、どのような気持ちを感じた時を、どう振る舞ったのか（または、どんな方法でコントロールしたのか）、あなた自身の経験を思い出して書いてください。

例1：PKで自分の順番を待っているとき、「シュートを外したらどうしよう」と恐怖心を感じたので、「絶対に入る」と思い込むようにした。

例2：同じミスが続いてイライラしたので、物に八つ当たりをした。

例3：審判の判定にイラっとしてしまいそうだったが、納得できそうになくとも、チームのことを考えて冷静なフリをした。

### フェイスシート

年齢：（ ）歳	性別：（男性・女性・その他）	学年：大学（ ）年
現在行っている競技種目 （ ） 例：陸上 走高跳び	競技歴：（ ）年	過去1年以内に （試合に出た・出ていない）
競技戦績： （ ） 【最高戦績を書いてください。複数可。例：〇〇市大会 第5位，〇〇県大会 ベスト16】		

### 資料3 予備尺度

以下は、**試合中のネガティブな出来事や状況(※1)**についての文章です。**あなたにどのくらい当てはまりますか？**「1. 全く当てはまらない」～「5. とても当てはまる」の中で、**最も当てはまる**と思うところの数字に○をつけてください。

- ※1 「試合中のネガティブな出来事やネガティブな状況」とは、以下のようなことです。  
**ネガティブな出来事**  
 (例) 失敗、相手が点を決めた、逆転された、必要以上に力んだ、水分補給がうまくいかなかった、審判の判定に納得いかなかった、指導者や仲間の指示が間違っていた、ケガをした など  
**ネガティブな状況**  
 (例) 調子が悪い、不利な状況、ミスが続く、応援が少ない、相手への苦手意識がある、雰囲気にもまれていて、ケガをしている、自分の思うように動けていない、など
- ※2 以降の文に出てくる「ネガティブな感情」「ネガティブな気持ち」とは、以下のようなことです。  
 (例) 不安、イライラ、怒り、焦り、悔しさ、プレッシャー、劣等感、嫉妬、恥ずかしさ、後悔、無念、罪悪感、疲労 など

		全く当てはまらない	当てはまらない	どちらとも言えない	当てはまる	とても当てはまる
1	(試合中) ネガティブな気持ちを表に出さないように我慢する	1	2	3	4	5
2	(試合中) ネガティブな状況において、試合会場を見るようにする	1	2	3	4	5
3	(試合中) ネガティブな状況において、自分ならできると言い聞かせる	1	2	3	4	5
4	(試合中) ネガティブな状況について、色々と考えないようにする	1	2	3	4	5
5	(試合中) ネガティブな状況について、開き直すようにしている	1	2	3	4	5
6	(試合中) ネガティブな状況について、前向きな側面を探す	1	2	3	4	5
7	(試合中) ネガティブな状況について、悪いのは他人であると感じる	1	2	3	4	5
8	(試合中) どうしたらネガティブな状況を変えることができるかについて考える	1	2	3	4	5
9	(試合中) 緊張している時でも、身体の感覚に気づきながらプレーする	1	2	3	4	5
10	(試合中) ネガティブな出来事があると、それについて考えるのをなかなかやめることができない	1	2	3	4	5
11	(試合中) ネガティブな状況について考える代わりに、楽しいことを考える	1	2	3	4	5
12	(試合中) 過去の悪い状況を思い出し、今の状況はそれよりマシだと思うようにする	1	2	3	4	5
13	(試合中) 状況が良くない時は、周囲のせいではなく、自分のせいにする	1	2	3	4	5
14	(試合中) どうすればネガティブな状況に最も上手く対処できるかについて考える	1	2	3	4	5
15	(試合中) ネガティブな出来事が起きたとしても、受け入れなければならないと考える	1	2	3	4	5
16	(試合中) ネガティブな状況において、感情を顔に出さないよう気をつける	1	2	3	4	5
17	(試合中) ネガティブな状況において、プラスのイメージを思い浮かべる	1	2	3	4	5
18	(試合中) ネガティブな状況において、感じていることをそのまま表情に出す	1	2	3	4	5
19	(試合中) ネガティブな状況について、それがもっとひどい状況になっていたかもしれないと思う	1	2	3	4	5
20	(試合中) ネガティブな状況について、悪いのは自分であると感じる	1	2	3	4	5
21	(試合中) ネガティブな状況について、苛立ちや不安は感じないようにしている	1	2	3	4	5
22	(試合中) 悪いイメージが浮かんだとしても、じきに気持ちが落ち着く	1	2	3	4	5
23	(試合中) 心の中では感情的になっても、隠そうとする	1	2	3	4	5
24	(試合中) 直前のプレーについて、自らもう一度評価をしていることがよくある	1	2	3	4	5
25	(試合中) 緊張する時は「この試合はどうでもいいや」と思うようにする	1	2	3	4	5
26	(試合中) ネガティブな状況についての考え方を換えようとする	1	2	3	4	5
27	(試合中) 常に本来の自分をイメージしながらプレーする	1	2	3	4	5
28	(試合中) ネガティブな状況を、ありのままに受け入れようとする	1	2	3	4	5
29	(試合中) ネガティブな状況において、やるべきことを整理する	1	2	3	4	5
30	(試合中) ネガティブな状況において、落ち着きを失って不機嫌になる	1	2	3	4	5

31	(試合中) ネガティブな状況において、「大丈夫」と言い聞かせる	1	2	3	4	5
32	(試合中) ネガティブな状況において、他の人(指導者、チームメイト、知人など)を見るようにする	1	2	3	4	5
33	(試合中) ネガティブな状況において、自分の目標を達成しようとするのをあきらめる	1	2	3	4	5
34	(試合中) ネガティブな状況において、その状況と関係のないことを考える	1	2	3	4	5
35	(試合中) 困難な試合状況においても、慌てずに一呼吸おく	1	2	3	4	5
36	(試合中) 気持ちが落ち込みそうになった時、すぐに気持ちを切り替えるようにする	1	2	3	4	5
37	(試合中) ネガティブな出来事について、気にせず忘れるようにしている	1	2	3	4	5
38	(試合中) ネガティブな状況について、自分がおかしたミスのことを責める	1	2	3	4	5
39	(試合中) ネガティブな状況を思い返すために時間を使うことはない	1	2	3	4	5
40	(試合中) ネガティブな状況について、なるべくネガティブな気持ちをもたないようにしている	1	2	3	4	5
41	(試合中) ネガティブな出来事があると、試合中にそのことを繰り返し思い起こす	1	2	3	4	5
42	(試合中) ネガティブな状況において、意識的にプラスのことを言う	1	2	3	4	5
43	(試合中) ネガティブな状況において、自分の考えから気を逸らすために何かすることが多い	1	2	3	4	5
44	(試合中) ネガティブな状況において、上や速くをぼんやりと見るようにする	1	2	3	4	5
45	(試合中) ネガティブな状況について、他の事と比べればそれほどひどくないと考える	1	2	3	4	5
46	(試合中) ネガティブな状況について、他の人に責任があると感じる	1	2	3	4	5
47	(試合中) ネガティブな状況について、自分に責任があると感じる	1	2	3	4	5
48	(試合中) ネガティブな状況において、何のためにプレーしているのかを考える	1	2	3	4	5
49	(試合中) ネガティブな気持ちは誰にでも自然と起こりうるものだと思うようにする	1	2	3	4	5
50	(試合中) ネガティブな状況において、荒々しい態度をとる	1	2	3	4	5
51	(試合中) ネガティブな状況について、自分に言い訳を作る	1	2	3	4	5
52	(試合中) ネガティブな状況において、ネガティブな発言はしないようにする	1	2	3	4	5
53	(試合中) ネガティブな状況において、他の選手はもっとひどい経験をしてきたと考える	1	2	3	4	5
54	(試合中) ネガティブな状況において、試合が終わった後の楽しいことを考える	1	2	3	4	5
55	(試合中) ネガティブな状況において、人に皮肉を言う	1	2	3	4	5
56	(試合中) プレーがうまくいかない時、今のプレー、目の前のプレーに集中する	1	2	3	4	5
57	(試合中) 自分の調子が悪い時は、調子が良かった時のことを強く思い出すようにする	1	2	3	4	5
58	(試合中) ネガティブな出来事があると、些細なことであっても、しばらくの間、気になって仕方がない	1	2	3	4	5
59	(試合中) ネガティブな状況でも、他者のプレーに対して意識的にポジティブなことをつぶやく	1	2	3	4	5
60	(試合中) ネガティブな気持ちになっている理由を整理する	1	2	3	4	5
61	(試合中) 起きたネガティブな出来事の原因は、基本的には、自分以外の人やものにあると考える	1	2	3	4	5
62	(試合中) 起きたネガティブな出来事の原因は、基本的には、自分にあると考える	1	2	3	4	5
63	(試合中) どんな状況でも、自分はまだやれると思込む	1	2	3	4	5
64	(試合中) ネガティブな出来事後、その原因を探る	1	2	3	4	5
65	(試合中) ネガティブな感情を感じても何もせず、それが自然と消滅するのを待つ	1	2	3	4	5
66	(試合中) ネガティブな状況についても、割り切って受け入れるようにする	1	2	3	4	5
67	(試合中) ミスが連続と、人や物に八つ当たりする	1	2	3	4	5
68	(試合中) ネガティブな状況から生じた気持ちは、自分の心の中でおさめる	1	2	3	4	5

## 資料4 スポーツの試合中における感情調節方略尺度 (ERSS)

1. 以下は、試合中のネガティブな出来事や状況(※1) についての文章です。あなたにどのくらい当てはまりますか？  
「1. 全く当てはまらない」～「5. とても当てはまる」の中で、最も当てはまると思うところの数字に○をつけてください。(※1)「試合中のネガティブな出来事やネガティブな状況」とは、以下のようなことです。

### <ネガティブな出来事>

例) 失敗、相手が点を決めた、逆転された、必要以上にカんだ、水分補給がうまくいかなかった、審判の判定に納得できなかった、指導者や仲間の指示が間違っていた、ケガをした など

### <ネガティブな状況>

例) 調子が悪い、不利な状況、ミスが続く、応援が少ない、相手への苦手意識がある、雰囲気にもまれている、ケガをしている、自分の思うように動けていない、など

		全く当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらでもない	やや当てはまる	よく当てはまる
1	(試合中) ネガティブな状況について、自分に責任があると感じる	1	2	3	4	5
2	(試合中) ネガティブな状況について、他の人に責任があると感じる	1	2	3	4	5
3	(試合中) ネガティブな状況について、悪いのは自分であると感じる	1	2	3	4	5
4	(試合中) ネガティブな状況において、意識的にプラスのことを言う	1	2	3	4	5
5	(試合中) ネガティブな状況において、大丈夫と言い聞かせる	1	2	3	4	5
6	(試合中) 心の中では感情的になっていても、隠そうとする	1	2	3	4	5
7	(試合中) ネガティブな状況について、悪いのは他の人であると感じる	1	2	3	4	5
8	(試合中) ネガティブな状況において、試合が終わった後の楽しいことを考える	1	2	3	4	5
9	(試合中) ネガティブな気持ちになっている理由を整理する	1	2	3	4	5
10	(試合中) どうすればネガティブな状況に最も上手く対処できるかについて考える	1	2	3	4	5
11	(試合中) ネガティブな出来事があると、それについて考えるのをなかなかやめることができない	1	2	3	4	5
12	(試合中) ネガティブな出来事があると、些細なことであっても、しばらくの間、気になって仕方がない	1	2	3	4	5
13	(試合中) ネガティブな状況について、自分がおかしたミスのことを責める	1	2	3	4	5
14	(試合中) ネガティブな状況について、他の事と比べればそれほどひどくないと考える	1	2	3	4	5
15	(試合中) 過去の悪い状況を思い出し、今の状況はそれよりマシだと思うようにする	1	2	3	4	5
16	(試合中) ネガティブな状況において、他の選手はもっとひどい経験をしてきたと考える	1	2	3	4	5

1. (続き) 以下は、試合中のネガティブな出来事や状況(※1)についての文章です。あなたにどのくらい当てはまりますか? 「1. 全く当てはまらない」～「5. とても当てはまる」の中で、最も当てはまるところの数字に○をつけてください。(※1)「試合中のネガティブな出来事やネガティブな状況」とは、以下のようなことです。

<ネガティブな出来事>

例) 失敗、相手が点を決めた、逆転された、必要以上に力んだ、水分補給がうまくいかなかった、審判の判定に納得いかなかった、指導者や仲間の指示が間違っていた、ケガをした など

<ネガティブな状況>

例) 調子が悪い、不利な状況、ミスが続く、応援が少ない、相手への苦手意識がある、雰囲気のにまれている、ケガをしている、自分の思うように動けていない、など

		全く当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらでもない	やや当てはまる	よく当てはまる
17	(試合中) ネガティブな状況について考える代わりに、楽しいことを考える	1	2	3	4	5
18	(試合中) ネガティブな状況において、その状況と関係のないことを考える	1	2	3	4	5
19	(試合中) ネガティブな状況において、プラスのイメージを思い浮かべる	1	2	3	4	5
20	(試合中) ネガティブな状況において、感情を顔に出さないよう気をつける	1	2	3	4	5
21	(試合中) ネガティブな状況において、感じていることをそのまま表情に出す	1	2	3	4	5
22	(試合中) ネガティブな状況において、やるべきことを整理する	1	2	3	4	5
23	(試合中) ネガティブな出来事後、その原因を探る	1	2	3	4	5
24	(試合中) ネガティブな気持ちを表に出さないように我慢する	1	2	3	4	5
25	(試合中) 状況が良くない時は、周囲のせいではなく、自分のせいにする	1	2	3	4	5
26	(試合中) 起きたネガティブな出来事の原因は、基本的には、自分にあると考える	1	2	3	4	5
27	(試合中) どうしたらネガティブな状況を変えることができるかについて考える	1	2	3	4	5
28	(試合中) ネガティブな出来事があると、試合中にそのことを繰り返し思い起こす	1	2	3	4	5
29	(試合中) 自分の調子が悪い時は、調子が良かった時のことを強く思い出すようにする	1	2	3	4	5
30	(試合中) どんな状況でも、自分はまだやれると思いつむ	1	2	3	4	5
31	(試合中) ネガティブな状況において、自分ならできると言い聞かせる	1	2	3	4	5

資料5 日本語版 CERQ (榊原, 2015), フェイスシート

2. 私たちはときどき、ネガティブなできごとや嫌なできごとに遭遇します。そのような場合、私たちはそれぞれが自らの方法でできごとに対応します。ネガティブなできごとや嫌なできごとに遭遇したとき、通常、あなたはどのように考えますか？

		ほとんどない	あまりない	どちらでもない	たまにある	いつもある
1	私はその状況から何か学ぶことができると考える	1	2	3	4	5
2	私はそのことについて悪いのは自分であると感じる	1	2	3	4	5
3	私はそのことがもっとひどい状況になったかもしれないと考える	1	2	3	4	5
4	私は自分にできる精一杯のことを考える	1	2	3	4	5
5	私は経験したできごとについて自分がどうしてそのように感じるのか理解したいと考える	1	2	3	4	5
6	私は経験したできごとに対する感情についてたびたび考える	1	2	3	4	5
7	私は起きたできごとによって、より強い人間になれると考える	1	2	3	4	5
8	私は起きたできごとは自分に責任があると感じる	1	2	3	4	5
9	私は他の人はもっとひどい経験をしてきたと考える	1	2	3	4	5
10	私はどうすればその状況に最も上手く対処できるかについて考える	1	2	3	4	5



2. (続き) 私たちはときどき、ネガティブなできごとや嫌なできごとに遭遇します。そのような場合、私たちはそれぞれが自らの方法でできごとに対応します。ネガティブなできごとや嫌なできごとに遭遇したとき、通常、あなたはどのように考えますか？

		ほとんどない	あまりない	どちらでもない	たまにある	いつもある
11	私は経験したできごとについての考えや感情で頭が一杯になる	1	2	3	4	5
12	私はその状況がもたらした感情を抱き続ける	1	2	3	4	5
13	私はその状況には前向きな側面もあると考える	1	2	3	4	5
14	私はそのできごとの前向きな側面を探す	1	2	3	4	5
15	私はそのできごとにおいて自分がおかした誤りのことを考える	1	2	3	4	5
16	私は基本的には、できごとの原因は自分にあるに違いないと考える	1	2	3	4	5
17	私は、それは他のことと比べればそれほどひどいことではないと考える	1	2	3	4	5
18	私は人生にはもっとよくないこともあると自分自身に言いかせる	1	2	3	4	5
19	私はどうしたらその状況を変えることができるかについて考える	1	2	3	4	5
20	私は自分にできる最善の策について考える	1	2	3	4	5

1. 年齢 ( ) 歳
2. 性別 ( 男性 ・ 女性 )
3. 競技種目 ( )
4. 競技歴 ( ) 年
5. 競技戦績 ※過去3年間に出場した試合の最高レベルに○をつけてください  
(市町村区レベル・県大会レベル・地方大会レベル・全国大会レベル・国際大会レベル)
6. 過去1年以内に試合に出ましたか？ ( はい ・ いいえ )

最後に、記入漏れがないことをご確認ください！  
※記入漏れがあった場合、記入いただいたデータは丸ごと使えなくなってしまいます。

調査は以上で終了です。お時間を割いてご協力いただき、ありがとうございました。

資料6 日本語版 TCQ (義田・中村, 2014)

3. たいていの人には、「考えたくない、不快な思考(考え)」が浮かぶことがあります。こうした考えをコントロールするために人が行うことについて、以下の方法を日ごろの生活でどのくらい頻繁に使うか、当てはまる数字に○をつけてください。

		ほとんどしない	あまりしない	どちらでもない	たまにする	ほとんどの場合する
1	そのことを考える代わりに、楽しいことを考える	1	2	3	4	5
2	何か楽しいことをする	1	2	3	4	5
3	そのことを考える代わりに、プラスのイメージを思い浮かべる	1	2	3	4	5
4	その考えとはちがうことを考える	1	2	3	4	5

資料7 NESS (檜村・岩満, 2007), フェイスシート

4. 日ごろの生活で、あなたが怒り（イライラ）を感じるときに、どのように振舞うかを評価していただきたいと思います。「1. 当てはまらない」から「4. 当てはまる」のうち、あなたの日ごろの振る舞い方に最も当てはまる数字を選んで○をつけてください。

		当てはまらない	当てはあまりない	少し当てはまる	当てはまる
腹がたつ（イライラする）とき・・・					
1	黙っている	1	2	3	4
2	何も主張したり話したりしない	1	2	3	4
3	胸にしまいこむ	1	2	3	4
4	感じたことを話す	1	2	3	4
5	騒ぎを起こさないようにする	1	2	3	4
6	イライラした気持ちを隠す	1	2	3	4
7	自分の気持ちを鎮 <sup>しず</sup> める	1	2	3	4
8	何事もなかったような顔をする	1	2	3	4

1. 年齢 ( ) 歳      2. 性別 ( 男性 ・ 女性 )
3. 競技種目 ( )      4. 競技歴 ( ) 年
5. 競技戦績 ※過去3年間に出場した試合の最高レベルに○をつけてください  
(市町村区レベル・県大会レベル・地方大会レベル・全国大会レベル・国際大会レベル)
6. 過去1年以内に試合に出ましたか? ( はい ・ いいえ )

最後に、**記入漏れ**がないことをご確認ください！

※記入漏れがあった場合、ご記入いただいたデータが丸ごと使えなくなってしまいます。

調査は以上で終了です。お時間を割いてご協力いただき、ありがとうございました。

資料8 ERSS における再検査法に用いた調査用紙

1. 以下は、試合中のネガティブな出来事や状況（※1）についての文章です。あなたにどのくらい当てはまりますか？「1. 全く当てはまらない」～「5. とても当てはまる」の中で、最も当てはまるところの数字に○をつけてください。（※1）「試合中のネガティブな出来事やネガティブな状況」とは、以下のようなことです。

<ネガティブな出来事>

例) 失敗、相手が点を決めた、逆転された、必要以上に力んだ、水分補給がうまくいかなかった、審判の判定に納得できなかった、指導者や仲間の指示が間違っていた、ケガをした など

<ネガティブな状況>

例) 調子が悪い、不利な状況、ミスが続く、応援が少ない、相手への苦手意識がある、雰囲気にもまれている、ケガをしている、自分の思うように動けていない、など

		全く当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらでもない	やや当てはまる	よく当てはまる
1	(試合中) ネガティブな状況について、自分に責任があると感じる	1	2	3	4	5
2	(試合中) ネガティブな状況について、他の人に責任があると感じる	1	2	3	4	5
3	(試合中) ネガティブな状況について、悪いのは自分であると感じる	1	2	3	4	5
4	(試合中) ネガティブな状況において、意識的にプラスのことを言う	1	2	3	4	5
5	(試合中) ネガティブな状況において、大丈夫と言い聞かせる	1	2	3	4	5
6	(試合中) 心の中では感情的になっけていても、隠そうとする	1	2	3	4	5
7	(試合中) ネガティブな状況について、悪いのは他の人であると感じる	1	2	3	4	5
8	(試合中) ネガティブな状況において、試合が終わった後の楽しいことを考える	1	2	3	4	5
9	(試合中) ネガティブな気持ちになっている理由を整理する	1	2	3	4	5
10	(試合中) どうすればネガティブな状況に最も上手く対処できるかについて考える	1	2	3	4	5
11	(試合中) ネガティブな出来事があると、それについて考えるのをなかなかやめることができない	1	2	3	4	5
12	(試合中) ネガティブな出来事があると、些細なことであっても、しばらくの間、気になって仕方がない	1	2	3	4	5
13	(試合中) ネガティブな状況について、自分がおかしたミスのことを責める	1	2	3	4	5
14	(試合中) ネガティブな状況について、他の事と比べればそれほどひどくないと考える	1	2	3	4	5
15	(試合中) 過去の悪い状況を思い出し、今の状況はそれよりマシだと思うようにする	1	2	3	4	5
16	(試合中) ネガティブな状況において、他の選手はもっとひどい経験してきたと考える	1	2	3	4	5
17	(試合中) ネガティブな状況について考える代わりに、楽しいことを考える	1	2	3	4	5
18	(試合中) ネガティブな状況において、その状況と関係のないことを考える	1	2	3	4	5
19	(試合中) ネガティブな状況において、プラスのイメージを思い浮かべる	1	2	3	4	5
20	(試合中) ネガティブな状況において、感情を顔に出さないよう気をつける	1	2	3	4	5

1. (続き) 以下は、試合中のネガティブな出来事や状況(※1) についての文章です。あなたにどのくらい当てはまりますか? 「1. 全く当てはまらない」～「5. とても当てはまる」の中で、最も当てはまるところの数字に○をつけてください。(※1) 「試合中のネガティブな出来事やネガティブな状況」とは、以下のようなことです。

<ネガティブな出来事>

例) 失敗、相手が点を決めた、逆転された、必要以上に力んだ、水分補給がうまくいかなかった、審判の判定に納得いかなかった、指導者や仲間の指示が間違っていた、ケガをした など

<ネガティブな状況>

例) 調子が悪い、不利な状況、ミスが続く、応援が少ない、相手への苦手意識がある、雰囲気にもまれている、ケガをしている、自分の思うように動いていない、など

		全く当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらでもない	やや当てはまる	よく当てはまる
21	(試合中) ネガティブな状況において、感じていることをそのまま表情に出す	1	2	3	4	5
22	(試合中) ネガティブな状況において、やるべきことを整理する	1	2	3	4	5
23	(試合中) ネガティブな出来事後、その原因を探る	1	2	3	4	5
24	(試合中) ネガティブな気持ちを表に出さないように我慢する	1	2	3	4	5
25	(試合中) 状況が良くない時は、周囲のせいではなく、自分のせいにする	1	2	3	4	5
26	(試合中) 起きたネガティブな出来事の原因は、基本的には、自分にあると考える	1	2	3	4	5
27	(試合中) どうしたらネガティブな状況を変えることができるかについて考える	1	2	3	4	5
28	(試合中) ネガティブな出来事があると、試合中にそのことを繰り返し思い起こす	1	2	3	4	5
29	(試合中) 自分の調子が悪い時は、調子が良かった時のことを強く思い出すようにする	1	2	3	4	5
30	(試合中) どんな状況でも、自分はまだやれると思いつむ	1	2	3	4	5
31	(試合中) ネガティブな状況において、自分ならできると言い聞かせる	1	2	3	4	5

1. 年齢 ( ) 歳      2. 性別 ( 男性 ・ 女性 )
3. 競技種目 ( )      4. 競技歴 ( ) 年
5. 競技戦績 ※過去3年間に出場した試合の最高レベルに○をつけてください  
(市町村区レベル・県大会レベル・地方大会レベル・全国大会レベル・国際大会レベル)
6. 携帯電話番号の下4桁をご記入ください ( \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_ )  
※1回目と2回目の調査用紙を整合させるために必要となります。

調査は以上で終了です。お時間を割いてご協力いただき、ありがとうございました。

## 公表論文

1. 相羽枝莉子・松田晃二郎・杉山佳生 (2021) 試合場面における感情調節方略：再評価・表出抑制と心理的競技能力の関連の検討. 体育学研究, 66: 561-572. <第1章>
2. 相羽枝莉子・松田晃二郎・児玉亜由実・杉山佳生 (2022) スポーツの試合中における感情調節方略尺度の作成. スポーツ心理学研究, 49. <第2章, 第3章>

## 謝辞

本博士論文の執筆に際し、伸び伸びと研究に没頭できるよう環境を整えてくださり、終始あたたかいご指導を賜りました杉山佳生教授に、深く感謝いたします。副指導教員の斉藤篤司教授には多角的な視点からご指導いただき、広い視野で考察を深めることができました。心より感謝申し上げます。内田若希准教授には、研究のきめ細やかな部分から本質的な部分まで丁寧なご指導を賜りました。心より御礼申し上げます。並びに、専門性の高いご指導を賜りました健康・スポーツ科学コースの先生方に御礼申し上げます。今日に至るまで、九州大学をご退職された先生方やご卒業された先輩方との出会いも多くありました。皆様との出会いがなければ、本研究は出来なかったと思います。厚く御礼申し上げます。また、研究者を目指すきっかけを与えてくださった順天堂大学・川田裕次郎助教、本博士論文について有益な助言をいただいた熊本学園大学・松田晃二郎講師、研究を遂行する上で就業環境にご配慮いただいた北九州市立大学および長崎国際大学の先生方、日々励ましてくださった九州大学の健康・スポーツ科学コースの大学院生の皆様に、心からの感謝を申し上げます。最後に、これまであたたかく見守ってくれた両親、応援してくれた兄姉、本当に有難うございました。

2021年12月

九州大学大学院人間環境学府

行動システム専攻健康・スポーツ科学コース

相羽 枝莉子