

トップアスリートにおける心理検査活用の促進要因 と阻害要因

村上, 貴聡
東京理科大学理学部第一部

宇土, 昌志
徳山大学

平木, 貴子
日本大学

崔, 回淑
環太平洋大学

他

<https://doi.org/10.15017/4785270>

出版情報 : 健康科学. 40, pp.65-74, 2018-03-20. 九州大学健康科学編集委員会
バージョン :
権利関係 :

—研究資料—

トップアスリートにおける心理検査活用の 促進要因と阻害要因

村上貴聡¹⁾, 宇土昌志²⁾, 平木貴子³⁾, 崔回淑⁴⁾
荒井弘和⁵⁾, 立谷泰久⁶⁾

Facilitators and barriers of use concerning psychological tests among elite athletes

Kiso MURAKAMI¹⁾, Masashi UTO²⁾, Takako HIRAKI³⁾, Hwoisook CHOI⁴⁾
Hirokazu ARAI⁵⁾, and Yasuhisa TACHIYA⁶⁾

Key words: elite athletes, use of psychological test, facilitators, barriers

(Journal of Health Science, Kyushu University, 40: 65-74, 2018)

はじめに

トップアスリートのパフォーマンス発揮において、心理的側面の重要性が強調されるようになって久しい。競技パフォーマンスは、生理的・身体的な要因によってのみ決まるものではなく、知覚・判断・感情・情緒などを含む多くの心理的要因が関与している。そのため、心理面を増強するメンタルトレーニングのニーズは高まるばかりである。メンタルトレーニングの代表

的な技法には、目標設定、リラクゼーション、およびイメージトレーニングなどがある¹⁹⁾。そのメンタルトレーニングを実施する場合、アセスメントツールとして、また、競技者自身によるセルフモニタリングの一助として心理面を評価することが重要である。しかしながら、心理面は可視化することが難しく、競技者が自身の心理的側面の問題や課題を語る際に、「精神力」「メンタル」という抽象的な言葉で表現されることが

1) 東京理科大学理学部第一部, Faculty of Science Division 1, Tokyo University of Science, Japan.

2) 徳山大学, Tokuyama University, Japan.

3) 日本大学, Nihon University, Japan.

4) 環太平洋大学, International Pacific University, Japan.

5) 法政大学, Hosei University, Japan.

6) 国立スポーツ科学センター, Japan Institute of Sports Sciences, Japan.

*連絡先: 東京理科大学理学部第一部 〒162-8601 東京都新宿区神楽坂 1-3 Tel & Fax : 03-5228-8702

*Correspondence to: Faculty of Science Division 1, Tokyo University of Science, 1-3 Kagurazaka, Shinjuku-ku, Tokyo, 162-8601, Japan.

Tel & Fax : +81-3-5228-8702 E-mail: kiso@rs.kagu.tus.ac.jp

多い。競技力向上を意図した心理面の強化を実施する際には、競技者の心理的な問題・課題を明確にし、対応していくことが望まれる。そのためには、競技者の心理的特徴を把握するためのツールとして心理検査が有効である。その心理検査の目的としては、1) 自己理解、2) アスリートの理解、3) 適切な目標や練習メニュー、4) 心理的安定、5) 心理サポートの5つが挙げられており⁴⁾、メンタルトレーニングをどのように進めていくかと深く関わっている。

これまで競技者の心理的特徴を評価するための様々な心理検査が作成されてきた。例えば、Loehr⁷⁾の心理的パフォーマンス尺度 (Psychological Performance Inventory; PPI)、Mahoney, et al.⁸⁾のスポーツ用心理的スキル尺度 (Psychological Skills Inventory for Sports; PSIS)、Durand-Bush, et al.¹¹⁾のオタワメンタルスキル評価検査 (the Ottawa Mental Skills Assessment Tool; OMSAT-3)などが開発されている。わが国でも、松田ら⁹⁾の体協競技動機検査 (以下、TSMI) など様々な競技者の心理面を評価する尺度が作成されているが、特に徳永²⁰⁾が開発した心理的競技能力診断検査 (以下、DIPCA.3) は広く知られており、試合場面における競技パフォーマンスの予測ならびにメンタルトレーニングの介入方法やその効果を検討する指標としても競技現場で多く用いられている。日本のトップアスリートを医・科学の面から支援する国立スポーツ科学センターにおいても、オリンピックなどの主要国際大会前にはDIPCA.3を用いたメンタルチェックが行われ、オリンピックに連続出場した選手と初出場の選手の比較¹⁸⁾、メダル獲得の有無^{10) 14)}などの検討が行われている。

このように競技場面における心理検査が数多く開発され、競技者の心理的特徴への理解、専門家による心理的介入効果の評価などに貢献しているものの、心理検査を実施するにあたり現状では競技者の負担の軽減、フィードバックの即時化、回答方法の難しさなどの問題点も指摘されているようである¹⁷⁾。特に、心理検査の結果のフィードバックはできるだけ速やかに競技者にわかりやすく伝えることが求められる。また、これまでに開発された競技者用の心理検査の多くは、尺度作成の過程において一般レベルから国体レベルまでを想定して開発されており、トップアスリートが活用す

るのに適しているのかを確認された心理検査は存在しない。

以上のことから、トップレベルの競技者が使用することを想定して、心理検査の内容や、それを活用する際の容易さ・困難さ (促進要因と阻害要因) を明らかにする必要があると考えられる。本研究では、競技水準の高い競技者および指導者を対象として半構造化面接を行い、トップアスリート及び指導者が心理検査に求める要件を検討する。そして、本研究をとおして、トップアスリートにおける最適な心理診断システムの開発・発展につながる基礎的資料を提供することを目的とする。

方法

1. 研究対象者

本研究の対象者は、筆者らによって抽出され、世界選手権やオリンピックに出場経験のある競技者6名および指導者5名の計11名 (男性5名、女性6名) とした。なお、競技種目によって異なる回答が抽出される可能性もあるため、球技系や標的系、表現系、格闘技系など競技種目は多岐にわたった。対象者は、研究者とラポールの形成されている競技者・指導者に限定した。

2. 調査方法

2-1. インフォームド・コンセント

事前に国立スポーツ科学センター倫理委員会の承認を得た。対象者には、研究目的を伝えた上で、インタビューでの発言によって個人が特定されないように配慮すること、ならびに研究データとしてインタビュー内容をICレコーダーに録音することを説明し、同意を得た。また、インタビューの途中であっても、自身の意志で研究への参加を止めることを選択する権利を保障するなど、人権の尊重と安全の確保を最優先し、十分な倫理的配慮を行った。

2-2. インタビュー方法

インタビューガイドラインを事前に作成するという半構造化面接法を用いて、競技者の心理検査活用に関してインタビューを行った。対象者には承諾を得た上で約60分のインタビューを、スポーツ心理学を専門

とする研究者2名で行った。本研究では、あらかじめ調査項目を準備することにより、調査対象者間で調査内容に差異が生じないように構造を保つことと、対象者の状況や回答に応じて質問の表現や順序を変更する自由度を確保すること、という2つの目的を満たすために半構造化面接の方法を採用した。Cote, et al.¹⁾の研究によると、一流競技者は競技に即した記憶力に優れており一流競技者へのインタビューは非常に高い信頼性があるとしている。

3. 調査内容

3-1. 対象者の属性

性別、年齢、現在の職業、専門種目、専門種目の競技経験年数、専門種目の競技成績（競技者または指導者としての最高成績）、専門種目の指導年数（指導者として）、そして心理検査の活用経験についてたずねた。

3-2. 心理検査活用の促進要因

「あなたが心理検査を活用するとしたら、あなた自身はどのようなことを知りたいですか。また、どのような時に、心理検査を活用したいと思いますか、どのようなことがあると、心理検査を活用したいと思いますか」という質問を軸に、心理検査の良い面と促進要因について回答を求めた。

3-3. 心理検査活用の阻害要因

「あなたが心理検査を活用するとしたら、あなた自身はどのようなことを知りたくないですか。また、どのような時に、心理検査を活用したくないと思いますか、どのようなことがあると、心理検査を活用したくないと思いますか」という質問を軸に、心理検査の悪い面と阻害要因について回答を求めた。

4. 分析

本研究では、報告された心理検査活用の促進要因および阻害要因について整理・集約した。まず、録音されたインタビューのすべての内容が書き起こされ、逐語録を作成した。次に質的研究のバックグラウンドを持つ共同研究者が、トップアスリートの心理検査活用に影響する基本的な考えの枠組みを理解するために、

逐語録を深く理解できるまで熟読した。その後、心理検査活用の促進要因・阻害要因に関すると思われる文章・成句を逐語録の中から抽出した。そして抽出された文章や成句の整理・集約は、KJ法²⁾の4つのステップのうち、1つ目の「紙切れづくり」および2つ目の「グループ編成」に基づいて行った。抽出された文章や成句を改変することなく1つずつカードにした上で、作業者間で議論を行い、研究目的に鑑みて、同意に至るまで吟味・検討した上で、それらのカードをカテゴリーに整理・集約した。集約が困難な回答があった場合は、無理に他の回答群に集約せず、そのまま独立して扱った。分析作業は、面接を実施した研究者6名（本研究の著者）で実施された。なお、内容があいまいな回答および意味が不明瞭な回答は、分析の過程で除外した。

結果

まず、95頁（40字×36行）に渡るテキストデータから、促進要因が442、阻害要因については166の意味単位を抽出した。そして、KJ法を通して各意味単位にラベルを付け、共通性や差異性に着目しながらカテゴリー化を行った。

1. 心理検査活用の促進要因について

心理検査活用の促進要因については、主に心理検査で知りたい内容及び心理検査活用の目的の点から分析を行った。

1-1. 心理検査活用の促進要因（知りたい内容）

まず、心理検査で知りたい内容についてカテゴリー化を行った結果（表1）、28のサブカテゴリーと8カテゴリーが抽出された。抽出された内容としては、(1) 競技に必要な心理的要素、(2) 選手の姿勢、(3) 感情の把握、(4) 心理状態の把握、(5) 対人関係、(6) 身体と行動パフォーマンスとの関連、(7) 選手の傾向・特徴、(8) その他であった。以下に内容分析によって類型化された結果の代表的な叙述を示した。

まず、「競技に必要な心理的要素」のカテゴリーは、「イメージ能力の把握」や「自信」など9つのサブカテゴリーから構成された。たとえば、「集中力」というサブカテゴリーでは、「集中してできてるかどうかな。集中していて結果を出していた時期もあった。自分の集

中力がつかめるのであれば、すごくいいかな” (選手 G) などの回答がみられた。また、「選手の姿勢」をみると、「客観性」「モチベーション」「自分を持つてゐる・出せる」など 5 つのサブカテゴリーから構成された。以下は、客観性を評価する必要性についての叙述であり、“客観的に自分がどういうことを考えているのか、どういうことを感じているのかを、そういうテストで知れたら...” (選手 F) との回答があった。他にも、“モチベーションの良さというか、どんなときというのがいいのかって考えていくのは指標として、後で振り返った時に良かった” (選手 H) と、モチベーションを評価する必要性を回答した競技者もいた。

「感情の把握」のカテゴリーは、「ポジティブ感情」「感情」「ネガティブ感情」の 3 つのカテゴリーで構成された。たとえば、“若い選手に、いかに自分の感情を

うまく把握してコントロールすることが大事... 練習前に分かっているといいですね” (指導者 D) という感情を評価することを望む回答が報告された。続いて、「心理状態の把握」のカテゴリーは、「ストレス状態」や「試合時の心理状態」など、3 つのカテゴリーで構成された。ストレス状態を評価する必要性について、“ストレスって自分の知らないところで感じているものが多いんじゃないかと思うんで、なので、試合前にストレスを知りたいですね” (選手 H) という回答がみられた。

「対人関係」のカテゴリーは、「チームワーク」や「人間関係」「選手・指導者間の信頼関係」の 3 カテゴリーから構成された。これらの内容は多くの指導者から回答が得られた。以下は、チームワークを評価する必要性についての叙述である。“チームスポーツって規律を

表 1. 心理検査活用の促進要因 (知りたい内容)

カテゴリー	サブカテゴリー	対象者の発言例
競技場面に必要な 心理的要素	イメージ能力の把握	自分がどういったイメージの時が一番いいか、まず知っておく
	自己コントロール	不安のコントロールやプレッシャーのコントロールができていくかどうか
	リラクセス能力	リラクセスというのを、どういう感じなのか検査できたらいい
	決断力	今起っている状況に対して、対応していくための決断力
	攻撃性	自分からエネルギーが出ていて、いかに戦闘態勢に入っているか
	自信	優勝できた時の心理状態は、自信があったから
	集中力	良い結果が出ているときの心理的な指標、集中してできているか
	柔軟性	崩れているなど現場で思った時に修正できるかどうか
	平常心	興奮しないような状態、平常心かどうか
選手の姿勢	モチベーション	試合前でモチベーションがすごい上がっている時があったので
	客観性	客観的に自分がどういうことを考えているのか、どういうことを感じているのか
	自分を持つてゐる・出せる	周りに左右されないような状態で臨むため
	受容	全ての状況・環境に対して、受け入れて飲み込んで対応する必要があるため
	心の余裕	心に余裕があるから強い
感情の把握	ポジティブ感情	今の自分が感情的にどんな状態なのか。楽しんでワクワク感で試合に臨めるのか
	感情	喜怒哀楽が今どこにあるのかが知れると良い
	ネガティブ感情	その日にその状況でどういうことにイラっとするのかどうか
心理状態の把握	ストレス	合宿中は特に、試合前もストレス抱えていると思うから、ストレスのことが知りたい
	試合時の心理状態	心理状態が今どこにあるか、自分の状況を把握する使い方ができるもの
	疲労	選手によっては体の疲労度や気持ちの疲労度を書いている
対人関係	チームワーク	チームは規律が大事なので、選手の規制、チームに対する忠誠度
	対人関係	なかなか人と関わるのが嫌な人もいるので人間関係がうまくできるかどうか
	選手・指導者間の信頼関係	どんなに苦しい練習でも、どんなにけんかしても、一緒にコートの中で頑張れるか
身体と行動パフォーマンスとの関連	パフォーマンスとのつながり	その指標がぶれないものであれば、流れ的にも自分の動きが知れる
	ピークの状態	シーズン前に追い込んだ練習して、ピークと感じられるから
	身体との関係	どの気持ちの部分が行動につながっているかどうか
自分の性格傾向	タイプ・特徴・くせ・傾向・特性	性格、習慣、考え方、トレーニングの方向性など、ある程度つかめる
その他	漠然とメンタル	何となく漠然とメンタルが知りたい

大事にするから、選手の規制、チームに対する忠誠心を知れたらなって思う”（指導者 I）、また、“女の子の場合は、（チーム内で）いろんなグループが出来上がって、その中で派閥があって... 誰と仲が良いのかうまくみれるものがあれば...”（指導者 E）という回答が述べられた。

「身体と行動パフォーマンスとの関連」の категорияは、「パフォーマンスとのつながり」「ピークの状態」「身体との関係」の3つの категорияで構成された。たとえば、“身体の調子が良くて、リズムがのってくと（リボンやボールが）飛びすぎちゃって、取るタイミングが合わない。その辺のテンションを上げすぎず下げすぎず、パフォーマンスとの関わりが分かってたら...”（指導者 K）との回答がみられた。また、多くの競技者や指導者が選手の考え方の癖や傾向を知りたいと回答していた。“自分のタイプや癖がもしつかめるのであれば、自分はこういうタイプかと確認できたり動きやすい”（選手 G）など、選手の性格や傾向を評価する必要性についての叙述が認められた。最後に、「その他」の categoriaとして、漠然と自分のメンタルを知りたいと回答する競技者もいた。

1-2. 心理検査活用の促進要因（心理検査活用の目的）

次に、心理検査活用の目的について categoria化を行った結果（表 2）、13 のサブ categoriaと 5 つの categoriaが抽出された。抽出された内容としては、(1) 試合に向けてのポイントの確認、(2) 選手の傾向を知

る、(3) チーム作り、(4) 自己分析の促進、(5) 長期的展望であった。以下に内容分析によって類型化された結果の代表的な叙述を示した。

「試合に向けてのポイントの確認」の categoriaは、「試合への調整法」「イメージの活用」「試合への準備」「集中」「目標設定」という 5 つの categoriaで構成された。たとえば、“派遣前チェックというのは、いかにオリンピック最終戦を迎えられる充実した状況ができるかどうか”（選手 I）という報告がみられた。次に、「選手の傾向を知る」ためという categoriaは、「選手への対応」「気持ちの切りかえ」「評価（自己・他者）のすり合わせ」という 3 つの categoriaで構成された。“指導の面からいくと、この子はこういう状態の時は、こういう状態になりやすいとか...”（指導者 K）、“どういようにこの人と接したほうがいいのかっていう部分で知れると、プラスになるんじゃないか”（指導者 E）という回答が指導者からみられた。

続いて、「チーム作り」の categoriaは、「選手の起用」と「チームを作る」という 2 つの categoriaで構成された。たとえば、“選手をいつ起用したほうがいいのかっていうものが分かる心理テストがあれば、起用タイミングが分かって、その局面に直面した時に選手を使いやすいんじゃないかな”（指導者 E）という声が聞かれた。また、「自己分析の促進」についての categoriaは、「掘り下げ」と「振り返り」の 2 つの categoriaから構成された。“自分を知って、そこから、知らないアイデアとか、ここをもうちょっとこうやってし

表 2. 心理検査活用の促進要因（心理検査の目的）

category	sub-category	対象者からの発言例
試合に向けてのポイントの確認	(試合前)調整法	緊張しているのか、落ち着いているのか試合前に分かっていたら調整法も変わる
	イメージの活用	イメージトレーニングをして試合の準備をする
	試合への準備	ここで勝負して結果を出すというタイミングを知るため
	集中するため	初歩的なメンタルチェックではなく、選手がここで集中するため
	目標設定	オリンピックに行く時に、きちんと個人個人でできているかを把握する
選手の傾向を知る (指導者の視点)	選手への対応	この子はこういう状態のときは、こういうふうになりやすいとか
	気持ちの切りかえ	この選手はいったん落ち込んだら立ち直れないことを知ること
	評価(自己・他者)のすり合わせ	自分でチェックできるものがあればいいが、コーチ側にもあると良い
チーム作り	選手の起用	その局面に直面した時に、選手をいつ起用したほうがいいのか分かる
	チームを作る	個人の良さを引き出しながらチームの組織をいかに作るか
自己分析の促進	掘り下げ	そういうことで悩んでいたと、掘り下げることで意外な部分が見えてくる
	振り返り	心理検査を残しておくことで、成功した状態を思い出せる
長期的展望	発達・成長	毎年やっていくことで、メンタルがどんなふうにも成長しているか見やすい

たいとか、こういうものを取り組もうっていうアイデアがそこから出てくると思う”（選手 D）など、自己分析を促進するために心理検査を活用したいという回答がみられた。その他、「長期的展望」の 카테고리は、「発達・成長」のサブカテゴリーで構成され、“高校生から大学生まですごい変わるから、毎年やってくことで、競技力もナショナルの子とかに比べると、やっぱりこういうふうな上がり方、成長をしていくから、それに伴ってメンタルがどんなふうに変化するのか、それに伴ってメンタルがどんなふうに変化するのか、それに伴ってメンタルがどんなふうに変化するのか”（指導者 E）という回答がみられた。

2. 心理検査活用の阻害要因

心理検査の阻害要因についてカテゴリー化を行った結果、表 3 のように 28 のサブカテゴリーと 7 つのカテゴリーが抽出された。抽出された内容としては、(1) フィードバックの問題、(2) 心理検査そのものの問題、(3) 心理検査を受ける側への配慮、(4) 時期、(5) 心理検査実施そのもの、(6) 実施環境、(7) 回答方法であった。まず、「フィードバックの問題」についてのカ

テゴリーは、「フィードバックでフォローがない」「結果の押しつけ」「フィードバックが遅い」「分かりづらいフィードバック」の 4 つのサブカテゴリーで構成された。たとえば、“ふーんで終わるんだったら、別にする必要もないかなと思う”（選手 J），“アフターケアだったりとかがなかったりすると、それに対して不安になったり、不安要素でそれが試合に影響したりという部分がある”（選手 C）など、フィードバックの必要性について報告する競技者が多くみられた。また、「心理検査そのものの問題」についてのカテゴリーは、「マイナス面の質問」「時間がかかる」「質問がわかりにくい」「同じような質問が多い」の 4 つのサブカテゴリーで構成された。“マイナス面がたくさんあるような質問は、あんまり良くないのかなと思う”（選手 B），“長くはたぶん、もう考えるのが面倒くさくなりそうなのがします”（選手 B）などの意見が聞かれ、質問項目に関する内容や質問の量が阻害要因として報告された。

次に、「心理検査を受ける側への配慮」についてのカテゴリーは、「押しつけ」「社会的望ましさの影響」「知られたくない」「知りたくない」の 4 つのサブカテゴリー

表 3. 心理検査活用の阻害要因

カテゴリー	サブカテゴリー	対象者からの発言例
フィードバックの問題	フィードバックでフォローがない	アフターケアがないと不安になり、不安要素で試合に影響したりする
	結果の押しつけ	やらされる心理検査はマイナスなものがたくさん出そうな感じがする
	フィードバックが遅い	なかなか結果が返ってこない場合、後で結果を教えられても難しい
	フィードバックが分かりづらい	文章だけでなく視覚的に見えないと分かりづらい
心理検査そのものの問題	マイナス面の質問	マイナス面がたくさんあるような質問はあまり良くない
	時間がかかる	質問項目がたくさんあるのは難しい
	質問がわかりにくい	よく分からない質問がでてくると「あれ？」と思う
	同じような質問が多い	同じような質問がけっこう多い
心理検査を受ける側への配慮	押しつけ	強制的にやらされるのは好まない
	社会的望ましさの影響	弱いところを見せるなってなってしまう
	知られたくない	代表に決まる前だと、弱みを見せたくない
時期	知りたくない	知ったら逆に不安になる
	取り組みへの難しさ	試合の時ドキドキしますかとか聞かれてもあまり分からない
	試合への集中	結果が気になり、試合に集中できなくなる
心理検査実施そのもの	大会期間中は好まない	シーズン中は時間がなくてできない
	必要ない	自分自身がコントロールできる能力を持っていれば検査は必要ない
	飽きる	飽きてしまう選手もいる
実施環境	面倒くさい	深く考えずにきた選手にとっては面倒くさい
	実施頻度	定期的をやっていると覚えてしまい、意図を探ってしまう
	実施環境	構えた環境でやるのはよくない。よく見せようという心理が働いている
回答方法	回答方法の難しさ	選択の方法がけっこう難しい

一で構成された。“強制的にやらされるようなのはあんまり好まないです。自分がメンタルを求めているときは、すごくメンタルに対してポジティブになっているときなんですけど”（選手 B），“自分の知らないところで言わんといほしいとか、言っても聞かんといほしいとかっていうのもある”（選手 F）など、被験者側への配慮も心理検査活用の阻害要因として報告された。続いて、「時期」についてのカテゴリーは、「取り組みへの難しさ」「試合への集中」「大会期間中は好まない」の3つのサブカテゴリーから構成された。“シーズン中にやっちゃったら、やりたいなどは思うけど、時間がなくてできない。じゃあ来年の4月からやろうって思っても、きっとそのころには忘れちゃってると思う”（選手 H）など、心理検査を実施する時期についての回答がみられた。

また、「心理検査の実施そのもの」についてのカテゴリーは、「必要ない」「飽きる」「面倒くさい」の3つのサブカテゴリーから構成された。“性格って、知ってもなかなか変えられないっていうのが、ちょっと自分の中の根底にあるんで。それをやったら1回きりになって、後はもう何回やっても多分、あんまり変わらないのかなと思う”（選手 B）と、心理検査そのものが必要ないと回答した競技者もいた。その他、「実施環境」についてのカテゴリーは、「実施頻度」と「実施環境」の2つのカテゴリーで構成された。“今までやった感想としては、こういうところ（部屋）で構えてやらされているという感じがする”（選手 C）と、実施環境についても回答がみられた。最後に、「回答方法」についてのカテゴリーは、一つのサブカテゴリーで構成された。“（DIPCA の回答方法の）選択の方法がけっこう難しい”（選手 C）と心理検査の回答方法を阻害要因として報告した競技者もいた。

考察

本研究の目的は、競技水準の高い競技者および指導者を対象として半構造化面接を行い、競技者・指導者が心理検査に求める要件を探索的に検討することによって、心理検査活用の促進要因と阻害要因を明らかにし、トップアスリートにおける最適な心理診断システムの開発・発展につながる有用な資料を提示すること

であった。心理検査は、競技者の特性を把握し問題点を発見するという心理的適性診断と、指導・トレーニング処方のための積極的活用という重要な役割を担っている¹⁷⁾ことから、競技者の心理面の客観的な把握は心理サポートの実践上重要であり、競技生活における心理的問題発見の一助になりうるものである。

まず、心理検査で知りたい内容については、多くの競技者が「競技場面に必要な心理的要素」「感情の把握」「心理状態の把握」「身体と行動・パフォーマンスとの関係」を挙げており、また指導者は「選手の姿勢」や「対人関係」を多く報告していた。たとえば、「競技場面に必要な心理的要素」で挙げられたサブカテゴリーをみると、自己コントロール能力や自信など DIPCA.3に含まれる内容もみられたものの、イメージ能力の把握や攻撃性、平常心なども示された。つまり、これらの内容もまた多くのトップアスリートが必要な心理的要素だと捉えていることが窺える。また、「感情」や「心理状態」など気分に関する内容が挙げられたことも注目したい。Hanson³⁾は、オーバートレーニングなどによるドロップアウトに、気分状態の変化が関与しており、特に活動性の低下と抑うつ性の上昇がみられると述べている。そのため、競技者は合宿や試合に向けての心理的コンディショニングの効果を評価したり、オーバートレーニングによる心理的負担を診断する必要がある。「身体と行動・パフォーマンスとの関係」の内容が抽出されたように、競技の場における内的ストレスが身体に作用することで、パフォーマンスが妨害されることもあるため、競技者が自己の心理状態を知りたいと考えていることが窺える。そのため、検査者は心理検査を活用することにより、自己の競技行動の客観的分析、ストレス耐性の向上などを競技者のために援助してやることが求められる。さらに、自分の性格傾向を知りたいという報告もあった。自身の能力の発揮は性格の特徴と大きく関係しており、たとえば不安傾向の強い人はあがりやすく、あがる人は試合で能力を十分に発揮できないことが多いという研究結果（たとえば、丹羽ら¹²⁾）も報告されている。その一方で、指導者は心理検査に対して、競技に対する競技者の姿勢や対人関係に関する情報を知りたいと考えていることが示唆された。

続いて、心理検査活用の目的として、競技者からは「試合に向けてのポイントの確認」「自己分析の促進」「長期的展望」が挙げられ、指導者からは「選手の傾向を知る」「チーム作り」という内容が多く報告された。これは競技者が自分の行動を見直すためのチェックリストとして心理検査の活用を望んでいることを示している。自分は何ができて何ができていないのかをより具体的な行動で捉え直すことは、自分の悩みや不安がどこからきているのかということを理解する上で非常に重要である⁵⁾。そういう意味で、競技者は心理検査を自己理解の促進のために活用できると思われる。また、指導者は、競技者の傾向を知り、チーム作りの目的で心理検査の活用を望んでいるが、競技関係者が競技者の心理検査の結果の開示を求める場合、検査者サイドで判断するのではなく、競技者の了解を得た上で個人情報に十分に配慮する必要がある。

一方、心理検査活用の阻害要因としては、7つのカテゴリーが抽出された。まず、「フィードバックの問題」が報告され、心理検査後のフォローがない、フィードバックが遅い、そして分かりづらいフィードバックが心理検査の実施を阻害している要因であることが示唆された。フィードバックとは、心理測定において途中結果や経過を被験者に知らせる意味に使われる¹⁶⁾ことである。つまり、検査者と被験者が一緒に取り組んだ心理検査の結果を返すことを意味していると考えられる。このフィードバックについて、Pope¹⁵⁾はアセスメントの中で最も軽視される側面であることから、フィードバックの明確化、フォローアップの必要性、未来に向いていることなどを論じている。そのため、競技者が心理検査を活用しやすくするためには、検査者が心理検査結果を分かりやすく解説するとともに、これからの競技や練習に役立つ前向きなフィードバックを行うことが重要であろう。

「心理検査そのものの問題」には、マイナス面の質問、時間がかかる、質問が分かりにくい、同じような質問が多いなどのサブカテゴリーから構成された。たとえば、松田ら⁹⁾の作成したTSMIは選手のやる気を競技状況に即して評価することで、コーチングやメンタルトレーニングの現場で活用されてきたが、17尺度146項目と量的に多く、実施に時間もかかり簡便性に欠

けるという問題があった。また、日本教育心理学会¹³⁾では質問項目が多くなることにより、協力者にストレスがかかりすぎることを避ける必要性が述べられていると同時に、ネガティブな感情を生起する危険性が高い質問への配慮の必要性についても指摘している。心理検査を行うことは被験者の心理的・時間的・身体的負担になることも考えられるため、心理検査の目的や内容などを詳しく説明することにより競技者の自発的な合意を得た上で実施することが望ましいと言える。

続いて、心理検査を受ける側への配慮に関する内容も阻害要因として認められた。特に、心理検査の実施を押しつけられたり、検査結果を知られたくないなどの心理的負担を競技者が感じていることが示された。東山⁴⁾は、被験者が圧迫感や侵害感が生じて自己の心の中を見透かされるような印象を持つ可能性や、検査結果が悪用されはしないかという不安が生じることを指摘している。心理検査を実施する上で、被験者に対して事前の説明を十分に行い、検査の主体はあくまでも被験者であることを伝える必要がある。また、心理検査を実施する「時期」も阻害要因として報告された。中には、「シーズン中以外」「シーズン直前以外」といった意見もみられ、シーズン直前の慎重な調整を要する時期、あるいは大会の続くシーズン最中は、心理検査へ気持ちが向かいにくく、あるいは検査結果に混乱する恐れを避けて活用したくないといった場合が考えられる。

その他、阻害要因として「実施環境」についての内容も抽出された。その中で定期的実施していると質問を覚えてしまうという意見も述べられたが、心理検査の結果と妥当性を高めるためには、性質の異なる複数の心理検査を組み合わせることも必要であろう。最後に、「回答方法」についても、選択の方法が難しいという意見がみられた。心理検査はその手法から分類すると、質問紙法、作業検査法、投影法などがあり、求める心理的因子の多面性および結果処理の能率性から、検査の多くは質問紙法となっている¹⁷⁾が、回答のしやすさは回答方法が被験者にとって最小限の負担であることが好ましい⁶⁾とされている。そのため、競技者の負担をできるだけ少なくするために、質問の量や難易度を十分配慮して検査を実施することが望まれる。

以上、本研究で得られた知見を総合すると、トップアスリートを対象として、心理検査を活用する場合、競技者の置かれた状況を配慮し、実施内容やフィードバック、そしてフォローアップ方法などを工夫することが重要であろう。また、競技者の知りたい心理的側面も考慮しつつ、それぞれの競技者や競技に適した検査を選んで活用を工夫することが望ましい。その一方で、検査者は心理検査偏重に陥らないように注意する必要がある⁴⁾。心理検査の結果に頼り過ぎることにより、心理検査なしでの競技者理解が進まず、適切な心理サポートを行うことが難しくなる可能性も考えられる。阻害要因にならないようにするために、検査者も心理検査の短所を十分に知っておく必要がある。

最後に、本研究ではトップアスリートおよび指導者から抽出された心理検査活用の促進要因と阻害要因について、カテゴリー間の関係性までは検討していない。そのため、テキストデータの文脈や内容を手がかりにして、今後はカテゴリー間の関係性を明らかにしていく必要がある。しかし、本研究によって明らかにされた、トップアスリートが心理検査に求める要件や、心理検査後のフィードバック、フォローアップなどの重要性は、現場での実践に貴重な示唆を与えていると考えられる。今後は本研究を基礎資料として、トップアスリートに有益な心理診断システムを提供することが期待される。

附記

本研究は、JSPS 科学研究費補助金基盤研究(C)「課題番号 25350806：トップアスリートにおける心理的競技能力評価尺度の開発に関する研究」並びに「課題番号 17K01710：トップアスリートにおける心理診断システムの開発と効果検証」の助成を受けて実施された。また、本論文は日本スポーツ心理学会第 40 回大会において発表したものを加筆・修正したものである。

引用文献

- 1) Cote, J., Ericsson, K. and Low. M.: Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17: 1-9. 2005
- 2) 川喜田二郎: 続・発想法. 中央公論社, 1970, Pp.328.
- 3) Hanson, P.: *Illness among athletes, an overview.* Sports medicine, W.B. Saunders Company, 1984.
- 4) 東山明子: 「心理検査」. 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, 2016. pp.55-59.
- 5) 飯田順子, 石隈利紀: 中学生の学校生活スキルに関する研究 -学校生活スキル尺度(中学生版)の開発-. *教育心理学研究*, 50 : 225-236, 2002.
- 6) 井上信次: 項目反応理論に基づく順序尺度の等間隔性 -質問紙調査の回答選択肢(3~5 件法)の等間隔性と回答のしやすさ-. *川崎医療福祉学会誌*, 25(1) : 23-35, 2015.
- 7) レーヤー (小林信也訳): *メンタルタフネス*. TBSブリタニカ, 1987. Pp.233. (Loehr, J.E.: *Mental toughness for sports: achieving athletic excellence.* Forum Publ. Co, New York, 1982.)
- 8) Mahoney, M.J., Gabriel, T.J., and Perkins, T.S.: *Psychological skills and exceptional athletic performance.* *The Sport Psychologist*, 1: 181-199, 1987.
- 9) 松田岩男, 猪俣公宏, 落合優, 加賀秀夫, 下山剛, 杉原隆, 藤田厚: *スポーツ選手の心理的適性に関する研究-第 1 報, 第 2 報-*. 日本体育協会スポーツ科学委員会, 昭和 55 年度日本体育協会スポーツ科学報告書, No.IV : 5-74, 1981.
- 10) 村上貴聡, 菅生貴之, 今井恭子, 立谷泰久, 石井源信: *アテネ五輪代表選手を対象としたメンタルチェックに関する報告*. 日本スポーツ心理学会第 31 回大会研究発表抄録集 : 31-32, 2004
- 11) Natalie Durand-Bush, John Salmela and Isabelle Green-Demers: *The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3).* *Sport Psychologist*, 15(1): 1-19, 2001.
- 12) 丹羽劭昭, 牧垣純子, 長沢邦子: *卓球選手のパーソナリティの特徴*. 日本体育学会大会号, 36: 156, 1985.

- 13) 日本教育心理学会：日本教育心理学会倫理綱領 Retrieved. Aug. 26th, 2009, from 日本教育心理学会: <http://www.soc.nii.ac.jp/jaep/japanese/shokitei/rinri.html>, 2000.
- 14) 奥野真由, 平木貴子, 武田大輔, 立谷泰久：2012年ロンドンオリンピック代表選手の心理的競技能力. 日本体育学会大会予稿集, 64 : 143-144, 2013.
- 15) Pope, K.: Responsibilities in providing psychological test feedback to clients. *psychological assessment*, 4(3): 268-271, 1992.
- 16) 志堂寺和則：「フィードバック」. 中島義明, 安藤清志, 子安増生, 坂野雄二, 繁栞算男, 立花政夫, 箱田裕司 (編), *心理学辞典*, 有斐閣, 1999. p.740.
- 17) 鈴木典, 河原正昭, 山村恵吉, 川島淳一, 太見義壽, 水落文夫, 渡部悟：メンタルトレーニングに関する基礎的研究 (I) -文献的検討から-. 日本大学松戸歯学部一般教育紀要, 21: 130-150, 1995.
- 18) 立谷泰久, 今井恭子, 山崎史恵, 菅生貴之, 平木貴子, 平田大輔, 石井源信, 松尾彰文：ソルトレークシティ及びトリノ冬季オリンピック代表選手の心理的競技能力. *Journal of Elite Sports Support*, 1 : 13-20, 2008.
- 19) 徳永幹雄：ベストプレイへのメンタルトレーニング. 大修館書店. 1996, Pp231.
- 20) 徳永幹雄: スポーツ選手に対する心理的競技能力の評価尺度のシステム化. *健康科学*, 23:91-102, 2001.