

競技パフォーマンスに影響する心理的要因：心理的スキル及び心理的健康を中心とした

村上，貴聡
九州大学大学院人間環境学府

徳永，幹雄
九州大学大学院人間環境学府

橋本，公雄
九州大学大学院人間環境学府

<https://doi.org/10.15017/741>

出版情報：健康科学. 24, pp.76-84, 2002-03-01. 九州大学健康科学センター
バージョン：
権利関係：

— 研究資料 —

競技パフォーマンスに影響する心理的要因

— 心理的スキル及び心理的健康を中心とした —

村上貴聡¹⁾ 徳永幹雄 橋本公雄

Psychological Factors Affecting Competitive Performance

Kiso MURAKAMI, Mikio TOKUNAGA and Kimio HASHIMOTO

Abstract

Identifying psychological factors associated with athletic success has been a topic of considerable interest to sport psychology researchers in recent years, and much has been learned about the psychological factors of more versus less successful athlete. However, competitive sports often demand athletes to train in intensely physical, psychological, and stressful environment. competitive athletes are required to cope with various stresses in sport situations, such as physical injury, performance slumps, time management, interpersonal conflict, expectations, and fear of failure. Researchers in sport psychology have reported that coping plays an important role in performance enhancement, injury prevention and recovery, and managing performance slumps.

The purpose of this paper is to review psychological factors affecting competitive performance, in order to clarify some of the problems concerning performance enhancement. First, we present the assessment of psychological factors, including qualitative interviews, inventory development. Furthermore, we describe that measurable differences exist in the level of skill development displayed by more and less successful athletes in various sports. Second, we describe the state of psychological skill training for competitive athletes. Third, we present that one key factor in bringing an athlete's capability into full play is mental health along with the degree of psychological competitiveness. Finally, we offer future directions for performance enhancement study.

Key words: psychological factors, competitive performance, athlete

(Journal of Health Science, Kyushu University, 24:75-84, 2002)

はじめに

スポーツにおいて、心理面でのトレーニングの必要性が指摘されて既に久しい。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・記憶・感情・情緒などを含む多くの心理的・精神的要因が密接に関与している¹⁾。スポー

ツ心理学の研究内容は、競技パフォーマンスの高度化という現象に伴って発展してきた。その志向するところは競技力の向上であり、記録、成績、結果を追求する、勝つための支援に重きが置かれてきた。しかしながら、今日の競技スポーツでは、競技力の高度化に伴いスポーツ選手の心理的問題が多く見受けられ、競技力の向上を妨げる要因になると考えられる。記録の向

1) 九州大学大学院人間環境学府

Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University 11, Kasuga 816-8580, Japan

上や勝利することを目的とした今日の競技スポーツでは、バーンアウト、学習性無力感といった精神的問題、競技からのドロップアウトや薬物依存、摂食障害などの行動的問題、オーバートレーニング、スポーツ外傷・障害などの身体的問題が浮き彫りにされ²⁾、スポーツ選手が経験する代表的な弊害として、国内外を問わず大きな話題となっている。Petipas et al.³⁾は米国代表のスポーツ選手が競技場面以外での自分に自信がなく、役に立たないと感じていることを明らかにしている。競技からのドロップアウトに関しても、高校生を対象にしたスポーツ活動のドロップアウトの理由を調べた青木⁴⁾は、「人間関係の軋轢」「練習のつらさ」「勉強との両立」「他にしたいことがある」などが主な理由であることを指摘している。また、スポーツ選手のバーンアウトに関して、岸ら⁵⁾は記録や技能の停滞などによる不満感と直接的な関連をもつとし、スポーツ選手のバーンアウトにとって最も顕在化しやすい問題となるのは、競技意欲の低下であると指摘している。このように競技スポーツの高度化に伴う長時間の練習、勝利志向の重視などは、スポーツ選手に対して強いストレスの原因となっており、その弊害が指摘されている。さらに、周囲からのプレッシャー、指導者からの一方的な押しつけに盲目的に従うなど、選手の自主性や創造性の育成に欠陥があるとも考えられる。そこで、本稿では、競技力向上を目標とするスポーツ選手に対して、健康的視点を加味した心理的介入の開発の予備的作業として、競技パフォーマンスに影響する心理的

要因に関する先行研究から、1) スポーツ選手の心理的特性の評価、2) スポーツ選手への心理的介入・指導の現状、3) スポーツ選手の健康心理的側面を扱った研究を概説し、今後の研究の課題を明らかにする。

1. スポーツ選手の心理的特性の評価

1) 質的研究法による評価

質的研究法は、社会学、心理学、人類学において用いられており、インタビューや観察などのテクニックを用いて個人が経験したことや知識等をより深く理解しようとする方法⁶⁾であり、1980年代になってから欧米諸国を中心にスポーツ科学の領域においても盛んに行われ、その手法の有効性が認められている^{7) 8)}。質的研究法は、優れた選手の競技パフォーマンスで用いられる心理的要因を明確にし、これらの心理的要因がどのように競技場面で応用できるかを示すには非常に価値のある方法であるといえよう。表1は、近年の質的研究法によるピークパフォーマンスに関わる心理的要因を要約したものである。質的研究法によるピークパフォーマンスに関わる心理的要因の調査はOrlick & Partington⁹⁾の研究が先駆的なものとされている。彼らは、夏季・冬季オリンピックに出場したカナダ人選手160名を対象に、競技で成功する要素を調査した結果、質の高いトレーニング、明確な目標、イメージトレーニング、シミュレーショントレーニング、心理的な準備が重要な特性であることを報告している。ま

Table 1. Summary of Peak Performance Literature

研究者	Factors associated with peak performance	Factors associated with poor performance
Williams & Krane (1998)	<ul style="list-style-type: none"> ・競技ルーチンおよび計画 ・高い動機づけとコミットメント ・注意散漫や不測の事態に対するコーピングスキル ・高い集中力 ・覚醒の自己調節 ・目標設定 ・視覚化/イメージ 	
Orlick & Partington (1988)	<ul style="list-style-type: none"> ・精神的レジリエンス ・注意集中力 ・パフォーマンスイメージをコントロールする能力 ・コミットメント、試合の計画 ・目標設定、競技シミュレーション、イメージ ・注意散漫への対処 	<ul style="list-style-type: none"> ・注意散漫を対処すること ・作業したものの変更 ・選抜メンバーの決定が遅い ・注意散漫後に再集中できない
Gould, Eklund, & Jackson (1992a, 1992b)	<ul style="list-style-type: none"> ・ポジティブな見込み ・最適な覚醒状態 ・努力とコミットメント ・ルーチンの準備 ・心理的準備 (動機づけ、試合への集中) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ネガティブな感情状態 ・ルーチンを準備する意思がない ・ネガティブ、不適切、不規則な思考パターン
Gould, Finch, & Jackson (1993)	<ul style="list-style-type: none"> ・合理的思考とセルフトーク ・ポジティブな注意集中と志向 ・ソーシャルサポート 	<ul style="list-style-type: none"> ・組織の関係性 ・パフォーマンスへの期待とストレス ・心理的・身体的要求
Gould, Jackson, & Finch (1993a, 1993b)	<ul style="list-style-type: none"> ・タイムマネジメントと優先順位 ・心理的準備 ・不安マネジメント ・熱心なトレーニング ・ストレスへの対処などのストレスマネジメント 	<ul style="list-style-type: none"> ・環境的要求 ・生活領域に含まれるストレス
Woodman & Hardy (1998)		<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの組織的な政策 ・望ましくない管理と計画などのストレス

た, Gould et al.^{10) 11)} は, オリンピックに出場して成功をおさめたレスリング選手を対象にして, 競技パフォーマンスに関連する心理的特性を検討した結果, 最高のパフォーマンスに関連する心理的要因として積極的思考, 最適な覚醒状態, 努力, コミットメント, そして系統的な心理的スキルトレーニングの必要性を述べている。これらの結果は Orlick & Partington⁹⁾ の研究で得られた知見と一致しており, 心理的要因の中でも特に心理的スキルが高いレベルでの競技パフォーマンスにおいて重要な役割を果たしていることを示唆している。さらに, Gould et al.^{12) 13) 14)} は, フィギアスケートのオリンピック代表選手を対象に調査を行った結果, 合理的な思考とセルフトーク, 積極的な思考, ソーシャルサポート, タイムマネジメント, 競技前の心理的準備, 不安マネジメントを含むストレスマネジメントが高いレベルでの競技パフォーマンスにおいて必要であることを確認している。

一方で, 最近では, 競技パフォーマンスを阻害する心理社会的要因についての検討も行われている。成功をおさめたエリート陸上選手の心理的特徴を調査した Vernaccia et al.¹⁵⁾ の研究ではスポーツ障害, コーチとの関係, 日常生活でのストレスなどが競技パフォーマンスを阻害する要因として報告されている。また, Greenleaf et al.¹⁶⁾ は米国代表選手 15 名を対象に, オリンピックでの競技パフォーマンスに影響した要因について検討しており, オーバートレーニング, スポーツ障害, コーチとの関係などがパフォーマンスを阻害する重要な要因として確認されている。すなわち, 心理的スキルとともにスポーツ障害や対人関係, 日常生活のストレスなどの健康的側面が競技パフォーマンス

に影響しているといえる。特に, スポーツ障害に関しては, 多くのスポーツ選手が経験する代表的な弊害であり, スポーツ選手自身や指導者が日頃から注意し, 管理していくことで, 予防・対処できるものと思われる。このように競技パフォーマンスに影響する心理的要因が注目される中, Gould¹⁷⁾ はピークパフォーマンスの Pyramid Model を提唱した (図 1)。このモデルは実証的な検討は行われていないものの, Gould らの一連の研究から考案された。これは, パーソナリティ, 動機づけ, 自己の哲学を底辺とし, 左側面はピークパフォーマンスを促進するための心理的スキル, 右側面はコーピングストラテジーなどの健康的側面から構成される。これは, ピークパフォーマンスを達成するためには心理的スキルと同時に健康心理的な側面も必要であることを示唆している。したがって, 競技力の向上を目的としたスポーツ選手にも, 競技に対して健康的な考え方を持つように指導していくことが重要な課題であるといえよう。

2) 心理テストによる評価

競技力向上を目的としたスポーツ選手に対する心理的介入の第 1 段階となるのが心理面の評価である。スポーツ選手の心理的特性や状態を診断し, その結果に基づいてトレーニングを計画していくことが必要となる。従って, その主たる目的は心理的介入や心理的スキルトレーニング (PST; Psychological Skills Training) を行う場合の, 選手のトレーニングすべき要素を知り, トレーニング効果の可能性を判断することであろう。心理テストはその手法から分類すると, 質問紙法, 作業検査法, 投影法があるが, 求める因子の多面性及び結果処理の能率性から, テストの多くは質問紙法となっている。競技パフォーマンスに影響する心理的特性を明らかにするためには多角的な接近が必要である¹⁸⁾。

これまで, スポーツ選手の心理面の重要性は早くから指摘されながらも, 研究としてはパーソナリティ研究として発展してきた。つまり, スポーツ選手の性格特性を分析する目的から優秀な競技成績をおさめた選手を対象にし, 矢田部・ギルフォード検査 (Y-G 検査)¹⁹⁾, カリフォルニア人格目録 (CPI)²⁰⁾, 内田・クレペリン精神作業検査 (U-K 法)²¹⁾, 特性-状態不安テスト (TAI 及び SAI)²²⁾, モーズレイ性格検査 (MPI)²³⁾ など心理学分野で開発された心理テストによって特性論的性格の特徴が論じられる傾向が多かった。しかしながら, パーソナリティ研究の多くは, 既成の一般性

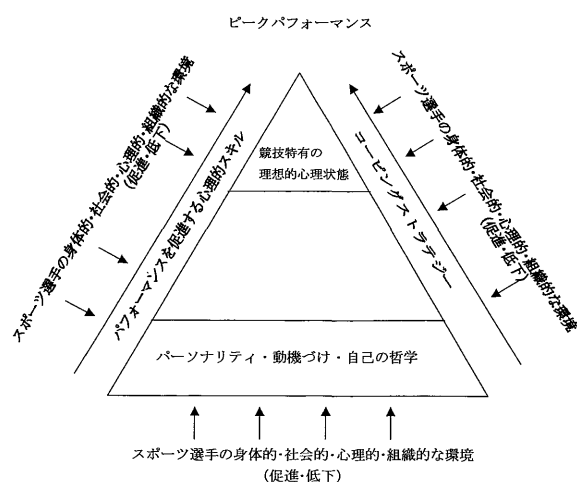


Fig 1. The pyramid Model of Peak Performance (Gould, 2001)

格検査や精神健康度診断検査などをスポーツ選手に適用し、それらの結果と技能向上との関連をみるという方法をとっており、臨床心理学や人格心理学の関心から開発された測定尺度が、スポーツ行動との関連で、適切かつ有効に選手の意欲や態度そして行動特性をとらえ得ているかという点に問題が残る。

1980年代になって、競技力の向上を目的として、競技場面特有の尺度が開発され始めた。特に、Tutko et al.²⁴⁾によって作成された Athletic Motivation Inventory (AMI) が心理的特性を評価する先駆的なものとされている。表2は、スポーツ選手の心理的特性を評価する代表的な質問紙である。Loehr²⁵⁾の Psychological Performance Inventory (PPI), Mahoney et al.²⁶⁾の The Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS), Nelson et al.²⁷⁾の The Sport-Related Psychological Skills Questionnaire (SPSQ), Thomas et al.²⁸⁾の The Golf Performance Survey (GPS) が代表的である。そして、最近では Smith et al.²⁹⁾の The Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28) など、競技場面におけるコーピングスキルを重要視した評価法も開発されている。例えば、Mahoney et al.²⁶⁾の開発した PSIS

は、集中力や自信など6因子から構成され、競技場面における心理的特性を評価するものであった。また、Smith et al.²⁹⁾は、競技場面特有のコーピングスキルとして逆境への対処、目標設定などの7つのスキルを挙げ、それらがパフォーマンスの向上や障害への対処に大きく関係していると報告している。わが国においても、競技力の向上を目的として、スポーツ選手のやる気を測定するものとして松田ら³⁰⁾の体協競技動機検査 (TSMI), 競技場面における心理的スキルを測定する徳永ら³¹⁾の心理的競技能力診断検査 (DIPCA.2) が作成されている。これらの質問紙の内容を概観すると、動機づけ/コミットメント、集中/注意、イメージ、自信、目標設定、不安のコントロールなどがスポーツ選手に必要な心理的特性として共通して確認された。この内容は、質的研究法で確認されたピークパフォーマンスに関連する心理的要因と一致している。しかしながら、これまでの研究においては、パフォーマンスを阻害する要因として確認されたスポーツ外傷・障害、チーム内の関係、生活習慣などの健康的視点から競技力向上を目的としたアプローチがなされていないのが現状である。競技力の向上に伴い、スポーツ選手は過度な練習やトレーニングが必要とされ

Table 2. Comparison of Subscales / Skills Identified in PST Research

Loehr (1986, PPI)	Vealy (1988)	Nelson & Hardy (1990, SPSQ)	Mahoney et al. (1987, PSIS)
動機づけ	動機づけ	動機づけ	動機づけ
イメージ	イメージ	心理的準備	心理的練習
自信	自信	イメージ力	自信
態度のコントロール	自尊感情	セルフエフィカシー	集中力
注意のコントロール	自己への気づき	集中力	不安のコントロール
ポジティブな活力	注意のコントロール	リラクセーション	協調性
ネガティブな活力	覚醒のコントロール	認知的不安	
	内的スキル		
	生活のマネジメント		
Thomas & Over (1994, GPS)	Smith et al. (1995, ACSI-28)	徳永 (2001, DIPCA.3)	
コミットメント	目標設定/準備	忍耐力	
向上のための研究	自信	闘争心	
心理的準備	集中力	自己実現意欲	
集中力	プレッシャーの対処	勝利意欲	
自動化	困難への対処	自己コントロール	
ネガティブな情動と認知	逆境への対処	リラクセス能力	
知	コーチ受容	集中力	
保守的なアプローチ		自信/決断力	
		予測力/判断力	
		協調性	

るようになっている。選手を取り巻く環境の中にストレス状態が多く、そのことが競技力に影響していることが考えられる。前述した Gould¹⁷⁾ の Pyramid Model によると、ピークパフォーマンスには、心理的スキルのアプローチと健康的側面からのアプローチの両側面が重要であると示唆している。したがって、指摘されているようなスポーツ選手のケガに対する考え方や勝敗観などの健康的側面からアプローチするためのツールの開発が急務とされる。

3) 個人差の研究

競技場面で必要な「精神力」について徳永は「心理的競技能力」と呼んだ³¹⁾が、欧米ではこれらを心理的スキルと呼び、各種の心理的スキルトレーニングプログラム (PST; Psychological Skill Training) が開発されている^{25) 32) 33) 34) 35)}。これは心理的スキルが学習された行動として認識され、ある学習方法に従って練習していけば、習得することが可能な技術として位置付けられている。これについては、実験心理学における学習理論をその主たる根拠とみることができる³⁶⁾。学習理論では「経験や練習の条件下で生じる、比較的・永続的な行動の変化」と学習を定義し、情動反応もまた学習され、習慣化したものとされる。従って、ヒトの不適応な行動や情動反応も、それが学習によるものである限り、修正または変容、あるいは消去することが可能とされている。このように競技場面で必要な心理的スキルが学習可能であるという理論に基づくならば、様々な競技種目において競技パフォーマンスが優れた選手とそうではない選手の心理的相違を比較することが望まれるであろう。この種の研究に関して、Mahoney & Avenier³⁷⁾ は、米国代表の体操選手6名と国内予選決勝で敗退した6名を対象に調査を行った結果、代表選手の自信が高いこと、いつも目標を念頭においていること、練習や試合でセルフトークを用いていることを報告している。また、Gould et al.³⁸⁾ は、NCAA のレスリング選手を対象に、実力を発揮した選手は自信、不安マネジメント、そして動機づけなどの心理的特性が望ましいことを示した。Highlen & Benette³⁹⁾、Meyer et al.⁴⁰⁾、Rotella⁴¹⁾ も同様の研究を行っており、競技レベルによる心理的相違を明らかにしている。また、優れた競技成績をおさめた選手とそうではなかった選手に関する心理的要因をレビューした Williams & Krane⁴²⁾ は、優れた成功をおさめたスポーツ選手の自信及び集中力が高いこと、不安がマネジメントできていることを報告した。わが国におい

ても、久保ら⁴³⁾ は、国体選手を対象に TSMI による調査を行い、国体入賞群は非入賞群に比べ、困難の克服、失敗不安、緊張性不安、冷静な判断、精神的強靭さ、対コーチ不適応、闘志、不節制、競技価値観などで有意な差が認められ、競技レベルの高い者の競技意欲が望ましいことを示した。TSMI を用いた一連の研究としては、加賀⁴⁴⁾ や吉沢⁴⁵⁾、岡沢⁴⁶⁾ の研究などがあり、優れた競技レベルの選手の心理的適性を報告している。また、徳永ら⁴⁷⁾ は、心理的競技能力診断検査を用いて競技レベル差について調査を行い、競技レベルの高い選手ほど自信、作戦能力で顕著に優れ、そのほか競技意欲や精神の安定・集中で優れていたことを報告している。これに関連して、心理的競技能力の競技レベル差をみた研究としては、岩崎⁴⁸⁾ や古谷ら⁴⁹⁾、宮田⁵⁰⁾ など多数報告されており、いずれも競技レベルが高い選手は優れた心理的競技能力であることが示されている。つまり、高い競技パフォーマンスを示す選手は、自信や競技意欲などの心理的スキルの得点が高く、心理的に望ましい状態であることが示されてきた。

しかしながら、Heyman⁵¹⁾ は、競技パフォーマンスの成功の原因となるのは心理状態よりもむしろ以前経験したパフォーマンス時の認知が影響していることを示唆している。したがって、この種の研究は成功した選手個人よりも成功した経験に共通する心理的要因を検討するアプローチへと変化していった。例えば、Peak Performance⁵²⁾、Peak Experience^{53) 54)}、Ideal Performance State²⁵⁾、あるいは Flow⁵⁶⁾ のような成功体験時に経験された思考や感情が確認された。例えば、スポーツ選手にみられるフローの状態は、Jackson et al.⁵⁵⁾ の研究で確認されている。フロー状態とは、選手が自分の最高の能力を発揮する状態、プレイに完全に集中した状態のことである。Jackson et al.⁵⁵⁾ は、一般的な「フロー状態を形成する要因 (積極的な心理的態度、積極的な競技への態度、適切な集中力の維持、身体的準備)」と「フロー状態を阻害する要因 (身体的問題、集中維持のなさ、消極的な心理的態度)」を示した。フロー状態へ近づくための要因の中にはコントロールできないもの (観客の反応など) があるが、要因をコントロールすることで予め準備されていた場合にはフローがおこりやすいと言われている。

このように、競技パフォーマンスには競技場面における心理的スキルが密接に関与している。しかしながら、Gould¹⁷⁾ が指摘したように、心理的スキルを高めると同時に健康的な側面からのアプローチもまたピー

パフォーマンスを発揮するためには重要である。したがって、ケガへの対応、対人関係、ストレスなどの健康心理的側面における心理的相違を示し、実力を発揮した選手、優れた選手の心理的健康を明らかにしていくことが必要であるといえよう。

2. 競技力の向上を目的としたスポーツ選手への心理的介入・指導の現状

心理的スキルトレーニング (PST) への関心はロサンゼルスオリンピック (1984) 前後から、急速に高まってきた⁶⁰⁾。このことは心理面のトレーニングがパフォーマンスの向上に有効に作用した、とする報告が多くみられるようになったためである。スポーツ活動に対する動機づけや態度を望ましい内容に変化させたり、競技場面での不安や緊張を軽減することに利用される。すなわち、スポーツ心理学では競技者の心理的コンディショニングを目的としたメンタルトレーニングの中核をなすものとされている。近年、体力や技術のトレーニングと同様に、競技場面で最高のパフォーマンスを発揮するために必要な心理的側面を管理する (またはコントロールできる) 心理的トレーニングを重視するようになり、総合的な競技力向上を目指すようになった。心理的スキルの文献をレビューした Murphy⁶⁶⁾ によると、三段階のプロセスとして競技パフォーマンスのマネジメントを捉えることが有効であることを提唱している (図2)。このプロセスは、理想的な心理状態の確認、セルフモニタリング、自己調節であり、Murphyはこのプロセスに基づいてパフォーマンスマネジメントを論じている。

Unestahl⁶⁷⁾ は競技力向上を目的とし、基礎的メンタルトレーニングや競技に対する心理的準備などを構成要素とするインナーメンタルトレーニング (IMT) を作成し、実際の競技場面で効果をあげている。また、ピークパフォーマンス時の生理・心理的状态を基盤とした Garfield によるメンタルトレーニングプログラム、リラクゼーションや目標設定などの心理的スキルを複合的に組み合わせた Suinn⁶⁸⁾ のセブンステップ

スなども、実践場面において、有効性が認められている。わが国においてもスポーツ選手が競技場面で実力を発揮するために、精神力を高めるためのメンタルマネジメントや心理的スキルトレーニングといわれる種々の技法が取り入れられ、その有効性が報告されている^{59) 60) 61) 62) 63) 64)}。しかしながら、競技力の高度化に伴いスポーツ選手の心理的な健康問題が多く見受けられ、競技力の向上を妨げる要因になることは前述した。競技を継続する上で、スポーツに関連する能力以外の発達の欠如と偏在を招き、生活への不適応やアイデンティティの混乱を生じたり、スポーツクラブやチームなどのスポーツ集団になじめないなどの不適応を呈したり、クラブのメンバーやコーチとの人間関係上の問題が生じるなど、競技活動の参加によって好ましくない結果を生じることもある。特に、競技力向上を目指す選手自身の心身の健康管理に対する認識が低いことも相まって様々な問題が発生しており、早急に何らかの対策が必要だと考えられる。したがって、スポーツ選手が競技に対して健康的な考え方を持つような指導法を確立していく必要がある。さらなる競技力向上のための心理的トレーニングの一環として、スポーツ選手の心理的健康を高めるような指導がなされることが望ましいと考えられる。

3. 健康心理的視点からのアプローチ

思春期から青年期にかけては、精神的に不安定な時期であり、多様な心理的問題の発生しやすい時期でもある。スポーツ選手は、バーンアウトなどの心理的問題を競技活動の中においても解決していかなければならない⁶⁵⁾。一般に、スポーツ選手は身体的及び心理的に健康であると思われる。特に、スポーツ選手の心理的健康に関しては、不健康であるはずがないと周りが思っているだけでなく、選手自身もそのように思いこんでいるところがある。スポーツ競技場面を考えてみれば、心理的に強いという要素が勝利を導く一つの要因として挙げられるのも当然の結果である。しかしながら、そのために表面化されない問題が内在して

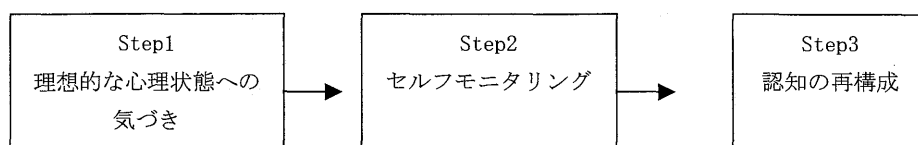


Fig 2. A3-Step Process for the Application of Psychological Skills for Performance Management (Murphy, 1988)

いることもまた考えられる。

スポーツ選手の心理的問題に関しては、ストレス尺度や不安尺度による調査から検討されてきた。その結果、ストレス得点が高い傾向の人には、バーンアウト等の心理的問題が誘発されやすいことがわかっている⁶⁶⁾。競技場面においても、これらの尺度を用いて様々な競技種目で、上級者と初級者との心理的相違を明らかにしている。つまり、高いパフォーマンスを示す選手は、ストレス得点や不安得点が低く、心理的に安定した状態であることが示されてきた。得点の低さだけでなく、ストレスや不安に対処する能力が優れていることも明らかにされてきた⁶⁷⁾。このように、心理的健康の良し悪しが行動やパフォーマンスに影響を及ぼすことが明らかになっている。したがって、競技力向上を目標とするスポーツ選手への指導の際に健康的視点を導入することが重要な課題であるといえよう。近年の健康の捉え方は、単に疾病や障害がない状態を指すのではなく、人間存在のトータルとして、あるいは生き方、生き様を含めて考えられている⁶⁸⁾。心理的健康に関しても、Jahoda⁶⁹⁾は、Fromm や Maslow, Allport, Rogers らによる心理的健康に関連した定義や考察を検討し、次のような6つの基準を抽出している。①自己への態度、②成長、発達、自己実現、③人格の統合性、④自立性、⑤現実知覚への的確さ、⑥環境への支配の6つの基準は、それぞれ心理的健康の下位概念を示すものである。また、Jahoda (1958) の研究と期を一にするものであり、かつ比較的新しいものに Shultz⁷⁰⁾ の「心理的健康」のレビューがある。それは、①自分の生活を意識的にコントロールできること、②自分は誰か、何であるかについて知っていること、③現在にしっかりと結びつけられていること、④挑戦し、新しい目標や経験を目指すこと、⑤その人らしい独自性を持っていること、というように Jahoda⁶⁹⁾ と Shultz⁷⁰⁾ の間ではかなり共通していることが明らかである。スポーツ選手の健康的側面を考えた場合に、ストレスや不安など、否定的な心理的健康の側面を明らかにするだけでなく、近年の健康の捉え方である積極的なものとして、スポーツ選手の心理的健康を捉えていかねばならないであろう。前述した心理的健康はスポーツ選手にも必要であると考えられる。村上ら⁷¹⁾は、競技力を向上するための心理的側面として、新たな視点であるスポーツ選手特有の積極的な心理的健康に着目し、挑戦、自己理解、個性の発揮、ケガへの対応、日常生活のコントロールなどを挙げて、それらがパフォーマンスの向上や競技の継続に

大きく関与していることを示唆している。したがって、スポーツ選手の健康心理的な側面からアプローチする場合、ストレスや不安などのマネジメントも必要であるが、競技場面において選手自身が心理的健康を高めるような PST のプログラムの開発と実施が急務であると思われる。

まとめ

競技力の向上を目標とするスポーツ選手の心理的要因と問題点について概観してきたが、競技場面における心理的スキルとともに健康的視点からのアプローチも必要であることが明らかになった。この健康的視点からのアプローチに関しては、ストレスや競技不安などネガティブな側面を捉えたものであり、近年の健康の概念である積極的な視点から捉えたアプローチ法はほとんど皆無であるといえよう。スポーツ選手における心身の健康問題は、発育期から青年期のスポーツ選手まで幅広く見受けられ、競技力向上を阻害する要因になるとも考えられる。スポーツ選手はこのような心理的健康問題を競技生活において予防・対処していく必要がある。しかしながら、前述したように競技活動実施による心理的側面の弊害は経験的に知られているが、競技スポーツ指導においてこれらに対する予防や対処はほとんどなされていないのが現状である。競技力向上を目指す場合、心身の健康を必要のないものであると考える人もいるかもしれない。しかし、前述したような様々な弊害を考えると、競技力の向上だけでなく、これまでなおざりにされてきたスポーツ選手が心身の健康、とくに心理面で健康的な考え方を持つように指導することは重要な課題であると考えられる。さらには、健康への関心が増大すると同時に、健康教育の必要性、重要性についても論じられることが多くなった。健康教育とは、「心身の健康の保持・増進を図るために必要な知識及び態度の習得に関する教育」⁷²⁾であり、健康の意味や健康な生活を送るための態度や方法について指導することを示している。競技活動におけるスポーツ選手特有な心理的健康の評価は、競技力向上とともに健康教育の点においても、有効かつ意義のある視点であろう。そこで、今後はこのような視点を踏まえ、競技力向上と同時にスポーツ選手の健康的な問題を考慮した研究、さらには、健康教育的視点からの指導といった研究の方向性が必要であろう。

参考文献

- 1) 多々納秀雄 (1995): スポーツ競技不安に関する初期的研究の動向 - 新たな競技不安モデルを作成するために-. 健康科学, 17: 1-23.
- 2) 岡浩一郎, 竹中晃二, 松尾直子, 堤俊彦 (1998): 大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度の開発およびストレスの評価とメンタルヘルスの関係. 体育学研究, 43: 245-259.
- 3) Petipas A, Danish S, Mckelvain R, Murphy S (1992): A career assistance program for elite athlete. *Journal of Counseling and Development*, 70: 383-386.
- 4) 青木邦男 (1989): 高校運動部員の部活動継続と退部に影響する要因. 体育学研究, 34: 89-100.
- 5) 岸順治, 中込四郎, 高見和至 (1998): 運動選手のバーンアウト尺度作成の試み. スポーツ心理学研究, 15: 54-59.
- 6) 渡辺英児, 竹島伸生, 長ヶ原誠, 山田忠樹, 猪俣公宏 (2001): 高齢者を対象とした12週間にわたる水中運動による心理的・社会的効果: 量的・質的アプローチを用いた多面的分析. 体育学研究, 46: 353-364.
- 7) Gould D, Tuffey S, Udry E, Loehr J (1996): Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *Sport Psychologist*, 10: 341-366.
- 8) Scanlan T, Ravizza K, Stein G (1989): An in-depth study of former elite figure skaters: I. Introduction to the project. *J. Sport Exerc. Psychol*, 13: 103-120.
- 9) Orlick T and Partington J (1988): Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2: 105-130.
- 10) Gould D, Eklund R, Jackson S (1992a): 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6: 358-382.
- 11) Gould D, Eklund R, Jackson S (1992b): 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6: 383-402.
- 12) Gould D, Jacson S, Finch L (1993a): Life at the top: The experience of U.S. national champion figure skaters. *The Sport Psychologist*, 7: 354-374.
- 13) Gould D, Jacson S, Finch L (1993b): Sources of stress in national champion figure skaters. *J. Sport Exerc. Psychol*, 15: 134-159.
- 14) Gould D, Finch L, Jackson S (1993c): Coping Strategies utilized by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 64: 453-468.
- 15) Vernacchia R, McGuire R, Reardon J, Templin J (2000): Psychosocial characteristics of Olympic track and field athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 31: 5-23.
- 16) Greenleaf C, Gould D, Dieffenbach K (2001): Factors influencing olympic performance: Interview with Atlanta and Nagano U.S. Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13: 154-184.
- 17) Gould D (2001): The psychology of olympic excellence and it's development. 10th World Congress of Sport Psychology Proceedings, 51-61.
- 18) 鈴木典, 河原正昭, 山村恵吉, 川島淳一, 太見義壽, 水落文夫, 渡辺悟 (1995): 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.
- 19) 辻岡美延 (1974): 新性格検査法 (Y-G性格検査実施応用研究手引き). 竹井機器.
- 20) 丹羽劭昭, 長沢邦子, 永井久美子, 国枝和美 (1985): なぎなた選手の心理的適性に関する研究 (2) - 強いなぎなた選手の性格的特徴 -. スポーツ心理学研究, 12: 4-15.
- 21) 内田勇三郎 (1951): 内田クレペリン精神作業検査法手引き.
- 22) Spielberger C, Gorsuch R, Lushene (1970): *Manual for the State-Trait anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- 23) MPI研究会 (偏) (1977): 新・性格検査法 - モーズレイ性格検査 -. 誠心書房.
- 24) Tucko T, Lyon L, Ogilvie B (1969): *Athletic Motivation Inventory*. San Jose,

- CA: Institute for the Study of Athletic Motivation.
- 25) レーア JE (小林信也訳) (1987):メンタルタフネス. TBS プリタニカ, pp. 33-44, pp. 89-101. (Loehr JE (1987): Mental Toughness Training for Sports. J. Osawa & Co., Ltd.)
- 26) Mahony MJ, Gabriel TJ, Perkins TS (1987): Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1: 181-199.
- 27) Nelson D and Hardy L (1990): The development of an empirically validated tool for measuring psychological skills in sport. *Journal of Sport Science*, 8: 71.
- 28) Thomas P and Over R (1994): Psychological and psychomotor skills associated with performance golf. *The Sport Psychologist*, 8: 73-86.
- 29) Smith R, Schutz R, Smoll F, Ptacek (1995): Developmental and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 17: 379-398.
- 30) 松田岩男, 猪俣公宏, 落合優, 加賀秀夫, 下山剛, 杉原隆, 藤田厚 (1981): スポーツ選手の心理的適性に関する研究. 昭和56年度日本体育協会スポーツ科学研究報告, 3: 1-39.
- 31) 徳永幹雄, 橋本公雄 (1988): スポーツ選手の心理的競技能力に関する研究 (4) - 診断テストの作成 -. *健康科学*, 10: 73-84.
- 32) ガーフィールド CA (荒井貞光ほか訳) (1988): ピークパフォーマンス - ベストを引き出す理論と方法 -. ベースボールマガジン社, pp. 173-187. (Garfield CA and Bennett H (1984): Peak performance: Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes
- 33) グラハム D (白石豊訳) (1992): ゴルフのメンタルトレーニング. 大修館書店: 東京, pp. 125-183. (David Graham (1990): Mental Toughness Training for Golf. Penguin Books, USA Inc.)
- 34) マイクス J (石村宇佐一ほか訳) (1991): バスケットボールのメンタルトレーニング. 大修館書店, pp. 20-50. (Mikes J (1987): Basketball Fundamentals. Human Kinetics Publishers, Illinois)
- 35) ワインバーグ R S (海野孝ほか訳) (1992): テニスのメンタルトレーニング. 大修館書店, pp. 24-42. (Weinberg RS (1988) The Mental Advantage. Human Kinetics Publishers, Illinois.)
- 36) 長谷川浩一 (1993): 行動的心理技法と認知的心理技法. *体育の科学*, 43: 779-794.
- 37) Mahoney MJ and Avenier M (1977): Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1: 135-141.
- 38) Gould D, Weiss M, Weinberg RS (1981): Psychological characteristics of successful and non-successful Big Ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 3: 69-81.
- 39) Highlen PS and Bennett BB (1979): Psychological characteristics of successful and non-successful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology*, 1: 123-137.
- 40) Meyers AW, Cooke CJ, Cullen J, Liles L (1979): Psychological aspects of athletic competitors: A replication across sports. *Cognitive Research and Therapy*, 3: 361-366.
- 41) Rotella RJ, Gansneder B, Ojala D, Billing J (1980): Cognitions and coping strategies of elite skiers: An exploratory study of young developing athletes. *Journal of Sport Psychology*, 2: 350-354.
- 42) Williams JM and Krane V (1998): Psychological characteristics of peak performance. *Personal growth to peak performance*, pp. 158-170. Mountain View, CA: Mayfield.
- 43) 久保玄次, 加賀秀雄 (1987): 愛媛県国体出場選手における競技種目類型及び競技成績と TSMI の得点との関係. *スポーツ心理学研究*, 14: 100-103.
- 44) 加賀秀夫, 真野均 (1981): スポーツ選手の心理的適性に関する一報告. *スポーツ心理学研究*, 8: 58-60.
- 45) 吉沢洋二, 岡沢祥訓, 猪俣公宏 (1982): 全日本ホッケー選手の心理的適性について. *スポーツ心理学研究*, 9: 41-43.

- 46) 岡沢祥訓, 猪俣公宏 (1982): トップレベルの卓球選手の心理的適性について. スポーツ心理学研究, 9: 44-47.
- 47) 徳永幹雄 (2000): 心理的競技能力の性差及び競技レベル差. 健康科学, 21: 109-120.
- 48) 岩崎健一 (1994): 競技力向上を目指す選手が習得すべき心理的競技能力に関連する要因の分析. 徳永幹雄 (代表) 運動・スポーツの心理的効果に関する総合的研究. 平成5年度文部省科学研究費 (総合研究A) 研究成果報告書, pp. 27-34.
- 49) 古谷学, 谷口幸一 (1993): 学生ソフトテニス選手の心理的競技能力に関する研究. 九州体育学研究, 7: 29-38.
- 50) 宮田勉 (1997): 秋季国体秋田県出場選手の心理的競技能力及び心理的パフォーマンス診断検査の報告. 秋田県立スポーツ会館紀要, 18: 26-37.
- 51) Heyman SR (1982): Comparisons of successful and unsuccessful competitors: A reconsideration of methodological questions and data. *Journal of Sport Psychology*, 4: 295-300.
- 52) Garfield CA and Benett HL (1984): Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athlete. Los Angeles: Jeremy Tarcher.
- 53) Privette G (1983): Peak experience, peak performance, and flow. A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45: 1361-1368.
- 54) Ravizza K (1984): Peak experiences in sport. *Psychological foundations of sport*, pp.452-462. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 55) Jackson SA (1995): Factors influencing the occurrence of flow states in elite athletes. *Journal of applied Sport Psychology*, 7: 138-166.
- 56) Murphy S and Tommen V (1998): In search of psychological skills. In: Duda JL (Ed.) *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Fitness Information Technology, Inc.: Margantown, pp. 195-207.
- 57) 高妻容一 (1989): スポーツのインナーメンタルトレーニング. ベースボールマガジン社. Pp. 20-24.
- 58) 鶴原清志 (1989): メンタルトレーニング・プログラムの検討 - その基本的な考え方, 内容構成, 有効性 -. ベースボールマガジン社. Pp. 34-37.
- 59) 徳永幹雄, 橋本公雄 (1987): 陸上短距離選手のメンタルトレーニングに関する事例研究. スポーツ心理学研究, 14: 87-89.
- 60) 猪俣公宏 (1988): スポーツ競技におけるメンタルマネジメント. *体育の科学*, 38: 266-271.
- 61) 中込四郎 (1994): 心理的競技能力の変化, 中込四郎 (編), *メンタルトレーニングワークブック*, 道和書院, pp. 137-138.
- 62) 高野聰, 土屋裕陸, 高橋幸治, 中込四郎 (1995): イメージ技法を柱としたメンタルトレーニングプログラムの開発. *スポーツ心理学研究*, 22: 24-31.
- 63) 長田一臣 (1995): 日本人のメンタルトレーニング. *スキージャーナル*, pp. 141-164.
- 64) 村上貴聡, 岩崎健一, 徳永幹雄 (2000): テニス選手に対するメンタルトレーニングの実施と効用性. *健康科学*, 22: 183-190.
- 65) 西野明, 土屋裕陸, 荒木雅信 (1999): UPIからみた体育専攻大学生の精神的健康度の特徴. *大阪体育大学紀要*, 30: 37-44.
- 66) 土屋裕陸, 中込四郎 (1994): ソーシャルサポートのバーナアウト抑制効果の検討. *スポーツ心理学研究*, 21: 23-31.
- 67) Kerr JH and Cox T (1991): Arousal and individual differences in sport. *Personality and individual Differences*, 12: pp.1075-1085.
- 68) 青樹和夫 (1986): ウエルネスと体力. *体育科教育*, 11: 43-47.
- 69) Jahoda M (1958): Concepts of mental health. Basic Books.
- 70) 安藤延男, 村田豊久 (共編) (1990): これからのメンタルヘルス, ナカニシヤ出版, pp. 14-24.
- 71) 村上貴聡, 徳永幹雄, 橋本公雄 (2001): スポーツ選手のメンタルヘルス尺度の開発. *スポーツ心理学研究*, 28: 44-56.
- 72) 楠本恭久 (1998): 健康教育カウンセリングにおける運動指導, 竹中晃二 (編), *健康スポーツの心理学*, 大修館書店, pp. 42-49.