

# 大学生アスリートにおける個人の主観的価値を重視した目標設定

町田柚衣（筑波大学大学院）

## 1. 目的

大学生アスリートの 58.7%が競技成績の停滞を感じており、競技成績の停滞に伴う抑うつ反応は自信低下と関係がある（中島・山田, 2007）。また、不適切な目標設定は自信低下を招く恐れがあり（スポーツ心理学会, 2016）、大学生アスリートの自信低下を助長する可能性がある。本研究は、自信向上に有用なプログラムの開発を目指し、大学生アスリートにおける個人の主観的価値を重視した目標設定プログラムの開発とその効果の検討を目的とする。

## 2. 方法

### 1) 対象者

課題 1：大学生アスリート 178 名（男性 133 名、女性 45 名、平均年齢 20.61±0.79）。

課題 2：大学生アスリート 117 名（男性 89 名、女性 28 名、平均年齢 18.37±0.56）。

課題 3：大学生アスリート 2 名（19 歳男性 1 名、21 歳女性 1 名）。

### 2) 手続き

課題 1：＜目標設定方法の妥当性の検討＞

「なりたい自分」を達成したイメージ（以下、達成イメージ）に関する感情的・視覚的な内容について自由回答を求めた。そして、目標設定時と 1 週間後に大目標に対する達成自信度（0-100%）の評価を求めた。達成イメージの記述の有無で、感情的・視覚的イメージ、感情的イメージのみ、視覚的イメージのみの 3 群に分け、大目標に対する達成自信度の変化について検討を行った。

課題 2：＜1 週間のプログラム実施効果の検討＞

課題 1 を基に作成したプログラムを 1 週間実施し、プログラムの前後でなりたい自分に対する達成自信度（0-100%）、主観的自己自信度（0-100%）の評価を求めた。なりたい自分に対する達成自信度維持・向上群と低下群で主観的自己自信度の変化について検討を行った。

課題 3：＜6 週間のプログラムの実施効果の検討＞

課題 2 で開発したプログラムを 6 週間実施し、プ

ログラムの前後で主観的自己自信度、特性的自己効力感尺度（GSE：成田ほか, 2005）を測定した。

## 3. 結果と考察

課題 1：感情的イメージを使用した 2 群は、1 週間後にも達成自信度が維持・向上していたことから（図 1）、適切な目標設定ができたと考えられる。

課題 2：課題 1 を基に、達成イメージにおいて感情的イメージを使用し、各個人の主観的価値を重視したプログラムを作成した。プログラム前後で、なりたい自分に対する達成自信度が維持・向上した群は、主観的自己自信度が向上し（ $p < .001$ ）、低下した群も主観的自己自信度の維持（*n. s.*）がみられた（図 2）。よって、プログラムの有効性が確認された。

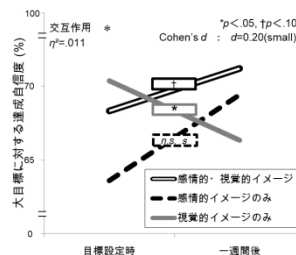


図 1 達成イメージの分類と達成自信度

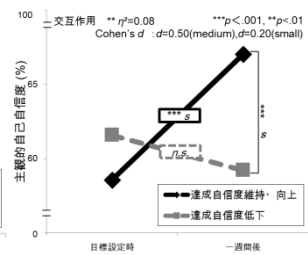


図 2 達成自信度と主観的自己自信度

課題 3：6 週間のプログラム実施前後で、主観的自己自信度は 70%から 80%、65%から 80%といずれも向上した。よって、継続的な実施においても、プログラムの有効性が確認された。GSE も、78 点から 84 点、78 点から 83 点といずれも向上した。日常場面における自己効力感である GSE が向上したことから、本プログラムの実施効果が、競技における固有の課題に留まらずに般化する可能性があり、競技・日常の両面で自律の求められる大学生アスリートにとって有効であることが示された。

## 4. 結論

本研究において、個人の主観的価値を重視した目標設定プログラムを開発した。3 段階の研究を通して、本プログラムが、適切な目標設定を可能にするだけでなく、継続的な実施により自分に対する自信や自己効力感を高める効果があることが確認された。