

運動パフォーマンスが良かった時と悪かった時の思考と競技特性不安の検討

嘉村 稜 (長崎大学)

1. 目的

本研究では、競技者のパフォーマンスが良かった時と悪かった時の思考を競技特性不安の違いにより比較検討することを目的とした。

2. 方法

2種類の質問紙調査を実施した。1つ目はスポーツ競技特性不安調査(橋本ら, 1993)を用いて特性不安の高低を検査し, 2つ目は本研究予備調査と筒井ら(2014)の報告を参考に作成した質問紙で競技者のパフォーマンスが良かった時, 悪かった時の思考を調査した。質問紙作成の過程で, 感情的, 外界的, 技能的, 内界的の4つの思考カテゴリーが得られた。対象者は高校生以降にスポーツ経験のある大学生 110名。分析はパフォーマンス(良/悪)×競技特性不安(高/低)の2要因分散分析を行った。

3. 結果及び考察

各思考得点をパフォーマンスの良し悪しと競技特性不安の高低で分析したところ, 全ての思考得点は, パフォーマンスが悪かった時に競技特性不安高群の得点が有意に高かった($P<0.01$)。このことから, パフォーマンスを発揮できない時の心理状態は2つの異なる状態があると考えられる。競技特性不安が低い人は覚醒水準が低くなり過ぎている状態の時, 競技特性不安の高い人は覚醒水準が高まり過ぎている状態の時だと考える。

競技特性不安の低群は, すべての思考カテゴリーの得点においてパフォーマンスの悪い時より良い時の方が有意に高かった。これは, 競技特性不安の低い人がパフォーマンスを発揮できない時は, 覚醒水準が低くなり過ぎている時であると考えられ, パフォーマンスを発揮するためには覚醒水準を高める必要があり, 自己

を勢いづけて, 奮い立たすような思考がより効果的であると言えよう。

競技特性不安の高群は, 内界的思考の得点がパフォーマンスの良い時に有意に高かった($p<0.01$)。競技特性不安の高い人がパフォーマンスを発揮できない時は, 覚醒水準が高まり過ぎている時であると考えられる。よって, パフォーマンスを発揮するためには覚醒水準の高まりを抑える必要があり, 自己に対して抑えて止めるような思考がより効果的であると考えられる。しかし, ある程度覚醒水準を高めなければパフォーマンスを発揮できないため, 覚醒水準を下げ過ぎず, 高め過ぎないようにバランス良く様々な思考をしなければならない。このことは競技特性不安の高い人, 低い人ともに言えることであるが, 高い人の方がよりバランスが重要であると言えるだろう。

4. 総括

本研究では競技特性不安の高い人と低い人のパフォーマンスが発揮できないときの心理状態が異なることを明らかにした。パフォーマンスを発揮するために競技特性不安の低い人は自己を勢いづけて奮い立たすような思考がより効果的であり, 高い人は思考のバランスがより重要であると考えられる。

5. 主な参考文献

- 1) 橋本公雄他(1993) スポーツにおける競技特性不安尺度(TAIS)の信頼性と妥当性。健康科学, 15: 39-49。
- 2) 筒井香, 藤原素子(2014) 個人特性によるポジティブシンキングの多様性—注意の対象の3軸分析—。スポーツ心理学研究, 41(2): 115-130。