

セルフトークがパフォーマンスに及ぼす効果への性格特性の影響

齋藤新太郎 (群馬大学)

1. 目的

パフォーマンスを高める心理技法の一つに、セルフトーク (ST) がある。これまでに、指示的 ST (例: ゴールの右下を狙おう) と動機的 ST (例: 自分ならできる) のいずれもがボール投げの精度を高めると報告されている。一方で、心理技法の効果は個人間で異なるため、個々に応じた心理技法が適用されれば、多くの人の目標達成に貢献しうる。個人を構築するものに性格特性が挙げられる。これまでに、スポーツで成功を収める人は神経症傾向が低いといった、性格特性とパフォーマンスの関係に迫る研究はあるが、パフォーマンスに及ぼす ST の効果が性格特性によって左右されるかどうかは明らかになっていない。そこで本研究では、ST によるパフォーマンスの変化に性格特性が関わるかどうかを明らかにすることとした。

2. 研究方法

- 1) 被験者: サッカー部の男子大学生 14 名
- 2) ペナルティキックテスト: 11 人制サッカーゴールと同じ大きさの枠内に 4 つの的 (1 辺 35 cm) を設置した。1 つの的に 5 回、計 20 回のキックを課し、枠内に収まった数を成功率として算出した。
- 3) ST: テスト時に指示的 ST、動機的 ST、ST 無しのいずれかを指示した。1 週間の間隔を空け、全ての被験者が 3 条件全て実施した。
- 4) 性格特性: 日本語版 Ten Item Personality Inventory を被験者に回答させ、開放性、外交性、協調性、勤勉性、神経症傾向の得点を算出した。性格特性の得点の高低で被験者を二分し、キック成功率を比較した。

3. 結果と考察

被験者全体では、動機的 ST の使用によりキックの成功率を有意に増加させた (図 1)。性格特性との関わりでは、神経症傾向の低い群でのみ動機

的 ST の使用によりキックの成功率を有意に増加させた (図 2A)。神経症傾向は不安と正の関係にあり¹⁾、不安はパフォーマンスの悪化と関連する。動機的 ST は不安を軽減するものの、パフォーマンスを高める上で十分な効果は、神経症傾向の低い群でのみ表れるのかもしれない。また、勤勉性が高い群の指示的 ST 使用時のキック成功率は、低群のそれより有意に高かった (図 2B)。勤勉性の高さは注意散漫と負の関係にあり¹⁾、外部注意焦点はペナルティキック精度を高めるため、指示的 ST は勤勉性が高い人では有効と考えられる。

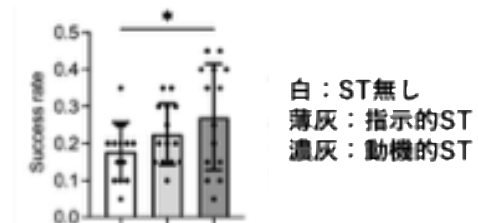


図 1 ST がキック成功率に及ぼす影響

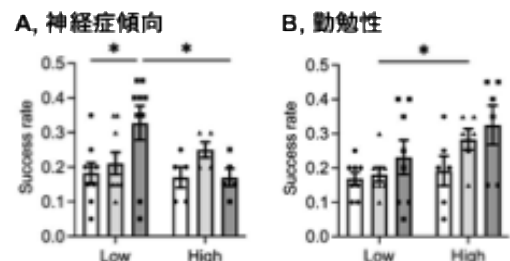


図 2 性格特性ごとに見た ST がキック成功率に及ぼす影響

白: ST 無し、薄灰: 指示的 ST、濃灰: 動機的 ST

Low: 性格特性得点の低群、High: 性格特性得点の高群

4. 結論

神経症傾向が低い人は動機的 ST、勤勉性が高い人は指示的 ST を使用することでキックの成功率を有意に増加させた。これらの結果から、性格特性の違いによって運動パフォーマンスの向上に有効的な ST の使用があることが示唆された。

5. 主な参考文献

- 1) DeYoung *et al.*, Ten aspects of the Big Five in the Personality Inventory for DSM-5. *Personal Disord*, 7(2):113–123, 2016.