

大学生アスリートの試合満足度評価 —制御焦点と競技不安に着目して—

筑波大学大学院人間総合科学研究科 上條菜美子

筑波大学人間系 湯川進太郎

Athlete satisfaction for competitions: Regulatory focus and competitive anxiety

Namiko Kamiyo (*Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

Shintaro Yukawa (*Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba 305-8572, Japan*)

The purpose of this study is to examine the relationships among regulatory focus, competitive anxiety and athlete satisfaction for competitive performances that influence an athlete's mental health and their competitive life. The participants were 315 undergraduate students who belong to an intra-mural sports club of a Japanese university. The results show that competitive anxiety decreases when both promotion focus and prevention focus are high, and that satisfaction towards a competition event also increases when competitive anxiety is low. This study indicates that athlete's voluntary efforts are facilitated by their motivation, such as the desires to win and to avoid losing, and that competitive anxiety towards a competition may decrease as a consequence. Accordingly, athletes can realize their abilities, and this may lead to greater satisfaction for their own performance at a competition.

Key words: athlete satisfaction for competitions, regulatory focus theory, competitive anxiety, competition contents, competition result

問題と目的

競技パフォーマンスに対する評価

「スポーツは結果がすべて」という言葉で表現されるように、競技場面で最も重要視されるものは結果、つまり競技パフォーマンスである。一つの結果が無名なアスリートを時の人として有名人に仕立て上げることがあれば、逆に、今まで多くの良い結果を残してきたトップアスリートであっても、たった一度の敗戦がそのアスリートの実績を全て崩してしまうこともある。また、アスリートがどんなに努力を積み重ね実力をつけたとしても、結果が残せなければ、周囲にその努力や実力を認められることは難しい。このように、試合の結果はアスリートの競技人生を左右する、大きな要因の一つであるといえ

る。

しかし、競技パフォーマンスを示すものは、対戦相手に勝つことや、他人よりも良い記録を残すことなど、目に見える客観的な事実だけではない。橋本・徳永（2000）は、アスリートの競技パフォーマンスについて、「競技パフォーマンスをどのように捉え、どのように測定するかは重要な問題である。記録やタイムを競う個人スポーツであれば、それらを客観的な競技パフォーマンスとして捉えることができる。しかし、対戦相手によって勝敗が大きく左右されるようなチームスポーツでは、単に獲得した得点や勝敗だけで競技パフォーマンスを見ることはできない。個々人がどれくらい普段の実力を発揮したか、その実力の発揮をもって競技パフォーマンスと捉えることが重要である。」と述べている。この

ことから、個人競技かチーム競技かによって、競技パフォーマンスの内容は異なる可能性があること、加えて、競技パフォーマンスには、得点や勝敗・記録など客観的な結果を示すものと、アスリート個人がどれだけ実力を発揮できたかという、より主観的な結果を示すものの2種類が存在すると考えられる。前者を「試合結果を評価する客観的指標」とするならば、後者は、「試合結果に行き着くまでの過程を評価する主観的指標」だと考えられる。

この、競技パフォーマンスに対する客観的指標と主観的指標は、必ずしも一致するとは限らない。例えば、あるアスリートが所属するチームが試合で勝利したとする。しかし、そのアスリートは普段の練習通りのプレーが全く出来ず、チームメイトにミスをカバーしてもらいながらの勝利であったとすれば、そのアスリートの試合結果と試合内容に対する評価は一致しないだろう。また同様に、たとえ試合で負けたとしても、練習以上のプレーが試合で発揮できたならば、そのアスリートの試合結果と試合内容に対する評価は一致しないだろう。したがって、結果に対する評価と試合内容に対する評価は、競技パフォーマンスに対する異なる指標として扱う必要があると考えられる。

また、これまで、アスリートが試合の結果に対して不満足だと認知することが、ネガティブ感情とストレスを促進することや（石塚・阿久津, 2008）、自らの記録や技能に対する評価が低いことがバーンアウトの一因であること（岸・中込・高見, 1988）が示されてきた。このように、アスリート自身の競技パフォーマンスに対する評価が、競技継続意思や精神的健康など、競技生活（競技者人生）に大いに影響することを考えれば、どのようなパフォーマンスをしたか、実力は発揮できたかという、主観的な評価に影響を与える要因を解明する研究は、きわめて重要だと考えられる。

競技不安と動機づけ

本研究では、こうした競技パフォーマンスに対する自己評価を規定する要因として、スポーツ心理学で特に注目されている不安感情に着目する。競技場面において、アスリートの心理状態は練習および試合中のパフォーマンスに著しく影響を及ぼすといわれている（Hogg, 1998）。特に、「あがり」などに代表される試合前や試合中に起こる不安は、競技不安（competitive anxiety）と呼ばれており（佐久間, 1997）、これまで多くの研究が行われてきた。Loehr（1987）は、不安は動揺をもたらし集中力を散漫にさせ、筋肉を緊張させるなど、アスリートのパ

フォーマンスを低下させることを明らかにしている。つまり、競技不安の高いアスリートは、試合中に自分の思い通りのプレーをすることが困難であり、パフォーマンスが下がることが予想されるため、競技パフォーマンスに対する主観的な評価は低いと考えられる。

しかし、他者と競争をし、必ず勝敗のフィードバックが存在するようなストレスのかかる競技場面において、緊張や不安を感じるのは当然である。上述のように、過緊張状態である強い不安はパフォーマンスを下げる要因であり、アスリートにとっては取り除いてしまいたい不快感情の一つでもある。この「あがり」を左右する要因として、動機づけとの関連が指摘されている（杉原, 1987; 八木, 2000）。杉原（1987）や八木（2000）の見解から、アスリートが過度な不安に襲われたり、試合にのまれてしまったりすることを防ぐためには、動機づけ水準の調整が重要であると考えられる。そこで本研究では、競技不安に影響を及ぼす要因として、動機づけの機能に焦点を当てる。

スポーツ場面において、動機づけは成功するための重要かつ必須な要素だと考えられており、スポーツ行動に関する社会心理学的な研究では中心的な概念として扱われてきた（Hagger & Chatzisarantis, 2005 湯川・泊・大石監訳 2007）。こうした人間の動機づけシステムを説明する理論の一つに、Higgins（1997）が提唱した制御焦点理論がある。制御焦点理論では、ある目標に対する焦点状態の違いが、動機づけや行動制御に異なる影響を与えるとし、「促進焦点」と「防止焦点」の2つの概念が定義されている。促進焦点は、願望や抱負といった理想を追求しようという動機づけが強い場合に優勢になる。促進焦点が優勢な場合、人は肯定的な出来事や利益（gain）に対して敏感になり、望ましい状態に接近しようという目標が動機づけられる（Molden, Lee, & Higgins, 2007）。そして、利益をもたらしてくれる可能性がある限り、多少のコストやリスクの可能性には気かけずに、迅速に目標追求行動を実行しようとし、すばやく判断を下して大胆に行動する傾向がある（尾崎, 2011）。一方、防止焦点は、義務感が強い場合に優勢になる。防止焦点が優勢な場合、否定的な出来事や損失（loss）に対して敏感になり、望ましくない状況を回避しようという目標が動機づけられる（Molden, et al., 2007）。この場合、リスクに対して敏感なため、損失の恐れがないかどうか情報をよく吟味してから判断を下そうとし、仮に利益が得られる可能性があったとしても損失の危険性のある行動はとりたがらない。そのため、じっ

くりと情報を見極めて慎重な行動をとろうとする傾向がある（尾崎，2011）。競技場面に当てはめて考えると，促進焦点が優勢な場面では，「勝ち」に接近しようと積極的に行動をするのに対し，防止焦点が優勢な場面では，「負け」を回避しようと慎重に行動をすると考えられる。

制御焦点は，特性として人間に備わっているのではなく，一人ひとりが促進焦点と防止焦点の両方を合わせて持っており，状況に応じていずれかを活性化させて使い分けしていると考えられている。しかし，どちらの焦点状態が優勢になりやすいかという点では個人ごとに差異がみられ，その個人差はある程度の安定性を持って持続する（Higgins & Silberman, 1998）。本研究では，個人がもともと持つ特性であり，かつ，状況によって優勢になる焦点づけが変化する制御焦点に焦点を当て，動機づけの高低（強弱）が競技不安を規定する一つの要因であると考えられる。

上述のように，試合に対して緊張や不安を感じることはごく正常なことである。なぜなら，アスリートには目指す結果があり，その目標を達成できるかどうかかわからないという状況である限り，その状況が不安を喚起させるからである。しかしそれと同時に，自分自身が持つ目標に動機づけられることによって，アスリートはその目標の達成に向かって努力し，積極的に行動をすると考えられる。すなわち，アスリートは自分を動機づけることで練習に対する方向性を具体化し，それを基盤として主体的に練習に取り組むと推測できる。その結果，試合に対する不安を低減させ，実際の試合に臨むことができると考えられる。逆に具体的な目標に動機づけられなければ，消極的な練習に終始してしまい，結果的に不安は低減しない（高まる）だろう。したがって，「練習や試合に対する動機づけが高いほど，競技不安は低い」と仮定することができる。そしてこの，具体的な個々の練習や試合に対する動機づけは，根本的に，各人の制御焦点の傾向に基づいているだろうと考えられる。

また近年では，偏った制御焦点システムの使用は脆弱性をもたらし，両方揃ってこそ困難な問題を解決できるとする研究が報告されている（山上，2011）。山上（2011）は促進焦点あるいは防止焦点のどちらかに偏りすぎて出来事に注目するよりも，両方のシステムを状況によって使い分けることによって，人は不確実性の高い出来事により最適な方法で対応できると述べており，これは制御焦点理論の研究をする上で注目すべき見解であると考えられる。ただ，経験的には，促進焦点の方が競技不安を

弱める効果があると我々の多くが認識しているものと思われる。スポーツ場面でしばしば「挑戦者（チャレンジャー）のつもりで」といった表現に見られるように，練習や試合に臨むにあたって選手本人や指導者は，常に王者（チャンピオン）ではなく挑戦者（チャレンジャー）たることを求める。これは，端的に言って，王者（前回優勝者や常勝チーム）が「負けたくない」と防止焦点的に動機づけられるのに対して，挑戦者（優勝・勝利の未経験者や未経験チーム）は「勝ちたい」と促進焦点的に動機づけられることに基づいているだろう。すなわち，促進焦点的な動機づけの方が，防止焦点的な動機づけよりも，不安を制御する効果は高いと一般的には考えられている。山上（2011）に基づけば，両焦点づけともに競技不安低減に結びつきうるが，経験的な観点からすれば，促進焦点の方がその関係は強いだろうと予測される。

本研究の目的と仮説

以上から，本研究の目的を「アスリートの競技パフォーマンス評価に影響を及ぼす要因について，競技不安と制御焦点の観点から検討すること」とし，これまでの議論を本研究の仮説としてまとめると以下の通りとなる。

- 仮説1 競技不安が高いほど，競技パフォーマンス（内容）に対する主観的な評価は低いだろう。
- 仮説2 目標達成へと向かう動機づけが高いほど，競技不安は低いだろう。
- 仮説3 促進焦点の方が防止焦点よりも，競技不安との負の関係が強いだろう。

方 法

調査対象者と調査時期

関東の国立大学体育学部所属する大学生373名（男性230名，女性131名，無記入12名，平均年齢19.90±1.27歳）に対して，2011年9月中旬に実施した。なお，全員が何らかの体育系部活動に所属していた。また，本学部生は卒業後，プロスポーツ選手，学校体育の教員，あるいは大学院進学など，大部分が体育を専門とする職業に就くことから，現在行っている部活動競技への意識が比較的高い集団である。

調査手続き

自記式の質問紙により，体育学部の講義時間内に集団配布集団回収方式で行った。倫理的配慮とし

て、1. 調査は大学の成績には関係がないこと、2. 調査は無記名で行うこと、3. 回答はすべて統計的に処理されること、4. 得られた回答は厳重に保管されること、5. 調査への協力は自由意思に基づき、途中回答拒否をした場合でも不利益は受けないこと、6. 統計的に処理されたデータは学会等で発表される可能性のあること、の以上6点を口頭および質問紙の表紙において教示し、質問紙への回答により承諾とみなした。回答時間は10分～15分程度だった。

質問紙の構成

制御焦点 制御焦点理論を提唱した Higgins (1997) が作成した制御焦点尺度の日本語版尺度を使用した (遠藤, 2011)。理想的目標の達成を追求しポジティブな出来事に注目しやすい促進焦点傾向、および義務的目標の達成を追求しネガティブな出来事に注目しやすい防止焦点傾向のどちらの傾向が強いかを測定する。促進焦点尺度として「あなたがいろいろやってみることで、それがうまく行くことはよくあるか」、「人生において、私は成功に向かって前進してきたような気がする」など6項目、防止焦点尺度として「親が決めたきまりや親の言うことにはいつも従ってきたか」、「用心がたりずに面倒なことに巻き込まれたことが時々ある (逆転項目)」など5項目の計11項目で構成され、それぞれ得点が高いほどその傾向が強いことを示す。遠藤 (2011) に従い、項目の1～8は「めったにない」から「しばしばある」の5件法、項目の9～11は「まったくあてはまらない」から「とてもあてはまる」の5件法でそれぞれ回答を求めた。促進焦点尺度および防止焦点尺度それぞれに含まれる項目の素点を合計して項目数で除したものを尺度得点とし、分析に用いた。

競技不安 Martens (1977) が作成した競技不安尺度の日本語版を使用した (西村・田中, 1985)。「私は試合中、ミスをするのではないかと心配する」、「試合直前になると、私はいつもドキドキする」などの10項目の他にフィラー項目5項目を含む計15項目で構成されている。小山 (1981) と西村・田中 (1985) の日本語版を参考に、各項目について「めったにない」から「よくある」の3件法で回答を求めた。項目の素点を合計して項目数で除したものを尺度得点とし、分析に用いた。

競技パフォーマンスに対する主観的評価 調査日からさかのぼって直近に行われた試合を振り返ってもらい、競技パフォーマンスに対する主観的な評価をしてもらった。ここでは、主観的な評価として、

「試合結果に関する満足度 (結果満足度)」と「試合内容に関する満足度 (内容満足度)」に対し、それぞれ「とても満足している」から「全く満足していない」の5件法で回答を求めた。結果満足度は「その試合の結果に満足していますか?」と教示し、その試合の結果 (順位や勝利回数など客観的な試合結果) に対してどの程度満足しているかを測定した。一方、内容満足度は「結果とは別に、その試合の内容に満足していますか?」と教示し、客観的な試合結果に関係なく試合の内容に対してどの程度満足しているかを測定した。試合の内容に対する主観的な満足度は、試合の結果に対する主観的な満足度にある程度依存していると考えられることから、分析では、内容満足度を結果満足度で除した数、すなわち比率を主観的評価の指標として分析に用いた (以下、これを「試合満足度評価」と呼ぶ)。したがって、この得点が1よりも小さい場合は結果に比して内容に対する満足度が低いことを、一方、1点よりも大きい場合は結果に比して内容に対する満足度が高いことを、そして、得点がちょうど1だった場合は結果と内容に対する満足度が一致していることを示している。

デモグラフィック変数 質問紙の最後に、年齢、性別、学年、所属部活動の記入を求めた。

結 果

全回答者373名のうち、明らかな虚偽回答を含むと判断された回答者や、調査項目の2分の1以上に回答していない回答者を除いた。その結果、315名が有効回答者となった (男性193名、女性119名、無記入3名、平均年齢 19.80 ± 1.12 歳)。

データの基礎的検討

各変数の平均値と標準偏差を算出し、Table 1に示した。ここで、チーム競技と個人競技の間で各変数の得点に差があるかどうかを確認するため、チーム競技を「団体が対抗して行う競技」、個人競技を「個人の間で勝敗を競う競技」と定義し (大辞泉, 1995)、調査対象者を所属部活動に基づいて2群に分けた。その結果、バスケットボール部や野球部、サッカー部などチーム競技部活動に所属する者 (チーム競技群) が149名、柔道部や陸上競技部、剣道部など個人競技部活動に所属する者 (個人競技群) が151名であった。チーム競技群と個人競技群それぞれの平均値と標準偏差を Table 1に示した。これら各変数の得点に関して t 検定を行ったところ、競技不安において有意差がみられ ($t(297) = -3.10$,

$p < .01$, $d = .36$). 個人競技群の方がチーム競技群よりも競技不安が高いことが明らかになった。その他の変数については有意な差はみられなかった。

各変数間の相関関係

各変数間の関連を明らかにするため、相関係数を算出し Table 2 に示した。Table 2 にある通り、促進焦点および防止焦点はそれぞれ、競技不安と有意な負の相関関係にあった（促進焦点と競技不安： $r = -.24$, $p < .01$, 防止焦点と競技不安： $r = -.16$, $p < .01$ ）。また、促進焦点の方が防止焦点よりも、競技不安との相関係数の数値が高かったため、相関係数に有意な差があるかどうかを検討するため、相関

係数の差の検定を行ったが（岩原（1965, pp. 374-375）による Z 変換に基づく対応のない相関係数の差の検定）、有意な差はみられなかった（ $z = -.74$, $p = 1.54$ ）。

次に、競技形態別に相関係数を算出した（Table 3）。その結果、チーム競技群では、促進焦点と競技不安の間に有意な負の相関がみられ（ $r = -.29$, $p < .01$ ）、促進焦点と試合満足度評価の間に有意傾向だが正の相関が（ $r = .14$, $p < .10$ ）、競技不安と試合満足度評価の間に有意傾向だが負の相関がみられた（ $r = -.16$, $p < .10$ ）。一方、個人競技群では、促進焦点および防止焦点と競技不安との間に負の相関がみられた（促進焦点と競技不安： $r = -.27$, $p < .01$, 防止焦点と競技不安： $r = -.18$, $p < .05$ ）。

Table 1
各変数の平均値と標準偏差

		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
促進焦点	全体	311	3.53	.54
	チーム	147	3.49	.51
	個人	149	3.59	.57
防止焦点	全体	312	3.37	.75
	チーム	148	3.41	.69
	個人	149	3.32	.81
競技不安	全体	312	1.95	.41
	チーム	149	1.88	.40
	個人	150	2.03	.41
試合満足度評価	全体	314	1.22	.79
	チーム	148	1.16	.76
	個人	151	1.30	.84

制御焦点傾向のタイプによる競技不安の違い

個人が制御焦点に関してどのような特徴を持っているかによって競技不安に違いがみられるかどうかを検討するために、以下の分析を行った。まず、促進焦点尺度および防止焦点尺度の平均値を基準に、調査対象者を次の 4 群に分けた。すなわち、(a) 促進焦点得点が平均値より高く防止焦点得点が平均値よりも低い「促進群」($n = 65$)、(b) 促進焦点得点が平均値より低く防止焦点得点が平均値よりも高い「防止群」($n = 93$)、(c) 両得点ともに平均値よりも高い「両高群」($n = 68$)、(d) 両得点ともに平均値よりも低い「両低群」($n = 84$)、の 4 群であった。また、先述の通り、チーム競技群と個人競技群で競技不安に有意な差がみられた。そこで、制御焦点

Table 2
各変数間の相関

	促進焦点	防止焦点	競技不安	試合満足度評価
促進焦点		.04	-.24 **	.04
防止焦点			-.16 **	.06
競技不安				-.12 *
試合満足度評価				

** $p < .01$ * $p < .05$

Table 3
チーム競技群および個人競技群の各変数間の相関

	促進焦点	防止焦点	競技不安	試合満足度評価
促進焦点		.09	-.29 **	.14 †
防止焦点	.01		-.11	.07
競技不安	-.27 **	-.18 *		-.16 †
試合満足度評価	-.05	.06	-.13	

** $p < .01$ * $p < .05$ † $p < .10$

注) 右上がチーム競技群の相関係数、左下が個人競技群の相関係数を示す。

タイプ (a~d の4水準) × 競技形態 (チームか個人の2水準) の2要因参加者間計画に基づく分散分析を行った。各群の競技不安の平均値を Figure 1に示した。分析の結果、制御焦点タイプ ($F(3, 287) = 10.33, p < .01, \eta_p^2 = .10$) および競技形態 ($F(1, 287) = 13.41, p < .01, \eta_p^2 = .05$) の主効果がそれぞれ有意であったが、制御焦点タイプと競技形態の交互作用は有意でなかった。そこで、制御焦点タイプの4水準について多重比較 (Tukey の HSD 法) を行ったところ、両高群が他の3群よりも競技不安が有意に低いことが示された。

制御焦点、競技不安、試合満足度評価の関係

促進焦点/防止焦点、競技不安、試合満足度評価の関係を検討するために、仮説とこれまでの分析結果に基づき因果モデルを想定し、共分散構造分析 (最尤法) により検討した。具体的には、制御焦点 → 競技不安 → 試合満足度評価という流れのモデルを想定し、「促進焦点および防止焦点ともに高いほど競技不安を高め、競技不安が高いほど試合満足度評価を高めるだろう」と仮定した。

分析の結果を Figure 2に示す。データとモデルの

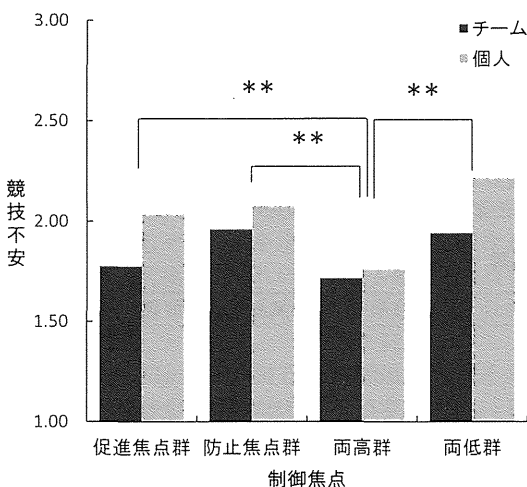


Figure 1. 制御焦点傾向のタイプによる競技不安の違い

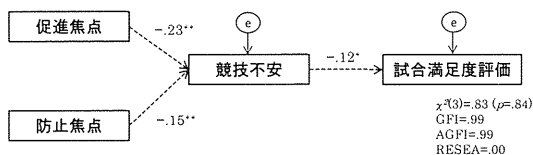


Figure 2. 制御焦点、競技不安、試合満足度評価の関係

適合度については、 $\chi^2(3) = .83 (p = .84)$, GFI = .99, AGFI = .99, RMSEA = .00, AIC = 14.83であった。これらの指標を総合的に考慮し、今回のモデルはデータに十分に適合していると判断した。なお、チーム競技群と個人競技群の間でパス係数に有意差があるかどうかを検討するため、多母集団分析を行った結果、2つの集団に対してパスの値が等しいという等値制約を課した方が、課さない場合よりもAICが低いという結果が得られた (制約あり: AIC = 26.23, 制約なし: AIC = 31.74)。したがって、チーム競技群と個人競技群の間でパス係数に有意差はなく、今回仮定したモデルは2つの群を通じて一般化できるモデルであると判断した。

まず、促進焦点と防止焦点から競技不安にそれぞれ有意な負のパスが示された。つまり、促進焦点傾向および防止焦点傾向が高いほど、競技不安は低まる可能性が示唆された。また同様に、競技不安から試合満足度評価に有意な負のパスが示された。すなわち、競技不安が低いほど、試合結果に比して試合内容に対する満足度は高まることが示唆された。

考察

本研究では、大学生アスリートを対象に、試合内容の競技パフォーマンスに対する主観的評価について、競技不安と制御焦点の観点から検討を行った。分析の結果、促進焦点および防止焦点が高いほど競技不安は低く、競技不安が低いことで主観的評価は高まることが示唆され、仮説1と仮説2が支持される結果となった。

まず、促進焦点および防止焦点が競技不安に対しそれぞれ有意な負のパスがみられたことから、動機づけが競技不安を規定する一つの要因であることが示唆された。アスリートは「勝ちたい」あるいは「負けたくない」といった動機づけによって、自分は勝つために (負けないうために) 何をすべきなのか、あるいは何のためにその練習を行うのが明確になり、自発的な努力行動が促進・維持されると考えられる。すなわち、動機づけによって努力行動が促進され、結果的に競技に対する不安が低減すると考えられる。逆に動機づけが弱いと、具体的かつ積極的な努力行動が促されないために、自分のパフォーマンスに自信が持てず、競技への不安が高いまま維持されてしまう様子が見て取れる。次に、競技不安から試合満足評価に対し有意な負のパスがみられたことから、競技不安が低いことで、試合中の自分のパフォーマンスにより満足していることを示すことが示唆された。競技不安が低いということは、試合に

対する心配や緊張が弱く、不安が高い場合よりも体の緊張は解けリラックスした状態であると考えられる。したがって、試合に直面した時、体を自分のイメージに合わせて動かしているという実感が強くなり、試合の結果とは別に、自分自身の競技パフォーマンスに対し満足感や達成感を得ることができるだろう。しかし逆に、競技不安が高いまま試合に臨むと、集中力が散漫で体も固いまま体を動かすため、自分の思い通りに体をコントロールすることが難しいと考えられる。また、それをアスリート自身が自覚することで、新たに焦りや苛立ちなどが湧き、ますますコントロールがでにくい状態に陥る可能性もある。その結果、自分は実力を発揮できなかった、思い描いていたプレーとは違うものだったと感じ、自己評価は低くなると考えられる。今後は、動機づけと競技不安、試合満足度評価の関連を媒介する要因として、個人特性や状況要因を分析に加えることで、このプロセスをより明確に示すことが可能となるだろう。

また、本研究の結果、促進焦点および防止焦点と競技不安との間の相関係数の強さに有意な差がみられなかった。したがって、仮説3は支持されなかった。また、制御焦点群別に競技不安への影響を分析したところ、促進焦点および防止焦点の両得点が高い群だけが、有意に競技不安が低いことが示された。これらの結果は、制御焦点システムは両方揃うことでさらなる効果を発揮するという山上（2011）の知見と一致する結果であるといえる。これまでの制御焦点に関する研究の多くは、促進焦点と防止焦点の相違の解明に焦点が当てられてきた。しかし、本研究において、促進焦点的かつ防止焦点的動機づけを高く保持することが、競技不安を最も低くする可能性が示唆された。

さらに、促進焦点と防止焦点の両側面の動機づけが必要なのは、スポーツが持つ不確実性の点からも指摘することができるだろう。スポーツ競技とは、その日の天候や試合会場の状態、アスリートのコンディションなど様々な要因によって試合の展開が変わるといった、不確実性の高いものである。特にバスケットボールやサッカーのようなオープンスキルのスポーツは、たえず環境が変化し、運動の予測が不可能な環境で、ボールや相手の動きなどの外部の情報に対応した反応が求められる。また、陸上競技や空手の形競技などのようなクロズドスキルのスポーツは、環境の変化が少なく安定し、運動の予測が可能な環境で行われるといわれているが（中雄, 2002）、心身の状態がどうであっても常に練習と同じパフォーマンスを繰り返せるような、強固な安定

性が求められる。このように、アスリートは常に変化する試合の流れや自分の状態を把握し、それに対して臨機応変な対応をすることが求められる。促進焦点あるいは防止焦点のどちらか一方が強い場合、試合中の自分の状態や試合中に起こりうる出来事などを、偏った視点でとらえてしまう可能性がある。例えば、促進焦点のみが強い場合、試合に対して楽観的になりすぎた結果、練習の手を抜いてしまうかもしれない。逆に、防止焦点のみが強い場合では、試合について悲観的なことばかりを考えて、慎重になりすぎて必要な練習を十分に行えないことも考えられる。一方、本研究の結果でも示されたように、両側面の動機づけを高く持ちながら練習に取り組むことにより、自分が理想とする状態を実現するために自発的に行動をしようとし、かつ、望ましくない状況も想定することで、より冷静に自分の心身の状態や練習内容を分析・把握しようとするだろうと考えられる。

また、成功フィードバックに対して、促進焦点が優勢な場合は成功に対する接近行動がさらに高まるが、防止焦点が優勢な場合では弱まること、逆に、失敗フィードバックに対しては、防止焦点が優勢な場合は失敗に対する回避行動が強まるが、促進焦点が優勢な場合では弱まるということが指摘されている（Liberian, Idson, & Higgins, 2005）。スポーツ場面において、練習中に何度かは受けるであろうパフォーマンスに対するフィードバックが、自分の望むもの、もしくは望まないものだったとしても、両側面の動機づけが高いアスリートであれば、試合に向けた動機づけは高く保持されたまま、その後の練習に取り組むことができると考えられる。

現在までも、緊張・不安のコントロールや競技意欲の向上などのためにメンタルトレーニングが種々実践されてきた（中込, 2007）。今後は、アスリートがどのように競技意欲を持つのか、つまり、促進焦点的にも防止焦点的にも動機づけが行われているかという点についても着目し、アスリートの心理的コンディションに介入することで、競技意欲向上や不安のコントロールがより効率的に行えるようになるのではないかと考えられる。

また、今回の結果では、競技不安に関して個人競技の方がチーム競技よりも高かった。これは、個人スポーツの選手は不安レベルを高く報告するという Beedie, Terry, & Lane (2000) の知見と一致する。一方、制御焦点から競技不安を介して試合満足度評価へと至るモデルのパス係数については、競技形態で違いはみられなかった。記録やタイムを競う個人競技であれば、それらを客観的なパフォーマンスと

して捉えることができるが、対戦相手やチームメイトによって勝敗が大きく左右されるようなチーム競技では、単に獲得した得点や勝敗だけで競技パフォーマンスをみることはできない(橋本・徳永, 2000)。ここから、個人競技群とチーム競技群では、主観的評価の程度やパス係数間に違いがみられたとしても不自然ではない。しかし、本研究の結果、個人競技であろうとチーム競技であろうと、個々のアスリートにとって、動機づけから競技不安を媒介して競技パフォーマンスに対する主観的評価へと至る関係が等しく観察された。今後は、競技パフォーマンスの指標を広げるなどによって、競技形態による異同をより詳細に検討する必要があるだろう。

本研究では、動機づけが高いほど競技不安は低く、競技不安が低いほど試合満足度評価は高まるという線形的なモデルを構築・検証した。しかしながら、競技不安に関しては、逆U字理論(Yerkes & Dodson, 1908)やIZOF理論(Hanin, 1995)からも示されているように、競技不安とパフォーマンスには曲線的な関係性にあることがしばしば指摘されている。また、動機づけが高すぎても、それによって過度な不安や焦り、力みや緊張を生み、パフォーマンスが落ちてしまうといわれており、動機づけに関しても逆U字理論が成り立つことが示されている(杉原, 1987)。本研究のローデータを詳細に検討したものの、特にこうした曲線関係は見られなかった。ただ今後は、動機づけや競技不安の程度がパフォーマンスの客観的指標や主観的指標にどう影響するかを、曲線的なモデルも念頭に入れつつ検討する必要があると考えられる。

引用文献

- Beedie, C. J., Terry, P. C., & Lane, A. M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, *12*, 49-68.
- 遠藤由美 (2011). 制御焦点尺度日本語版の検討 日本社会心理学会第52回大会発表論文集, 206.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2005). *The Social Psychology of Exercise and Sport* (1st ed.). Open University Press. (湯川進太郎・泊 真児・大石千歳 (訳) (2007). スポーツ社会心理学: エクササイズとスポーツへの社会心理学的アプローチ 北大路書房)
- Hanin, Y. L. (1995). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: an idiographic approach to performance anxiety. In K. Henschen, & W. Straub (Eds.), *Sport Psychology: An Analysis of Athlete Behavior*. Longmeadow, NY: Mouvement. pp. 103-199.
- 橋本公雄・徳永幹雄 (2000). スポーツ競技におけるパフォーマンスを予測するための分析的枠組みの検討 健康科学, *22*, 121-128.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, *52*, 1280-1300.
- Higgins, E. T., & Silberman, I. (1998). Development of regulatory focus: Promotion and prevention as ways of living. In J. Heckhausen, & C. S. Dweck (Eds.), *Motivation and self-regulation across the life span*. New York: Cambridge University Press, pp.78-113.
- Hogg, J. M. (1998). Mental preparation: Understanding the power of the emotions in enhancing track and field performance. *New Studies in Athletics*, *13*, 39-47.
- 石塚正一・阿久津洋巳 (2008). 試合準備・試合結果の満足感がポジティブ感情・ネガティブ感情とストレスに及ぼす影響 武道・スポーツ科学研究年報, *14*, 83-87.
- 岩原信九郎 (1965). 新訂版 教育と心理のための推計学 日本文化科学社, pp.374-375.
- 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の試み スポーツ心理学研究, *15*, 54-59.
- 小山 哲 (1981). スポーツ競技不安テスト (SCAT) 体育心理学実験指導研究会 (編), 体育心理学実験実習概説 大修館, pp. 92-94.
- Liberman, N., Idson, L. C., & Higgins, E. T. (2005). Predicting the intensity of losses vs. non-gains and non-losses vs. gains in judging fairness and value: A test of the loss aversion explanation. *Journal of Experimental Social Psychology*, *41*, 527-534.
- Loehr, J. E. (1987). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Stephen Greene Press, Lexington, MA. (小林信也 (訳) (1987). メンタル・タフネス: 勝つためのスポーツ科学 TBSブリタニカ)
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Human Kinetics Publishers, Champaign, IL.
- Molden, D. C., Lee, A. Y., & Higgins, E. T. (2007). Motivations for Promotion and Prevention. In Shah, J. Y. & Gardner, W. L. (Eds.), *Handbook of Motivation Science*. Guilford Press, pp. 169-187.
- 中込四郎 (2007). メンタルトレーニング 中込四

- 郎・山本裕二・伊藤豊彦 スポーツ心理学：からだ・運動と心の接点 培風館 pp. 217-240.
- 中雄 勇 (2002). スポーツ技能の指導 メディカル・フィットネス協会 (監) 中雄 勇 (編) スポーツ心理学 嵯峨野書院 pp. 49-62.
- 西村栄蔵・田中啓之 (1985). 競技レベルの高いチームと低いチームのバレーボール選手の心理的適正に関する研究 広島経済大学研究論文, **10**, 75-85.
- 尾崎由佳 (2011). 制御焦点と感情：促進焦点と予防焦点にかかわる感情の適応的機能 感情心理学研究, **18**, 125-134.
- 佐久間春夫 (1997). 不安がパフォーマンスに与える影響 体育の科学, **47**, 175-179.
- 小学館『大辞泉』編集部 (編) (1995). 大辞泉 小学館
- 杉原 隆 (1987). 動機づけと運動パフォーマンス 杉田岩男・杉原隆 (編) 運動心理学入門 大修館書店：東京, pp. 64-68.
- 八木孝彦 (2000). パフォーマンスおよびパーソナリティの研究 上田雅夫 (監) スポーツ心理学ハンドブック 実務教育出版, pp. 133-171.
- 山上真貴子 (2011). 大学生の就職活動における制御フォーカス：横断的比較研究 日本心理学会第75回大会発表論文集, 80.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, **18**, 459-482.

(受稿 9 月 28 日：受理 10 月 30 日)