

氏名(本籍)	谷 木 龍 男 (千葉県)
学位の種類	博 士 (体育科学)
学位記番号	博 甲 第 5438 号
学位授与年月日	平成 22 年 3 月 25 日
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当
審査研究科	人間総合科学研究科
学位論文題目	自律訓練法によるスポーツ・フローの向上

主査	筑波大学教授	博士(体育科学)	中 込 四 郎
副査	筑波大学准教授	博士(心理学)	坂 入 洋 右
副査	筑波大学准教授	教育学博士	清 水 論
副査	筑波大学教授	医学博士	小 玉 正 博

## 論 文 の 内 容 の 要 旨

### (目的)

本論文の目的は、スポーツ体験の特質をフローの概念を適用して評価し、自律訓練法の実習を通してスポーツ選手が自己の心身の状態をモニタリングしコントロールするスキルを習得することによって、スポーツを楽しむ、その活動に没頭する体験(スポーツ・フロー)が促進される可能性を検証することであった。

この目的を達成するために、スポーツ体験の特徴を調査してスポーツ・フローの概念を提示し(研究1)、それを測定する尺度を作成した(研究2)。さらに、スポーツ・フローの向上に関わる要因として私的自己意識とリラクゼーションに着目し、それらの要因とスポーツ・フローの関連性を確認した上で(研究3・研究4)、自律訓練法を用いた介入によるスポーツ・フローの向上効果を、短期的および長期的に検討した(研究5・研究6)。

### (方法および結果)

運動部活動に参加する高校生・大学生を対象として、以下の研究が実施された。

研究1「フロー概念に基づくスポーツ体験の特質の検討」:大学生運動部員360名を調査対象として、スポーツ活動に没頭する体験についての記述を収集し、フローの概念を基準として内容を分析した。結果として、スポーツへの没頭体験は一般的なフローとの共通性が高く、今の課題への集中・コントロール感・行為と感知の融合・自己目的的体験を主な特徴としていることが確認され、これらの特徴を有する体験をスポーツ・フローと規定した。

研究2「スポーツ体験のフロー度を測定する尺度の開発」:スポーツ・フローを測定する尺度を作成し、高校生運動部員397名を対象としてスポーツ活動中の体験に関する調査を実施して、尺度の信頼性と妥当性を検討した。結果として、スポーツ・フロー尺度が十分な信頼性と妥当性(モデル適合度に基づく構成概念妥当性と他の尺度との相関による基準関連妥当性)を有することが確認された。

研究3「私的自己意識とスポーツ・フローの関係性の確認」:高校生運動部員452名を対象として、心理状態のセルフ・モニタリングの指標としての私的自己意識のレベルとスポーツ・フローとの関連性を調査した。結果として、私的自己意識の高さとスポーツ・フローの水準に一定の相関関係があることが確認された。

研究4「リラクゼーションとスポーツ・フローの関係性の確認」：高校生運動部員 553 名を対象として、心理状態のリラクゼーションの指標としての気分の安定度とスポーツ・フローとの関連性を調査した。結果として、気分の安定度の高さとスポーツ・フローの水準に一定の相関関係があることが確認された。

研究5「自律訓練法による介入の短期的効果の検討」：スポーツ・フローと関連していることが確認された私的自己意識と気分の安定度を向上させるための介入法として、セルフ・モニタリングとリラクゼーションを組み合わせた技法である自律訓練法を採用し、高校生運動部員（介入群 9 名、対照群 13 名）に 6 週間実習させた。結果として、自律訓練法を実習した群の私的自己意識と気分の安定度が有意に高まり、スポーツ・フローにも向上傾向がみられた。

研究6「自律訓練法による介入の長期的効果の検討」：大学生運動部員（介入群 5 名、対照群 5 名）に自律訓練法を 6 ヶ月間個別指導し、スポーツ・フローに対する効果を検討した。結果として、対照群と比較して介入群における気分の安定度とスポーツ・フローが有意に向上することが確認された。

#### (考察)

青年期のスポーツ体験の特質をポジティブなものとするために、自己の心身の状態をモニタリングして快適な状態に調整するスキルを習得することが有効であるとの考えに基づいて、高校生および大学生運動部員に自律訓練法を実習させ、その効果を検証した。一連の研究の結果から、一定期間の自律訓練法の実習によってスポーツ活動におけるセルフ・モニタリングとリラクゼーションのレベルが向上し、スポーツ活動に没頭する体験（スポーツ・フロー）が促進されることが示された。

自律訓練法の実習を通してスポーツ体験の特質に変化が生じるメカニズムに関して、心身の状態とパフォーマンスのネガティブな循環をポジティブな方向に切り替える“循環切り替えモデル”が提案され、スポーツ・フロー向上のプロセスが、このモデルに基づいて論じられた。

## 審 査 の 結 果 の 要 旨

多くの人々がスポーツ活動を楽しみ有益な体験を享受できるように、これまで環境の整備や実施方法の改善などの努力が積み重ねられてきたが、本研究においては、外的な要因の調整ではなくスポーツの実践者が自己の心身の状態に気づいて調整することによっても、ポジティブなスポーツ体験（スポーツ・フロー）の促進が可能であることが示された。高校生・大学生を対象とした介入の効果が検証されたが、青年期に心身のセルフ・コントロールのスキルを習得することはスポーツに限らず様々な体験の特質を改善することに役立つと考えられ、本研究の意義は高く評価できる。

本研究で得られた青年期のスポーツ体験に関する限定的な知見に基づいて、セルフ・コントロールによって体験の特質が向上するプロセスを説明する仮説モデルが提示されたが、対象を拡大した発展的な研究の実施によるモデルの検証が、今後の課題として期待される。

よって、著者は博士（体育科学）の学位を受けるに十分な資格を有するものと認める。