

大学スポーツの球技競技において、 個人の心理的技能能力と個人の目標設定との関係性について

濱頭 風花

(菱田 一仁ゼミ)

I 問題

スポーツの場面において、スポーツ選手が自身の最大限の競技パフォーマンスを発揮するために、競技特有の技術的・身体的な部分の向上を行うにあたって、練習やトレーニングをすることは大前提である。技術的・身体的な部分は、自身の強みと課題が明確に現れやすい。例えば技術的な部分は、試合のスコアや確率・回数、試合時の映像などから分析・判明することができる。また身体的な部分ではウエイトトレーニングで挙げられるキロ数や、フィールドトレーニングでの秒数でも明らかにすることができる。そのため、技術的・身体的部分へのアプローチの仕方を考えることは多種多様にある。そして、技術的・身体的な部分に関しては、練習やトレーニングをすることは極めて取り組みやすいと考えられる。

しかしスポーツ選手のパフォーマンスには、生理的や身体的な要因だけで決定されるのではなく、知覚・記憶・感情・認知・判断などといった心理的あるいは、精神的要因の影響が密接に関係して決まるものである(堀川・八木, 2007)。自身の最高の競技パフォーマンスを発揮するためには、技術的・身体的な部分だけを練習・トレーニングするのではなく、心理的・精神的な部分のトレーニングも必要である。そして堀川・八木(2007)は、スポーツ選手は競技を続けている限りはプレッシャーと常に戦うため、スポーツ選手にとってプレッシャーは心理的負担やストレスを強要する性質を持つことを述べている。またパフォーマンス維持・向上するためには、プレッシャーによる心理・生理的な影響を解明して、それらに対処することが重要であると述べている。このように述べる中で、プレッシャーや自身の心理的・精神的要因に対するアプローチの仕方は様々である。そのため、スポーツ選手が競技パフォーマンスの向

上をするためには、選手自身の心理的・精神的な問題や課題を明らかにして、対応していくことが必要である。そして対応していくにあたり、スポーツ選手の心理的・精神的特徴を把握していくためのものが有効になってくる。

これまでもスポーツ選手の心理的・精神的な特徴を評価していくための評価尺度が作成されてきた。例にあげると、Tutko, et al. (1969)の競技動機づけ質問紙(Athletic Motivation Inventory; AMI)や、Mahoney, et al. (1987)のスポーツ用心理的スキル目録(Psychological Skills Inventory for Sports; PSIS)、Durand-Bush, et al. (2001)のオタワメンタルスキル評価ツール(the Ottawa Mental Skills Assessment Tool; OMSAT-3)など。このように様々なものが作成されており、スポーツ選手の心理的・精神的な特徴と競技パフォーマンスとの関連性を検討している。わが国でも様々な評価尺度が作成されており、そのうちの1つでもある心理的競技能力診断検査は、徳永、金崎、多々納、橋本、高柳らによって開発されたものである。これはスポーツ選手が競技パフォーマンスで必要となる精神力というものを「心理的競技能力」と定義したものである。そしてスポーツ選手の「心理的競技能力」を明らかにすることを目的とし、スポーツ選手に対し繰り返して調査を実施したものである。その結果、5つの因子と12の下位尺度を抽出して、52個の質問項目から構成される「スポーツ選手の心理的競技能力診断検査(以下DIPCA: Diagnostic Inventory of Psychological—Competitive Ability for Athletes)」が開発された。DIPCAは、得点が高くなるほど心理的競技能力が優れていると示されており、有効な評価ツールとして様々競技に幅広く活用されている(表1)。

表 1. DIPCA の因子構成 (徳永(2000)より作表)

因子	下位尺度	内容
競技意欲	忍耐力 (4項目)	ねばり強さがある・我慢強さ、苦痛に耐えることができる。
	闘争心 (4項目)	試合でファイトや闘志がある。
	自己実現意欲 (4項目)	自分の可能性に挑戦している。主体性・自主性がある。
	勝利意欲 (4項目)	勝ちたい気持ちがある。勝利へのこだわりがある。
精神の安定・集中	自己コントロール能力 (4項目)	いつもどおりのプレー・気持ちの切り替えができています。
	リラックス能力 (4項目)	不安・緊張が少ない。精神的なリラックスができています。
	集中力 (4項目)	落ち着き・冷静さがある。プレーへの集中ができています。
自信	自信 (4項目)	自分の能力や実力発揮への自信がある。目標達成の自信がある。
	決断力 (4項目)	思いきりの良さがある。素早い決断ができています。失敗を恐れない決断ができる。
作戦能力	予測力 (4項目)	作戦の的中・作戦の切り替えができています。勝つための作戦を立てられている。
	判断力 (4項目)	的確・冷静な判断ができています。素早い判断ができています。
協調性	協調性 (4項目)	チームワーク・団結心がある。協力・励ましができる。

例えば徳永らは、福岡県立スポーツ科学情報センターのスポーツ医療・健康体力相談事業に受検したスポーツ選手を対象に、スポーツ選手の心理的特性をみるために徳永・橋本(1994)による心理的的技能能力診断検査(DIPCA.2)を実施した。その結果、性差では男子は総合得点が優れており、5因子12尺度でみると男子は作戦能力(予測力、判断力)・自信(決断力、自信)・競技意欲(忍耐力、闘争心、勝利意欲)で優れていることが明らかとなっている。また女子は競技意欲の下位尺度である自己実現意欲で優れていることや、協調性ではやや優れていることが判明している。しかしながら精神の安定や集中(自己コントロール能力、集中力、リラックス能力)では、男女との間に顕著な差はみられなかったことが明らかとされている。さらに競技レベル差の結果では、男女ともに国際レベル、全国レベル、地方レベル、県レベル、地区レベル、市町村レベルの順で高得点を示しており、男女間で著しい差はみられないことが分かっている。次にスポーツ種目差の結果では、ネット型、野球型、個人対個人型、個人記録型、ゴール型の順で高得点を示していることが判明しているが、それぞれの型での差はみられなかったことが分かっている。最後に心理的競技能力の総合得点の個人差の結果では、男女での性差はみられなかつ

たものの、競技レベルが高く優れていると判定された者が多く、逆に劣っていると判定された者は、競技レベルが低い選手が多いことが判明しており、性差や競技レベルの影響が大きく反映されやすいことが明らかとなっている。

またその他にも、それぞれの競技特有の心理的・精神的特徴を明らかにすることを目的とした研究の際に、準硬式野球大会へ参加したスポーツ選手を対象とし、スポーツ選手の経験年数・学年・ポジション・競技成績などを得点によって比較を行っている。それ以外にも柳・谷(1995)や和多野(2003)、半田・高田(2004)や平木ら(2007)も、競技や種目別に得点の比較や特定の競技種目特徴を検討した研究の多くに、DIPCAが使用されている。このような研究の結果から、競技のレベルが高い選手や、その競技の経験年数が長いと有意差が確認されていることが明らかとなっている。

このような心理的競技能力に加え、スポーツを行うにあたっては個人目標や、団体競技であればチームの目標を設定する。そこで目標設定とスポーツのパフォーマンスとの関係性を述べている目標設定理論に着目した。目標設定理論は、Lockeにより1960年代に提唱されたモチベーション理論または動機づけ理論のことである。この目標設定理論は、現在に至るまでに数多くの研究が

大学スポーツの球技競技において、個人の心理的技能能力と個人の目標設定との関係性について

行われている。それは基礎的な実験室での実験から、仕事場面などのような実際の場面を対象としたフィールド研究などで実施されてきた (Locke (1969)、Mento, A.J. Steel, R.P. & Karren, R.J. (1987) など)。Locke (1969) によると、目標というものは「個人自身が目標達成しようと試みるものであり、行為の対象または目的」であると示していると共に、モチベーションというのが、どのような目標を設定するかによって、変化することも主張している。そして目標設定と課題とのパフォーマンスの関係性を検証した研究では、Locke, Shaw, Saari, & Latham (1981) が実験室やフィールドの両方で、詳細なフィードバックを行っている。多くの研究では、明確かつより困難で挑戦的な目標は「自分のベストを尽くす」という容易で単純な目標よりも、高いレベルでのパフォーマンスを生み出すことを示唆している。加えて、目標というものに被検者自身が注意や意識を向けることにより、努力を集結させることや、または課題を遂行するための攻略を進展させる動機づけの要因となることにより、パフォーマンスに影響を与えることも指摘している。そして彼らは同時に、目標設定が明白であり十分に挑戦的なものを持っている時・被験者自身が十分な能力を持っている時・課題遂行度に関してのフィードバックが与えられている時・実験者や管理者などが支持的である時・目標設定が被検者に受容されている時など、これらの時にパフォーマンスをより向上させる傾向にあることを述べた。また目標自体を設定するのが被検者であるのか、実験者であるのかということはパフォーマンスに影響を与えない傾向があることも見いだされている (Locke et al., 1981)。その他にも、具体的かつある程度の挑戦的で困難な目標を設定することは、「自分のベストを尽くす」という単純で曖昧な目標よりも、高いレベルのパフォーマンスを生み出すという結果がほぼ一貫して主張されている。また「自分のベストを尽くす」を目標として提示された集団を対象として行った研究で得た結果と、何の目標も割りあてられなかった集団 (無目標集団) を対象とした研究で得た結果との比較では、パフォーマンスにおいて有意な差は認められることはなかった。その他の先行研究でも、人の行動には、目標を持って

ることや定まっているからこそ、どのように行いかの方向づけをすることができ、目標達成に向けて現実的な方法などを考えることが可能になってくる (三浦, 1996)。つまり、人は目標を持っていることや定まっているからこそ、より良い行動をすることができると考えられる。

これらの点から心理的競技能力という自身の心理的特徴を把握することと、具体的な目標設定の重要性が分かった。そこで本研究では、大学の競技スポーツにおいて、大学アスリート選手の心理的競技能力と目標設定との関連性を明らかにするために、心理的競技能力の12尺度と目標設定理論の4因子がどのような関係を持って影響しているのかを明らかにし考察を行っていく。

II 方法

1) 調査対象者および期間

関西地区の大学4校の体育部活動・クラブ活動に所属し、なおかつ球技競技を行っている学生アスリート選手59名を対象として、スポーツ場面における心理的な特性をみるために、徳永らによる「心理的競技能力診断検査 (DIPCA.1)」と、目標設定理論に基づいた「目標の困難性」、「目標の明確性」、「目標へのコミットメント」に関する質問紙を作成したのち、2つの質問紙を組み合わせた質問紙調査を実施した。対象者の学年は大学1年生から4年生であった。また対象者の専門競技は硬式野球とバスケットボールの2種類であった。調査は、マイクロソフトフォームを用いたWebアンケートへの選択式での回答方法で、2024年10月から11月に行われた。59名 (男性31名・女性28名) を分析の対象者とした。対象者の内訳は表2の通りであった。

2) 調査内容

この検査では、基礎調査の性別・学年・競技を回答していただいたのちに、1つ目の質問紙である大学アスリート選手が自身の実力を発揮するにあたって、競技場面で必要とされる心理的技能能力 (心理的競技能力診断検査 (DIPCA.1) (中学生~成人用)) を使用した。この質問紙は52項目で構成されており、その内容は表3のような5因

子、12尺度から構成されている質問紙である。また上記に加えて、目標設定理論をもとに「目標の困難性」、「的確・明確性」、「目標に対しての献身性」に関する質問紙を作成したものを用いた。この目標の困難性に関する項目1因子と、目標に対しての的確・明確に関する項目1因子、目標に対しての献身性の項目2因子。計4因子から構成された26項目の質問紙を作成した。なお基本的な質問と、2つの質問紙を合わせて81項目の質問を組み合わせた質問紙調査を実施した。

3) 分析方法

心理的競技能力の12尺度（忍耐力、闘争心、自己実現、勝利志向性、自己コントロール、リラックス、集中力、自信、決断力、予測力、判断力、協調性）と目標設定の4因子（目標への関心の維持、目標の意思・決意、目標の的確・明確性、目標の困難性）の相関係数を検討した。

データを統計的に算出するために、無料ダウン

ロードの統計ソフトである「JASP0.16.4.0」を使用してデータの処理を行った。

なお、目標に対しての献身性の項目2因子のうち「目標への関心の維持」の因子は逆転項目とした。

Ⅲ 結果・考察

1) 相関係数 正の相関

大学アスリート選手の心理的競技能力と目標設定との関係性を明らかにするために、心理的競技能力の12尺度と目標設定の4因子の相関係数をを行った。そして、分散分析の相関係数の統計的処理を行った結果、次のようなことが明らかとなった（表4）。

心理的競技能力の「忍耐力」と「目標への関心の維持」の相関係数を算出したところ、 $r=.524$ ($p<.001$)であり、やや強い正の相関がみられた。この結果から、「忍耐力」が高い選手ほど「目標への関心の維持」が高いと考えられる。つまり、

表2. 調査対象の内訳

	1年	2年	3年	4年	計
男性	8人	8人	8人	7人	31人
女性	6人	7人	8人	7人	28人
計	14人	15人	16人	14人	59人

表3. 学生スポーツ選手の心理的スキルを診断する因子及び尺度名

因子	下位尺度
競技意欲	忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲
精神の安定・集中	自己コントロール能力、リラックス能力、集中力
自信	自信、決断力
作戦能力	予測力、判断力
協調性	協調性

表4. 心理的競技能力の12尺度と目標の4因子 分散分析の相関係数の結果

	忍耐力	闘争心	自己実現	勝利志向性	自己コントロール	リラックス	集中力	自信	決断力	予測力	判断力	協調性
目標への関心の維持	.524**	.380*	.422**	.328*	-.028	-.256*	-.230†	.364*	.372*	.386*	.369*	.495**
目標の意志・決意	.169	.228†	.286*	.393*	-.053	-.237†	-.261*	.138	.062	.283*	.220†	.146
目標の的確・明確性	.304*	.234†	.278*	.169	-.004	-.281*	-.302*	.024	.110	.129	.083	.334*
目標の困難性	-.110	-.019	-.100	-.169	-.016	-.270*	-.220†	-.009	-.030	.111	-.136	.119

**<.001 *<.05 †<.1

大学スポーツの球技競技において、個人の心理的技能能力と個人の目標設定との関係性について

我慢強く続けることができる力をつけていくことで、目標に対して献身的な姿勢で取り組み続けることができるのではないかと考える。

心理的競技能力の「自己実現意欲」と「目標への関心の維持」の相関係数を算出したところ、 $r=.422$ ($p<.001$) であり、やや強い正の相関がみられた。この結果から、「自己実現意欲」が高くなるにつれて、「目標への関心の維持」が高くなることから、自身の可能性への挑戦や、自らが考え行動に移しフィードバックを行うなどの主体性・自主性といった能力をのばすことが「目標への関心の維持」と繋がり、持続的に目標達成に向けて取り組んでいくことができると考えられる。

心理的競技能力の「協調性」と「目標への関心の維持」の相関係数を算出したところ、 $r=.495$ ($p<.001$) であり、やや強い正の相関がみられた。この結果から、「協調性」が高くなると「目標への関心の維持」が高くなると考えられる。つまり、1人で目標に向かって取り組むよりも、励まし合いながら行える能力が高いと、目標に対して献身的に継続して取り組むことができると考えられる。

心理的競技能力の「忍耐力」と「目標の的確・明確性」の相関係数を算出したところ、 $r=.304$ ($p=.019$) であり、弱い正の相関がみられた。この結果から、「忍耐力」が高くなるほど、「目標の的確・明確性」が高まっていく可能性があると考えられる。つまり、我慢強く自身の課題に対して向き合うことができ、目標を的確・明確に設定する力が高まっていくことに繋がる可能性があると考ええる。

心理的競技能力の「闘争心」と「目標の意欲・決意」の相関係数を算出したところ、 $r=.228$ ($p=.082$) であり、弱い正の相関がみられた。この結果から、「闘争心」が高くなると「目標の意欲・決意」も高まる可能性があると考ええる。つまり、試合に向けて自身のパフォーマンスを發揮したいなどの闘志が燃えると、目標に対しての意欲・決意が高まる可能性があると考えられる。

心理的競技能力の「闘争心」と「目標への関心の維持」の相関係数を算出したところ、 $r=.380$ ($p=.003$) であり、弱い正の相関がみられた。この結果から、「闘争心」が高くなると「目標への関心の維持」が高まる可能性があると考えられる。

つまり、試合に向けて自身のパフォーマンスを發揮したい思い、闘志を燃やす力が高まると目標達成に向けて、献身的に継続して取り組むことができる可能性があると考えられる。

心理的競技能力の「闘争心」と「目標の的確・明確性」の相関係数を算出したところ、 $r=.234$ ($p=.075$) であり、弱い正の相関がみられた。この結果から、「闘争心」が高いほど「目標の的確・明確性」が高まる可能性があると考えられる。つまり、試合に向けて自身のパフォーマンスを發揮しようとする闘志を燃やす力が高まると、自身の課題をみつけて、それに合った的確で明確な目標を設定することができる可能性があると考ええる。

心理的競技能力の「自己実現」と「目標の意欲・決意」の相関係数を算出したところ、 $r=.286$ ($p=.028$) であり、弱い正の相関がみられた。この結果から、「自己実現」が高まるにつれて「目標の意欲・決意」が高くなる可能性があると考ええる。つまり、自身の可能性への挑戦や主体性・自主性が高くなると、目標に対しての意欲・決意が高まる可能性があると考ええる。

心理的競技能力の「自己実現」と「目標の的確・明確性」の相関係数を算出したところ、 $r=.278$ ($p=.033$) であり、弱い正の相関がみられた。この結果から、「自己実現」が高まるにつれて「目標の的確・明確性」が高くなる可能性があると考ええる。つまり、自身の可能性に挑戦していく姿勢や、主体性または自主性が高くなると、自身が思い描く姿と現実とを照らし合わせながら、理想に向けての目標を的確・明確に設定する力が高まる可能性があると考ええる。

心理的競技能力の「勝利志向性」と「目標の意欲・決意」の相関係数を算出したところ、 $r=.393$ ($p=.002$) であり、弱い正の相関がみられた。この結果から「勝利志向性」が高まると「目標の意欲・決意」が高まる可能性があると考ええる。つまり、試合内容などに重きを置くのではなく、勝利するためという考え方が強いと、目標に対しての意欲・決意が高まる可能性があると考ええる。

心理的競技能力の「勝利志向性」と「目標への関心の維持」の相関係数を算出したところ、 $r=.328$ ($p=.011$) であり、弱い正の相関がみられた。この結果から、「勝利志向性」が高まると「目標へ

の関心の維持」が高くなる可能性があると考えられる。つまり、勝利するためという考え方が強いと、目標達成に向けて、献身的に継続して取り組むことができる可能性があると考えられる。

心理的競技能力の「予測力」と「目標の意欲・決意」の相関係数を算出したところ、 $r=.283$ ($p=.03$)であり、弱い正の相関がみられた。この結果から、「予測力」が高いと「目標の意欲・決意」が高まる可能性があると考えられる。つまり、作戦的中などが高いと、目標を達成するための意欲・決意が高まる可能性があると考えられる。

心理的競技能力の「予測力」と「目標への関心の維持」の相関係数を算出したところ、 $r=.386$ ($p=.003$)であり、弱い正の相関がみられた。この結果から、「予測力」が高くなると「目標への関心の維持」が高くなる可能性があると考えられる。つまり、作戦的中や勝利のために考える作戦能力が高いと、目標達成に向けて献身的に継続して課題に取り組むことができる可能性があると考えられる。

心理的競技能力の「自信」と「目標への関心の維持」の相関係数を算出したところ、 $r=.364$ ($p=.005$)であり、弱い正の相関がみられた。この結果から、「自信」があるほど「目標への関心の維持」が高い可能性があると考えられる。つまり、目標達成への自信があると、目標達成に向けて献身的に持続して取り組むことができる可能性があると考えられる。

心理的競技能力の「判断力」と「目標の意欲・決意」の相関係数を算出したところ、 $r=.22$ ($p=.093$)であり、弱い正の相関がみられた。この結果から、「判断力」が高いほど「目標の意欲・決意」が高くなる可能性があると考えられる。つまり、的確な判断をすることができると、目標に対しての意欲・決意が高まる可能性があると考えられる。

心理的競技能力の「判断力」と「目標への関心の維持」の相関係数を算出したところ、 $r=.369$ ($p=.004$)であり、弱い正の相関がみられた。この結果から、「判断力」が高いほど「目標への関心の維持」が高まる可能性があると考えられる。つまり、的確な判断ができると、目標達成に向けて献身的に持続して取り組むことができる可能性があると考えられる。

心理的競技能力の「協調性」と「目標の的確・明確性」の相関係数を算出したところ、 $r=.334$ ($p=.01$)であり、弱い正の相関がみられた。この結果から、「協調性」が高いほど「目標の的確・明確性」が高まる可能性があると考えられる。つまり、団結心が高いと目標達成に向けての的確な目標を設定できる可能性があると考えられる。

以上のことから、心理的競技能力の「忍耐力」、「自己実現意欲」と「目標への関心の維持」には、やや強い正の相関がみられた。このことから、献身的に継続して目標への関心を維持するためには「忍耐力」つまり我慢強さや、「自己実現意欲」という自身の可能性への挑戦や、自らが考え行動に移しフィードバックを行うなどの主体性・自主性といった能力をのばしていくと、「目標への関心」が高まっていくと考えられる。また弱い正の相関がみられたものでは「闘争心」、「勝利志向性」、「予測力」、「自信」、「判断力」、「協調性」であり、「忍耐力」や「自己実現意欲」よりは相関関係が弱い、関係性がないとは言いきれない部分がある。

また今回の調査では、「忍耐力」と「目標の意欲・決意」・「目標の困難性」や、「闘争心」と「目標の困難性」、「自己実現」と「目標の困難性」、「勝利志向性」と「目標の的確・明確性」・「目標の困難性」、「予測力」と「目標の的確・明確性」・「目標の困難性」、「判断力」・「目標の意欲・決意」と「目標の困難性」、「協調性」・「目標の的確・明確性」と「目標の困難性」との相関がみられなかった。このような結果となった原因として、今回の調査対象者の人数が59名という少なさが影響していると考えられるため、調査対象者を増やすことにより心理的競技能力の12尺度と目標設定の4因子の関係性が変化する可能性があると考えられる。

2) 相関係数 負の相関

心理的競技能力の「リラックス」と「目標の意欲・決意」の相関係数を算出したところ、 $r=-.237$ ($p=.071$)であり、弱い負の相関がみられた。この結果から、「リラックス」が高いと「目標の意欲・決意」が低くなる可能性があると考えられる。つまり、リラックス感が高まっていると、目標に対しての意欲・決意が低くなる可能性があると考えられる。

大学スポーツの球技競技において、個人の心理的技能能力と個人の目標設定との関係性について

心理的競技能力の「リラックス」と「目標への関心の維持」の相関係数を算出したところ、 $r = -.256$ ($p = .05$) であり、弱い負の相関がみられた。この結果から、「リラックス」の度合いが高くなると、「目標への関心の維持」が低くなる可能性があると考えられる。つまり、リラックス感が高まると目標達成に向けて、献身的に持続して取り組むことができなくなる可能性があると考えられる。

心理的競技能力の「リラックス」と「目標的的確・明確性」の相関係数を算出したところ、 $r = -.281$ ($p = .031$) であり、弱い負の相関がみられた。この結果から、「リラックス」感が高まると「目標的的確・明確性」が低くなる可能性があると考えられる。つまり、リラックス感が高まるにつれて、具体的な目標を的確・明確に設定することができなくなる可能性があると考えられる。

心理的競技能力の「リラックス」と「目標の困難性」の相関係数を算出したところ、 $r = -.27$ ($p = .038$) であり、弱い負の相関がみられた。この結果から、「リラックス」感が高まると「目標の困難性」が低くなる可能性があると考えられる。つまり、リラックス感が高まると、簡単な目標設定あるいは目標を設定しない可能性があると考えられる。

心理的競技能力の「集中力」と「目標の意欲・決意」の相関係数を算出したところ、 $r = -.261$ ($p = .046$) であり、弱い負の相関がみられた。この結果から、「集中力」が高まると「目標の意欲・決意」が低くなる可能性があると考えられる。つまり、注意が研ぎ澄まされすぎると、自身が達成するための目標に意識が向いておらず、目的への意欲・決意が低くなる可能性があると考えられる。

心理的競技能力の「集中力」と「目標への関心の維持」の相関係数を算出したところ、 $r = -.23$ ($p = .08$) であり、弱い負の相関がみられた。この結果から、「集中力」が高まると「目標への関心の維持」が低くなっていく可能性があると考えられる。つまり、集中力が高まると、目標への関心は一時的なものになり維持することができなくなってしまう可能性があると考えられる。

心理的競技能力の「集中力」と「目標的的確・明確性」の相関係数を算出したところ、 $r = -.302$ ($p = .02$) であり、弱い負の相関がみられた。こ

の結果から、「集中力」が高いと「目標的的確・明確性」が低くなる可能性があると考えられる。つまり、集中力が高まると思考が研ぎ澄まされ、より複雑な目標を設定してしまう可能性があると考えられる。

心理的競技能力の「集中力」と「目標の困難性」の相関係数を算出したところ、 $r = -.22$ ($p = .094$) であり、弱い負の相関がみられた。この結果から、「集中力」が高いと「目標の困難性」が低くなる可能性があると考えられる。つまり、集中力が高いと達成が容易な目標を設定してしまう可能性があると考えられる。

以上のことから、「リラックス」と「集中力」は目標の4因子それぞれから弱い負の相関がみられ、リラックスしすぎや没頭しすぎてしまうことよりも、適度なリラックス度合いやある程度の集中力がパフォーマンス発揮には必要である可能性があると考えられる。

相関係数の全体結果から、心理的競技能力の12尺度と「目標の困難性」には相関がみられなかった。しかしその他の「目標への関心の維持、目標の意思・決意、目標的的確・明確性」からは少なからずではあるが相関がみられた。このことから、心理的競技能力と「目標の困難性」との関係が現れなかったのは、調査対象者の人数や、そもそも困難性は人によって変化するものであるため、より具体的な質問や回答の仕方を見直す必要があると考えられる。これらの原因から、結果として現れなかったのではないかと考える。

また、心理的競技能力の「自己コントロール能力」の尺度のみが、「目標への関心の維持、目標の意思・決意、目標的的確・明確性・目標の困難性」との結果が現れなかった。このことから自己コントロール能力と目標との関係性は少ないと考えられる。その理由として、先行研究でも「明確かつより困難で挑戦的な目標は容易な目標よりも、高いレベルのパフォーマンスを生み出す」ことを示唆している (Locke, Shaw, Saari, & Latham, 1981)。そのため、自己の能力をコントロールしようとするのと、目標に対して挑戦的に取り組むことはパフォーマンスを発揮する上では必要な要素であるが、両者には関係性がないと考えられる。

そして最後に、まばらであるが心理的競技能力

の12尺度と目標設定の4因子間で、正の相関・負の相関がそれぞれ数値として現れたことから、心理的競技能力と目標設定との関係性があることが考えられる。そのため、仮説として立てた「心理的競技能力と目標設定との関係性を明らかにする」では、完全に明らかとなったわけではないが、少なからず関係性があると考えられる。

3) 今後の展望

本調査では調査対象者の人数が59名という少なさや、男女間で比較しなかったこと、対象者が行っている競技スポーツが硬式野球とバスケットボールの2種類であったことから、結果として大きく反映されることがなかった可能性がある。そのため今後の展望としては、調査対象者の人数・調査対象者となる競技スポーツを増やして行うこと。また比較に関しては、性差・年齢やカテゴリー別・競技レベル・競技歴での違いなどの様々な比較の仕方があるため、その結果によって競技スポーツの特徴を判明することにつながり、更なるアスリートの競技力の向上やコーチングにも繋がっていき、明確な心理的競技能力の向上に繋げることが可能になってくると考える。

また項目数に関しても、本調査で用いた基礎調査と2つの質問紙で合わせて81項目と、かなり項目が多かったことも原因であると考えられるため、項目の吟味が必要であると考えられる。そして、日本のスポーツ分野における「目標設定」と「パフォーマンス」との関係性に関する研究は、目標の明確性などが一致した知見が示されていない部分も多く、スポーツ分野において調査対象者人数・競技・課題内容・年齢・競技歴・目標設定の方法など、環境下が多岐にわたることから、実証研究が必要であると考えられる。そのため、本調査で作成した目標設定理論に関する質問紙にも改善が必要であると考えられる。そして、本調査では心理的競技能力の質問紙と組み合わせての調査であったが、その他の質問紙や調査方法によっても、また異なった結果を生み出すことが可能であると考えられる。

IV 文献

- 半田洋平・高田正義 (2004). 高校ハンドボール選手の心理的競技能力について：チーム内における競技力の違いから. 愛知学院大学教養部紀要 第52巻第2号, pp.37-43.
- 平木貴子・徳永幹雄・橋本公雄 (2007). 心理的スキルとパフォーマンスの因果モデル築の試み / 国民体育大会出場選手を対象として. 日本体育学会大会予稿集 第58巻, pp.187.
- 堀川雅美・八木昭宏 (2007). スポーツ場面におけるプレッシャーによる心理的影響とパフォーマンスの関係性. 人文論究 57 (3), pp.47-60, 2007.
- 児玉真荀子・山内規嗣・米沢崇 (2017) 広島大学教育学部フレンドシップ事業における目標を意識した継続的な活動による児童の変容—主体性、対人関係形成、動機づけの側面から—. 広島大学大学院教育学研究科紀要、学習開発関連領域, 1 (66) : pp.9-16.
- Locke, E.A., Shaw, K.N., Sarri, L.M. and Latham, G.P. (1981). *Goal Setting and Task Performance: 1969-1980*. Psychological Bulletin, 90, pp.125-152.
- Loehr, J (1987). *Mental toughness training for sports*. 小林倉也 (訳). メンタル・タフネス. TBSブリタニカ.
- 三浦麻子 (1992). 企業組織の研究・開発職における専門性と働きがい産業・組織心理学会第8回大会発表論文集.
- 三浦麻子 (1994). 研究・開発職の働きがいと職務の自律性産業・組織心理学会第10回大会発表論文集.
- Mento, A. J., Steel, R. P., and Karren, R. J. (1987). *A meta-analytic study of the effects of goal setting on task performance: 1966-1984*. Organ. Behav. Hum. Decis. Process., 39 (1) : pp.52-83.
- 三浦麻子 (1996). 課題遂行におよぼす目標設定と自律性の効果. 大阪大学人間科学部紀要, 22 : pp.111-132.
- 西岡建登 (2022). スポーツ場面における目標設定尺度の開発および信頼性と妥当性の検

大学スポーツの球技競技において、個人の心理的技能能力と個人の目標設定との関係性について

討. 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科
スポーツ科学専攻コーチング科学研究領域,
5020A053.

多々納秀雄 (1995). スポーツ競技不安に関する
初期的研究の動向 —新たな競技不安モデル
作成のために—. 健康科学, 17 : pp1-23.

徳永幹雄・吉田英治・重枝武司・東健二・他 (2000).
スポーツ選手の心理的技能能力にみられる性
差, 競技レベル差、種目差. 健康科学. 22 :
pp109-120. 九州大学健康科学センター .

TUTKO, T.A.; LYON, L. & OGILVIE, B.C. (1969).
Athletic motivation inventory. San Jose, CA :
Institute for the study of athletic motivation.

Schweiger, D. M., & Leana, C. R. (1986).
Participation in decision making. In E. A.
Locke (ed.), *Generating from laboratory to
field settings*. Lexington Books.

March (2001). *Sport Psychologist*. 15 (1) : pp1-
19 DOI: 10.1123/tsp. 15.1.1.

柳敏晴・谷健二 (1995). ヨット競技選手の特性
(2):心理的競技能力について. 学術研究紀要,
鹿屋体育大学第13巻, pp.63-73.