

スポーツ選手としての心理的成熟理論についての実証的研究

杉浦 健

The empirical study of mental maturity as an athlete

Takeshi Sugiura

Abstract

A study was conducted to investigate the process of personality change in athletes based on the model of athlete mental maturity proposed by Sugiura (1996). A scale for measuring mental maturity as an athlete (MMAA) was constructed, and 480 college athletes were investigated for the relationship between their experience of crisis and their MMAA score.

The results revealed that MMAA had five factors: "clear meaning of sports activity", "self understanding", "independent achievement orientation", "mental stability", and "physiological controllability". The first three factors were positively related to exercise motivation and the will to continue sports activity, and were also improved by experience of crisis if the athletes changed their way of thinking. The other two factors were negatively related to competitive anxiety, and were not improved by experience of crisis.

These results suggest that athletes improve their motivational aspect through experience of crisis, but do not improve their competitive anxiety. In the future, it will be necessary to clarify the factors that can change the "mental stability" and "physiological controllability" of athletes.

Key words: participate motivation, crisis, personality change, narrative
(Japan J. Phys. Educ. Hlth. Sport Sci. 46 : 337-351, July, 2001)

キーワード：参加動機、危機、パーソナリティ変容、語り

はじめに

スポーツにおいて、心理面でのトレーニングの

必要性が指摘されて既に久しい。そのあいだに達成動機や競技不安など、競技成績を左右する心理的な要因について多くの研究が行われてきた。そして当然のことながら、競技レベルの高い者や経験年数の長い者は、達成動機が高い、競技不安が低いなどのことが明らかになってきた（例えば、

松田他, 1981)。しかしそれはいったいなぜであろう。彼らは「動機が高いので、ドロップアウトせずに経験を積んで一流選手になる(麓, 1988)」のであろうか、それとも「やっているうちに奥の深さを理解して上達することが自己目的となって(麓, 1988)」動機が高くなるのであろうか。

スポーツ選手のパーソナリティがスポーツ経験を通して変わりうるのかについては、これまでスポーツ経験におけるパーソナリティ変容の問題として多くの研究の対象になってきた。これまでの研究には、スポーツ場面に限定されないパーソナリティの全体的変化を問題にしたものと、スポーツ場面に限定された心理的適性としてのパーソナリティの変容、例えば、上記の麓(1988)が問題にするような動機づけの変化や、競技不安の低減、集中力などを問題にしたものがある。

スポーツ経験に伴ってスポーツ場面に限定されないパーソナリティの変化が起こるのかどうかは議論の分かれるところであるが(中込, 1993)、スポーツ場面に限定する限り、心理的適性としてのパーソナリティは十分に变化しうると思われる。例えば、中込(1987)は、運動適性としてのパーソナリティの変容可能性を示唆しているし、松田他(1981)も、達成動機が経験を通して、あるいはスポーツに対する価値観の変容を通して育てられるものであり、その育成法についての研究が必要であると述べている。

しかしながらこれまでの研究は、例えば最も明確に競技レベルや経験年数による違いが見られている達成動機や競技不安についても、なぜ競技レベルの高い者や経験年数の長い者が達成動機が高いのか、競技不安が低いのか、その回答を提供してこなかった。つまり、パーソナリティ変容の「何故(心理的メカニズム)」を明らかにしてこなかったのである(中込, 1993)。この原因の一つは、これまでの研究が「スポーツ選手としての心理的適性(松田他, 1981)」を測定することを主な目的にしてきたからだと思われる。もちろん、心理的適性を高めるために、その概念を明らかにして測定を行うことは十分意味があることである。しかし、それらの研究の最終目的が心理的適性を強化

することである以上、心理的適性がどのように変化するか、どのように変化させることができるのか、そのメカニズムまでを明らかにする必要があると思われる。もう一つの原因は、心理的メカニズムを明らかにするためには、スポーツ経験がどのようにパーソナリティ変容に影響を与えるかを説明する理論を基盤に研究を進めることが必要である(杉原, 1985)にも関わらず、これまで仮説を導き出すための理論的背景を持つパーソナリティ理論が少なかった(中込, 1987)ためである。

杉浦(1996)は、このような問題意識に基づき、スポーツ選手の動機づけ発達のプロセスを理論化し、スポーツ場面における心理的適性の獲得としてのパーソナリティ変容のプロセスを明らかにしようとしている。杉浦(1996)は、スポーツ選手がスポーツに参加している理由、すなわちスポーツへの参加動機がスポーツ選手としての自分の存在意義に値し、彼らの行動・心理を左右する中核的な心理的概念であると述べた。そしてスポーツ選手の存在の根幹たる参加動機の適応的な変化のプロセスこそが、スポーツ選手の動機づけの発達であり、同時にスポーツ選手としてのパーソナリティ発達をも意味するものである^{註1)}として、それを「スポーツ選手としての心理的成熟」と名付け、その特徴と変化のプロセスを明らかにした。

杉浦(1996)によると、スポーツ選手としての心理的成熟は、参加動機に対する危機に際して、参加動機のあり方が見直されることによって促進されるという。参加動機に対する危機とは、スポーツ選手がスポーツを続けて行くにあたって、様々な悩み(けがやスランプ、目標の喪失など)に直面することでそれまでの参加動機が脅かされるような事態である。杉浦(1996)は、スポーツ選手はそのような事態に対して、これまでの参加動機を見直し、適応的に変化させることによって危機を克服し、その後の危機に対して耐性を持った適応的な心理的特質、すなわちスポーツ選手としての心理的成熟を形成すると述べ、そのプロセスと心理的成熟の特徴を図示した(図1)。

本研究の目的は、杉浦(1996)のスポーツ選手としての心理的成熟理論を実証的に検証すること

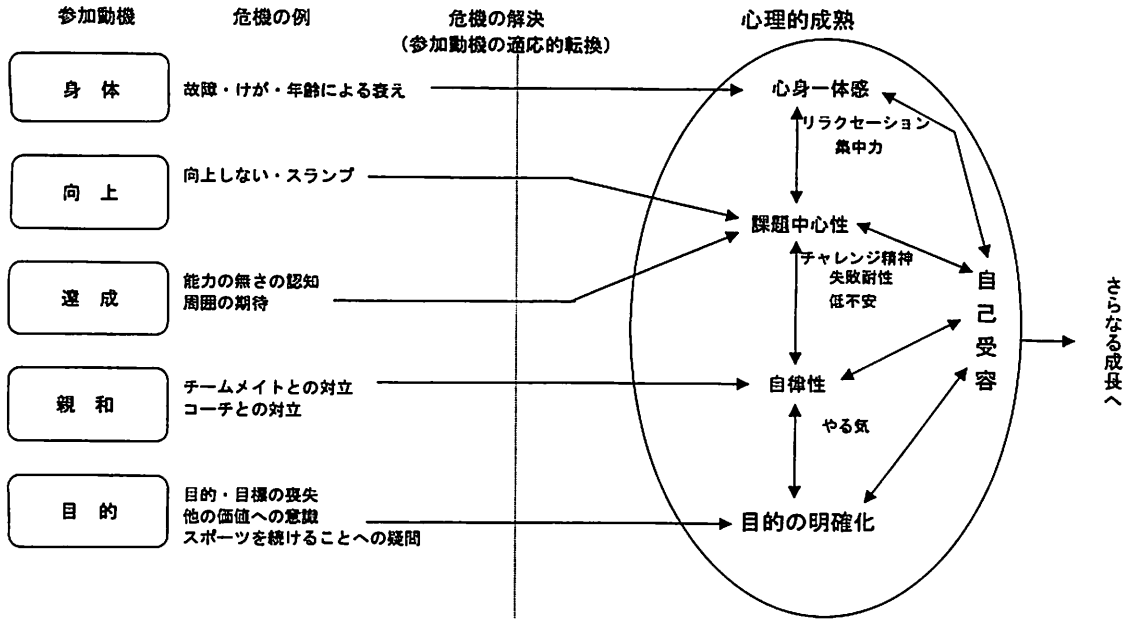


図1 スポーツ選手としての心理的成熟理論 (杉浦, 1996)

によって、スポーツ場面における心理的適性の獲得としてのパーソナリティ変容プロセスを明らかにすることである。そのため本研究では、杉浦(1996)の理論に基づいてスポーツ選手としての心理的成熟尺度を作成し、スポーツ選手として直面する様々な危機の経験が心理的成熟にいかなる影響を与えるのかを調べる。その際、参加動機に対する危機については、単にその経験の有無や程度の強さだけでなく、危機の経験による考え方の変化についても調査を行った。これはたとえ危機に直面しても考え方が変化しなければ心理的成熟は得られない(杉浦, 1996)とされるためである。考え方の変化については、その変化がどの程度であったかを評定してもらい、さらにどのような変化が危機の前後で起こったのかを自由記述してもらった。これは危機の経験によってどのような質的な変化が起こっているのかを調べるためであり、また自由記述の内容と心理的成熟尺度の内容を比較することで心理的成熟尺度の妥当性を検証するためでもあった。危機を乗り越え、スポーツに対する考え方を適応的に変化させた者は、高い心理的成熟とそれともなう適応的な心理状態(低い競技不安や高い練習意欲など)を獲得するのでは

ないかと思われた。

方 法

被調査者

国立のA大学、私立のB大学(体育大学)、国立のC大学においてスポーツ系のクラブに所属しているスポーツ選手それぞれA大学32名、B大学282名、C大学166名(男子353名、女子127名)であった。大学生を対象にしたのは、心理的成熟が競技レベルに関わらず持ちうる(杉浦, 1996)ということを明らかにしたいという意図があったためである。社会人では選ばれたレベルの高い者だけが競技を続けられるという状況があるのに対して、大学生は自由意志で競技を続けられる状況にあり、上記の意図を果たせると考えた。

調査内容

(1)プロフィール

性別、年齢、学年、行っているスポーツ^{注2)}、競技開始時期、経験年数を答えてもらった。

(2)危機の経験とそれに伴う考え方の変化についての質問

中込 (1993) を参考に、スポーツを継続するにあたってスポーツ選手が経験する可能性が高いと思われる悩みや迷いについての項目を設定した (危機事態)^(注3)。そしてそのそれぞれについて、a. 悩んだ経験があるか [選択肢: 非常に悩んだ, 少し悩んだ, 全く悩まなかった], 悩んだ経験がある場合, b. その具体的な時期, c. 悩みは解決したか [選択肢: 既に解決済み, 解決したわけではないが今は悩んでいない, 現在でも解決せず悩んでいる], d. 悩むことによってスポーツや自分自身に対する見方や考え方が変わったか [選択肢: 非常に変わった (以下, 変化大群), 少し変わった (以下, 変化小群), 全く変わらなかった (以下, 変化無し群)] を聞いた。

(3) 危機の経験についての自由記述

(2)において特に悩みが深かった項目について、a. 具体的にどのような悩みを経験したか、b. どのように悩みを解決したか (もしくは解決しなかったか)、c. 悩むことによってスポーツに対する考え方がどのように変わったか (もしくは変わらなかったか) について自由記述を行ってもらった。

(4) スポーツ選手としての心理的成熟尺度

杉浦 (1996) のスポーツ選手としての心理的成熟理論に基づいて、スポーツ選手としての心理的成熟尺度を作成した (以下、「心理的成熟尺度」と略す)。理論に従ってスポーツ選手としての心理的成熟の特徴を、a. 心身一体感, b. 自律性, c. 課題中心性, d. 自己受容, e. 目的の明確化の5つの下位概念に分け、それぞれを表す項目を計38項目作成した。項目作成にあたっては、自己受容尺度 (板津, 1989) やスポーツにおける目標志向尺度 (Duda & Nicholls, 1992; Treasure & Roberts, 1994)、スポーツ選手の達成動機を測定するTSMI (Taikyō Sport Motivational Inventory) (松田他, 1981) などの質問紙、さらにはMaslow (1954) の自己実現をした者の特徴やAllport (1961) の人格成熟の特徴、Rogers (1956) の十全に機能する人間の特徴などの記述を参考にして、スポーツ場面に限定してそれぞれの特徴を表す項目を作成した。またその際に、心理的成熟は参加動機に対する危機を適応的に乗り越えることによって後

の危機に対して耐性を持った心理的特質である (杉浦, 1996) という仮定に基づいて項目を作成した。例えば、周囲の期待が負担だという悩みを解決することでもたらされる課題中心性を表すものとして、その悩みに対して耐性を持つ「人の評価が気にならない」という項目を作成するなどである。

(5) 他の心理的変数

心理的成熟尺度の妥当性を検討するために、心理的成熟によって得られる安定した心理状態を示す質問尺度に答えてもらった。杉浦 (1996) では、心理的成熟によって、「高い練習のやる気」や「競技に対する満足度」、「低い不安」、「友人・コーチとの成熟した人間関係」などが得られるとしており、それらを測定する項目を選定した。尺度は、競技不安に関するものとして「緊張性不安 (7項目)」を、練習に対するやる気に関するものとして「練習意欲 (7項目)」を (以上TSMI, 松田他, 1981より)、人間関係に関するものとして「チームへの適応感 (2項目)」を (桂・中込, 1990)、競技に対する満足度を調べるものとして「継続意志 (1項目: 条件が許せばずっと競技を続けたい)」を使用した。

手続き

被調査者の負担低減のため、A大学、B大学では(1)から(4)の調査を (計314名)、C大学では(1)、(4)、(5)の調査を (計166名)、その順に行った。また(4)、(5)についてはそれぞれ5段階評定で行った。質問紙は、A大学、B大学では授業時間中に行い、C大学では直接クラブに出向き、その場で質問紙を行ってもらい、回収した。

結果と考察

心理的成熟尺度の因子分析

因子分析は主因子法プロマックス回転で行った。その結果、固有値1以上の因子を8因子抽出したが、項目数が少なかったり、解釈が困難な因子があったため、7、6、5因子を指定して順次因子分析を行った結果、最も解釈が容易な5因子解を採用した。因子負荷量0.40未満の項目を削除したあと、

表1 スポーツ選手としての心理的成熟尺度因子分析結果

	I	II	III	IV	V	共通性
明確な目的 ($\alpha = .82$)						
自分がなぜスポーツをしているのかその理由が分かっている	0.54					0.39
スポーツをする目的が明確に定まっている	0.53					0.46
競技を続けているのはあくまで自分の意志である	0.43					0.37
スポーツを続けていることは自分にとって必要なことである	0.41					0.27
何のためにスポーツを続けているのかわからない	-0.80					0.68
このままスポーツを続けていいのか疑問に感じる	-0.65					0.43
何となく競技を続けていると感じることがある	-0.47					0.45
自己把握 ($\alpha = .80$)						
自分の能力を正確に把握できていると思う		0.70				0.48
選手としての自分の長所や短所を理解している		0.66				0.46
今の自分にどの程度の実力があるのかわかる		0.63				0.39
現在の自分の調子や体調を感じ取ることができる		0.60				0.33
選手としての自分自身を客観的に見ることができる		0.57				0.36
自分のやるべき練習が自分でわかっている		0.57				0.44
自律的達成志向 ($\alpha = .76$)						
誰に言われなくても自発的に練習に取り組んでいる			0.62			0.46
集中して練習に取り組むことができる			0.62			0.49
日々の練習に喜びを感じる			0.53			0.37
達成したいと思っている具体的な目標を持っている			0.46			0.34
自分の可能性を信じて競技を行っている			0.45			0.41
練習させられていると感じることがある			-0.40			0.46
精神的安定性 ($\alpha = .77$)						
試合の結果に対して楽観的に考える方だ				0.62		0.36
人の評価はほとんど気にならない				0.48		0.27
試合に負けたときにはついくよくよしてしまう				-0.65		0.47
ふだんから勝たなければというプレッシャーを感じる				-0.61		0.38
他の人と自分の成績を比べてしまう傾向がある				-0.59		0.41
スランプの時には落ち込んでしまいがちである				-0.50		0.38
身体的統制感 ($\alpha = .78$)						
リラックスして身体を動かすことができる					0.53	0.39
どうすれば動きをコントロールできるのかわかる					0.47	0.55
選手としての自分に自信を持っている					0.47	0.50
自分には能力がないんじゃないかと思うことがある					-0.64	0.47
自分の競技能力につて劣等感を感じる					-0.58	0.33
気持ちばかり焦ってからだ動かすことができない					-0.57	0.43
動きを意識すると身体が硬くなってしまふことがある					-0.51	0.29
固有値	8.24	3.94	2.43	1.62	1.41	
累積寄与率	0.22	0.32	0.38	0.43	0.46	

それぞれの因子について命名を行った (表1) (註4)。

第1因子は主に「目的の明確化」を表す項目で構成されていたが、「目的の明確化」が意味するような変化のニュアンスは項目には含まれていなかったため、「明確な目的」と命名した。この因子はスポーツを続ける目的が明確になっており、かつそれが自分の意志で決定されていることを表している。第2因子は「自己把握」と命名した。この因子は自分の能力や体調、やるべき練習などを正確に把握できることを示している。第3因子は「自

律的達成志向」と命名した。この因子は自分の決めた目標に向かって自律的に練習を行っていることを示している。第4因子は「精神的安定性」と命名した。この因子は、試合の結果や人の評価やプレッシャー、スランプなどの事態に対し、精神的な安定性を保つことができることを示している。第5因子は「身体的統制感」と命名した。この因子は自分の身体的能力に自信を持っており、リラックスして身体をコントロールできることを示している。信頼性の検討のために α 係数を算出し

たところ、 $\alpha = .76 \sim .82$ で信頼性に問題はないと考えられた。これらの5つの因子を杉浦（1996）が仮定した心理的成熟の特徴と比較すると、第1因子は目的の明確化と、第2因子は自己受容と、第3因子は自律性と、第4因子は課題中心性と、第5因子は心身一体感と内容的におおよそ一致しており、心理的成熟尺度の内容的な妥当性を示すと思われた。

心理的成熟尺度と他の変数との関係

次に基準関連妥当性を見るために、心理的成熟尺度の各因子の項目得点及び他の変数の項目得点を合計してそれぞれ尺度得点を出し（表2）、心理的成熟尺度の下位尺度間の相関及び他の変数との相関を調べた（表3）。結果をより明確にするため、それらの尺度については二次的因子分析も行っ

た（表4）。その結果、心理的成熟尺度の各尺度は、相互に関係しながらも、大きく2つの要素に分けられると思われた。一つは身体的統制感、精神的安定性であり、これらは主に試合での実力発揮に関係すると思われた。もう一つは明確な目的と自律的練習志向、自己把握であり、これらは主として練習意欲や競技継続に関係すると思われた。

この結果について注目すべき点が2つある。ひとつは、スポーツをする明確な目的や自律性と身体的統制感や試合での実力発揮とは必ずしも直接的につながらないということである。例えば、試合時の不安喚起の高さとそれによって実力発揮ができないことを示す緊張性不安は、精神的安定性、身体的統制感とは高い負の相関を示したのに対し、明確な目的、自己把握、自律的達成志向とは相関がなかった。また、精神的安定性、身体的統制感

表2 各変数の尺度得点

	M	SD	得点範囲
年齢	20.46	1.62	
継続年数	7.83	3.81	
明確な目的	27.47	5.25	(7-35)
自己把握	22.41	4.14	(6-30)
自律的達成志向	21.65	2.26	(6-30)
精神的安定性	17.37	5.01	(6-30)
身体的統制感	20.39	5.35	(7-35)
練習意欲	21.22	5.10	(7-35)
緊張性不安	18.68	5.16	(7-35)
チームへの適応	7.33	1.75	(2-10)
継続意志	3.85	1.26	(1-5)

表4 心理的成熟尺度と他の変数の二次的因子分析

	I	II	共通性
身体的統制感	0.78	0.25	0.67
精神的安定性	0.68	-0.13	0.48
チームへの適応	0.38	0.35	0.26
緊張性不安	-0.83	0.05	0.68
自律的達成志向	0.15	0.77	0.61
練習意欲	-0.34	0.64	0.52
自己把握	0.10	0.56	0.28
明確な目的	0.21	0.48	0.32
継続意志	-0.14	0.38	0.17
固有値	2.71	2.27	4.98
寄与率	0.30	0.25	0.55

表3 尺度得点間の相関

	明確な目的	自己把握	自律的達成志向	精神的安定性	身体的統制感
明確な目的		0.39 **	0.61 **	0.05	0.33 **
自己把握			0.31 **	0.10	0.37 **
自律的達成志向				-0.01	0.31 **
精神的安定性					0.40 **
年齢	0.13 **	0.12 **	0.13 **	0.11	0.17 **
継続年数	0.05	0.19 **	-0.05	0.06	0.18 **
練習意欲	0.25 **	0.23 **	0.45 **	-0.29 **	-0.07
緊張性不安	-0.06	-0.12	-0.08	-0.61 **	-0.64 **
チームへの適応	0.23 **	0.26 **	0.38 **	0.19	0.41 **
継続意志	0.43 **	0.14 **	0.35 **	-0.04	0.17 **

は、練習意欲とそれぞれ負の相関、無相関であった。このことは、高い身体的統制感を持ち、試合での不安を感じる事が無いからといって、必ずしもスポーツをする目的や高い練習意欲が約束されるわけではないことを示している。また逆に、スポーツをする目的が明確化し、自律的に達成に向かう気持ちを持てたとしても、それだけでは試合での不安が無くなり、実力を発揮できるわけではないことも示している。このような結果は、やる気があるのに試合で実力が発揮できない者や、身体的能力は高いのに、目的を失い、スポーツからドロップアウトしてしまう者がいることをうまく説明すると思われる。

もう一つ注目すべきは、精神的安定性と練習意欲とにマイナスの相関があったことである。もし心理的成熟の一特徴である精神的安定性を持つことによって練習意欲が減少し、練習に取り組まなくなるとしたら、それは心理的成熟尺度の妥当性を大きく揺るがす結果である。これはいったいなぜだろうか。練習意欲尺度は、「練習が終わった後で残ってさらに練習する」、「都合で練習できないと気分が悪い」などの項目で構成されていた。それらの項目が表すのは、「練習しなければ」とか「絶対に練習するぞ」といった、佐伯（1978）のいうところの「ホットなやる気」である。これに対して、精神的安定性は「試合結果に対して楽観的」で「人の評価が気にならず」、「勝たなければというプレッシャーが少ない」など、成績に対するマイペースな考え方を示している。このような考え方を持っている場合、確かに「ホットなやる気」は少なくなると言える。だが、精神的安定性を持つことによって練習意欲を失い、その結果、練習をしないのであれば、それは身体的統制感や実力発揮などとは無縁になるはずである。しかし実際には、精神的安定性は身体的統制感と高い正の相関、実力発揮と関係すると思われる緊張性不安と高い負の相関を示した。論理的に考えて、精神的安定性の高い者が練習を行っていないとは考えられない。

精神的安定性はもともと心理的成熟の特徴である「課題中心性」を表す項目から構成されていた。

課題中心性は、自己の技能や能力の向上をめざし努力することに有能感を感じる傾向であり、他の者より良い成績をあげることに有能感を感じる「自我中心性」と比べて、低い失敗不安や高い持続性を持つ（Dweck,1986；Nicholls,1989）。課題中心性の特徴は、佐伯（1978）の言った「クールなやる気」であり、Maslow（1954）の言った「努力の無い状態で課題に専念すること」である。そのようなやる気は本研究の練習意欲尺度とは相反するが、実際には十分な練習への取り組みと試合での実力発揮を可能にすると考えられる。精神的安定性は練習に対するやる気を減少させるのではなく、やる気の質を変えると考えられる。

これらのことに加えて、練習意欲は心理的成熟尺度の下位尺度のうち、明確な目的、自己把握、自律的達成志向と正の相関を見せており、心理的成熟によって向上することもあると思われることから、精神的安定性と練習意欲のマイナスの相関も心理的成熟尺度の妥当性を大きく揺るがすものではないと考えられる。もちろん今後、ホットなやる気、クールなやる気のような「やる気の質」を明確に区別して、精神的安定性と練習に対するやる気の関係を見ることで、心理的成熟尺度の妥当性をより高めることが求められるであろう。

危機の経験と心理的成熟との関係

今回の尺度はスポーツ選手としての心理的成熟尺度と名づけられている。だが、この尺度で測定された特徴が、スポーツ選手が自身の考え方を变化させることによって得た「心理的成熟」であるかどうかは、危機との関係を明らかにする必要がある。ここでは危機経験による考え方の変化が心理的成熟に及ぼす影響を見るため、9つの危機事態について、危機経験による考え方の変化大群、変化小群、変化なし群、および危機なし群の心理的成熟尺度得点を比較した(表5)。分析は群(被験者間)×心理的成熟5下位尺度(被験者内)の2要因混合モデルの分散分析によって行った。今回は危機による考え方の変化と心理的成熟との関係に焦点をあてたため、群の主効果と交互作用があったときの低位尺度の群間差のみを問題にし、

表5 危機による考え方の変化と心理的成熟得点

危機事態	群	n	明確な 目的	自己 把握	自律的 達成志向	精神的 安定性	身体的 統制感	群主効果F値 交互作用F値
故障・けが	危機なし	45	28.80	23.82	22.00	18.96	22.17	4.55** 1.55
	変化大	78	27.98	23.67	21.89	17.75	21.48	
	変化小	98	27.02	22.15	20.86	17.00	19.63	
	変化なし	64	25.92	22.63	19.83	18.46	20.97	
スランプ	危機なし	38	27.85	22.41	20.98	20.48	23.65	7.73** 3.57**
	変化大	77	29.23	24.31	22.53	17.65	21.82	
	変化小	132	26.63	22.61	20.61	17.08	19.91	
	変化なし	43	25.04	21.69	20.11	18.61	20.02	
能力・才能 への疑問	危機なし	62	28.51	23.12	21.20	20.18	24.09	5.22** 4.95**
	変化大	49	28.45	23.25	21.41	15.96	19.96	
	変化小	126	26.74	23.03	21.00	17.07	20.14	
	変化なし	54	26.49	22.25	21.35	19.00	20.25	
チームメイト との人間関係	危機なし	115	27.48	23.03	20.71	18.74	21.53	4.88** 1.04
	変化大	52	28.45	24.22	22.33	18.20	21.11	
	変化小	84	26.34	21.73	20.43	16.64	19.72	
	変化なし	39	27.20	23.12	21.85	17.47	21.35	
コーチ・監督 との関係	危機なし	142	27.63	22.70	21.43	18.03	21.07	0.86** 1.59
	変化大	39	27.61	22.85	20.54	17.70	21.06	
	変化小	69	27.54	23.00	21.47	17.25	20.59	
	変化なし	37	24.64	22.95	19.75	17.90	19.88	
プレッシャー	危機なし	133	27.69	23.00	21.24	19.51	21.76	3.95** 2.36**
	変化大	23	27.66	23.40	22.24	18.54	21.28	
	変化小	95	26.76	22.79	20.68	16.10	19.67	
	変化なし	36	27.44	22.94	21.13	16.65	21.07	
実力発揮 の問題	危機なし	80	29.28	23.31	21.71	19.92	24.11	14.25** 4.04**
	変化大	51	28.24	23.88	22.15	17.28	20.56	
	変化小	103	26.67	22.75	20.65	16.85	19.91	
	変化なし	54	24.88	21.60	20.27	17.49	18.58	
他にやりたい こととの両立	危機なし	138	28.98	23.39	21.93	18.12	21.95	7.37** 2.34**
	変化大	36	26.94	23.54	21.55	18.15	20.71	
	変化小	71	25.55	21.94	20.01	17.16	19.60	
	変化なし	45	25.19	22.15	20.00	18.07	20.13	
競技を行う 目的・目標の喪失	危機なし	143	29.29	23.60	22.42	18.27	22.19	13.43** 2.83**
	変化大	52	26.76	22.71	20.25	17.71	19.88	
	変化小	73	25.28	22.05	19.82	17.71	19.75	
	変化なし	23	22.88	22.25	19.74	16.62	18.85	

** p<.01

[は群間差があることを表す (p<.05)]

考え方の変化が関わらない心理的成熟の主効果については問題にしていない。

群の主効果を見ると、危機事態「能力・才能への疑問」と危機事態「目的・目標の喪失」において、危機なし群が他の群よりも得点が高かった。

この結果は、危機を克服して参加動機を適応的に変化させることによって心理的成熟を得るという本研究の仮説を支持しない。ただし、それ以外の危機事態では、危機なし群と変化小群や変化なし群には差があるにも関わらず、変化大群と危機な

し群とには差が見られない。

次に交互作用のあった危機事態における下位尺度の群間差を見ると、変化大群の得点に変化なし群や変化小群に比べて高い傾向が見られる。例えば、危機事態「スランプ」における明確な目的、自己把握、自律的達成志向の得点は、変化大群が変化小群や変化なし群に比べて高かった。また、危機事態「実力発揮の問題」における明確な目的、自己把握の得点や、危機事態「目的・目標の喪失」における明確な目的の得点は、変化大群が変化なし群に比べて高かった。

このような結果は、危機は基本的に心理的成熟の得点を低下させるように働くが、危機に対して考え方を大きく変化させることで心理的成熟が向上する可能性があること、特に明確な目的、自己把握、自律的達成志向が向上する可能性があることを示している。特にスランプにおいてはそのような傾向が明確であり、スランプ経験に対する考え方の変化が明確な目的や自己把握、自律的達成志向を高めることが示唆される。スランプや実力発揮の問題は比較的多くの選手が幾度も経験するものであり、それを乗り越えることによって明確な目的や自己把握、自律的達成志向が得られるのだろう。

ただし、変化大群の得点が高いといっても、危機なし群よりもその得点が高いという結果は見られず、それらの特徴が危機の経験によってのみ得られるもの、もしくは危機の経験によって、より向上するものとは言えないだろう。しかし、考え方を大きく変化させることによって得点が高くなるという結果から、それらの特徴がスポーツ選手の危機解決の努力によって得られたものである、もしくは危機なし群でも得点が高いことを考えると、考え方の変化によって「回復した」ものであると考えることができるのではないだろうか。そして、そのような変化をスポーツ選手としての心理的成熟と言ってもいいのではないだろうか。

興味深いのは、そのように考え方を大きく変化させた者のうち悩みを解決していない者が少なからずいたことである（例えば、「スランプ」で19名、「実力発揮の問題」で16名が、悩みが解決し

たかという質問に対して「現在でも解決せず悩んでいる」の選択肢を選んでいた）。このことは危機を解決することは心理的成熟の必要条件ではなく、たとえ危機を解決できなくとも考え方を变化させることで心理的成熟を得ることができることを示していると思われる。

これに対して、精神的安定性、身体的統制感については、危機事態「能力・才能への疑問」「実力発揮の問題」において、危機なし群の得点が危機を経験した3群に比べて高く、また、どの危機事態においても、変化大群、変化小群、変化なし群に差は見られなかった。精神的安定性や身体的統制感は、危機に対して考え方を变化させただけでは向上しない特徴であるようだ。これはなぜだろうか。その理由としては、精神的安定性や身体的統制感はその人の現在持っている身体的能力と切り離せないためではないかと考えられる。身体的統制感の項目を見てみると、そこには身体的能力の有無に関連する項目が含まれており、身体的統制感を向上させるには、単に考え方を变化させただけでは不十分であり、身体的能力の向上もともなうことが必要であるように思われる。そもそも危機事態「能力・才能への疑問」「実力発揮の問題」において危機なし群の精神的安定性や身体的統制感の得点が高かったのは、身体的能力が高く、同時に精神的安定性や身体的統制感も高い者が、単に上記のような危機を経験しなかったことを反映しているとも言える。いずれにせよこの結果からは、身体的統制感や精神的安定性は高い成績を上げるための心理的適性とは言えるだろうが、身体的能力に左右され、考え方の変化によって変わりにくいという意味では、心理的成熟と考えることは難しいと言える。ただし、後述の自由記述の結果では、それらが変わりうる可能性が示されている。

自由記述による考え方の変化の分類

危機の経験によって考え方にどのような質的変化が起こるのかを明らかにするため、自由記述データについて考え方の変化の分類を行った。ここでは危機の経験による考えの肯定的変化を主に

問題にしたかったために、まずすべての記述データについて、肯定的な変化、否定的な変化、変化なしに分類した。分類は筆者と心理学を専攻している大学院生とで別個におこなった（一致率89.9%）。一致しない記述については、2名の協議の上で分類を行った。その結果、肯定的な変化（総記述数116）、否定的な変化（総記述数33）、変化なし（総記述数33）であった。次に、肯定的な変化を示している記述について、まず筆者がKJ法による分類を行うことによってカテゴリーを作成し、その後、2名それぞれがカテゴリー分けを行った（一致率84.0%）。表6には、変化後の心理的特徴とそれぞれの主要な記述を原文の意味を変えずに短縮したものを示した。

自由記述の分類の結果を見ると、特徴が心理的成熟尺度と一致している「明確な目的」と「自己把握」については言うまでもなく、他の特徴も心理的成熟尺度と危機との関係において変化が大きかった「明確な目的」、「自己把握」、「自律的達成志向」と内容的にかなり合致していることがわかる。「練習に対する心構えの変化」は、「自己把握」における自分のやるべき練習が分かっているという項目につながり、「自律性」は「自律的達成志向」の自律的な練習態度の項目と関係する。「競技できることの喜び」は「自律的達成志向」における練習の喜びと関係し、「明確な目的」とも重複する。また、精神的安定性や身体的統制感は表5では変化しにくい特徴であったが、「課題中心性」は他人との比較、他人の評価を気にしなくなるという点で「精神的安定性」との関係が深いし、「自信（やればできる）」も「身体的統制感」につながると思われ、「精神的安定性」や「身体的統制感」も、かならずしも全く変化しない特徴ではないことを示唆する。このような自由記述データと心理的成熟尺度の特徴の一致は、心理的成熟尺度の内容妥当性及び構成概念妥当性を示しており、それによって尺度に基づくスポーツ選手としての心理的成熟理論の妥当性をも示していると考えられるだろう。

考え方の変化の意味

それではこのような変化はなぜ起こるのだろうか。それぞれの自由記述からは、危機に直面し、迷い悩み、様々な試行錯誤を経て、開き直り、危機を克服していくプロセスが伺われる。このような記述は、スポーツ選手が自らの直面した危機を乗り越えたプロセスを振り返った自己の語り（narrative）であると言える。近年、様々な分野で自己やアイデンティティを物語（story）もしくは語り（narrative）として捉える見方が広がっている。その中で、家族療法に端を発すナラティブセラピスト（narrative therapist）達は、問題を抱えた人々が自己を語り直す（re-tellingもしくはre-storying）ことで問題が解決に向かうこと、そして自己の語り直しを助けることがカウンセリングの役割であることを主張してきている（例えば、Anderson & Goolishian, 1992）。本研究のスポーツ選手達は、もちろんカウンセリングを受けて問題を解決しているのではないが、彼らが行っているのは、まさに危機を乗り越えるために自己のスポーツ選手としてのあり方を語り直すことであり、その語り直しが彼らの自己のあり方を変えているのである。チームメイトなどに相談することが危機解決のプロセスにしばしば表れていたのは、自己を語り直すには聞き手が必要だからであろう。スポーツ選手としての心理的成熟は、危機を乗り越えるために、もしくは危機を乗り越えることによって新たに語り直されたスポーツ選手としての自己のあり方の特徴なのであり、危機を乗り越えたというプロセスを通過しているために、より適応的にこれからの危機に対して耐性を持つ特徴になるのである。

ただ、彼らのスポーツ選手としての自己の語り直しは、必ずしも高い競技成績を上げることのできる変化であるとは限らない。例えば、自由記述に表れた「レクリエーションスポーツへの移行」はまさにその代表である。このような変化は、勝つことに対するあきらめであるといってもいいだろう。しかし、彼らのレクリエーションスポーツへの心理的移行（彼らはクラブを辞めているわけではないのだから）も、危機を乗り越えるために

表 6-1 考え方の変化の自由記述 (No.1)

<p>開き直りと前向き行動 (19)「悩みに対して開き直り、前向きに行動するようになること」</p> <p>(a) 自分に才能があるから悩んだ (b) 自分なりにがんばろうと決めた (c) 悩んでもしかたないのでやるしかないと思った</p> <p>(a) けが、病気について (b) くよくよ考えていても向上しないので現在自分ができる精一杯の事をしようと思った</p> <p>(c) 以前よりも楽観的かつプラス思考になった</p> <p>(a) がんばってやっても結果が出ない (b) 自分に実力がないんだから悩んで考える前に練習しよう決めて今でもやっている (c) 文句を言われたらくさったり、思うとおりにいかなかったら下を向いたりしていたが、そんなことをしても何も前へ進まないことが分かった</p>
<p>自己把握 (17)「自己を知り、自分なりのやり方を把握するようになること」</p> <p>(a) 身長が低い (b) 同じように身長が低い選手 (全日本プレーヤー) のプレーを見て自信をつけた (c) 身長が低い選手にしかできないプレーがあると開き直った</p> <p>・自分の長所は打撃である。が監督の考えは守れる、走れる選手で左バッターを好んで使う。同じ力でも自分は右バッターなので左バッターの相手を使う。このようなことが続きもうこの部には活躍の場がないのではと悩んだ。がこのスポーツが好きでやめられないので、何とかしたいという気持ちで自分の長所を伸ばすことにした。今までは守れて走れる選手に一步でも近づこうと思っていたが、今まで以上に打撃に力を入れるようになった</p> <p>(a) けがが続いて練習を休んでばかりで自分は競技するには体がもろすぎるのではないかという事 (b) 自分のペースで自己管理する (c) 何事も楽観的に自分は人とは違うのだから自分なりにやれば良いと考えるようになった</p>
<p>練習に対する心構えの変化 (16)「練習に対して心構えが変わること」</p> <p>・スポーツ科学の重要性、合理的な練習、ただがむしゃらにやるのではなく、目的を持ったものでなければいけないと、いろいろな本を読んで、リハビリテーションのメニューを組んでトレーニングをしているときに痛感した</p> <p>・試合の時にはリラックスを心がけてミスを恐れないようにしている。それまでは練習のための練習だったけど、試合を意識して練習している</p> <p>・これだけの記録を出そうということをやらずに考えながら練習し、この高さを飛ぶためにはどのような練習をすればいいのか、どうすれば効果的なのか考えるようになり、練習の質が変わり、競技に関してもあきらめの気持ちがなくなった</p>
<p>スポーツができることの喜び (15)「スポーツができることを喜びと感じるようになること」</p> <p>(a) 繰り返しけがをしてなかなか復帰できなくてみんながどんどんウマくなっている様気がして不安になった。</p> <p>(b) いろんな人の意見を聞いた。 (c) さらに好きになった。練習を1つ1つ大切にしようになった</p> <p>(a) スランプ+人間関係等の悩みで全てがイヤになり競技をやめようと思った。 (b) 必死に自分だけがあがいている気がして、今度は開き直った。 (c) 今までとは違い、1本1本、1日1日を大切にしようになった。いままで競技をなんとなく続けてきたが、友人が事故で車椅子になったことで、自分が五体満足であることの大切さ、喜びを感じる事ができた。つまり走る事が、あの幼い頃のように楽しいと感じる事ができるようになったのである。今は初心の心を持って走る事ができて、かなり集中力もあるはずである</p> <p>・けがをしているときには自分のやっていた競技を自分なりに研究して、どのように練習すればいいかを考えるようになり、けがをする前よりも自分のやっていた競技が好きになりました</p>
<p>自律性・自主性 (10)「自律性・自主性を身につけること」</p> <p>・人のためにプレーしているのではなく、自分のためにプレーしているのだ</p> <p>・以前はコーチ、先生の言われたとおりに行っていたが、自分の考え方が競技に入ってきた</p> <p>・サッカーに対する考え方が今まではただコーチからいわれた通りや試合中のチームメイトがいった通りにしていたけど、自分の意志で動くようになり、自分の能力がだいぶ高まったように思う</p> <p>・技術が伸びなくて周りの目が気になり自分自身も落ち込んだが、自分のためのスポーツと割り切って周りの目も気にしなくなった</p>
<p>課題中心性 (10)「人との比較をしないようになり、自らの上達を目指すようになること」</p> <p>・周りを見ずに自分の前進だけを見るようにした。人にはそれぞれのプレーがあるんだから考えは自由。自分の考えを自信を持ってやるのがこのスポーツだと思うようになった。サッカーを始めた頃はうまくできなくて劣等感というか、自分はできないんだとずっと思っていた。人と比べてダメダメだ、もっとこうしなくちゃと思ってた。でも3年になったぐらいから、人を見るのはやめようと思った。人のプレーを盗むのは大事だけど、人の評価や人との比較は自分にとって何にもならず、“あせり”へつなげるだけだと思った。それからは自分だけを見て進歩することに喜びを感じ始めた。失敗してもそれはダメなんじゃなくて次どうするかと考える源なんだと思うようになって、次どうしてやろう、こうしてやろうと思って練習したり試合したりする事が楽しく思えた。こう考えるとずっと前進していられる様な気がする。それからプレーも伸びた</p> <p>・これまでは私自身も誰かをライバル視してしまう傾向があった。だが一人で行える競技なので他人との比較、ライバル視にはこだわらないようにすることができるようになった</p> <p>・どんなスポーツでも自分にあったプレーをしたらいいと思えるようになった。悩む前は人と同じようなプレーをしなくてはいけないと思ったけど、じぶんのある能力で精一杯したらいい成績を残せることを学んだ</p>

表6-2 考え方の変化の自由記述 (No.2)

<p>深く考えるようになる (9)「プレイについて深く考えるようになること」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・それほど深く考えていなかった自分自身を考えるようになった。自分の身体のことをそんなに深く考えていなかったし、精神的にも考えていなかったが、身体と精神は深いつながりがあると考えるようになった ・悩む事によって、その種目に対して真剣に考える事が出来、考えながら何事もやることを身につけた <p>(a) 能力, 才能への疑問 (b) 自分もやればできるとずっと思いながらプレーした (c) 上達していくことで一つのプレーでも深く考えられるようになったし、友達とそのプレーで話せるようになった。</p>
<p>リ克雷ーションスポーツへの移行 (8)「競技スポーツからレクリエーション的スポーツに変わる事」</p> <p>(a) 競技への意義 (b) 現在悩み中 (c) 現在その事についてずっと考えているがすこしづつチャンピオンズスポーツからレクリエーションスポーツへと変わっている</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今まで苦しくて好きだった陸上が嫌いになってしまっていたが健康陸上をしたことによって今までわからなかった陸上競技のおもしろさを知った ・中学や高校の時は、短距離をやっていましたが、その頃はいつも何が何でも試合に勝たねばならないという悲哀感がいつもあって、いつもいつも疲労困憊になるほど練習をしていました。しかし、大学に入ってより伸びしろが大きいと思い、長距離に転向してからは、インカレ以外の学連とは関係の無い市民マラソンなどに出るようになってからは、競技は勝つ事も大事だが、楽しむ事も大事だと思えるようになった
<p>目的の明確化 (8)「スポーツをする目的が明確化すること」</p> <p>(a) 毎日毎日が全く楽しくなくなり、学校もやめてしまおうと思った (b) 一時クラブを休部して頭を冷やし、一番信頼している学校 (高校)の先生や友達の見聞を聞いたりして、もう一度考え直せた。 (c) このスポーツをやっていたことが絶対に役に立つ、と確信できるようになり、出来ないことも他の人の意見を積極的に取り入れてやる事ができた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・やる気がわいてこなく、練習に自分の気持ちを前向きに出せなくなった時に自分はスポーツを一生懸命取り組むことによって一生懸命生きられる (熱く生きられる) と思う。またスポーツを通して人間が成長できればいいなど大きな視野で考えることができるようになったらいいなと小さなことで悩んでられなくなった <p>(a) スランプ (b) 深いことはあまり考えず練習した (c) 好きでいままでしているのだからここでやめる方がもっとつらいと考えた。いまの私には必要なもの。</p>
<p>自信 (やればできる) (8)「やればできると思うようになり、自信が身に付くこと」</p> <p>(a) 大学に入ってからよく試合に出るようになり今一つ成績が良くなかったから (b) 試合で良い成績を出した (c) 競技に対しては変わらなかったがやればできると自分で思うようになった</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンタル面とかが弱いと思って基本→メンタル面と一から出直した。後ショットは入らないと恐怖を感じるがその恐怖に対してそれは存在するわけでもないし、一から出直してそれまで間違ったフォームを正しいシュートフォームにして練習を積み重ねるしか無いと思って練習を続けていまでは決められるという自信もあるし精神力もビックになった。 ・トップ選手と比べて体力が劣っていると思うことがあったが、自分は自分だと自信を持っていくことにした。 ・悩めば悩むほどいままでの自分のプレーができずそれがどんどんエスカレートしていく度に気持ちが消極的になってしまった。けれども自分はできると自信を持って取り組みればできるということを知った
<p>他者理解 (6)「今まで考えなかった他人のことを理解できるようになること」</p> <p>(a) 1年の終わりに大きなケガをし、手術をうけたが回復が遅く、ほぼ1年間何もできなかった。それが直った後もケガにはかなり悩まされている (c) ケガをするまでケガ人の立場というものがわからなかったが、ケガをする事によってケガ人に対しての心理的な事とかわるようになってきた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高校まではずっとレギュラーだったのであまり補欠選手の気持ちとか分らなかつたが大学で自分が試合に出れないときの気持ち、悔しさがわかった
<p>大事なことに気づく (6)「プレイにとって何が大切なのかを気づくこと」</p> <p>(a) 試合中力を出すことができない (b) 練習中に苦手なプレーを克服する (c) 非常に精神的なものが大事だと思った</p> <p>(a) チームのキャプテンとしてチームをまとめていく中で悩んだ (b) 自分自身で悩み込まずにチームメイトに相談して解決した (c) チームを引っ張っていくためには自分自身たくましくならなければと最近になって考えるようになった</p> <p>(a) 年一度の大会前に交通事故でけがになりました (b) リハビリをしてやっと試合に出場できるようになった (c) 平常心が一番大事だと思っている。</p>
<p>その他 (5)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・けがをし、練習も試合も休まなければいけなくなりそうになった時、自分はキャプテンでもあり、ゲームリーダーでもあったので「自分が出なければ」という気持ちでとてもあせったり、チームメイトに申し訳ないという気持ちが強かった。しかし、プレーヤーは自分だけでなく、チームメイトを信頼することによって大分解決できた。 ・自分が故障して悔しい思いをしてトレーナーや専門的な知識が必要だと思い、勉強しようと思い、に至っている <p>(a) 故障やけが (b) プレッシャーや実力の発揮が解決できた (c) 良い方に変わった</p>

* () 内数字は記述数を、() 内アルファベットは調査内容 (3) の項目を表す。

は必要なプロセスなのである。記述を見てみると、このような変化はけがやスランプ、プレッシャーなどで競技意欲が低下している状況に対して、競技継続の意欲や失われた練習のやる気をもたらしていた。確かに、スポーツ選手は高い勝利への志向性を持つことによって、より良い成績を上げることが可能になるけれども、勝利志向性は同時にプレッシャーや無能感、他律性など、様々な不適応的心理をもたらす原因ともなる。そのように不適応的心理を持ってしまっている者にとっては、勝ち負けにこだわらずスポーツを楽しむことは、自律性を回復し、競技を続ける意欲を取り戻すために必要なプロセスなのである。危機による考え方の変化が表しているのは、勝利志向性によって自律性が損なわれた者が勝利志向性をいったん捨てて自律性を回復する過程であると言える。それによって十分な自律性の回復がなされたのなら、再び勝利志向性を持って競技に取り組むことも可能であろう。今回の結果では、危機なし群の心理的成熟の得点が高いことが見受けられたが、そのことを考慮に入れたなら、心理的成熟は危機によってはじめて得られるものというよりは、危機の克服による「超回復」によって得られるものと

言えるかもしれない。

まとめ

本研究の目的は、杉浦（1995）において構築されたスポーツ選手としての心理的成熟理論の妥当性を実証的に明らかにすることであった。そのためスポーツ選手としての心理的成熟尺度を作成し、危機の経験による考え方の変化との関係を調べた。その結果、心理的成熟は危機の経験による考え方の変化によって向上しやすい特徴である「明確な目的」「自己把握」「自律的達成志向」と、危機によっては変化しにくく、身体的能力と密接に関わる特徴である「身体的統制感」「精神的安定性」という2つの大きな特徴があり、前者は主に継続意志や練習意欲と関係し、後者は主に試合での実力発揮に関係することが明らかになった。これらの結果からスポーツにおける心理的成熟理論のモデルを修正したものが図2である^(注5)。この図では本章において未解明であった部分が残っており（図中では？で示してある）、それを明らかにすることが今後の課題になる。その一つは、危機によって身体的統制感、精神的安定性が変化するかどうか

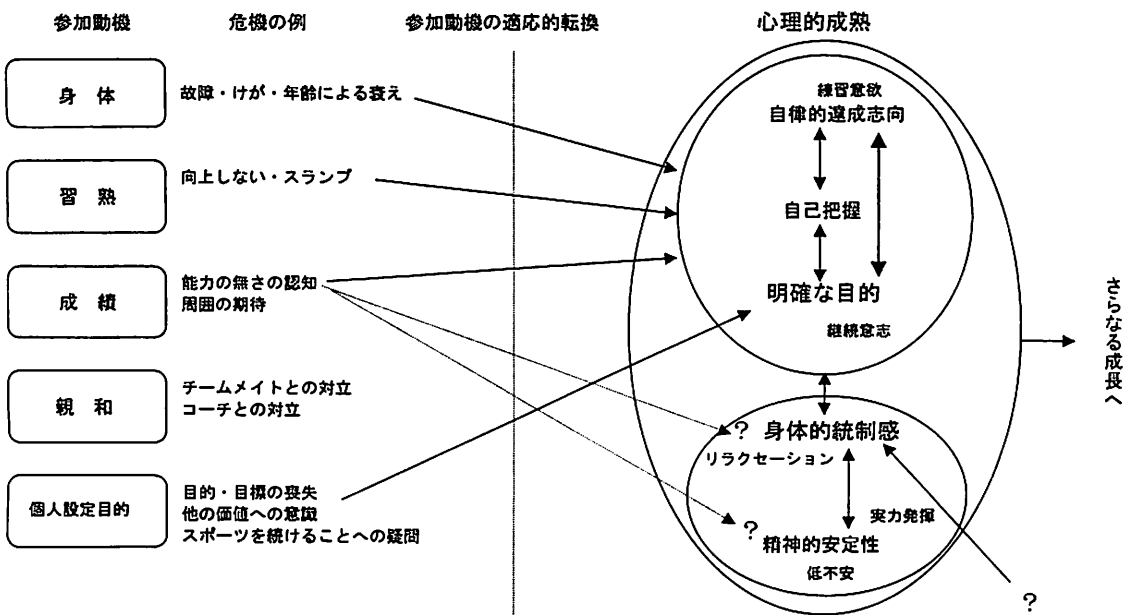


図2 スポーツ選手としての心理的成熟理論修正版

を明らかにすることである。試合での実力発揮に関係していた身体的統制感、精神的安定性は、表5を見る限り危機によって変わらない特徴であったが、自由記述では身体的統制感や精神的安定性が変わったと考えられる記述があった。今後、それらが危機によって変わりうるものなのかをより詳細に調べる必要がある。もう一つは、本研究では危機の経験による考え方の変化に注目したが、それ以外にどのような要因が心理的成熟に影響を与えるのかを明らかにすることである。今回の結果では、危機を経験した者よりもむしろ危機なし群の方が、心理的成熟、特に身体的統制感や精神的安定性の点数が高い傾向が見られた。彼らは果たしてそれらの特徴をもともと持っていたのだろうか。それらの特徴は身体的能力が高いことによって自動的に得られるものなのだろうか。それとも、危機以外の何らかの経験によってそれらの特徴を持つようになったのだろうか。このことを明らかにするためには、本研究における危機のようにあらかじめ心理的成熟に影響を及ぼす要因を想定するのではなく、心理的成熟に影響を及ぼす要因を探索的に明らかにすることが必要であろう。そのためには、本研究で危機なし群であった者や、杉浦(1996)で心理的成熟をしているとされたいわゆるベテラン選手、成功裏に競技生活を終えた者などを対象に、インタビュー調査やケーススタディなどの方法で典型的な心理的成熟のプロセスを記述することが必要だと思われる。さらには本研究で問題にできなかった競技レベルの違いや男女差、競技種目の特性による違いなどを丁寧に調べることによって、スポーツ選手としての心理的成熟理論をさらに洗練させていくことが必要だと思われる。

文 献

オルポート：今田恵 監訳(1968) 人格心理学。誠信書房：東京<Allport, G. W. (1961) Pattern and growth in personality. Holt, Reinhart, and Winston : New York.>
 アンダーソン・グーリシャン：野口裕二・野村直樹

- 訳(1997) クライエントこそ専門家である —セラピーにおける無知のアプローチ ナラティブセラピー— 社会的構成主義の実践。金剛出版：東京<Anderson, H. and Goolishian, H. A. (1992) The client is the expert : a not-knowing approach to therapy. In McNamee, S. and Gergen, K. J. (Ed.) Therapy as social construction. Sage Publications : London.>
- Duda, J. L. and Nicholls, J. G. (1992) Dimensions of Achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology* 84 : 290-299.
- Dweck, C. S. (1986) Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41:1040-1048.
- 麓信義(1988) 運動の動機づけ. *Japanese Journal of Sports Science*, 7, No.4 : 209-213.
- ゴフ：CPI研究会訳編(1967) 日本版カリフォルニア人格検査 誠信書房 <Gough, H. G. 1957 *Manual for the California Psychological Inventory*, Consulting Psychologists Press.>
- 堀野緑(1987) 達成動機の構成因子の分析. *教育心理学研究* 35 : 148-154.
- 板津裕己(1989) 自己受容尺度短縮版(SASSV)作成の試み. *Japanese Journal of Applied Psychology* 14 : 59-65.
- 桂和仁・中込四郎(1990) 運動部活動における適応感を規定する要因. *体育学研究* 35 : 173-185.
- Maslow, A. H. (1954) *Motivation and Personality*. Harper : New York.
- 松田岩男・猪俣公宏・落合優・加賀秀夫・下山剛・杉原隆・藤田厚・伊藤静夫 1981 スポーツ選手の心理的適性に関する研究 —第3報—. 昭和56年度日本体育協会スポーツ科学研究報告.
- 中込四郎(1987) 運動適性としてのパーソナリティ. 松田岩男・杉原隆 編 新版運動心理学入門 大修館書店：東京, pp.223-228.
- 中込四郎(1993) 危機と人格形成. 道和書院：東京
- Nicholls, J. G. (1989) *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press : Cambridge, Massachusetts.
- ロージャズ：村山正治編訳(1972) ロージャズ全集 12 人間論 第5章 人間の生成の意味するもの. 岩崎学術出版社：東京<Rogers, C. R. (1956) What it means to becoming a person. In C. E. Moustakas. (Ed.) *The Self*. Harper and Bros : New York. pp.195-211 >
- 佐伯胖(1978) イメージ化による知識と学習 東洋館出版：東京

- 杉原隆 (1985) 幼児の運動遊びに関する有能さの認知とパーソナリティの関係. 体育学研究 30 : 25-35.
- 杉原隆 (1987) 運動と動機づけ. 松田岩男・杉原隆編 新版運動心理学入門. 大修館書店: 東京, p.54.
- 杉浦健 (1996) スポーツ選手としての心理的成熟理論構築の試み. 京都大学教育学部紀要 42 : 188-198.
- Treasure, D. C. and Roberts, G. C. (1994) Cognitive and affective concomitants of task and ego goal orientations during the middle school years. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 16 : 15-28.

謝 辞

快く調査をお引き受けくださりました荒木雅信先生 (大阪体育大学), 中込四郎先生 (筑波大学), 土屋裕陸先生 (大阪体育大学), および調査に協力してくださった方々に深く感謝申し上げます。

注

- 注1) パーソナリティ発達ととらえるのは, 単に動機づけのみならず, 精神的安定性や自己受容など, 自己や外界に対する見方に関わる側面も変容すると考えているからである。ただ杉浦 (1996) では, そのようなパーソナリティ変容がスポーツ場面を超えて見られるかは言及していない。
- 注2) 被験者が行っているスポーツの種類は17種類に及んでいる。主なスポーツの種類としては, 陸上競技82名, サッカー56名, 野球51名, バスケット39名などであった。
- 注3) 危機事態は当初12項目を設定していたが, 「チーム外の人間関係」と「勉強とスポーツとの両立」は悩んだ人の数が少ないために, また「競技継続の意味」項目は, 「競技を行う目的・目標の喪失」項目と結果の傾向が同じだったために削除され, 残り9項目について分析結果を示した。

注4) 因子構造の違いを見るために, 男女それぞれで因子分析を行ったところ, 基本的な因子構造は同じであったが, 「明確な目的」因子と「自律的達成志向」因子を構成する項目にやや違いが見られた。具体的には, 男子では「競技を続けるのは自分の意志」や「練習させられていると感じる」などが自律的達成志向に含まれたのに対して, 女子ではそれらが明確な目的に含まれていた。このことは女子がスポーツをする目的を考えると, 自律性を重視することを表しており, 興味深い現象であったが, 本研究では, 基本的な因子構造に男女差がなかったこと, 違いの見られた明確な目的と自律的達成志向との相関が比較的高かったことを考慮に入れ, 男女あわせて分析を行った。男女差については別の機会に問題にしたい。

注5) 杉浦 (1996) の図1では, 参加動機に関して概念の混乱があると思われた。すなわち杉浦 (1996) が設定した参加動機のうち, 自分の技能や能力を向上させるためにスポーツに参加する「向上」, 自分の立てた目標を達成するためにスポーツを行う「目的」, 一番になるため, よい成績をあげるためにスポーツを行う「達成」の3つは, どれも達成動機である (目標志向(goal orientation) の異なる達成動機である) と考えられることである。そのような3者の関係を考慮に入れると, 「向上」と「目的」と分離して「達成」という用語を使うのは, 不適切であると思われる。そのため図2では, 3者の関係を整理して用語を変更した。「向上」と「達成」については, 目標志向の研究の知見 (例えば, Dweck, 1986) を考慮に入れて, それぞれ「習熟」と「成績」に変更した。「目的」については, Gough (1957) や堀野 (1987) が示したような, 個人的価値観に従った自律的な目標達成を目指す達成動機と考えられることから, 「個人設定目的」に変更した。なお, 「個人設定目標」としなかったのは, 杉浦 (1996) が「目標の意味イコール目的」であるとし, スポーツをする「目的」を単なる「目標」よりも重視していることを考慮に入れたためである。

(平成12年6月26日受付)
(平成13年2月24日受理)