

【原著論文】

バドミントン競技者のピークパフォーマンス

—競技レベル, 競技年数, 競技種目, 自己意識, 他者意識との関連について—

大東忠司¹⁾, 陶山 智²⁾, 関根義雄¹⁾

¹⁾ 運動方法バドミントン研究室

²⁾ 教職教育Ⅱ研究室

On peak performance of badminton players: Examining their competitive abilities, years of their competitive experience, their aptitudes, and their personal traits

Tadashi OTSUKA, Satoshi SUYAMA and Yoshio SEKINE

Abstract: The aim of this study is to examine how peak performance of talented badminton players is related to such factors as their competitive abilities, years of their competitive experience, their aptitudes, and their personal traits. For this purpose, seventy-six college badminton players were asked to answer the questionnaire that assessed the aptitude in single and doubles, peak performance (Kaga et al., 1985), self-consciousness scale and other-consciousness scale (Tsuji, 1993). Their competitive abilities were positively related to many states of peak performance. Years of their experience and their aptitude in single were positively related to *munenmuso* (or “feeling of being focused on the present”, according to Garfield and Bennett, 1984). On the other hand, their aptitude in doubles was positively related to ‘concentration’. In addition, private self-consciousness and internal other-consciousness were positively related to many states containing *meikyosisui* (“feeling of being extraordinary awareness”, according to Garfield and Bennett, 1984). These results suggest that *meikyosisui* is influenced by private self-consciousness and internal other-consciousness.

(Received: November 7, 2011 Accepted: February 20, 2012)

Key words: peak performance, badminton, competitive sport experience, self-consciousness, other-consciousness

キーワード: ピークパフォーマンス, バドミントン, 競技経験, 自己意識, 他者意識

1. はじめに

ピークパフォーマンス (Peak Performance: 以下 PP とする) は, 誰しもが経験する最高のパフォーマンスを表す言葉として用いられることが多い。研究を目的した場合, PP はいつもの行動を超える行動と操作的に定義されるが, 能力を最大限に活用することと関連し, 機能の点ではいつも以上に高いレベルにあると考えられている¹⁾。Kimiecik & Jackson²⁾ は運動競技の PP を, 「ある特定の競技会での, 最高のパフォーマンスへとつながる潜在能力の発揮」と表現している。また PP には, ピークエクスペリエンス (Peak Experience), フロー (Flow) といった類似の概念がある。PP と同様, いずれも最高の経験を記述しようとする際に用いら

れ, ピークエクスペリエンスは強い喜びまたは至福の瞬間を³⁾, フローは当該の行為に完全に没入している意識状態を指す⁴⁾。概念の定義には少なからぬ重複がみられるものの, 一般にピークエクスペリエンスとフローは, それぞれに恍惚, 内なる喜びにある時についての言及であり, PP は競技者の機能レベルや結果により焦点を当てていると特徴づけることができる³⁾。

Garfield & Bennett⁵⁾ は優秀なスポーツ選手の自伝やインタビュー, 談話を調べ, PP の感覚 (feeling) として, 「精神的にリラックスした感覚」「身体的にリラックスした感覚」「概して肯定的な見通しを立て, 自信がある楽観的な感覚」「現在に集中している感覚」「高度にエネルギーを放出する感覚」「異常なほどわかっているという感覚」「コントロールしている感覚」「繭の中

にいる感覚」の8つをあげている。このうち「異常なほどわかっているという感覚」は、「自分の身体と周囲の選手のことが鋭くわかっており、他の選手の動きを予測し、それに効果的に対応する超人的な能力を持つ心の状態」⁵⁾と説明される。このような他者にかかわる様態は、内なる喜びを記述するフロー概念では取り扱われることが少ないようである。わが国においては加賀ら⁶⁾が、Garfield & Bennettの8つの状態を参考に、PP時の心理状態を捉えようとする質問紙を作成している。彼らは、日本を代表する選手を対象に因子分析を行い、表1に示す10の因子を抽出した。Garfield & Bennettと同様に、他者とのかかわりに関係する因子として「明鏡止水の認知」が見出されている。使用されている名称は「異常なほどわかっているという感覚」に対し「明鏡止水の認知」と異なっているが、「試合場面における状況認識の敏感さ・よみ・予測」⁹⁾という点で共通している。機能を取り扱うPPの特徴の一つと言えよう。

ところで、ピークパフォーマンスの時に表われやすい心理状態は、競技種目や個人によって質的に差異があると考えられている^{16,7)}。吉村・中込⁸⁾は大学剣道部員を対象として、クラスタリングの分析とそれに続くPP状態の深さの検討から、剣道におけるPP状態は、特に、自信、意欲、精神的リラクスの要因が関与していると述べている。バドミントン競技では、対戦相手とかけひきを行い、パートナーと共同することが積極的に求められる。このような競技特性は、バドミントンに特徴的な心理状態を生じさせると考えられる。上記のGarfield & Bennettによって確認された感覚に求めるならば、「異常なほどわかっているという感覚」の関与が推測され、それをもてるかどうかは試合の内容を大きく左右すると考えられる。そこで本研究では、競技時における最高の経験を検討するにあたってPPという概念を用い、これまでスポーツ心理学の研究であまり取り上げられることのなかったバドミントン競技に注目し、競技経験や性格特性がPP時の心理状態にどのような影響を与えるかについて検討を行った。具体的には、競技経験として競技レベル、競技経験年数、シングルス志向・ダブルス志向を、性格特性として自己意識、他者意識を取り上げた。

PP時の心理状態を明らかにしようとする研究は、もっぱら優れた競技者を対象に行われてきた。あるいは優れた競技者とそうでない競技者を比較することでなされてきた。調査対象がバドミントン競技者に限られることで、どの競技レベルにあるかという競技経験との関係は、バドミントンの上位者に特徴的な心理状態を明らかにすることにつながると考えられる。また、競技経験年数の長短も競技経験の重要な指標の一つである。特定の競技に長期間にわたって関係し続けるこ

とは、その競技特有の技能を熟達化させ、その競技が競技者に求める心理状態を引き出しやすくさせると考えられる。このことはシングルス、ダブルスという種目の違いにも当てはめられ、シングルス、ダブルスそれぞれに特有な技能と心理状態があると推察される。

PP時の心理状態を明らかにしようとする背景には、その心理状態を先取りすることによって、PP達成のための具体的な方略を考えていくことが可能となるという認識がある⁹⁾。しかしながら、PP時の心理状態を促進させる個人差に関する検討は少ないようである。個々の特性に応じた介入の方法を開発するためにも、PP時の心理状態に関連する個人差を明らかにすることは重要であると考えられる。Garfield & BennettはPPの研究を進めるなかで、「驚くばかりにうまく行っている瞬間にもつ感覚の特徴」として8つの条件を確認した。その精神や身体にかかわる条件が、感覚の特徴という形式で要約できるということは、優秀なスポーツ選手が自己の内的な側面に注意を向けたことにより表現された特徴であると考えられる。Fenigstein¹⁰⁾らは、自己に注意を向けやすい性質を自己意識と定義し、その個人差を測定する尺度構成の試みから、自己意識には私的自己意識と公的自己意識の2つのタイプのあることを見出した。私的自己意識は自己の感情や態度など、内面的な側面に注意を向けやすい性質であり、公的自己意識は自己の容姿や言動など、外面的な自己の側面に注意を向けやすい性質のことを指す。よって、私的自己意識の高い者はPP時にあっても内的な側面に注意を向けやすいと推定され、私的自己意識とPP時の心理状態との間に正の関連を示すことが予想される。

また、バドミントン競技はその競技特性から、対戦相手との心理的なかけひきがなされ、またダブルスにおいてはパートナーとの何がしかの意図に沿った協同が求められる。このかけひきや協同を支える性格特性に、他者の意図や感情状態を推測しようとする意識があると考えられる。したがって、他者へと向けられる意識もまた、PP時の経験に影響を与えていると推測される。辻ら¹¹⁾は、他者へと向ける注意、関心、意識などを他者意識と名づけ、他者意識には他者の内面への関心である内的他者意識、外面への関心である外的他者意識、そして他者への空想的意識・関心である空想的他者意識の3要素があると述べている。加賀らが抽出したPP状態の因子である「明鏡止水の認知」には、「相手の考えていることが手にとるようによくわかる」「相手のやろうとしていることが手にとるようによくわかる」といった対戦相手の理解や予測が適切に実現されていることを示す項目が含まれている。これらのことから、内的他者意識は「明鏡止水の認知」を促進させる

要因と考えられ、両者の間には正の関連が予想された。

以上により本研究では、バドミントン競技におけるPP時の心理状態と、競技レベル、競技年数、競技種目、自己意識、他者意識との関連を明らかにすることを目的とした。

2. 方 法

1) 調査対象と調査時期

NT大学バドミントン部に所属する1年生から4年生の競技者76名(男44名,女32名,平均年齢は19.5歳,範囲:18-22歳,SD=1.28)を調査対象とした。競技経験年数の平均は10.1年(範囲:4-15年,SD=2.4)で、調査対象の80%が全国大会出場経験者である(全体の13%が国際大会への出場経験をもつ)。分析にあたっては、欠損値をもつ者をその都度除外した。

調査時期は2010年1月から8月であった。

2) 調査方法

練習時間の前後に、男女別に集団で実施した。当日練習に不参加だった者には、後日個別に回答を依頼した。

3) 調査内容

① PP時の心理状態

加賀ら⁶⁾の作成した61項目からなる質問紙を用いた。なお、加賀らの質問紙では、回答形式が11段階であったが、本研究では「とてもよく当てはまる」から「まったく当てはまらない」までの5段階とした。分析にあたっては、加賀らが抽出した10因子を用いた(表1を参照)。

② 競技レベル

過去に出場した大会で、最もレベルの高かった大会を、国際大会、全国大会、地区大会の3段階で尋ねた

(調査対象にその割合を記した)。

③ 競技経験年数

バドミントンの競技経験年数を尋ねた(調査対象に、平均値、範囲、SDを記した)。

④ シングルス志向・ダブルス志向

シングルスに向いている程度とダブルスに向いている程度をそれぞれ、「非常にそう思う」から「まったくそう思わない」までの5段階で自己評定させた。

⑤ 自己意識

菅原¹²⁾が作成した自己意識尺度日本版から、私的自意識尺度を用いた^{注1)}。「非常にあてはまる」から「全くあてはまらない」の7段階で回答を求めた。「その時々の方の気持ちの動きを自分自身でつかんでいたい」「他人を見るように自分をながめてみることもある」などの項目が含まれている。

⑥ 他者意識

辻¹¹⁾が作成した他者意識尺度から、内的他者意識尺度を用いた^{注2)}。「あてはまる」から「あてはまらない」の5段階で回答を求めた。「他者の心の動きをいつも分析している」「人の考えを絶えず読み取ろうとしている」などの項目が含まれている。

データ解析には、統計ソフトPASW Statistics 18を使用した。

3. 結 果

1) 競技レベルとの関係

国際大会を3点(10名)、全国大会を2点(51名)、地区大会を1点(15名)とし、競技レベルとPPの10因子との間で、ケンドールの順位相関係数を算出した(表2)。その結果、競技レベルは「コクーンを伴った能力の充実感」「自信を伴ったリラクゼーション」「明鏡止水の認知」「無念無想の境地」「自分自身への集中と激

表1 加賀ら⁶⁾が抽出したピークパフォーマンス10因子とその意味(抜粋)

因子	因子の意味
1. コクーンを伴った能力の充実感	ただ消極的に保護膜に包まれ守られているというだけではなく、一種の超越的な充実感と自己の能力、実力に対する信頼感との融合。
2. 自信を伴ったリラクゼーション	身体的なリラクゼーションと精神的なリラクゼーションならびに自信・余裕をもった状態。
3. 明鏡止水の認知	試合場面における状況認識の感受性・よみ・予測。
4. 無念無想の境地	雑念をふり切った無我の状態。
5. コンセントレーション	プレイに対して集中した状態。
6. 勝利追求感	勝利を追求するカッと熱く燃えた気分の高揚。
7. 自分自身への集中と激励	集中、自分の動きへの感受性、激励。 ^(注)
8. 無意識的運動制御感	無意識的に身体運動が制御できている状態。 ^(注)
9. 時間知覚の変容	時間の経つ速さ。 ^(注)
10. プレイの喜び	試合場面への一体感と積極的な感情。

注. 説明が特にはみられなかったため、筆者が簡単な内容説明を試みた。

表2 ピークパフォーマンス10因子との相関係数

	コクーンを 伴った能力の 充実感	自信を伴った リラクセー ション	明鏡止水の 認知	無念無想の 境地	コンセン ション	勝利追求感	自分自身への 集中と激励	無意識的 運動制御感	時間知覚の 変容	プレイの 喜び
競技レベル	.22*	.22*	.19*	.20*	.14	.17	.20*	.15	.11	.24*
競技経験年数	.20	.22	.08	.26*	.03	-.03	-.02	.19	.15	.15
シングルス志向	-.15	-.09	-.15	.29*	-.21	-.17	-.11	.08	.01	-.01
ダブルス志向	.15	.13	.17	-.05	.29*	.13	.05	-.07	.12	.03
私的自己意識	.31**	.34**	.46***	.05	.28*	.27*	.37**	.30*	.12	.24*
内的他者意識	.24*	.16	.45***	.06	.27*	.25*	.36**	.17	.00	.19

注. 競技レベルについては、ケンドールの順位相関係数を算出した。競技経験年数から内的他者意識については、ピアソンの積率相関係数を算出した。
*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$. $n=68 \sim 73$.

表3 内的他者意識を統制した私的自己意識および私的自己意識を統制した内的他者意識とピークパフォーマンス因子との偏相関係数

	コクーンを 伴った能力の 充実感	自信を伴った リラクセー ション	明鏡止水の 認知	無念無想の 境地	コンセン ション	勝利追求感	自分自身への 集中と激励	無意識的 運動制御感	時間知覚の 変容	プレイの 喜び
私的自己意識	.21		.26*		.15	.15	.21			
内的他者意識	.07		.24*		.13	.11	.18			

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$. $n=67 \sim 69$.

励「プレーの喜び」の6因子との間に有意な正の相関が認められた。競技レベルが高いと、PP時にこの6因子にみられるような経験をしていることが示された。

2) 競技経験年数との関係

競技経験年数とPPの10因子との間で、ピアソンの積率相関係数を算出した(表2)。その結果、競技経験年数と「無念無想の境地」の間に有意な正の相関が認められた。経験年数が高いほど「無念無想の境地」の経験をしていることが示された。

3) シングルス志向・ダブルス志向との関係

シングルス志向とダブルス志向の平均値は、それぞれ2.89 ($SD=1.1$), 3.01 ($SD=1.1$)であった。志向の差を検討したところ、シングルス志向とダブルス志向の平均値の差は有意でなく ($t(71)=.54, p=n.s.$)、調査対象の志向に偏りがなかったことが示された。シングルス志向またはダブルス志向と、PPの10因子との間で、ピアソンの積率相関係数を算出したところ(表2)、シングルス志向と「無念無想の境地」の間に有意な正の相関が認められ、ダブルス志向と「コンセントレーション」の間に有意な正の相関が認められた。シングルスに向いていると自己評価する者ほど「無念無想の境地」を、ダブルスに向いていると自己評価する者ほど「コンセントレーション」を経験していることが示された。

4) 私的自己意識との関係

私的自己意識とPPの10因子との間で、ピアソンの積率相関係数を算出したところ(表2)、私的自己意識は「コクーンを伴った能力の充実感」「自信を伴ったリラクゼーション」「明鏡止水の認知」「コンセントレーション」など、10因子中8因子との間に有意な正の相関が認められた。私的自己意識が高いほど、有意であった8因子にみられるような経験をしていることが示された。

5) 内的他者意識との関係

内的他者意識とPPの10因子との間で、ピアソンの積率相関係数を算出した(表2)。予想されたように、内的他者意識と「明鏡止水の認知」の間に有意な正の相関が認められた。内的他者意識が高いほど「明鏡止水の認知」を経験していることが示された。そのほか、内的他者意識は「コクーンを伴った能力の充実感」「コンセントレーション」「勝利追求感」「自分自身への集中と激励」との間に有意な正の相関が認められた。「明鏡止水の認知」に加え、内的他者意識が高いほど、これらの因子にみられるような経験をしていることが示された。

ところで、先行研究において、内的他者意識と私的

自己意識の有意な正の相関が繰り返し報告されている^{11,13)}。本研究でも、内的他者意識と私的自己意識の有意な正の相関が認められた($n=74, r=.63, p<.001$)。そこで、内的他者意識とPPの10因子との間で、有意であった相関について、私的自己意識の得点を統制した偏相関係数を算出した(表3)。また、私的自己意識とPPの10因子との間で、有意であった相関について、内的他者意識の得点を統制した偏相関係数を算出した(表3)。その結果、内的他者意識、私的自己意識ともに、「コクーンを伴った能力の充実感」「コンセントレーション」「勝利追求感」「自分自身への集中と激励」との間の相関が有意ではなくなった。これに対し、「明鏡止水の認知」との間には、内的他者意識、私的自己意識ともに有意な正の相関が認められ、内的他者意識と私的自己意識の両方が関連していることが示された。

4. 考 察

競技レベルとの関係については、PPの10因子中6因子において有意な正の相関が認められ、競技レベルの高さはPP時の心理状態と密接に関連していることが示された。また、調査対象が大学のバドミントン部員であったことから、バドミントンの大学生上位者に特徴的なPPの状態が示唆されたと考えることができる。その中には、状況認識の敏感さ・よみ・予測の高さを示す「明鏡止水の認知」も含まれていた。また、考慮すべきは調査対象の大学生上位者が国際大会出場経験者であったという点にある。したがって、大学生の中にあっても、特に上位にある者の特徴とみるべきかもしれない。競技経験年数との関係については、バドミントン競技の経験年数が高いほど、PP時に「無念無想の境地」を経験していることが示された。「無念無想の境地」は「雑念をふり切った無我の状態」と説明され⁹⁾、動きの自動化に関する項目(例えば、「身体がひとりでの反応してくれる」と、捉われないという意味での集中に関する項目(例えば、「何も考えないようにしている」)から構成されている。これらのことから、長い競技経験がより効果的な行動を無意図的に選択することを可能にさせたと考えられ、そのため動きの自動化や捉われないという意味をもつ「無念無想の境地」との関連がみられたと推測される。シングルスにどの程度向いているかというシングルス志向との関係では、向いていると評価する者ほど「無念無想の境地」の経験のあることが示された。この関連がダブルスではなくシングルスにおいてみられたことから、シングルスでは、雑念に捉われず、現在やるべきことに集中することで、よりよいパフォーマンスが実現されていると考えられる。これに対しダブルスでは、向いていると評価する者ほど「コンセントレーション」の

経験のあることが示された。加賀らが抽出した「コンセントレーション」は、「無念夢想の境地」にみられたような、捉われにくいという意味での集中ではなく、例えば「ひとつひとつのプレーに全神経が集中している」といった項目にみられるように、適度な緊張感をもった積極的な集中と捉えることができる。ダブルスの特徴であるシャトルの速いやりとり、対戦相手を含めた4人による速い展開が、競技者に高い集中力を求めるためと考えられる。

私的自己意識との関係については、予想された正の関連が10因子中8因子においてみられ、PP時に特徴的な心理状態との密接な関連が示された。私的自己意識の高い者ほど、PP時に多様な感覚を経験していると言えよう。因果関係としては、自己の内面的な側面に注意を向けやすいという性質が、PP時の経験内容に影響を与えるという関係が想定される。Kang & Shaver¹⁴⁾は、「感情の複雑性」を広い範囲にわたって、よく弁別された感情経験をもつことと定義し、「感情の複雑性」と私的自己意識との関係について検討を行った。その結果、「感情の複雑性」の高い者ほど私的自己意識が高いという関連を見出し、私的自己意識は「感情の複雑性」のコアとなる特質であると推測している。本研究でみられた関係は、私的自己意識の高い者ほど、PP時において多様な感覚によりよく気づく経験をしたことを意味している。Kang & Shaverの解釈にもとづくならば、私的自己意識はPP時の多様な感覚経験に影響を与える重要な特性であるということである。PP時に特徴的とされる感覚の中には、感情というより認知と呼ぶべき内容がいくつも含まれており、PP時の心理状態を「感情の複雑性」に対応する経験とみなし得るかは検討すべき問題である。しかしながら、私的自己意識との類似の過程を想定することは十分に可能であると思われる。

内的他者意識との関係では、予想されたように「明鏡止水の認知」との正の関連がみられ、他者の内的な側面に注意が向きやすいほど、「明鏡止水の認知」を経験していることが示された。内的他者意識は他者の内的な心的過程への意識・関心であることから、試合状況におけるよみや予測を促進させる可能性が考えられる。また、内的他者意識は「明鏡止水の認知」を含め、5つの因子との関連がみられた。なかでも、「コンセントレーション」と「自分自身への集中と激励」の2つの因子は、PP時の集中の高さをその内容として取り扱っており、内的他者意識が競技中の集中の高さと関連したことは興味深い。小嶋¹⁵⁾は「感情の複雑性」と他者意識との関係を検討し、同時に感じる感情の種類が多い人ほど、内的他者意識の高いことを明らかにしている。私的自己意識の場合と同様に、内的他者意識

についても、「感情の複雑性」との関係を参照しつつ検討を加えることは、PP時の経験に関する理解を深めることにつながると考えられる。

内的他者意識と私的自己意識の有意な正の相関が認められたことから、偏相関による分析をおこなった。その結果、内的他者意識、私的自己意識ともに、「コクーンを伴った能力の充実感」「コンセントレーション」「勝利追求感」「自分自身への集中と激励」との間の相関が有意ではなくなった。辻¹¹⁾は私的自己意識と内的他者意識の関連の強さについて、「意識対象に自他の違いがあっても、感情や思考などの心内活動に注意や関心を集中する傾向であるという点で共通している」と述べている。このためPP時の心理状態との純粋な関連が示されなくなったと考えられる。一方、「明鏡止水の認知」との間には、内的他者意識、私的自己意識ともに、有意な正の偏相関が認められた。したがって、私的自己意識と内的他者意識は、両者ともに「明鏡止水の認知」に影響を与えている可能性が考えられる。

本研究では、バドミントン競技におけるPP時の心理状態と、競技経験や性格特性との関連について検討を行った。その結果、競技レベル、競技年数、競技種目、自己意識および他者意識が、PP時のどのような心理状態と関連するかが明らかにされた。競技者のPP達成のための方略を考えるうえで、その手がかりが得られたと考えられる。特に性格特性に関しては、私的自己意識、内的他者意識の両方においてPP時の心理状態との密接な関連が示され、また「明鏡止水の認知」との興味深い関係が明らかとなった。メンタルトレーニングやコーチングにおいて、個々に応じた介入の方法を開発する際に役立つものと思われる。

5. 要 約

ピークパフォーマンスの時に表われやすい心理状態は、競技種目や個人によって質的に差異があると考えられている。そこで、大学バドミントン部員を対象として、PP時の心理状態と、競技レベル、競技年数、競技種目、自己意識、他者意識との関連について検討を行った。

得られた結果には、次のようなものがあつた。

- ①競技レベルについては、「コクーンを伴った能力の充実感」「自信を伴ったリラクゼーション」「明鏡止水の認知」「無念無想の境地」「自分自身への集中と激励」「プレーの喜び」の6因子との間に有意な正の相関が認められた。競技レベルが高いと、この6因子にみられるような経験をPP時にしていることが示された。
- ②競技経験年数は「無念無想の境地」との間に有意な正の相関が認められた。経験年数が長いほど「無念

無想の境地」を経験していることが示された。

- ③シングルス志向と「無念無想の境地」の間に有意な正の相関が認められ、ダブルス志向と「コンセントレーション」の間に有意な正の相関が認められた。シングルスに向いていると自己評価する者ほど「無念無想の境地」を、ダブルスに向いていると自己評価する者ほど「コンセントレーション」を経験していることが示された。
- ④私的自己意識は、予想されたようにPP時の心理状態と正の関連が示され、「コクーンを伴った能力の充実感」「自信を伴ったリラクゼーション」「明鏡止水の認知」「コンセントレーション」など、10因子中8因子との間に有意な正の相関が認められた。私的自己意識が高いほど、有意であった8因子にみられるような経験をしていることが示された。
- ⑤内的他者意識は、予想されたように「明鏡止水の認知」との間に有意な正の相関が認められた。内的他者意識が高いほど「明鏡止水の認知」を経験していることが示された。また、内的他者意識は「コクーンを伴った能力の充実感」「コンセントレーション」「勝利追求感」「自分自身への集中と激励」との間に有意な正の相関が認められた。「明鏡止水の認知」に加え、内的自己意識が高いほど、これらの因子にみられるような経験をしていることが示された。
- ⑥内的他者意識と私的自己意識の有意な正の相関が認められたことから、偏相関による分析をおこなった。その結果、内的他者意識、私的自己意識ともに、「明鏡止水の認知」との間で有意な正の偏相関が認められた。内的他者意識と私的自己意識は、両方が「明鏡止水の認知」と関連していることが示された。

以上の結果は、PPの達成のための具体的な方略を考えるうえで、特に個々に応じた介入の方法を開発する際に役立つであろう。

謝辞 本論文作成にあたり、貴重なアドバイスをいただきました日本体育大学西條修光教授に深く感謝いたします。

6. 注

- 注1) 自己意識尺度の下位尺度である公的自意識尺度も実施されたが、問題提起の都合、本研究では取り扱わなかった。
- 注2) 他者意識尺度の下位尺度である外的他者意識、空想的他者意識も実施されたが、問題提起の都合、本研究では取り扱わなかった。

7. 文 献

- 1) Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance and flow: A comparative analysis of positive

- human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1361-1368.
- 2) Kimiecik, J. C., & Jackson, S. A. (2002). Optimal experience in sport: A flow perspective. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 501-527). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 3) Harmison, R. J. (2006). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37, 233-243.
- 4) Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. (ジャクソン, S. A.・チクセントミハイ, M. 今村浩明・川端雅人・張本文昭(訳)(2005). *スポーツを楽しむ—フロー理論からのアプローチ* 世界思想社)
- 5) Garfield, C. A., & Bennett, H. Z. (1984). *Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes*. Los Angeles: Tarcher. (ガーフィールド, C. A.・ベネット, H. Z. 荒井貞光・東川安雄・松田泰定・柳原英兒(訳)(1988). *ピーク・パフォーマンス ベースボール・マガジン社*)
- 6) 加賀秀夫・杉原 隆・落合 優・海野 孝・渡部 亨生・星野 公夫(1986). *Peak Performance 時の精神状態に関する研究*. 日本体育協会スポーツ科学委員会. *スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究* (第1報), 2, 89-113.
- 7) 石井源信(1994). *ピークパフォーマンス時の意識*. *体育の科学*, 44, 359-363.
- 8) 吉村 功・中込四郎(1986). *スポーツにおける Peak Performance の心理的構成要因*. *スポーツ心理学研究*, 13, 109-113.
- 9) 中込四郎・山本裕二(1987). *競技力向上のための心理的トレーニング—Garfield の Peak Performance Training Program の紹介—*. *体育の科学*, 37, 48-54.
- 10) Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- 11) 辻平治郎(1993). *自己意識と他者意識*. 北大路書房
- 12) 菅原健介(1984). *自己意識尺度 (self-consciousness scale) 日本語版作成の試み*. *心理学研究*, 55, 184-188.
- 13) 金子一史(1999). *被害妄想的心性と他者意識および自己意識との関連について*. *性格心理学研究*, 8, 12-22.
- 14) Kang, S., & Shaver, P. R. (2004). Individual differences in emotional complexity: Their psychological implications. *Journal of Personality*, 72, 687-726.
- 15) 小嶋佳子(2007). *感情経験と自己意識・他者意識の関係—感情の複雑性と意識化が自己意識・他者意識に及ぼす影響—*. *愛知教育大学研究報告*, 56(教育科学編), 147-154.

〈連絡先〉

著者名：大東忠司
住 所：神奈川県横浜市青葉区鴨志田町 1221-1
所 属：運動方法バドミントン研究室
E-mail アドレス：otsuka@nittai.ac.jp