

【短 報】

行動の明確化を目指したオフシーズン期の目標の再設定による効果

—大学女子ゴルフ部を対象として—

坂部 崇政¹⁾, 高井 秀明²⁾, 平山 浩輔³⁾, 木原 祐二⁴⁾

¹⁾ スポーツ文化学群

²⁾ スポーツ心理学研究室

³⁾ ハイパフォーマンスセンター

⁴⁾ ゴルフ研究室

The effect of resetting goals in the off-season period aiming for clarification of behavior: In a university women's golf players

Takamasa SAKABE, Hideaki TAKAI, Kosuke HIRAYAMA and Yuji KIHARA

(Received: May 10, 2017 Accepted: July 20, 2017)

Key words: goal setting, PDCA cycle

キーワード: 目標設定, PDCA サイクル

1. はじめに

スポーツ活動は、目標を掲げて取り組むことの多い活動である。選手は、日々の練習や試合に対してさまざまな目標を設定し、その達成に向け努力を積み重ねている¹⁾。メンタルトレーニングにおける目標設定は、動機づけ関連の諸問題を競技者向けに応用したスキルであり²⁾、選手のメンタルトレーニングでも比較的多く用いられる技法の一つである^{3,4)}。計画的な目標設定による競技者の行動変容は、パフォーマンスの進歩、練習の質の向上、自らが進むべき方向性の明確化、内発的動機づけの促進、効力感および自信の増進などをもたらす²⁾。また、磯貝⁵⁾によれば、技術の向上や試合結果には、競技意欲が大きくかかわっている。つまり、適切な目標設定は、アスリートの競技行動を明確化し、①アスリートの不安を軽減させる、②アスリートに自信を持たせる、③競技に集中させる、④満足感を与える、など、アスリートの心理面に大きな影響を与え、積極的な行動を生み出す効果が期待できる⁶⁾。

一方で、目標が定まらず、何のために、どのような方法で、どこまで練習を行い、試合に備えるのかが不

明瞭なまま練習に取り組むアスリートが多いことが指摘されている⁵⁾。また、競技スポーツには、オフシーズンを迎える種目が多く存在し、試合のない時期や練習が出来ない期間が長く続くことで、目標を見失うことや、競技に対するモチベーションの低下などが起こりうる。このように、適切な目標は競技意欲やパフォーマンスを高めることができる反面、不適切な目標は意欲を低下させることから⁵⁾、競技場面において目標設定は重要な位置づけとされている。そこで、適切な目標設定を行うために適切な方法を知っておく必要があることは言うまでもない。若山²⁾によれば、目標設定を効果的に実行するためには、目標の性質を理解したうえで、現実的かつ具体的な目標を立てることが必要となる。目標設定のスキルを用いて立てられた目標は、「がんばる」や「ベストを尽くす」といった曖昧で漠然とした抽象的な表現ではなく、「パーオン率を5%アップする」、あるいは「自己記録を10秒縮める」などの具体的な目標として認識されるため、取り組むべき課題が明確になる。

行動療法の技法のひとつに、目標までのプロセスをスモールステップで分解し、段階的に行動を形成する

シェイピングがある⁷⁾。目標にたどり着くためには、その目標に到達するまでの多くの階段を登る必要があり⁸⁾、現時点で達成可能な目標を設定し、それが安定して達成できるようになったら、少しずつ目標を引き上げ、最終目標を達成できるようにすることである⁹⁾。行動変容技法のひとつである目標設定を効果的に行う際には、段階的に目標を設定するが、これらはシェイピングの考え方に基づいている¹⁰⁾。また、目標設定を秩序立てて進めるためには、目標の達成度を競技者自身で評価することも必要となる。目標の自己評価によって、その目標が自分自身のものであるという意識が強化され、自らの行動を自分自身で統制できている感覚も培われていく²⁾。

近年、「PDCA サイクル」がさまざまな活動のマネジメントシステムの基本として参照されるようになってきた。本来は環境活動を行う際に用いられてきた考え方であるが¹¹⁾、種々のシステムの維持・改善に共通することが多いことから、メンタルトレーニングにおいても応用されている。「PDCA」とは Plan（計画）→ Do（実行）→ Check（点検・評価）→ Act（見直し・改善）の4ステップのことであり、諸活動の計画を作成（Plan）し、その計画を内部で点検（Check）し、不都合な点を是正（Act）したうえで、さらに次の計画に反映させていくというように、これらの活動を繰り返しながら継続的に改善を図ろうというものである。メンタルトレーニングもまさにこのサイクルの繰り返しが必要である。その中で Check という評価作業は重要なステップの一つでもあり、さらに広義に言えばこの PDCA サイクルそのものが評価作業全体とも言える¹¹⁾。最近では、プロジェクトや活動の振り返りを行うための手法も多岐にわたり、一般的にも広く用いられるようになってきた。そのひとつである、「KPT 法」は、Keep（継続したいこと）、Problem（問題点・改善点）、Try（次にすること・すべきこと）の3つの視点から活動を振り返るワークであり、手順も少なく、煩雑さを嫌うスポーツ競技者¹²⁾においても容易に取り入れることが可能である。これらの手法を有効に活用できれば、目標が不明瞭になりがちなオフシーズン中においても、自らの行動が明確化され、高い競技意欲を維持することができると考えられる。

そこで本研究では、A 大学学友会ゴルフ部女子のオフシーズン期における行動の明確化を目指し、KPT 法により設定された Try の評価および再設定が、より具体的な目標設定に有効であるか、またそれがチーム目標である「A リーグ昇格」への確信度に与える影響について明らかにすることを目的とした。

2. 方法

1) 対象選手

対象選手（以下、選手とする）は、A 大学学友会ゴルフ部女子に所属する 10 名のうち、心理講習会（以下、講習会とする）を欠席した 1 名を除く 9 名であった。

2) 調査期日および調査方法

調査期日は 201X 年 1 月下旬であり、ゴルフ部女子に対する講習会の一環として A 大学の教室にて集合調査法により実施した。なお、講習会は同部監督から依頼のもと実施しており（頻度：月 1 回、1 時間程度）、本稿では第 6 回目の講習会で実施した「オフシーズンの中間評価」における調査内容を報告する。

3) 調査内容および手続き

本調査では、第 5 回目の講習会で設定したオフシーズン中の取り組みについて 5 段階で評価し、その評価を踏まえて取り組みの内容を再設定した。具体的には以下の通りである。

第 5 回目の講習会では「シーズンの振り返り」として、“KPT 法”を用いてシーズン全体を振り返り、オフシーズン中に取り組む（Try する）内容を設定した。選手にはシーズンを通してよかったこと、今後も継続したいことを記入した付箋を Keep の欄に貼付させ、シーズンを通して見つかった問題点や改善が必要なことを記入した付箋を Problem の欄に貼付させた。そして、挙げられた Keep および Problem から、来シーズンに向けたオフシーズン中に取り組みたいことを記入した付箋を Try の欄に貼付させた。

第 6 回目の「オフシーズンの中間評価」では Work1 として、前回の講習会で設定したオフシーズンに Try することについて、どの程度遂行・達成できているかを 5 段階で評価させ、その理由を記入させた。加えて、現時点での評価を踏まえ、春季リーグ戦で A リーグに昇格できる確信度も記入させた。Work2 では、Work1 での評価をもとに、残りのオフシーズンでの Try を再設定させた。その際、選手には、「前回挙げた Try について継続・修正・追加の視点から考えて再設定してください」と教示した。そして、再設定した Try を今後のオフシーズンで取り組んだ場合に A リーグに昇格できる確信度を改めて記入させた。選手が再設定した Try の内容については、再設定前（第 5 回目講習会）のものと比較し、継続（再設定前の Try をそのまま継続しているもの）、修正（再設定前の Try の内容に修正を加えているもの）、追加（再設定前には挙げられなかった新たな Try を追加しているもの）のいずれかに割り振った。割り振り作業は、心理支援者 2 名（うち

日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士1名)とスーパーヴァイザー1名(日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング上級指導士)で行った。

4) 統計処理

再設定前後のTry数の差異の検討および再設定前後におけるAリーグ昇格への確信度の検討には、ウィルコクソンの符号化順位和検定を行った。統計処理にはIBM SPSS Statistics 24を使用し、有意水準は5%とした。

5) 倫理的配慮

本調査は、日本体育大学倫理審査委員会の承認(承認番号:第016-H024号)を得て行った。また、調査の目的、調査協力者の自由意志による回答、個人情報の守秘義務など、研究上の倫理性について口頭での説明を行い、事前にA大学学友会ゴルフ部女子の監督および選手に同意を得た上で調査を実施した。

3. 結果および考察

本研究では、オフシーズン中の取り組みを明確化させるため、KPT法により設定したTryの内容を評価し、継続・修正・追加の視点から再設定した(表1)。その結果、9名の選手から73個の再設定されたTryが挙げられた(再設定前は70個)。そこで、「再設定前」および「再設定後」に挙げられたTryの数について、

ウィルコクソンの符号化順位和検定を行った。その結果、Tryの数については、「再設定前」と「再設定後」に有意な差はみられなかった。つまり、Tryの数そのものには再設定による影響はなかった。

表2は、再設定後のTryの数と継続・修正・追加の割合を示す。再設定で挙げられた73個のTryのうち、継続・修正・追加の割合は、継続が24.7%(18個)、修正が58.9%(43個)、追加が16.4%(12個)であり、半数以上が再設定前からの内容が修正されたTryであることが示された。選手の記入例からも、「トレーニング」→「トレーニングを3日やって1日休む。下半身:スクワット15×3set, 30mダッシュ×10本, 上半身:バックエクステンション20×2set」や「いいイメージで質のいい練習を行う」→「動画や本などでイメージをつくり、質のいい練習を行う」などといったTryの修正が見受けられた。これらはいずれも、再設定前には曖昧で漠然とした抽象的な表現であったTryが再設定することにより、具体的な数値や方法が付加されている。石井¹³⁾は、目標設定の原理・原則の一つとして「一般的で抽象的な目標ではなく、詳しく具体的な目標を設定する」とまとめており、具体的に目標を設定するためには、数値の利用が効果的であると述べている。また、具体的な目標は、具体的な自己評価にもつながるとされ、目標とした数値に完全に到達しなかった競技者に対しても目標の達成度を示すことが可能である²⁾。実際に選手が再設定した「30mダッシュ×10本」というTryで考えると、「10本は走れなかったけ

表1 Try再設定シートの記入例(A選手)

前回の講習会で記載したTry	評価(1~5)	理由	Aリーグ昇格への確信度(0~100%)	再設定したTry	前回のTryから	Aリーグ昇格への確信度(0~100%)
練習場に行く日を週5とる(絶対2h以上)	5	週5以上で2時間以上練習できている		練習場に行く日を週5日で行った日は2時間以上行う。また、練習が充実していなかったりと思った時は素振りや右150回と左30回行う	修正	
バイトは月5,6回まで	5	今月7回シフトが入っていたが、減らせて4回になったから		バイトは月5,6回まで	継続	
朝アラームが鳴ってから10分以内に起きる	2	この目標を立ててから片手に取る回数くらい10分以内に起きてなく、起きてない時は40分くらい起きてない時があったから		朝アラームが鳴ってから10分以上に起きるために夜は12時前に寝る	修正	
ゴルフを楽しむ	4	色々悩みもあるが、ゴルフ自体は比較的楽しめていて、モチベーションもそこそこ充実している		ゴルフを楽しむ	継続	
バターはなるべく毎日	3	学校に来ている時とバイトに行っている時は必ず行うが、オフや練習場に行った時にはバター練習が抜けてしまう時があった	30%	バターは毎日行う(5分は必ず行う)	修正	50%
目的を持って練習	3	50%持っていた方がいいかなと思うくらいの練習内容だったかなと思う。目的があいまいな時もあった		ゴルフノートを毎晩書く	追加	
-	-	-		ストレッチを毎晩10分行う	追加	
-	-	-		トレーニングはジムと自主トレの週2回各1時間行う	追加	
-	-	-		芝からの練習を週1回は行う(キャディ後、ラウンドなど)	追加	

表2 再設定後のTryの数と継続・修正・追加の割合

	全Try		継続のTry		修正のTry		追加のTry	
	個数(個)	割合(%)	個数(個)	割合(%)	個数(個)	割合(%)	個数(個)	割合(%)
再設定後	73		18	24.7	43	58.9	12	16.4

表3 Try 再設定前後における A リーグ昇格の確信度と標準偏差

	Try再設定前		Try再設定後		Z値
	M	SD	M	SD	
Aリーグ昇格への確信度	45.1	10.79	65.6	12.10	-2.69 **

** $p<.01$

ど7本走った」という場合には、「70%は達成できた」と考えることが可能であり、確実に目標達成へ近づいていることを実感することができる。このように、具体的な数値を用いることで、たとえ100%ではなくとも、目標へ近づいたことで自信が得られ、次の目標設定をさらに具体的に展開することができる²⁾。

そのほかにも選手からは、「朝アラームが鳴ってから10分以内に起きる」→「朝アラームが鳴ってから10分以内に起きるためには夜12時に寝る」や「練習量を増やす」→「球数よりも練習場に行く回数を増やす」などといったTryも挙げられた。行動療法の技法のひとつであるシェイピングは、学習段階を細かく分け、学習を確認しながら、スモールステップで行動を変容させることであり¹⁰⁾、少しずつ目標を引き上げ、最終目標を達成できるようにすることである⁹⁾。つまり、再設定された「朝アラームが鳴ってから10分以内に起きるためには夜12時に寝る」というTryをシェイピングの理論を用いると、「朝アラームが鳴ってから10分以内に起きる」という目標を確実に達成するためには、その目標を一段階引き下げた「夜12時に寝る」という目標を立てることができる。同様に、「球数よりも練習場に行く回数を増やす」というTryについては、「練習量を増やす」という目標を確実に達成するために、「練習場に行く回数を増やす」ことで、まずは練習量増加の「環境づくり」にスモールステップ化されたと考えることができる。これらのことから、選手は再設定により、より具体的で効果的なTryを設定することができたと考えられる。

表3は、Tryの再設定前後におけるAリーグ昇格への確信度と標準偏差を示す。Aリーグ昇格への確信度は、Tryの再設定前が45.1%だったのに対し、再設定後は65.6%であった。そこで、Tryの「再設定前」と「再設定後」によるAリーグ昇格への確信度について、ウィルコクソンの符号化順位検定を行った。その結果、「再設定後」が「再設定前」より有意に高い値を示した($Z=2.68, p<.01$)。このような結果を示した理由として、Tryが明確化されたことが関係していると考えられる。上地¹⁰⁾は、目標設定には目標の明確化だけではなく、目標達成への動機づけを高める効果もあることを示している。本調査結果においても、目標のスモールステップ化が、これまで漠然としていた目標に対し

て「これなら達成できる」「達成するために〇〇をしよう」といったような意識改革を起こさせ、その結果、目標達成への意欲や自信が「Aリーグ昇格」への確信度の増加につながったものと推察される。

これまでの結果をまとめると、Tryの総数には再設定したことによる影響はみられなかったものの、その内容の多くは、再設定前と比べて具体的な数値や達成方法および手段が付加されており、明確化された内容であった。また、それに伴いチーム目標でもある「Aリーグ昇格」への確信度も再設定後に有意に増加した。さらに、選手の自省報告からも「前回のTryを見つめ直すことでより具体的な改善方法や追加点を見つけることができた。」「頭の中で考えていることを具体的に文字にしてみても可視化することでより強い決意が生まれた」「オフシーズンはこれからの目的・目標につながる重要な時期だと思うので本日このようなTryを明確化できたことは、これからやるのが分かりやすくなったと思います。」などといった前向きな報告が多数見受けられた。

以上のことから、目標が不明瞭になりがちなオフシーズン期において、やるべきことを評価・再設定することは、行動の明確化だけでなく、目標達成への意欲や競技に対する動機づけにもつながるだろう。

4. 文 献

- 1) 磯貝浩久：スポーツにおける目標設定. 日本スポーツ心理学会（編）最新スポーツ心理学—その軌跡と展望, p.45-54, 大修館書店：東京, 2004.
- 2) 若山裕晃：心理的スキルとトレーニング法. 日本スポーツ心理学会（編）スポーツ心理学事典, p. 431-458, 大修館書店：東京, 2008.
- 3) 平木貴子：メンタルトレーニング. 認知行動技法. 中込・伊藤・山本（編）よくわかるスポーツ心理学, p. 162-165, ミネルヴァ書房：京都府, 2012.
- 4) 岡澤祥訓：目標設定技法. メンタルトレーニング技法の基礎—心理技法を中心に. 日本スポーツ心理学会（編）スポーツメンタルトレーニング教本 改訂増補版, p. 92-95, 大修館書店：東京, 2006.
- 5) 磯貝浩久：競技意欲向上のためのトレーニング. 実力発揮のための心理的スキルのトレーニング. 日本スポーツ心理学会（編）スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版, p. 124-128, 大修館書店：東京, 2016.
- 6) 吉澤洋二：目標設定技法. メンタルトレーニング技

- 法の基礎—心理技法を中心に, 日本スポーツ心理学会(編) スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版, p. 83-86, 大修館書店: 東京, 2016.
- 7) 馬場史津: はじめに学ぶ心理療法. 行動療法・認知行動療法. 小俣和義(編) こころのケアの基本, p. 82-98, 北樹出版: 東京, 2013.
 - 8) ジュディス・S・ベック: スモールステップ化. その他の認知技法と行動技法. 伊藤・神村・藤澤(訳) 認知行動療法実践ガイド: 基礎から応用まで 第2版, p. 368-370, 星和書店: 東京, 2015.
 - 9) 杉山尚子: 行動分析学入門—ヒトの行動の思いがけない理由, 集英社: 東京, 2005.
 - 10) 上地宏昭: 運動実践への介入. 健康スポーツの心理. 日本スポーツ心理学会(編) スポーツ心理学事典, p. 535-547, 大修館書店: 東京, 2008.
 - 11) 遠藤俊郎: トレーニング効果の評価. スポーツメンタルトレーニング. 日本スポーツ心理学会(編) スポーツ心理学事典, p. 464-468, 大修館書店: 東京, 2008.
 - 12) 楠本恭久: 自律訓練法の適用領域. 笠井・佐々木(編) 現代のエスプリ 396, p. 179-188, 至文堂: 東京, 2000.
 - 13) 石井源信: 目標設定技術. 猪俣公宏(編) メンタルマネジメントマニュアル, 大修館書店: 東京, 1997.

〈連絡先〉

著者名: 坂部崇政

住 所: 東京都世田谷区深沢 7-1-1

所 属: スポーツ文化学群

E-mail アドレス: t-sakabe@nittai.ac.jp