

【短 報】

自己確証モデルに基づいた大学生アスリートの 自己理解に関する事例的検討

堀 彩夏¹⁾, 高井 秀明²⁾, 岩崎 宏次³⁾, 篠原 秀典²⁾

¹⁾ 日本体育大学ハイパフォーマンスセンター

²⁾ 日本体育大学体育学部

³⁾ 日本体育大学期限付一般研究員

Case study on self-understanding of university student athletes based on self-validation model

HORI Ayaka, TAKAI Hideaki, IWASAKI Koji and SHINOHARA Hidenori

Abstract: Mental training emphasizes approaches to promote self-understanding. For athletes working in a complex competitive environment, it is appropriate to understand themselves along the spatial axis surrounding them. A self-validation model (Self-Validation Model: Ishiyama, 1987) is a model for recognizing the self from the environment surrounding the self. The purpose of this study was to compare the characteristics of athletes' self-understanding due to differences in their psychological competitive abilities, using a Self-Validation Model, and to examine the usefulness of the Self-Validation Model for athletes. This study was conducted at a psychological seminar for 21 collegiate female soft tennis players. The subjects were three subjects with an overall score of DIPCA.3 of 1 SD or more (high score group) and three subjects with a total score of 1 SD or less (low score group). And Participants in the psychological seminar were asked to perform self-understanding work with reference to a Self-Validation Model. In this work, the subjects were classified into four categories (things, places, activities, and interpersonal relationships). Then, the contents that were more important to the subjects were positioned at the center of the A3 worksheet.

As a result, the high score group (average 6.1 ± 2.4 cm) was arranged with emphasis on what was more important than the low score group (average 7.7 ± 4.0 cm). In addition, the high score group (average 18.0) had more content than the low score group (average 13.7). The results of this study indicate that athletes with high psychological competitive ability are encouraged to self-understand from the surrounding environment and are willing to use support resources effectively.

要旨: アスリートのメンタルトレーニングでは、自己理解を促すアプローチが重要視されている。複雑な競技環境の中で活動しているアスリートには、自身を取り巻く空間軸にそって自己を理解することが適していると考えられる。自己を取り巻く環境から自己を認識するモデルとして自己確証モデル (Self-Validation Model: Ishiyama, 1987) がある。本研究では、アスリートの心理的競技能力の違いによる自己理解の特徴について、自己確証モデルを用いて事例的に比較するとともに、アスリートに対する自己確証モデルの有用性について検討することを目的とした。本研究における調査はA大学女子ソフトテニス部21名を対象とした心理セミナーで実施された。分析対象者は、DIPCA.3の総合得点が平均の1SD以上の3名(高得点群)と1SD以下の3名(低得点群)とした。なお、心理セミナーの参加者には、自己確証モデルを参考にした自己理解のワークを実施させた。このワークでは、自身が大切にしていることを4つのカテゴリー(もの・場所・活動・対人関係)に分類させ、より大切にしていることをA3のワークシートの中心に位置させた。その結果、高得点群(平均18.0個, 6.1 ± 2.4 cm)は低得点群(平均13.7個, 7.7 ± 4.0 cm)よりも大切にしていることを中心に配置する傾向にあり、その数も多い傾向を示した。本研究の結果から、心理的競技能力が高いアスリートは、周囲の環境からの自己理解が促進されており、サポート資源を有効に活用しようとする姿勢が示された。

(Received: April 1, 2020 Accepted: June 26, 2020)

Key words: psychological training, psychological competitive abilities, psychological support

キーワード: メンタルトレーニング, 心理的競技能力, 心理サポート

1. 緒 言

近年、スポーツ現場ではアスリートへの心理サポートが取り入れられる機会が増え、なかでもメンタルトレーニングが積極的に提供されている。メンタルトレーニングとは「アスリートをはじめとするスポーツ活動に携わる者が、競技力向上ならびに実力発揮のために必要な心理的スキルを習得することを目的とした、スポーツ心理学の理論に基づく体系的で教育的な活動」(関矢, 2016)である。メンタルトレーニングでは多くのプログラムが作成されているが(高妻・石井, 2005; 岩佐ほか, 1991), それらに共通する内容として自己理解の重要性が示されている。

自己理解とは「個人が自己や自己に関連している環境を客観的・現実的に正確に認知するとともに、その情緒的側面をも受容すること」(内山, 1974)であり、福島(2009)は、自己理解の方法の一つとして、自分の得意な活動や不得意な活動といった生活の諸相や自身の良い面、悪い面など自己に係る広がり、人間関係の諸側面など多面的に注意を向ける、空間軸にそった自己理解の方法を提案している。スポーツにおいて競技力を高めるには、自身の強みや弱点を理解し、不得意な練習であっても取り組むことが不可欠であり、さらには監督やコーチ、チームメイトとの関係性も築かなければならない。このような非常に複雑な社会組織環境の中で活動しているアスリート(Hardy et al., 1996)には、自身を取り巻く空間軸にそって自己を理解することが求められると考えられる。

自己を取り巻く環境から自己を認識するモデルとして自己確証モデル(Self-Validation Model: Ishiyama, 1987)がある。自己確証(Self-Validation)とは、自己のすべての側面を理解するために、様々な手段で自己を認識し、肯定するプロセスである。Ishiyama(1989)は、自己確証モデルについて、身体的、社会的、個人的次元における様々な自己確証を行うことによって、自己意識を高められることを提唱している。また、Ishiyama(1987)は、健全な自己確証によって、アイデンティの確立や自己受容、他者とのつながりを感じることができると述べており、アスリートが自己確証を行うことは、自己を取り巻く環境から正しく自分を理解し、適切なサポートの選択や競技環境の有効活用に繋がると考えられる。

これまでアスリートにおける自己理解の促進を目的としたメンタルトレーニングでは、アスリートの精神力を診断する心理的競技能力診断検査(以下、

DIPCA.3)の実施(西野, 2016)や振り返り・練習日誌(中込, 2016)などアスリートの内的側面に注目した自己理解の手法が用いられてきた。しかし、自己とは、他の人やまわりの事々と結び付いた関係志向の実体であり(北山, 1994), 自己と自己を取り巻く環境は切り離すことができない。米丸・鈴木(2015)によると、アスリートは、指導者やチームメイトなど自身を取り巻く外的環境との関係を通して自身の内的環境の状態を認知している。つまり、アスリート個人を取り巻く外的な環境が、内的な環境すなわち自己に不可分に結びついて捉えられているといえる。同時に米丸・鈴木(2015)は、アスリートの競技力向上を支援する指導者や周囲の専門家がアスリートと外的環境との関係を理解する必要があると述べている。従来のメンタルトレーニングでは自己の内的側面に注目した自己理解を促してきたが、周囲の環境を含めた外的側面にも注目した自己理解を促すことが必要である。

したがって本研究では、アスリートの心理的競技能力の違いによる自己理解の特徴について、自己確証モデルを用いて事例的に比較するとともに、アスリートに対する自己確証モデルの有用性について検討することを目的とした。

2. 方 法

1) 調査対象者

調査対象者(以下、選手)はA大学学生会友会ソフトテニス部に所属している女子選手21名であった。

2) 調査方法

調査は201X年11月中旬に、心理セミナーの一環としてA大学の教室にて実施された。心理セミナーの講師は、スポーツ心理学を専門とする教職員1名とスポーツ心理学を専攻する大学院生1名の計2名が担当した。なお、心理セミナーおよび調査の進行については、選手全体に対して講義形式で行われた。

3) 調査内容および手順

自己理解のワークには、DIPCA.3(徳永・橋本, 2000)および自己確証モデルを参考に作成したもの(以下、自己確証図)を用いた。自己確証図のワークシート(資料1)は、A3用紙(縦29.7cm, 横42.0cm)の中心に円(直径24.0cm)が描かれており、さらに円の中心には名前を記入するための小円が描かれている。実施手順は、まず自身が大切にしていることを4つのカテゴリー(もの・場所・活動・対人関係)に分類させ、

付箋（縦 2.5 cm, 横 7.5 cm）に記入させた。次に、記入した付箋のうち、より大切にしていることが記入されている付箋を円の中心に位置させた。その際、個数の制限や円外の配置については教示せず、自由に配置させた。なお、自己確認図の作成に要した時間は、30分～40分程度であった。

4) 分析方法

調査対象者のうち、DIPCA.3の総合得点が平均の1SD以上の3名（高得点群）、1SD以下の3名（低得点群）を分析対象とした。本研究では、高得点群と低得点群の選手における自己確認図の違いを検討するため、独立変数をDIPCA.3の総合得点による群分け、従属変数を自己確認図に貼り付けた付箋の数および円の中心から付箋の中心までの距離としたマンホイットニーのU検定を行った。また、付箋に記入した内容を比較した。

5) 倫理的配慮

本研究は、日本体育大学におけるヒトを対象とした実験等に関する倫理審査委員会の承認（承認番号：第019-H113）を得て行った。

3. 結果および考察

心理サポートの一環として、自己理解の促進を目的とした心理セミナーを実施した。本研究では、その中で選手が作成した自己確認図を用いて、心理的競技能力の違いによる自己理解の特徴について比較した。

表1には、DIPCA.3の高得点群であるA, B, C選手と低得点群であるD, E, F選手が自己確認図に貼り付けた付箋の個数と距離を示す。最初に、大切にしていることが記入された付箋の個数について検討した。マンホイットニーのU検定の結果、高得点群と低得点群の付箋の個数に有意な差は認められなかった($Z=1.53, n.s.$)。統計的に有意な差は認められなかったが、高得点群は平均18.0個、低得点群は平均13.7個であり、自己確認図において高得点群は低得点群より、

大切なものを多く挙げていた。この結果から、高得点群は低得点群より、自己を取り巻く周囲の環境について幅広く認知していると考えられる。西野(2016)によると、DIPCA.3の総合得点の高群は低群より、自身の弱点に関して詳細な分析と改善策が記述され、自己理解度が高い傾向にあったと報告されており、自己の内面のみに焦点を当てられていた。本研究の結果から、自己の内面だけでなく、自己を取り巻く周囲の環境の認知にも違いが示された。すなわち、自己理解を目的としたサポートをアスリートに提供する際は、自己の内面の分析に加え、自己を取り巻く周囲の環境の分析も取り入れる必要性が示唆された。ソーシャルサポートの認知は競技者アイデンティティーの形成を促す要因となる可能性があるとして述べられており(萩原・磯貝, 2013)、自己確認図を用いて自己を取り巻く周囲のサポートについて認知できるようになることは、選手としてのアイデンティティーの確立に貢献することができると推察される。次に、自己確認図の中心から大切にしていることが記入されている付箋までの距離について検討した。マンホイットニーのU検定の結果、高得点群と低得点群の中心から付箋までの距離に有意な差は認められなかった($Z=1.09, n.s.$)。統計的に有意な差は認められなかったが、高得点群は平均6.1cm、低得点群は平均7.7cmであり、自己確認図において高得点群は低得点群より、大切なものを近くに配置していた。このことから、高得点群は低得点群より、自己を取り巻く環境に対する積極的関与の姿勢が示された。自己の周囲に存在するサポート資源を有効に活用できることは、競技力の向上につながる可能性がある。また、周囲の環境との効果的な関わりは動機づけを向上させると述べられており(松本, 2019)、自己確認図を用いた自己理解によって競技への動機づけを促進させる可能性がある。最後に、付箋に記入された内容について検討した。記入された内容については、高得点群と低得点群の間に違いはみられなかった。両群ともに、日常生活関連の内容に偏っており、競技関連の内容が少なかった。Ishiyama(1987)は、ある種の活動や関

表1 DIPCA.3の総合得点と大切にしていることの距離および個数

選手	DIPCA 総合得点	全体		もの		場所		活動		対人関係	
		個数 (個)	距離 (cm)	個数 (個)	距離 (cm)	個数 (個)	距離 (cm)	個数 (個)	距離 (cm)	個数 (個)	距離 (cm)
A	193	19	4.75	4	2.95	3	7.13	5	5.86	7	3.97
B	194	20	6.83	6	6.85	5	7.64	5	7.32	4	5.15
C	215	15	6.81	6	7.20	2	7.00	3	6.80	4	6.13
D	107	10	10.35	3	12.57	1	8.70	4	11.30	2	5.95
E	135	13	8.08	4	6.88	3	8.63	4	9.93	2	6.00
F	143	18	6.02	5	4.40	6	7.92	3	6.97	4	4.48

係に偏るのではなく、バランスの取れたライフスタイルを築くことは自尊心や自己価値感を高めるために重要であると述べており、競技面における自己理解を促す必要があると考えられる。本研究の結果から、心理的競技能力が高いアスリートは、自己の内面における自己理解だけでなく、周囲の環境からも自己理解が促進されており、サポート資源を有効に活用しようとする姿勢が示された。また、心理的競技能力の高いアスリートが周囲の環境からの自己理解を促進していることから考えると、内的側面の自己理解と外的側面の自己理解は相互に作用していると推察される。したがって、外的側面からの自己理解を行うことで、内的側面の自己理解も促進される可能性がある。さらに、自己確証図は選手が大切であると感じている事柄を4つの側面から捉えることができるため、競技環境の整備への手がかりや選手が求めているものの抽出に役立つワークであると考えられる。今後の課題としては、本研究では自己確証図を用いたアスリートにおける自己理解の有用性を検討したが、A大学ソフトテニス部のみを対象としているため、今後は対象競技および対象者数を拡大し、再検討する必要がある。

付 記

本研究の一部は、日本体育学会第70回大会（2019）において発表した。

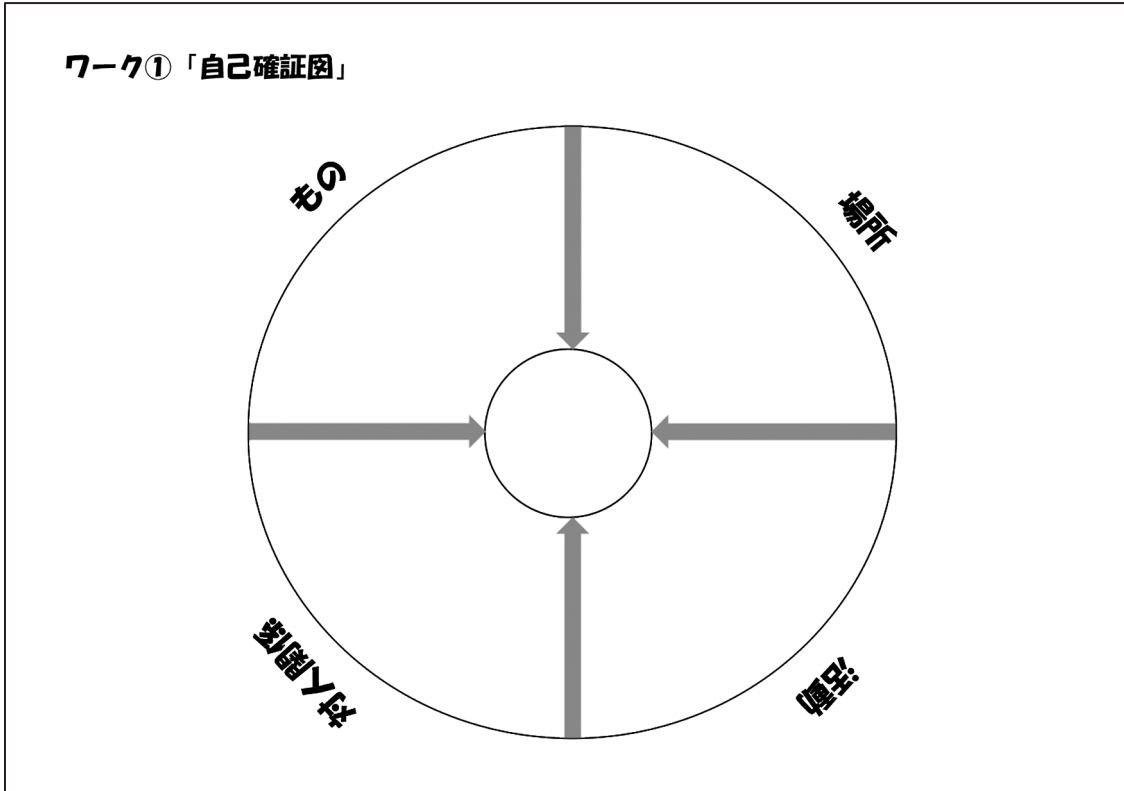
文 献

- 福島脩美（2005）自己理解ワークブック。金子書房：東京。
- 萩原悟一・磯貝浩久（2013）スポーツ・コミットメントの形成に関する競技者アイデンティティとソーシャルサポートの検討。スポーツ産業学研究, 23(2): 227-239.
- Ishiyama, F. I. (1987) On self-validation. *Heartwood*, 5(4): 7, 16-18.

- Ishiyama, F. I. (1989) Understanding foreign adolescents' difficulties in cross-cultural adjustment: a self-validation model. *Canadian Journal of School Psychology*, 5(1): 41-56.
- 岩佐美喜子・吉井 泉・武田 徹・松田岩男（1991）女子跳躍選手におけるセルフコントロールの研究—リラクゼーショントレーニング・プログラムの導入効果—。スポーツ心理学研究, 18(1): 59-61.
- 北山 忍（1994）文化的自己観と心理的プロセス。社会心理学研究, 10(3): 153-167.
- 高妻容一・石井聡（2005）実践研究 講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について（その1）。東海大学紀要, (35): 33-39.
- Lew Hardy, Graham Jones, Daniel Gould (1996) *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley: New York.
- 松本裕史（2019）内発的動機づけと外発的動機づけ。荒木雅信編, これから学ぶスポーツ心理学 改訂版。大修館書店：東京, pp 37-43.
- 中込四郎（2016）メンタルトレーニング実施上の原則。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。大修館書店：東京, pp 40-43.
- 西野 明（2016）心理的競技能力におけるスポーツ選手の自己理解。千葉大学教育学部研究紀要, 64:209-211.
- 関矢寛史（2016）メンタルトレーニングとは。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。大修館書店：東京, pp 7-11.
- 徳永幹雄・橋本公雄（2000）心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）。トーヨーフィジカル：福岡。
- 内山喜久雄（1974）児童臨床心理学事典。岩崎学術出版社：東京。
- 米丸健太・鈴木 壯（2015）日本人大学生アスリートに認知された競技環境の構造に関する探索的研究。法政大学スポーツ研究センター紀要, 33: 7-13.

<連絡先>

著者名：堀 彩夏
住 所：神奈川県横浜市青葉区鴨志田町 1221-1
所 属：日本体育大学ハイパフォーマンスセンター
E-mail アドレス：a-hori@nittai.ac.jp



【資料 1】 心理セミナーで使用した自己確証図のワークシート