

(抄録)

研究課題名：制御焦点がイメージ能力や競技中の思考に与える影響

研究代表者名：相川 聖

アスリートは、良いパフォーマンスを遂行するために自分自身の目標志向性に即したイメージや思考をしていると考えられ、その個人差を説明できるのが制御焦点理論である。アスリートの制御焦点に合わせたイメージや思考の内容を明らかにできれば、アスリートの特性に合わせたイメージトレーニングやセルフトークを指導・助言することにつながる。そこで、本研究の目的は、アスリートの制御焦点の違いがアスリートのイメージ能力や競技中の思考に及ぼす影響を明らかにすることとした。本研究の調査対象者はA大学の体育専攻学生409名であった。調査対象者には日本語版 the Sport Imagery Ability Questionnaire (相川ほか, 2019) やスポーツ競技自動思考尺度 (有富・外山, 2017), スポーツ場面に適用させた Promotion/prevention focus scale 邦訳版 (尾崎・唐沢, 2011), 競技パフォーマンスに対する自己評価尺度 (上野・小塩, 2016) に回答させた。分析の結果、促進焦点傾向のアスリートは防止焦点傾向のアスリートよりもイメージ能力が高く、ポジティブな思考の頻度が多いことが明らかとなった。また、防止焦点傾向のアスリートは促進焦点傾向のアスリートよりもネガティブな思考の頻度が多いことが明らかとなった。アスリートの目標志向性を把握することで、その選手のイメージ能力や思考の特徴を推定する手がかりを得ることができ、対象となるアスリートの全体像を捉えることに有効であるものと考えられる。さらに、促進焦点傾向のアスリートは目標イメージを利用してパフォーマンスを向上させ、防止焦点傾向のアスリートは統御イメージを利用してパフォーマンスを向上させている可能性が示された。各群のパフォーマンスに対する自己評価に影響を与えるイメージ能力が異なることについては、制御適合理論 (Higgins, 2000) が関係しているものと考えられる。アスリートはそれぞれの制御焦点に合ったイメージ能力を向上させることで、パフォーマンスの向上に寄与するものと考えられる。