Journal of High Performance Sport 4 (2019) 79-93

原著論文

自国開催の国際大会における実力発揮に至る心理的過程の質的研究

A qualitative study of the psychological processes involved in the successful performances of Japanese athletes at international competitions held in Japan

佐々木丈予 [1)], 福井邦宗 [1)], 鈴木敦 [1)], 米丸健太 [2)], 奥野真由 [3)], 立谷泰久 [1)]
Joyo Sasaki [1)], Kunimune Fukui [1)], Atsushi Suzuki [1)], Kenta Yonemaru [2)],
Mayu Okuno [3)], Yasuhisa Tachiya [1)]

Abstract: The purpose of this study was to qualitatively investigate the psychological processes that occur before and during the successful performances of Japanese athletes at international competitions held in Japan. Ten Japanese retired athletes (six female and four male) who had performed well in international competitions held in Japan participated a semi-structured interview. In the interview, the participants were asked to describe their experience in detail for approximately two hours. The taped and transcribed interviews were analyzed using the modified grounded theory approach (M-GTA: Kinoshita, 2003, 2007). The analysis yielded an integrated process model consisting following 18 concepts: (1) a larger audience than usual, (2) more media persons than usual, (3) feeling a pleasant tension, (4) controlling the media for their own convenience, (5) inconvenience caused by the restriction of activities, (6) assertive exploration for ways to feel refreshed, (7) experiencing a sense of responsibility, (8) peer pressure, (9) futile efforts, (10) unexpected situation, (11) being agitated, (12) perceived great urgency, (13) reflection, (14) turning defiant, (15) self-regulation, (16) concentrating on their own performance, (17) being motivated by the cheers from the Japanese audience, and (18) performing successfully. Furthermore, these concepts were arranged in chronological order, and they demonstrated two routes that led to a successful performance. The results suggested that flexible response to excitement of audience and media, overcoming pressure as a representative of the nation, and establishment of psychological skills necessary to be able to concentrate on one's performance were important performance factors for athletes at international competitions held in the athlete's home country.

Keyword : competition held in athlete's home country, psychological process, qualitative analysis, successful performance
キーワード：自国開催大会、心理的過程、質的分析、実力発揮

[1)] 国立スポーツ科学センター , [2)] 岐阜県立中濃特別支援学校 , [3)] 久留米大学
[1)]Japan Institute of Sports Sciences, [2)]Gifu Prefectural Chuno Special Needs School, [3)]Kurume University
E-Mail : joyo.sasaki@jpnsport.go.jp

受付日：2018 年 10 月 9 日
受理日：2019 年 2 月 25 日

Ⅰ．序論

2020 年の東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を控え、我が国では日本代表選手の活躍に大きな期待がかけられ、国を挙げた盛り上がりがみられている。しかしながら、このような期待や盛り上がりは、本番での選手の実力発揮を後押しする一方で、過剰なプレッシャーとして実力発揮を阻害してしまう可能性もある。そのため、自国開催大会という特殊性の高い状況における競技体験の理解や、そこでの実力発揮を促進するための準備や支援が必要である。

これまで、自国開催大会については、開催国の成績上の優位性が指摘されてきた。Clarke[10] は、1896 年から 2000 年にかけて開催された夏季オリンピックにおける各国のメダル獲得数を調べ、それらを開催国と非開催国で比較した。その結果、開催国として参加した大会では、そうでない大会と比較して、当該国のメダル獲得数が平均約 3 倍となっていたことが示された。このような効果は冬季オリンピックを対象とした調査でも確認されており [4]、開催国はメダル獲得数が増える傾向にある。

このような現象はオリンピックのような総合大会のみならず、種目毎の大会でも確認されており、「ホームアドバンテージ」と呼ばれている。ホームアドバンテージとは、ホームチームが成績上で有利になる現象を示し、「ホームとアウェイの試合数のバランスが取れた環境で、ホームチームが 50% 以上の確率で一貫して勝利すること」と定義される [11]。そして、野球 [1]、アイスホッケー [2]、バスケットボール [21] ならびにサッカー [25] といった集団競技において、ホームアドバンテージの存在が確認されている。さらに、この現象は個人競技を対象とした研究においても確認されており [9]、広範な種目において競技成績に影響を及ぼす要因であるといえる。そして、このような現象が生じる要因としては、「観客」、「環境への親近性」、「移動」、ならびに「ルール」といった要因がパフォーマンスに対して有利に働くことが指摘されている [24]。

しかしながら、このようなホームアドバンテージの存在は、ホームのデメリットの存在を否定するものではない。実際に、ホームであるがゆえにパフォーマンスが低下する「ホームディスアドバンテージ」や「ホームチョーク」と呼ばれる現象も示されている。例えば、Baumeister and Steinhilber[5] は、MLB（Major League Baseball）のワールドシリーズや NBA（National Basketball Association）のファイナルとセミファイルについて、ホームチームの成績を初期（最初の 3 試合）と後期（最後の 3 試合）で比較した。その結果、後期になると成績が低下することを明らかにし、その背景として、その年の優勝を決定づけるシリーズであることに起因するプレッシャーを指摘した。プレッシャーによる運動パフォーマンスの低下はこれまでに多くの研究で報告されており [6,8]、「ホームディスアドバンテージ」における要因のひとつであるといえる。

このように、自国開催大会やホームゲームについては、出場するアスリートのパフォーマンスにとってメリットとなるという説明とデメリットになるという説明の両方が存在している。しかしながら、これらの説明は実際には矛盾するものではなく、状況の違いや、それぞれの要因に対する反応や対処の違いによって、最終的な競技成績に対する影響が決定されると考えられる。例えば、「ホームアドバンテージ」の要因のひとつである「観客」の効果は、観客の行動や態度によって変化することが報告されている。具体的には、ホームチームに対して好意的な態度をとる観客が多い方が、ホームチームの成績に良い影響を与え、逆にそうでないときには、悪影響を及ぼすことが示されている [11,13]。また、「ホームディスアドバンテージ」の要因であるプレッシャーについても、高いパフォーマンスを発揮するために運動スキルの顕在的知識を利用する傾向が高い選手ほど、プレッシャー下においてパフォーマンスが低下することが示されている [14,18]。このように、ホームゲームにおいては、様々な要因が関与し、パフォーマンスへの影響が生じている。そのため、最終的な

パフォーマンス結果や特定の要因のみから自国開催やホームゲームが有利であるか不利であるかを結論づけることや、パフォーマンス発揮のための準備や支援のあり方を明らかにすることは難しい。

このような状況においては、特定の要因がパフォーマンスに及ぼす影響を詳しく調べるばかりではなく、自国開催大会への出場がアスリート自身にとってどのように体験されたのかという心理的過程に焦点を当てることが有効であるといえる。つまり、自国開催大会に出場したアスリートが、どのような要因に対して、どのような認知をして、どのような対処をしたのかといった点をプロセスとして明らかにすることで、実力発揮のために必要な準備や支援の全体像に対する示唆を得ることが可能であると考えられる。

このような問題意識を基に、自国開催大会に出場したアスリートの心理的過程を調べた研究に、鈴木ら[26]がある。この研究では、自国開催大会に出場し、そこでの実力発揮に失敗した経験を有する元選手3名に競技体験を個別にインタビューを行った。そして、得られた語りを質的に分析し、実力発揮の失敗の心理的過程をモデル化した。その結果、自国開催に伴う応援やメディアの盛り上がりを起点として、結果を出さなければならないという社会的責任の認知や義務感が生じ、ネガティブな心理状態に陥っていたことが示された。そして、本番前に調子を落としてしまい、調子を回復できない負のスパイラルに陥り、そのまま本番を迎え、実力を発揮できずに終わる、といった共通した過程を辿っていたことが示された。そして、実力発揮の失敗につながる特徴的な心理的要因として、「対処法略の柔軟性のなさ」ならびに「自分以外へのとらわれ」を指摘しており、実力発揮の失敗を未然に防ぐ上での示唆を与えている。しかしながら、この報告は、対象を実力発揮に失敗した過程に絞ったものであり、実力発揮に向けた支援のためには、実力発揮の成功につながった心理的過程についても明らかにすることが必要である。成功の過程を理解することにより、失敗を未然に防ぐという観点に加えて、「成功につなげる」という、より積極的な観点からの対処策を具体的に提案することができる。さらに、実力発揮に成功した過程と失敗した過程の共通点、相違点、ならびに対応関係を検討することにより、自国開催大会の特殊性に対する理解や、そこでの実力発揮のための支援方策を示すことができる。

以上を踏まえ、本研究では、自国開催大会における実力発揮の心理的過程を帰納的に明らかにし、そこでの実力発揮を促進するための準備や支援のあり方に対する示唆を得ることを目的とした。なお、本研究においては以下の視点に基づいて検討する。第1に、自国開催大会への出場体験という多くの要因が関わる対象を、アスリート本人による、環境や自身に対する認知を中心とした、社会的相互作用の過程として捉える。先行研究で示されてきたように、自国開催大会特有の様々な外的要因が存在するが、本研究は心理的過程に着目するものであるため、特徴的な外的要因に対して、アスリートがどのようにそれらを認知し、どのような対処を取ったのかという点を重視する。第2に、心理的過程を構成する要因の生起順序を慎重に検討する。実際に競技に臨むアスリートを心理面から支援する場合には、必要な対処策等に関する知識に加え、それらを適用するタイミングが重要となる。このような観点に基づいた応用が可能な知見を得るために、自国開催大会での心理的過程を説明する要因の抽出に加えて、それらの要因が適切な前後関係で配置された帰納的モデルの構築を目指す。

Ⅱ．方法

1．面接対象者の選定

まず、自国開催および他国開催の国際大会を経験した元選手に面接調査を依頼し、13名にインタビューを行った。その中から、自国開催の大会において実力発揮に成功した元選手10名（女性6名、男性4名）を分析対象とした。分析対象となった元選手は、全員が個人種目を専門としていた。

2．面接内容

面接は本研究者もしくは面接対象者の所属機関の部屋を利用し、1 対 1 の対面式で行った。対象者には、はじめに調査の目的とその内容を説明しインフォームド・コンセントを得た。また、音声レコーダーによる面接内容の録音と、論文化に対する承諾を得た。その後、約 2 時間程度の半構造化面接を行った。

面接では、「自国開催と他国開催の国際大会の違い」と「自国開催大会における実力発揮までの過程」の両方を尋ねた。本面接の主たる目的は、自国開催大会における実力発揮の過程に関する詳細な語りを得ることであったが、可能な限りにおいて語られる内容が自国開催大会に特有のものである必要があった。そのため、前段階として自国開催と他国開催の比較を促す質問をすることにより、自国開催大会での詳細な過程を語る上での焦点を明確にすることをねらった。「自国開催における実力発揮までの過程」では、代表決定後から試合終了までの過程について、時系列を明らかにしながら、印象に残った出来事やそこで生じた感情や認知を詳細に語ることを求めた。なお、本面接は第一著者の所属機関の倫理審査を受けた上で実施された。

3．分析方法

本研究では、木下[16,17]による修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（以下、M-GTA）を採用した。木下[16]は M-GTA に適した研究として、「人間と人間が直接的にやりとりをする社会的相互作用に関わる研究であること」、「ヒューマンサービス領域であること」、ならびに「研究対象とする現象がプロセス的性格をもっていること」を挙げている。本研究は、アスリートの心理サポートに活用することを最終的なねらいとして含み、自国開催大会に出場したアスリートの心理的過程を、他者を含む環境や自身の認知との関わりに着目しながら明らかにしていることを目的としており、M-GTA の採用に適したものであるといえる。

M-GTA による分析手順では、インタビューデータにおける特徴的な語りから概念を生成し、複数の概念間の関係を解釈し、最終的に図として提示する。本研究では、インタビューの音声データから逐語録を作成し、以下の手順で分析を行った。

①分析テーマおよび分析焦点者の決定：「自国開催大会での実力発揮に至る心理的過程」を分析テーマに設定し、「自国開催および他国開催の国際大会に出場し、自国開催大会において実力を発揮した元選手」を分析焦点者とした。

②分析ワークシートの作成：設定した分析テーマと分析焦点者に照らし合わせ、逐語データを読み進めながら、関連があると考えられる対象者の語りを抽出した。その後、抽出した語りを具体例（ヴァリエーション）としてまとめ、それらを集約させた概念を生成し、定義を決定した（表 1）。なお、分析ワークシートの作成時には、理論的メモも作成した。理論的メモには、他の概念とのつながり、類似点、相違点、ならびに対応関係など、その概念に関するアイディアを詳細に記し、この作業を通して、概念に対する解釈を精緻化した。

上記の作業は、分析テーマに照らして最も多彩な語りをした 1 名を対象として始め、順次分析対象者を移し、必要に応じて新たな概念を生成しながら、分析ワークシートの作成を進めた。そして、データから新たな概念が生成されなくなり、データ全体を踏まえた類似例や対極例との検討が完了するまで行った。その時点で理論的飽和に達したと判断し、分析ワークシートの作成を終了した。

③概念図の作成：個々の分析ワークシートで作成された概念を基に、カテゴリーを作成した。そして、概念やカテゴリーとのつながりや時系列を踏まえ、「自国開催大会での実力発揮に至る心理的過程」を示す概念図を作成した。なお、分析ワークシートと概念図の作成においては、解釈の偏りを防ぎつつ、心理サポートにおける多様な立場や理論的背景からの活用が可能となる結果を得ることを目標とした。そのために、スポーツ心理学を専門領域とし、質的研究法に精通する 3 名を含めた本研究者 6 名で行った。

Ⅲ．結果

M-GTA による分析の結果、18 の概念と 4 のカテゴリーが生成された。その後、概念やカテゴリー間の関係性を検討し、「自国開催大会での実力発揮に至る心理的過程」を図式化した（図 1）。表 2 には、カテゴリー、概念名、概念の定義、各概念における語りの具体例を示した。

1．2 種類の経路の存在

概念やカテゴリー間の関係性や、各対象者が辿った過程を検討した結果、「自国開催大会での実力発揮に至る心理的過程」には 2 種類の経路が存在したことが確認された（ルートⅠ、ルートⅡ。ルートⅠは自国開催特有の状況を経験しながらも、大きな困難はなく実力発揮に至ったものであり、一方のルートⅡは心理的困難に直面しながらも最終的に実力発揮に至ったものであった。なお、文中では概念を【　】、カテゴリーを〈　〉、語りの具体例を「（斜体）」、および付帯情報を（　）で示した。

2．実力発揮の心理的プロセスにおける概念およびカテゴリー間のつながり

1）ルートⅠ

まず、ルートⅠを辿った対象者は、【日本人による応援の多さ】と【メディアの多さ】からなる〈自国開催の盛り上がり〉を感じていた。そして、【日本人による応援の多さ】は【心地よい緊張】につながった。これは、対象者 H の語りから読み取ることができる。対象者 H は、「日本で開催するということで、もちろんプレッシャーも大きいとは思うんです。でも会場に入ってからは、日本で、日本人がいて、緊張する反面、心地よい緊張というか、そういう感じではありました」と語っていた。また、【メディアの多さ】に対しては、「きょうだい 2 人で大会に出たので、地元のテレビ局の人が『ちょっと取材に』というのはあったんですが、顔なじみになっている方たちも結構いたりし

表1．分析ワークシート例

概念名	奮起
定義	競技中の応援によって奮起すること
具体例（ヴァリエーション）	「やはりどこに行ってもというか、ずっと長いコースを行っている中で『また日本語が聞こえた』と、そんなことはあまり考えてはいないんですが、でもそういうのは普段ではないので、そこが一番よかったというのもちょっと変ですが、うれしかったというのはあります。力になったというか」（対象者H） 「観客がブワーッと並んでいる中でやったっていうので、どこからでも、どちらからでも見られている、注目されてる試合だったので、すごくそれがパワーになったかなっていう感じでしたね。うーん。その時は思わなかったけど、今思い返せば、スタートが観客に向かってスタートっていうよりは、後ろに観客がいてスタートだったっていうのが良かったかもしれない。私にとっては」（対象者C） （以下省略）
理論的メモ	・応援が力になった体験 ・なぜ応援が力になる？（普段の応援が少ないから？） ・応援により奮起できた（「頑張ろう」っていう気持ちになる） ・応援がネガティブに働くこともあるのではないか？（→そのような語りはなかった） ・苦しい時の気つけになる？（→対象者Cはスタートの時のことについて語っているので、必ずしも身体的に苦しい時だけのものではない？） （以下省略）

て、取材を入れるのは大会の合間や自分の最後のレースが終わった日にしてもらったりしていました。どちらかと言うと、相手に合わせると言うよりも、自分たちの都合に合わせてもらっていました。だからあまり『嫌だよね』というのはなかったですね。うまく時間の合間を縫ってやっていた気がします」（対象者 H）と語っており、【メディア対応の調整】によって、ストレスを感じることなく対処できていた。一方で、これらの〈自国開催による盛り上がり〉は、【制限による不便さ】につながっていた。例えば、競技に集中するための配慮から、「自国開催で有利な点といえばやはり宿を手配できるというところで、会場のすぐ近くの宿に泊まった」ものの、「ぽつんと練習場のあるところに泊めさせられたというか、ほとんど隔離されて。要は下界と隔離してトレーニングするということで、もう本当に外部との接触のないところ」であったため、「普通であれば、走ったり、少し競技とは違う練習をしたいのが、競技の練習しかできない環境で。それに、ちょっと欲しいものがあっても、すぐにスーパーにも行けなかったり。そういう意味では不便だったので」という語りや、「大会の時は規制が大きかったので、選手が観客の方たちと会えるというか、触れ合えるような場はほとんどなかったので、そういう意味ではあまり話をすることはできなかったんです」（共に対象者 H）という語りがあり、選手への配慮が、選手本人にとっては制限として感じられていた。しかしながら、この不便さに対しても「それまでは大会に向けての練習だったり、コンディショニングだったり、本当に視野が狭くなっていたのが、ちょっと選手村に行く。実際、代表選手がそのへんにちょろちょろ遊びに行くというのは許されないと思うんです。でも選手村にちょっと遊びに行って、リフレッシュする」（対象者 H）と語っているように、【リフレッシュ】につなげていた。そして、これらの自国開催特有の状況に対処した結果、【自分への集中】を実現し、競技遂行中も日本人の応援に【奮起】しながら、【実力発揮】を達成したと推察された。このように、ルートⅠは、自国開催特有の状況を感じつつも、大きなストレスやアクシンデントはなく、実力を発揮した過程であったといえる。

2）ルートⅡ

ルートⅡを辿った対象者も、ルートⅠの対象者と同様に、【応援の多さ】や【メディアの多さ】といった〈自国開催による盛り上がり〉を感じていたが、そこから【使命感】や【周囲からのプレッ

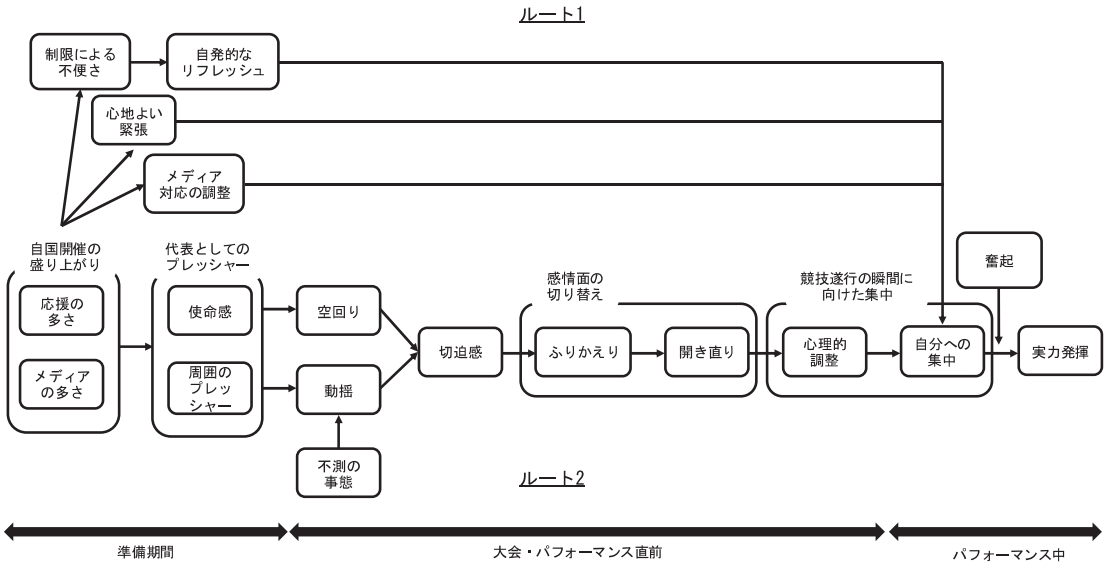

図1. 自国開催大会での実力発揮に至る心理的過程

表2. 概念･カテゴリー一覧

カテゴリー	概念	定義	語りの具体例
自国開催による盛り上がり	応援の多さ（4）	日本人による応援の多さ	「日本語でこれほど応援してもらう大会というのは今までなかったので。そういう中でプレーが来たというのが一番の違いだと思います」（対象者H）
	メディアの多さ（2）	メディアの取材が多くあったこと	「自国で、地元でということで取り組んでいた大きい大会で、結構注目されてテレビとかも扱ってくれていて、特集組んでもらえたりしていたので」（対象者C）
	心地よい緊張（3）	日本人と接することで心地よい緊張を感じること	「日本で、日本人がいて、緊張する反面、心地よい緊張というかそういう感じではありました」（対象者H）
	メディア対応の調整（4）	メディアへの対応を調整したこと	「顔なじみになっている方たちも結構いたりして、取材を入れるのは大会の合間や自分の最後のレースが終わった日にしてもらったりしてました。（中略）自分たちの都合に合わせてもらっていました。（中略）うまく時間の合間を縫ってやっていた気がします」（対象者H）
	制限による不便さ（7）	行動や練習の制限によって不便さを感じること	（競技に集中するための配慮により、会場のすぐ近くの宿に泊まった結果）「今までは普通に試合に出て、普通の宿に泊まって、普通に生活して、普通に電話もしてやっていたことが、隔離されたということでやはり本当に外部との接触がなかったので」（対象者H）
	リフレッシュ（7）	環境や状況を上手く利用してリフレッシュすること	「それまでは大会に向けての練習だったり、コンディショニングだったり、本当に視野が狭くなっていたのが、ちょっと選手村に行く。実際、代表選手がその辺にちょろちょろ遊びに行くというのは許されないと思うんです。でも、選手村にちょっと遊びに行って、リフレッシュする」（対象者H）
代表としてのプレッシャー	使命感（6）	自分に課された責任を感じとってそれを果たそうとすること	「国を背負って立っているのだから、自分たちも覚悟して応えていかないといけない。そういう思いが常にそこにありましたからね。だから『どんなに苦しいことがあってもやり抜かないといけないんだ』と私は思っていました」（対象者I）
	周囲からのプレッシャー（8）	周囲の雰囲気からプレッシャーを感じること	「みんなの期待に応えたいっていうプレッシャーとか、失敗するんじゃないかっていうプレッシャーも、もちろんありました」（対象者A）
	空回り（4）	思ったようにプレーできず、空回りすること	「なんかもう直前は、やってもやっても空回りしている感じで、なんか身についていないような感じがすごくしていて」（対象者C）
	不測の事態（1）	環境要因における不測の事態	「試合の当日を迎えて、そういう状況でしたから。まあ、想定外といいますか。天候に応じて競技を行う色々な配慮があるわけですよね。例えば競技時間を遅らすとか。そういう方法が行われて、当然平等に行われるはずだと思ってたんですが、天候がとにかく収まらなかったんですね。そんな中、競技はスタートしていったんですよ。『これでやるの？』っていう」（対象者A）
	動揺（5）	思ったようなプレーができないことや不測の事態が起こったことに対する焦りや不安の生起	「自分に限ってプレッシャーなんか感じるわけないと。海外を転戦して実力もつけて来たし、いろんな修羅場も通り抜けて来たし、自分に限ってその大舞台で緊張するわけがないと思うものなんですよ。選手って。でも、振り返ってみると（悪）天候によって色々な不安要素が出てきたことによって、少しだけ隙が生まれたかもしれないですね」（対象者A）
	切迫感（7）	試合前に心理的に追い込まれていると感じること	「試合の2～3時間から5時間前ぐらいに緊張のピークを迎える。極端な話、部屋から出たくないというか、来なければよかったな、もう１日待ってくれないかなとか」（対象者J）
感情面の切り替え	ふりかえり（8）	自分のやってきたことをふりかえること	「そこに立っているということは、もうすべてをクリアしてきて、そういう選手になってきているから、それはもう当然この最高の大会に出るっていうことは世界チャンピオンになれるくらいの状態にあるということなので」（対象者F）
	開き直り（6）	心理的に追い詰められた状態から開き直ること	「自分を極限というところまで追いつめてくれたプレッシャーのおかげで、自分らしい、開き直って、納得のいくプレーができたんじゃないかと思います」（対象者A）
競技遂行の瞬間に向けた集中	心理的調整（10）	自己暗示などを自分で工夫して行い、心理面を調整すること	「自分の周りに自分の練習の空気を持ってきて、お客さんもいるのだけれども、私は私のカプセルの中でという、そういう気持ちも持ち方を自分なりに工夫して」（対象者E）
	自分への集中（5）	自分がすべきことのみに集中すること	「今までやってきたことをやろう、それぐらいです。みんなが観にきている、なんて思っていたらガタガタしますから」（対象者I）
	奮起（5）	競技中の応援によって奮起すること	「前の選手に追いつきたいのに追いつけなくて、あぁ、と思っている時にすごく声援があったので、『いや、こんなところでめげていられない』というか、一生懸命、動いて」（対象者C）
	実力発揮（10）	本番で実力を発揮したこと	「もちろん、自分が結果を出す。スポーツ、競技ですから、自分がしたこと、自分がやったんだ。もちろんそうなんですけど、みんなそれに応えたいっていう思いを乗り越えて、金メダルを達成したという思いがありましたね」（対象者A）

注：「概念」における（　）内の数字は得られた具体例数を示す。

シャー】からなる〈代表としてのプレッシャー〉を感じることにつながっていた。これは、対象者Iの「国を背負って立っているのだから、自分たちも覚悟して応えていかないといけない。そういう思いが常にそこにありましたからね。だから『どんな苦しいことがあってもやり抜かないといけないんだ』と私は思っていました」や、対象者Aの「みんなの期待に応えたいっていうプレッシャーとか、失敗するんじゃないかっていうプレッシャーも、もちろんありました」といった語りから端的に読み取ることができる。

そして【使命感】や【周囲からのプレッシャー】はさらに2種類の経路を辿って、【切迫感】へとつながっていった。ひとつは、【動揺】を辿ったものであり、これには【不測の事態】も影響していた。対象者Aは、「自分に限ってプレッシャーなんか感じるわけないと。それこそ海外を転戦して実力も付けてきたし、いろんな修羅場も通り抜けてきたし、自分に限ってその大舞台で緊張するわけがないと思うものなんですよ。選手って。でも、振り返ってみると、（悪）天候によっていろいろな不安要素が出てきたことによって、少しだけ隙が生まれたかもしれないですね」と語った。さらに「やっぱり強度のプレッシャーがありましたよね。一人だけプレッシャーを感じているわけですよ。前大会の失敗のこともあるし、また1回目、こういう同じ状況になってしまって、このまま終わってしまったら重大なことになるぞ、というプレッシャーを感じているわけですよね」というように、悪天候という【不測の事態】から生じた【動揺】がある中で、失敗の許されない状況に追い込まれた【切迫感】を語っていた。もうひとつは、【空回り】を経たものであり、対象者Cは、「直前はすごくプレッシャーに押しつぶされそうになっていて、調子が落ちた時期が1週間くらい前にあって、こころが折れそうになって『やばい』ってなってた」や「なんかもう直前は、やってもやっても空回りしている感じで、なんか身についてないような感じがすごくしていて」と語っており、試合直前で調子を落とし、それを改善できずに大きなプレッシャーを感じていたことがわかる。また、この【切迫感】については、「試合の2～3時間から5時間前ぐらいに緊張のピークを迎える。極端な話、部屋から出たくないというか、来なければよかったな、もう1日待ってくれないかなとか」（対象者J）との語りもあり、様々な思いが去来することが示された。

しかしここから、【ふりかえり】に移り、【開き直り】につながった。対象者Aは、「それに打ち勝とうと思って、やってきているわけですよ。私のプレッシャーっていうのは、もっと前からあるわけです。4年間っていうんですけれども、私には20年間続けてきた競技人生がありますから。それの集大成もあったし、子供の頃からやってきたこの競技人生を、この舞台で花咲かせたい」という思いから、「それが、力になったと思いますけどね。おかげで、自分らしい、開き直って、納得のプレーができたんじゃないかと思います」とし、その時に直面しているプレッシャーではなく、競技人生全体を振り返る中で見えてくるプレッシャーに焦点を当てて、開き直りにつなげた。また、対象者Jは、「（自分自身の状態について）心の過緊張の状態を表している、筋肉が強張っているような、制御が聞かないような状態になって、自分でも笑ってしまったのです。でもそこが1回、マックスで、『おいおいおい。お前もうベテランでしょ。いい加減にしなさい』というような、『もうここまで来たんだから、やるだけでしょ』ということで。やはりもうとことん自分で追い込んでおいて。自分はそういうタイプなんですね。崖っぷちまで自分で追い込んでおいて、背水の陣ではないけれども、もうそれ以上ないよというところまでいってそこから開き直る」と語り、【切迫感】によって過度の緊張に陥っている自分自身に気づくことをきっかけとして、「ベテランとしての自分」を再確認し、開き直りの心境につなげていた。そして、【ふりかえり】から【開き直り】までの過程は、【切迫感】というネガティブな感情を、最終的に開き直りの心境に切り替える機能を有していると考えられたことから、〈感情面の切り替

え〉というカテゴリーとしてまとめた。

〈感情面の切り替え〉における【開き直り】の後には、【心理的調整】に至った。対象者Eは、「自分の周りに自分の練習の空気を持ってきて、お客さんもいるのだけれども、私は私のカプセルの中でという、気持ちの持ち方を私は自分なりに工夫して」と語り、理想の競技遂行につながるイメージや自己暗示を実行していた。また、対象者Aは、「スポーツ選手はみんなよくいいますけど、自分のプレーをしようと。まったくそのとおりですね。欲が出るんですよ。スポーツ選手ですから。それで勝ってきたのに。もっといいものが出るんじゃないか。われわれでいくともっと記録が出るんじゃないかというものが、成功したあとにもすぐ出るわけですよね。それが、技術を狂わせます。簡単にいったら力みとか。『力が入ったね』って。その、欲望をコントロールできなくなるんですよね。それを何とか抑えるために、マインドコントロールですか。『自分のプレーをします』っていうわけですね。たぶんそういうことだと思うんですよ。力まず、緩まずっていう、間をとるという。まあ、それだったと思います」と語り、欲望をコントロールするために自分自身に行った「マインドコントロール」を説明していた。このように、【開き直り】によってネガティブな感情を払拭した後には、競技遂行に適した心理状態を得るための調整を行っていた。そしてこれらの【心理的調整】は、【自分への集中】につながっていく。対象者Aは、「スッと何か、世界に入っていったのを覚えてますよ。自然の流れで、自然体で、競技、プレーに入っていったのを思いますね。何も考えることはなかったです」と語った。この〈感情面の切り替え〉の後の【心理的調整】から【自分への集中】までの過程は、競技遂行の瞬間のための心理的状態を積極的に作っていくものであると考えられたことから、〈競技遂行の瞬間に向けた集中〉というカテゴリーとしてまとめた。

これらの過程を経て、試合中は、「観客がブワーッと並んでいる中でやったっていうので、どこからでも、どちらからでも見られている、注目されてる試合だったので、すごくそれがパワーになったかなっていう感じでしたね」（対象者C）と語るように、日本人の応援を力に【奮起】して、【実力発揮】を成し遂げた。

このように、ルートⅡにおいては、〈自国開催による盛り上がり〉や〈代表としてのプレッシャー〉に伴う心理的困難に直面しながらも、【ふりかえり】をきっかけとした心理面の調整に成功し、本番での【実力発揮】につなげたといえる。

Ⅳ．考察

本研究の目的は、自国開催大会における実力発揮の心理的過程を帰納的に明らかにし、そこでの実力発揮を促進するための準備や支援のあり方に対する示唆を得ることであった。自国開催の国際大会に出場し、そこでの実力発揮に成功した経験を有する元選手にインタビューを行い、その内容をM-GTAを用いて分析した結果、実力発揮に至る過程に存在する概念が明らかとなった。さらに、概念間のつながりを検討した結果、その過程には2種類が存在することが示された。1つは、自国開催特有の問題に対して柔軟に対処することで、大きな困難を抱えることなく実力発揮に至った過程（ルートⅠ）であり、もう1つは自国開催に伴う盛り上がりをきっかけとした大きな心理的困難を抱えながらも、それを乗り越えた結果として実力発揮に至った過程（ルートⅡ）であった。

この2つの過程の大きな分岐点は、【応援の多さ】や【メディアの多さ】を含む〈自国開催による盛り上がり〉に対する反応の違いであり、ルートⅠにおいては、【心地よい緊張】へとつながり、ルートⅡにおいては、【使命感】や【周囲からのプレッシャー】を含む〈代表としてのプレッシャー〉につながった。このような違いがみられた原因として、起点となる【応援の多さ】や【メディアの多さ】における語りにルート間の違いが存在した可能性も考えらえたが、特徴的な違いは見出されなかった。そのため、本研究の結果からこのような分岐が生じた理由を特定することは難しかったが、考えられる要因として公的自己意識

の高さの個人差が挙げられる。公的自己意識とは、「社会的対象としての自分自身に注意の焦点を合わせる傾向」と定義される[7]。そして、公的自己意識が高いほど他者からの評価的態度に敏感であることが示されている[12]。そして、このような対象に敏感である場合には、自身の体験を語る際に、それについて言及する可能性が高まると考えられる。したがって、本研究においても、公的自己意識が比較的高い者については、〈自国開催による盛り上がり〉に対する認知が、他者の態度に関連した【周囲からのプレッシャー】を含む〈代表としてのプレッシャー〉という形で現れる過程を辿り、そのような傾向が低い者については、結果的に【心地よい緊張】として現れる過程を辿ったものと推察することができる。

また、ルートⅠにおいては、【メディアの多さ】に対する【メディア対応の調整】や、【制限による不便さ】に対する【リフレッシュ】も特徴であった。このことは、【メディアの多さ】や【制限による不便さ】といった競技への準備を阻害し得る要因に対して、必要以上に煩わされることなく、柔軟に対処していたことを示している。これらから、ルートⅠにおいては、状況や環境に存在する問題に対して柔軟な対処が採られることで、大きなストレスを感じることなく【自分への集中】につながっていたといえる。

一方のルートⅡにおいては、〈自国開催による盛り上がり〉は、【使命感】や【周囲からのプレッシャー】からなる〈代表としてのプレッシャー〉につながり、そこから【空回り】や、【不測の事態】に対する【動揺】を経て、心理的に追い込まれる【切迫感】に至る過程を経た。【空回り】では、本番前に十分な仕上がりが得られていないことへの焦りや、練習を繰り返してもその不調感から抜け出せずにいたことが語られていた。このような焦りや不調感は、自国開催の国際大会における実力発揮の失敗の過程を調べた鈴木ら[26]においても報告されている。そこでは、「できなさ」（試合に向けた練習で満足のいくパフォーマンスができないこと）、「柔軟性のなさ」（柔軟に対応できないこと）、「いらだち」（できない自分に対してのいらだち）、および「解決策のなさ」（上手くいかない時にその問題と解決策が見つからず、試合に向けた修正の道筋を描けないこと）の循環からなる「負のスパイラル」というカテゴリーが示されている。このように、試合直前における不調感は、実力発揮に成功した過程や失敗した過程の両方に存在する共通点であり、自国開催大会でアスリートが直面し得る特徴的な困難であると考えることができる。

このような不調感の背景には、プレッシャーによる運動パフォーマンスの低下が本番に向けた練習の段階から生じていたことがあると考えられる。これまで、プレッシャーによる運動パフォーマンスの低下については数多くの報告がなされている。例えば、競技場面においてプレッシャーによりパフォーマンスが低下する現象である「あがり」の構成要素を質的に分析した村山ら[23]では、「あがり」の構成要素のストレッサーとして、「結果を求められる状況」や「チームメイトの言動」を示し、これらが「非論理的思考」や「ネガティブ感情」を引き起こし、運動パフォーマンスの低下を生じさせることを示した。さらに、このモデルを量的分析により検証した村山・関矢[22]では、「他人の評価を考えながら行動する」や「自分についてのうわさが気になる」などの項目から構成される「自己意識」の高さが、「自分のフォームや動作が気になった」や「いつもより、自分のフォームや動作を意識した」などからなる「意識的処理」を高め、さらには「結果に結びつかない動作・プレーが増えた」や「対処しようとしたがうまくいかず‘あがり’が促進した」などからなる『運動制御の変化と悪循環』へとつながることを示している。以上を踏まえると、ルートⅡにおける不調感が【空回り】という概念として表現され、その内容が村山・関矢における『運動制御の変化と悪循環』と類似していることや、それに先立って【使命感】や【周囲からのプレッシャー】といった「代表としてのプレッシャー」が存在していたことからも、不調感が生じた原因の1つと

して、プレッシャーの影響を考えることができる。これまで、プレッシャーが運動パフォーマンスに及ぼす影響は、主に試合本番中のパフォーマンスを対象として明らかにされてきたが、本研究の結果は、本番に向けた練習の段階からその影響が生じており、適切な対処が必要であることを示唆するものである。

加えて、【不測の事態】に端を発する【動揺】につながる過程も示された。本研究で示された不測の事態は、試合当日の想定外の悪天候であり、大きな動揺を感じていた。このような過程は、鈴木ら[26]においても報告されており、自国開催大会における実力発揮の成功や失敗にかかわらず生じていたといえる。このような要因が示される理由としては、〈自国開催による盛り上がり〉や【周囲からのプレッシャー】により、【不測の事態】に対する注意のバイアスが高まっていたことが考えられる。Mogget al.[19]は、不安の高さがネガティブな単語に向けられる注意に及ぼす影響を調べる実験を行い、高不安の実験参加者はそうでない実験参加者と比較して、ネガティブな単語に向ける注意が高いことを報告した。このように、不安が高まっている時には、ネガティブな対象に対する注意が向けられやすくなっている。この機序の存在から、プレッシャーなどにより不安が高まることで、【不測の事態】のようなネガティブな状況への注意が増加し、【動揺】につながる可能性が高まることも指摘できる。

上記の過程を経て、【切迫感】に至り心理的に追い込まれたものの、【ふりかえり】と【開き直り】を含む〈感情面の切り替え〉をきっかけとしてポジティブな状態へ向かっていった。まず【ふりかえり】では、「そこに立っているということは、もうすべてをクリアしてきて、そういう選手になってきているから、それはもう当然この最高の大会に出るっていうことは世界チャンピオンになれるくらいの状態にあるということなので」(対象者 F) や「やってきたことに対する自信の後押しがあったから、誰のせいでもなく自分が頑張ったんだというものを持って競技に臨みましたから」(対象者 I) のように、自分自身が積み重ねてきた準備や乗り越えてきたものに対して意識を向けることで、自信を取り戻していたことがうかがえた。Vealey[27]は、アスリートの自信を高めるための要因として、「身体的トレーニングの質と達成感」ならびに「過去の達成に対する認知」を指摘している。本研究で示された【ふりかえり】における内容は、この 2 点に関連するものであるといえ、心理的に追い込まれた状況であってもそれらに意識を向けることで、結果として自信の増加や回復につなげることができたと考えられる。

そして、【ふりかえり】の後には、【開き直り】に移った。ここでは、「思い切って飛ぼうって、開き直った」(対象者 A) や「もうそれ以上ないよというところまでいってそこから開き直る」(対象者 J) のような語りが得られたが、この心境がどのようなものであるのかについての詳しい語りは得られなかったため、この心理的過程を具体的に理解することは難しかった。しかしながら、緊張場面への対処法として、「開き直り」という語を用いた研究は行われている。有光[3]は、大学生 450 名を対象とし、過去の“あがり”体験を想起させ、そこでの症状、原因ならびに対処法について自由記述させた。そして、そこから得られた対処法を分類し、「自己暗示」、「運動」、「イメージ」、「回避」、「積極的思考」、「無関係行動」に加えて、「開き直り」があることを示した。さらに、この結果から作成した質問紙を用い、大学生 361 名を対象として、“あがり”の状況と用いられる対処法の関係性を調べた。その結果から、「開き直り」という対処法は、即時的な対策を必要とする場面において多用されることを指摘している。本研究の状況においても、その直後には実力を発揮しなければならない時間的に切迫したものであったので、自国開催の特殊なプレッシャーの下でも対処として用いられ、結果として効果が得られたと考えることができる。

さらに、〈感情面の切り替え〉の後には、【心理的調整】と【自分への集中】を含む〈競技遂行の瞬間に向けた集中〉に至った。ここでは、「外界

からの情報をシャットアウトしたカプセルの中にいる自分をイメージ」（対象者 E）したり、「自分のプレーをする」や「マインドコントロール」（対象者 A）といった心構えを実践し、自身のパフォーマンスに集中していた。この方法は、心理的スキルにおける「イメージ技法」、「暗示技法」ならびに「セルフトーク」に対応するものであったといえる。以上の過程から、【ふりかえり】や【開き直り】を経た後には、これらの心理技法を用いることが競技本番への準備として有効であることが示唆された。さらには、【切迫感】に始まる過程を踏まえると、このようなネガティブな感情に対する対処は、「感情面の切り替えを先に行ってから、心理的技法を実行する」という流れが、集中力を高める上で効果的であることも示唆された。

最後に、【自分への集中】に至った後の両ルートに共通した過程として、【奮起】があった。これは、パフォーマンス中において、観客の中から、日本人の声援が聞こえてくることで力を出せたことを報告するものであった。ホームアドバンテージにおける観衆の効果については、競技会場に対する密度が高くなるほどホームチームの成績が向上すること [2] や観衆が支援的な態度を取るときに成績が向上すること [11,13] が報告されている。さらに、大学バスケットボールを対象として、ホームゲームにおける応援に対する選手の認知を調べた調査 [15] においても、97% がホームでの大きな声援の中ではプレーが向上すると感じ、76% が自信の高まりを感じていた。これらの報告は、チームスポーツに関するものであったが、本研究においてこの結果が得られたことは、個人競技においても、同様の認知やそれによる実力発揮につながる過程が存在すること示したといえる。

以上が、本研究で得られた結果に対する考察であった。これまで、自国開催の国際大会については、「ホームアドバンテージ」や「ホームディスアドバンテージ」といった観点から、その特徴やメリット、デメリットが議論されてきた。しかしながら、自国開催大会での選手の競技体験に焦点を当てた本研究の結果から、最終的に実力発揮に成功する場合であっても、その過程ではこれまでに明らかにされてきたメリットとデメリットの両方を経験していることが明らかとなった。そして、それらへの反応や対処によって、実力発揮につなげられることがわかった。この点については、実力発揮の失敗の心理的過程を調べた鈴木ら [26] の結果と本研究で得られた結果における 2 つのルートとの比較によっても考察できる。まず、本研究で示された実力発揮に成功した過程と鈴木らで示された失敗の過程の両方に共通して、「自国開催による盛り上がり」というカテゴリーが抽出されており、競技体験の起点となっている。しかしながら、「自国開催による盛り上がり」は、実力発揮の成功の過程のルートⅠにおいては【心地よい緊張感】につながり、鈴木らの失敗の過程においては「気疲れ」へとつながっており、この時点における反応に違いがみられた。このことから、「自国開催による盛り上がり」に対する認知のあり方が、実力発揮に成功するか失敗するかの分岐点の 1 つになると推察できる。次に、鈴木らにおいては、「自国開催による盛り上がり」から「義務感」や「社会的責任の認知」へのつながりも見られた。これは、プレッシャーの観点から、本研究の結果のルートⅡにおいて〈代表としてのプレッシャー〉につながっていたことと共通していたといえる。ここからさらに、本研究におけるルートⅡと鈴木らの両過程に共通して、大会前の不調感に陥っていたが、この問題を本研究では【ふりかえり】をきっかけとした心理的過程を通して克服した一方で、鈴木らにおいては、その不調感を解決できないまま、競技に臨み実力発揮に失敗していた。このことは、大会前にプレッシャーをきっかけとする不調感に陥ってしまった場合であっても、【ふりかえり】に始まる対処を実行できることで本番での実力発揮につなげられる可能性が残されていることを示唆するものである。

本研究の結果を踏まえて、自国開催大会での実力発揮に向けた心理面の準備として、以下の 3 点を提案したい。第 1 に、ストレスマネジメント能力の向上がある。本研究の結果から、自国開催大

会においては、【応援の多さ】、【メディアの多さ】、【制限による不便さ】ならびに【周囲からのプレッシャー】といったストレッサーとして認知され得る複数の要因が示された。これらの要因による影響が、本番のパフォーマンスだけではなく、試合に向けた準備段階へのパフォーマンスに影響しないように対処することが重要である。そのためにできることとして、これらの要因の中から、コントロールできる要因とできない要因を見極め、コントロールできる要因に対しては、【メディア対応の調整】や【リフレッシュ】のように積極的に働きかけることで調整を行うことが必要である。一方、【応援の多さ】や【周囲からのプレッシャー】のような要因は直接コントロールすることが難しい要因であるため、積極的思考法やリラクセーション技法の実施等により、生じたストレスの影響を長引かせないことが必要である。このような対処を適切に行うことで、【空回り】のような不調感の発生の防止や【不測の事態】に対する【動揺】を軽減できるだろう。

第2に、本研究で示されたような【切迫感】に陥ってしまった場合に、【ふりかえり】をできるように準備をしておくことである。つまり、Vealey[27]が「身体的トレーニングの質と達成感」に加えて、「過去の達成に対する認知」と指摘するように、過去に達成し積み上げてきたものを、ふりかえりの対象として利用できるようにすることが必要である。そのためには、心理的スキルトレーニングおけるモニタリングや、カウンセリングを通して、「ふりかえり」を習慣的に実施することが有効である。蓑内[20]は、モニタリングの具体的な技法について、「情動プロファイリング」や「日誌」、「時系列的なふりかえり」などを紹介しており、パフォーマンスと心理状態の関係性の理解に役立つとしている。また、特定の技法を用いないカウンセリングを通した方法においても、カウンセラーが選手自身の認知に対するふりかえりや、その言語化を促す問いかけを行うことで、自身のそれまでの経験を対象化できると考えられる。そして、この「ふりかえり」という心理的作業を習慣的に行うことで、【切迫感】のような状況に陥ったとしても自信を回復するためのきっかけを得られるようになると考えられる。

最後に、本番直前に集中力を高めるための心理的スキルの確立である。本研究の結果より、本番直前では、心理的スキルにおける「イメージ技法」、「暗示技法」ならびに「セルフトーク」に相当する心理的作業を実行し、集中力を高めていたことが示された。このことは、「ふりかえり」や「開き直り」を経るばかりではなく、最終的に競技に向けて集中力を高めていく過程も必要であることを示唆する。したがって、上記で指摘した点に加えて、「集中力を高める」という目的に特化したスキルを確立することが有効であるといえるだろう。本研究の対象者は、自分自身で考案した方法を用いて実行していたことから、スポーツメンタルトレーニングで紹介されているものに限らず、自身にとって利用しやすい方法を日頃から実践し身につけておくことが勧められる。

自国開催大会への心理面の準備として考えられることは非常に多いと言えるが、上記の点に対して特に焦点を当てることが、効率的な取り組みとして有効であると考えられる。

Ⅴ．まとめと今後の課題

本研究は、自国開催の国際大会における実力発揮に至る心理的過程を明らかにし、心理面の準備や支援に関する示唆を得ることを目的とした。そして、実力発揮の経験を有する元選手10名に面接調査を実施し、その内容をM-GTAによって分析した結果、以下のような心理的過程が明らかになった。「自国開催大会で実力を発揮できた対象者は、自国開催の盛り上がりを感じていた。ここから心地よい緊張感を感じた者は、メディアの多さや活動の制限に対して、積極的な調整やリフレッシュによって大きなストレスを感じることなく、自分の競技に集中できた。一方、自国開催の盛り上がりから、使命感やプレッシャーを感じた者は、練習期間の空回りといった不調感や、不測の事態による動揺から、競技直前に心理的に追い

込まれ、強い切迫感を覚えた。しかし、自身が積み上げてきたものをふりかえることをきっかけに開き直ることができ、そこからは自身の方法で心理的調整を行い、自分への集中を高めることができた。そして両者ともに、競技中には日本人の応援を力に変えて奮起し、実力発揮を成し遂げた。」

本研究では、体験者の語りを基にして、自国開催大会での実力発揮に至る心理的過程を仮説的にモデル化したが、以下の課題を有する。まず、本研究では自国開催による盛り上がりに対する反応の違いから、実力発揮に至る 2 種類の過程が示されたが、この分岐が生じた理由については十分に明らかにすることはできなかった。今後は、対象者のパーソナリティ特性や状況的な細かい条件も踏まえた検討を行うことが必要である。それにより、対象者の特性や状況に合わせた、より精度の高い準備や支援が可能になるといえる。また、心理的過程に配置された概念間のつながりへの検討も必要である。例えば、本研究では、【切迫感】から【ふりかえり】、【開き直り】、【心理的調整】といった過程が示されたが、【ふりかえり】にとって【切迫感】という前提がどの程度必要であるのかは不明である。このように、ある過程の生起にとって、それに先立つ過程が前提としてどの程度必要なのかについては、より詳しい検討が必要である。上記の点を今後明らかにすることで、本研究で示されたモデルを、より精緻なものにしていくことができるだろう。

文献

1）Adams, R.D. and Kupper, S.J. The effect of expertise on peak performance: the case of home-field advantage. Journal of Sport Behavior, 17（2）: 108-119, 1994.

2）Agnew, G.A. and Carron, A.V. Crowd effects and the home advantage. International Journal of Sport Psychology, 25（1）: 53-62, 1994.

3）有光興記 .“あがり”への対処法に関する研究 -“あがり”対処法の種類 , 因子構造 , 状況間相違に関する検討 . 心理学研究 , 72（6）: 482-489, 2002.

4）Balmer, N.J., Nevill, A.M., and Williams, A. M. Home advantage in the Winter Olympics（1908-1998）. Journal of Sports Sciences, 19（2）: 129-139, 2001.

5）Baumeister, R.F. and Steinhilber, A. Paradoxical effect of supportive audiences on performance under pressure: the home field disadvantage in sports championship. Journal of Personality and Social Psychology, 47（1）: 85-93, 1984.

6）Beilock, S.L. and Carr, T.H. On the fragility of skilled performance: what governs choking under pressure?. Journal of Experimental Psychology, 130（4）: 701-725, 2001.

7）Buss, A.H. Self-consciousness and social anxiety. Freeman, San Francisco, CA, 1980.

8）Butler, J.L. and Baumeister, R.F. The trouble with friendly faces: skilled performance with a supportive audience. Journal of Personality and Social Psychology, 75（5）: 1213-1230, 1998.

9）Carron, A.V., and Hausenblas, H. A. Group dynamics in sport（2nd ed.）. Fitness Information Technology: Morgantown, 1998.

10）Clarke, S.R. Home advantage in the Olympic Games. In Proceedings of the 5th Australian Conference on Mathematics and Computers in Sport. University of Technology Sydney, Australia, pp. 76-85, 2000.

11）Courneya, K.S., and Carron, A.V. The home advantage in sport competitions: a literature review. Journal of Sport and Exercise Psychology, 14（1）: 13-27, 1992.

12）Fenigstein, A. Self-consciousness, self-attention, and interaction. Journal of Personality and Social Psychology, 37: 75-86, 1979.

13）Greer, D.L. Spectator booing and the home advantage: a study of social influence in the basketball arena. Social Psychology Quarterly, 46（3）: 252-261, 1983.

14）Jackson, R.C., Ashfold, K.J., and Norsworthy, G.

Attentional focus, dispositional reinvestment, and skilled motor performance under pressure. Journal of Sport and Exercise Psychology, 28（1）: 49-68, 2006.

15）Jurkovac, T. Collegiate basketball players' perceptions of the home advantage. Unpublished Master's Thesis, Bowling Green State University, Bowling Green, OH, 1985.

16）木下康仁 . グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践－質的研究への誘い－ . 弘文堂 , 東京 , 2003.

17）木下康仁 . ライブ講義 M-GTA 実践的質的研究法 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて . 弘文堂 , 東京 , 2007.

18）Masters, R.S.W., Polman, R.C.J., and Hammond, N.V. 'Reinvestment': a dimension of personality implicated in skill breakdown under pressure. Personality and Individual Differences, 14（5）: 655-666, 1993.

19）Mogg, K., Bradley, B.P., and Williams, R. Attentional bias in anxiety and depression: the role of awareness. British Journal of Clinical Psychology, 34（1）: 17-36, 1995.

20）蓑内豊 . 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 . モニタリング . 大修館書店 , 東京 , 2005.

21）Moore, J.C. and Brylinsky, J. Facility familiarity and the home advantage. Journal of Sport Behavior, 18（4）: 302-311, 1995.

22）村山孝之 , 関矢寛史 . スポーツにおける「あがり」の要因と要因間の関係性 . 体育学研究 , 57（2）: 595-611, 2012.

23）村山孝之 , 田中美吏 , 関矢寛史 .「あがり」の発現機序の質的研究 . 体育学研究 , 54（2）: 263-277, 2009.

24）Nevill, A.M. and Holder, R.L. Home advantage in sport. Sports Medicine 28（4）: 221-236, 1999.

25）Nevill, A.M., Newell, S.M., and Gale, S. Factors associated with home advantage in English and Scottish soccer matches. Journal of Sports Sciences, 14（2）: 181-186, 1996.

26）鈴木敦 , 米丸健太 , 佐々木丈予 , 福井邦宗 , 奥野真由 , 立谷泰久 . 自国開催の国際大会における実力不発揮の心理的プロセスの検討 . Sports Science in Elite Athlete Support, 3: 1-13, 2018.

27）Vealey, R.S., Garner-Holman, M., Hayashi, S.W. and Peter Giacobbi. Sources of sport-confidence: conceptualization and instrument development. Journal of Sport and Exercise Psychology, 20（1）: 54-80, 1998.