

原著論文

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

A qualitative study on the psychological process of not reaching one's best performance of Japanese athletes in international competitions held in Japan

鈴木敦¹⁾, 米丸健太¹⁾, 佐々木丈予¹⁾, 福井邦宗¹⁾, 奥野真由²⁾, 立谷泰久¹⁾
Atsushi Suzuki¹⁾, Kenta Yonemaru¹⁾, Joyo Sasaki¹⁾, Kunimune Fukui¹⁾, Mayu Okuno²⁾, Yasuhisa Tachiya¹⁾

Abstract: The purpose of this study was to investigate the psychological process of Japanese athletes who were not reaching best performance in international competition held in Japan. Participants were 3 athletes (2 male and 1 female) who had participated in international competitions held in Japan and other countries and not able to perform their best in their own country. We conducted a group interview with them lasting about two hours. Verbatim data were analyzed using the Modified Grounded Theory Approach (M-GTA), and the following psychological process was confirmed. The participants felt an “upsurge of their own country” that was increased by the people they cared about, supporters, and the media, which became stressors. They made them feel “social responsibility” and a “sense of duty” and strengthened “inability.” They fell into a “negative spiral” such that they could not cope flexibly and find solutions to their problems. In this situation, they constrained external events such as others and instruments and entered the vague situation of not finding a solution. They felt anxiety and strong pressure, which led to their suboptimal performance.

The results suggested that coping with problems flexibly and concentrating on something they should do prevent not to reach one's best performance. Future research is needed that carefully considers the relation between concept or category and personality traits. As research results accumulate, psychological support will improve.

Keyword: not reaching best performance, psychological process, Japanese athlete, qualitative study, competition of a host country

キーワード: 実力不発揮、心理的プロセス、日本人アスリート、質的研究、自国開催の大会

¹⁾ 国立スポーツ科学センター、²⁾ 久留米大学

¹⁾ Japan Institute of Sports Sciences、²⁾ Kurume University

〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1

E-mail: atsushi.suzuki@jpnsport.go.jp

受付日：2017年10月20日

受理日：2018年3月1日

I. 序論

我が国は 2020 年に東京オリンピック・パラリンピックを控え、多くのメダル獲得が期待されている。そこでは、メディアをはじめとした社会的接触の増加が予想され、それらは実力発揮を規定する要因ともなる。山本ほか^{53) 54) 55)}は長野オリンピック前の一連の報告の中で、一部の選手はマスコミの報道が自身の存在や競技のアピールにつながる一方で、プレッシャーになることを示唆している。また、林・土屋¹⁸⁾は、3名のオリンピックへの面接調査を通して、社会的注目の高まりが怪我や指導者との不和といったネガティブな語りの契機になったことに言及している。このように社会的環境の変化は選手の実力発揮に対してネガティブな影響を与える可能性がある。しかし、自国開催における社会的環境やその他の要因が実力発揮あるいは実力不発揮に影響を及ぼす心理的プロセスを詳細に検討した研究は少ない。自国開催における実力発揮過程についてはピークパフォーマンス (peak performance) 研究⁴²⁾が参考になるが、実力不発揮に関わる心理要因の検討は不足している。“あがり”研究の知見は一部援用可能であるが、“あがり”は競技会直前の状態を示すために、選手が社会的環境をどのように認知し、実力不発揮につながっていったのかは十分に説明できない。

先行研究では自国開催時のパフォーマンスへの影響について、ホームアドバンテージ (home advantage)、もしくはホームディスアドバンテージ (home disadvantage) というキーワードのもと、検討されてきた。自国開催にメリットのあることをホームアドバンテージ(以下、HA)と言い、「ホームとアウェイのバランスが取れた環境で、ホームチームが 50%以上の確率で勝つという一貫した結果」¹⁵⁾と定義される。そして、ホームとアウェイの比率が等しいチームスポーツを中心に研究が

進められてきた。そこでは、ホームチームに一定の利益が見られることに言及され、親近性 (familiarity)⁵²⁾、観客³⁶⁾、審判のバイアス^{5) 6) 50)}、移動³⁵⁾などの影響が検討されてきた。そして、Bray and Widmeyer⁷⁾は、施設などの環境面への適応の容易さである親近性、大衆、移動距離が競技パフォーマンスに大きな影響を及ぼすと主張した。また、個人競技においても HA が見られたという報告¹⁰⁾や、競技によって HA の有無に相違があるという報告が見られる²⁰⁾。そして、オリンピックにおける HA について、Balmer et al.^{3) 4)}は、個人競技種目において HA が見られることを報告し、特に主観的なジャッジを行う競技にその影響が強いことを示唆している。しかし、種々の外的要因が選手がどのように捉えたためにパフォーマンスが向上したのかといった心理的プロセスは示されてこなかった。

上記の研究とは反対に、自国開催はアスリートにネガティブな影響も与える。例えば、観衆のアスリートへの心理的影響は、自信を向上させる動機づけ要因ともなるが、反対に勝利へのプレッシャーともなる²¹⁾。このようなホームチームへのネガティブな影響はホームディスアドバンテージと呼ばれる。Baumeister and Steinhilber⁸⁾は、MLB のチャンピオンシリーズや NBA のファイナルとセミファイナルにおいて、初期 (最初の 3 試合) よりも後期 (最後の 3 試合) にホームチームのパフォーマンスの低下を認め、その現象をホームチョーク (home choke) と名付けた。そして、その後の研究においても彼の主張が概ね支持されてきた^{9) 39) 40)}。これらの論文では、支持的な観客によるプレッシャーの生起や、自己注意 (self attention) の増加がスキルの実行を妨げていると考察している。しかし、これらはいくつかの試合結果のみを分析した考察であるために、種々の要因

がアスリートにどのように影響し、パフォーマンスが低下したのかを直接確かめていない。Kent²⁴⁾はロンドンオリンピックに出場した自国選手に面接調査を行い、自身の予測よりも周囲（観衆）の期待が大きい場合にネガティブな影響のあることを主張しているが、それだけでは実力不発揮過程について詳細な理解がなされたとは言えない。

Courneya and Carron¹⁵⁾は、HA 研究を概観する中で、観客、習熟、移動、ルールといった試合の開催地 (game location) 要因が心理状態に影響を及ぼし、それが攻撃性などの行動状態、パフォーマンス結果につながることを示唆している。このように、様々な外的要因は選手の認知や心理状態に影響を与え、パフォーマンス結果を規定しているのである。特に、オリンピックをはじめとした国際大会では、スキルレベルや身体能力が相対的に拮抗しており、心理的要因が大きな決定因となる^{12) 51)}。したがって、選手の実力不発揮に至る心理的プロセスを詳細に検討し、選手の心理サポートに活かすことが、国際大会における選手の実力発揮に寄与するはずである。

そこで本研究の目的は、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を明らかにし、心理サポートへの示唆を得ることとした。なお、本研究は、質的研究法を用いた実力不発揮の心理的プロセスモデルの作成を作業課題とするため、仮説生成研究に位置づけられる。

II. 方法

1. 面接内容

まず、対象者の選定に際して、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た。そして、その中から自国開催では実力発揮できず、他国開催において実力発揮できた個人種目の元選手3名（男性2名、女性1名）を分析対象者とした。

中込³⁰⁾は、心理サポートを求めやすいスポーツ種目に、短い時間で動作が終了するスポーツ種目、動作の幅が狭いスポーツ種目、自分のペースで動作を遂行できるスポーツ種目を挙げている。これらは個人競技の選手の特徴と重なり、個人種目の選手は心理に対する課題意識が高く、内容を詳細に語ることができると考えられたため、個人競技の元選手を対象とした。

2. 面接内容

面接は本研究また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、まず本研究の目的とその内容を説明し、インフォームドコンセント、音声レコーダーへの録音、論文化への許可を得た。その後、面接対象者に対して、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「自国開催における実力不発揮までの過程」を尋ねた。本研究では自国開催における実力不発揮の体験を語ってもらうことを目的としていたが、それが自国開催の大会のみで見られる特徴的な現象であるとは言い切れない。したがって、自国開催と他国開催の国際大会の違いを尋ねた後、自国開催の国際大会における代表決定後から試合終了までの過程を語ってもらった。そこでは、競技生活や試合における印象に残った出来事と、そこでの感情や認知について時系列的に詳細な語りを求めた。なお、本研究は所属機関の倫理審査を受け、実施した。

3. 分析方法

本研究では木下^{25) 26)}の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。M-GTAを用いるのに適した研究として、人間と人間が直接的にやり取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分

野であること、研究対象がプロセス的性格を持っていることが挙げられる^{25) 26)}。これらの条件は本研究の目的に合致すると考えられたため、本方法を採用した。M-GTA の分析は、インタビューデータから概念を生成し、複数の概念間の関係を解釈的にまとめ、最終的には結果図として提示するという手順を踏む^{26) 47)}。本研究では、面接の逐語録を作成し、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：「自国開催における実力不発揮に至る心理的プロセス」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、自国開催において実力を発揮できなかった元選手」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照らし合わせ、関連があると考えられた対象者の語りを選択的判断²⁶⁾によって抽出した。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定義を検討し、最後に概念名を決定した（表 1）。なお分析ワークシートの作成時には、理論的メモを残した。

理論的メモには概念間のつながり、関係性、類似性だけでなく、恣意的な解釈にならぬように概念の対極例の考察等、その概念に対するアイデアを詳細に記録した。理論的メモは、最終的に概念図を作成する際の参考とした。

分析ワークシートの作成は、分析テーマに照らして最も多彩な語りをした 1 名のデータから分析を進め、順次、分析焦点者を移していき、必要であれば概念を生成し、最終的にすべてのデータを分析した³⁴⁾。

③概念図の生成：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を考慮した後に、「自国開催における実力不発揮の心理的プロセス」を示した概念図を作成した。

なお、分析ワークシートと概念図の作成においては、解釈に偏りがなくなるように、スポーツ心理学を専門領域とし、質的研究法に精通する者 3 名を含めた本研究者 6 名で幾度も検討を重ねながら分析を進めた。

表 1. 分析ワークシートの例

概念名	自分以外へのとらわれ
定義	自分のやるべきことではなくて他のことに注意が向き、そこから離れられなくなること
具体例 (ヴァリエーション)	・ 自分が調子のいい時は、淀みなくすーっと道が開けるような感じでどんどん練習できていくんですけど、いろんな人が見えてしまっていて全く練習ができない時があるんですよ。(略)そういうことも今思えば、国際大会の時は練習の時からイライラしていたし、他人がすぐく見えてしまっていたなという感じがありますね(A)。 ・ 国際大会に対する準備が事前にあまり出来ていなかったということもあって。かつずっと海外遠征で直前にいきなり日本に帰ってきたので。まあ心理的な準備というよりは、道具の準備が試合用に完全に整ってなくて(B)。 ・ 勝手に仮想順位を出されて、その通りに走らなければならないという状況が与えられてしまったというか。そうすると、途中でその順位より遅かったら、ヤバイ！という気持ちになってしまうのですね、どうしても。そうするともう負のスパイラルですよ。あーダメだ、ダメだとなってしまうので。そうすると、余計なこと、自分のプレー以外のことを考えることになってしまうので(C)。
理論的メモ	・ 余裕のない感じ ・ 注意レベルのストレス反応、注意制御が生じている ・ プレッシャーとつながる？ワークシート16(手厚い支援)ともつながる？ ・ ワークシート13(動揺)に似ている？外的要因に注意が向いている ⇒ワークシート13(動揺)は、もう少し“揺れ動いている”感じの内容 ・ 自分のやるべきこと以外(外的要因)が気になって放っておくことができない ・ 離れられなくなる→問題は未解決？

(以下省略)

※語りの具体例の後に示した(A)、(B)、(C)は3名の対象者を示している。

Ⅲ. 結果および考察

M-GTA による分析の結果、20 の概念と 4 のカテゴリーを生成した。その後、概念やカテゴリー間のつながりを検討し、「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」を図式化した（図 1）。表 2 には、カテゴリーおよび概念名、概念の定義、各概念における語りの具体例を示した。

以下に、実力不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を先行研究や対象者の語り（具体例）を用いて示した後、実力不発揮に関わったと考えられる特徴的な心理要因について考察する。そして、それらをもとに心理サポートへの示唆に言及する。なお、文中では概念を【 】、カテゴリーを〈 〉、語りの具体例を「（斜体）」、付帯情報を（ ）で示した。

1. 実力不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

対象者は、まず“関係者”や応援、メディアの多さといった〈自国開催による盛り上がり〉によって社会的責任を感じ（【社会的責任の認知】）、【義務感】を強めていった。これは対象者 A の語りから最も端的に読み取ることができる。対象者 A は「自国開催だからこういうのが望まれているとか、どこか運営にまわっているような感じで。こういう大会にしなければいけないというような。自分のプレーだけでいいのに、そういう部分まで意識してしまっていた」と語り、「それ（周囲の期待）に応えたい」、「頑張らなきゃいけないっていうのが日に日に増していった」。

図 1. 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

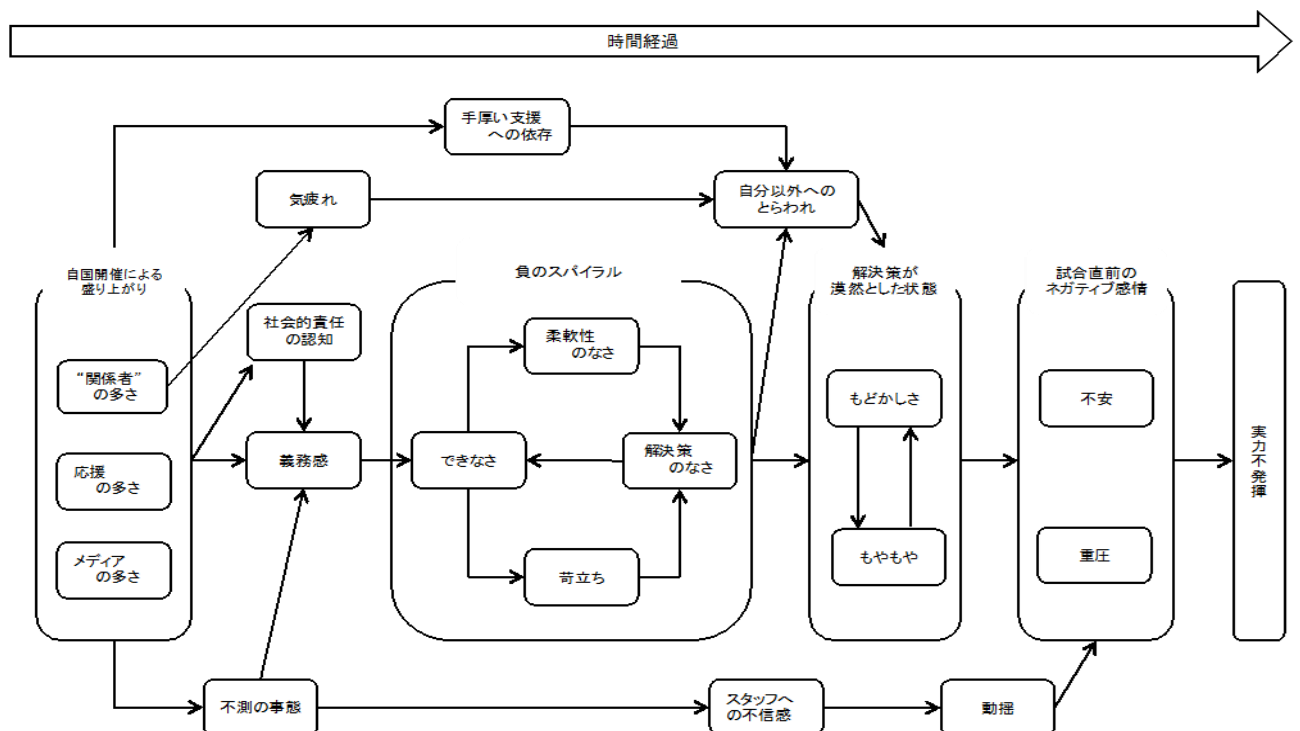


表 2. 概念・カテゴリー一覧

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	日本人による応援の多さ	「自国の国際大会でしたので、当然日本人に対する応援が一番多くて。特に私のやっていた種目が結構国際大会の時は注目されていたので、何万の日本人の方がいて。それだけの日本人の観客の所で試合するのが初めてでした」(B)
	メディアの多さ	メディアの取材に取り上げられることが多くあったこと	「やっぱりメディアに取り上げられる部分というのも凄く多くて」(A)
	“関係者”の多さ	大会期間中だけの関係性を築けていない人達が一時的に増加すること	「誰々が面会に来たとか、会社のお偉いさんが来たとか、忙しいですね。(国際大会になると)スタッフも多くなるじゃないですか?」(C)
	義務感	外的な基準に応えなければならないという気持ち	「いつもよりも本当に近くで応援してくださっている人が見に来てくれるので、自分の中でも、頑張らなければいけないというのが日に日に増していった感じ」(A)
	社会的責任の認知	パフォーマンス発揮に対して社会的観点から考え、その影響に意識が向くこと	「自国開催だからこういうのが望まれているとか、どこか運営にまわっているような感じで。こういう大会にしなければいけないみたいな、自分のプレーだけではないのに。そういう部分まで自分で考えてしまっていた」(A)
	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出来ないこと	「できない自分しか見えないじゃないですか。例えば、全体を考えたらここはオクケーという部分が必ずあるはずなのに、もう全部ができないみたいな感じになってたので、やる度にまあ自分は仕上がってない、全然できていないというようなイメージで練習してしまっていた」(A)
負のスパイラル	柔軟性のなさ	柔軟に対応できないこと	「もうちょっと遊び心を持ってやっても良かったのかな」(B)
	いらだち	出来ない自分に対してのいらだち	「できない自分にいらだっているから、そこから離れられない」(A)
	解決策のなさ	上手いかわ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	「具体的な解決策ではなくて、そこをどうにかしたいのにそのことを言われるから、余計わからなくなってきた」(A)
漠然とした状態	もどかしさ	期待に応えられないかもしれないもどかしさを感じる	「やれないもどかしさというか、プレッシャーに負けそうになる感じが増してきてしまって、今までにないプレッシャーというか……」(A)
	もやもや	上手いかわない時にその問題と解決策が見つからずもやもやしていること	「本来なら、監督と話し合って、どうしてそういう作戦にしたかという理論づけがあれば良かったんですけど、そこも聞かずにそのまま本番迎えてしまったので。…(試合直前まで)ず〜っと自問自答してましたね。出来るのか?出来ないのか?と」(C)
	気疲れ	周りの“関係者”への気遣いが多く、気疲れをすること	「なんか気を遣って疲れたっていう記憶もありますよね。(中略)ちよっと人が多くて気を遣ったっていうのはあると思います」(C)
	自分以外への とらわれ	自分のやるべきことではなくて他のことに注意が向き、そこから離れられなくなる	「国際大会に対する準備が事前により出来ていなかったということもあって、かつずっと海外遠征で直前にいきなり日本に帰ってきたので、心理的な準備というよりは、道具の準備が試合用に完全に整ってなくて」(B)
	手厚い支援への 依存	手厚い支援への依存により、競技に向けての準備を主体的に行わなくなる	「色んな支えてくれる人が周りにいる安心感とかそういうのが、私にとっては逆に弱くなる要因だったのかなというのはありますね。自分一人しかいないから、きっちりやる!ではなくて、なんか守ってくれるとか、弱音は吐かないんだけれどもなにかやっぱり安心できる空間じゃないですか。そういうのは自分の中でうまくプラスにできなかった」(A)
	不測の事態	自分の予測していなかった事態が生じること	「嫌でも(情報が)入ってくるので、シャットアウトできませんでしたよね。それで、知らない間に、コーチの出した仮想順位を人から聞いてしまったんですよ。コーチから教えられるのではなくて、人からその情報をもらってしまったから、コーチとの不信感みたいなものでできてしまった」(C)
	スタッフへの不信感	自分の予測通りに動いてくれないスタッフへの不信感	「国際大会の時だけ外から入ってくるスタッフもいて、その意思疎通は完璧にできていたとは言えないかなとは思いますがね」(B)
	動揺	自分の思いとは異なる周囲の言動によって動揺し、競技に集中できなくなる	「(仮想順位を)人づてに聞いた時点で、えっ!と思うし、不信感がでてきたし。なんでここに来て、自分一人で行動しないといけないんだろうとか、(指導者が)飲み歩いているのかなあととか、どんな悪い方向に考えてしまうのですね。」(C)
試合直前の ネガティブ感情	不安	試合直前になっても不安を取り除けないでいる状態	「不安でしたよ。やっぱり試合が始まる時は、自信もって立ちたいですよね。でもやっぱり、心のどこかに不安という気持ちはありました」(C)
	重圧	競技直前の緊張やプレッシャーに押し潰される	「自分ではどうにもならないことをどうにかしようとしていた部分があって、それで今までにない緊張感とプレッシャーに押しつぶされた感じでしたね」(A)
	実力不発揮	実力発揮出来なかった体験	「自分の中であまり力を発揮できないで終わったっていうのがすごく大きくありますね」(A)

※語りの具体例の後に示した(A)、(B)、(C)は3名の対象者を示している。

さらに、「やる度にああ自分は仕上がってない、全然できていないというイメージで練習してしまっていた」と、できないことばかりに目が向いていった（【できなさ】）。桜井³⁷⁾は、自己の外面や他者に対する言動などに注意を向けやすい傾向である公的自己意識が有能感や自己決定感と負の相関にあることを明らかにしている。本研究の対象者は＜自国開催による盛り上がり＞によって周囲の言動等に注意を向け、社会的責任や義務感を強めることによって、有能感を低減させていた（できなさを強めていた）と推測される。また、＜自国開催による盛り上がり＞を感じ、外に注意の向いた対象者は自己決定感を弱め、他者への依存を強めていった（【手厚い支援への依存】）。そして、対象者は自分のやるべきことではなく、他者や道具などに注意が向き、そこから離れられなくなっていた（【自分以外へのとらわれ】）。

【できなさ】を感じた対象者は、自分に【いらいだち】、プレーがうまくいかない時に柔軟に対応できず（【柔軟性のなさ】）、【できなさ】を解決できないまま（【解決策のなさ】）、＜負のスパイラル＞に陥っていった。このような状況について、対象者 A は「何回やってもできないというか。今考えると抜け出そうともしていなかった。自分はどうせできないという負のサイクルでずっと回っていた」と語った。先行研究では、コーピングの一貫性が高いほどストレス反応が多いことに言及され¹⁴⁾、ストレスフルな状況下におけるコーピングの柔軟性の重要性が指摘されてきた²²⁾。本研究の対象者は、プレーがうまくいかない状況においても柔軟性のない不適応的な対処方略を用いており、それがストレス反応を強め、プレーがうまくいかない自分を強化していたと推察される。

また対象者は、＜負のスパイラル＞に加え、“関係者”への気遣いによる【気疲れ】や【手厚い支援への依存】などによって、「人から見られる自分

をベースにしていたので、それで苦しくなっていた」（対象者 A）、「心理的な準備というよりは、道具の準備が試合用に完全に整っていない」（対象者 B）と他者や道具などの自分のやるべきこと以外のことにとらわれていった（【自分以外へのとらわれ】）。そして、＜負のスパイラル＞に陥り、【自分以外へのとらわれ】がある対象者は、「具体的な解決策じゃなくて、そこをどうにかしたいのにそこを言われるから、余計わからなくなってきた」、「やれないもどかしさというか、プレッシャーに負けそうになる感じが増してきてしまって。今までにないプレッシャーというか…」（対象者 A）と、解決策がなく【もやもや】した状態と、周囲の期待に応えることができないかもしれない【もどかしさ】を相互に感じながら生活していった。そして、＜解決策が漠然とした状態＞のまま試合が近づいていった。これらは「ずーっと自問自答していた」（対象者 C）という語りからも読み取れた。

一方で、「知らない間に、コーチの出した仮想順位を人から聞いてしまったんですよ。コーチから教えられるのではなくて、人からその情報ももらってしまったから、コーチに不信感みたいなのもできてしまって」（対象者 C）と、＜自国開催の盛り上がり＞によって生じた【不測の事態】へのスタッフの対応に不信感を抱き（【スタッフへの不信感】）、それが【動揺】につながっていった。Gould et al.¹⁷⁾はアトランタ五輪に出場した自国選手およびコーチへの調査において、ピークパフォーマンスを発揮するためには、多くの予期せぬ出来事への柔軟な対処が必要であると主張している。本研究の対象者は、予期せぬ事態に対応できず、それが動揺につながったと考えられた。そして、ここでの【動揺】や「もやもや感をそのまま持って」（対象者 A）いたために、【不安】や【重圧】といった＜試合直前のネガティブな感情＞を抱えて試合

に臨むことになった。すなわち“あがり”に近い状態で試合に臨んでいたと推察される。これらの“あがり”状態のアスリートのパフォーマンス低下は多くの研究で実証されており²⁸⁾、本研究の結果も先行研究と同様に、【実力不発揮】に至っていた。

2. 実力不発揮に関わる特徴的な心理要因

自国開催の国際大会に出場し、実力発揮できなかった選手は、＜自国開催の盛り上がり＞が起点となり、勝利への義務感を抱いていった。そして、プレーのうまくいかなさを感じたが、それを解決できないまま試合に臨んでいった。本研究の結果からは、プレーがうまくいかなかった時に、課題への対処方略に柔軟性がなく、自分のプレーと直接関わらない事柄（例えば、他者のアドバイスや道具）にとらわれていたことが、試合での実力不発揮につながっていると考えられた。したがって、以下に対処方略の柔軟性のなさ自分以外へのとらわれについて考察する。

1) 対処方略の柔軟性のなさ

先述したように、コーピングの一貫性が高いほどストレス反応が多く、ストレスフルな状況下におけるコーピングの柔軟性が重要であることが指摘されてきた。Kato²³⁾によると、「コーピングの柔軟性は効果のないコーピングをやめて、代替のコーピングを考えて実行すること」と定義され²²⁾、コーピングの柔軟性のある者は精神的に健康であることが主張されてきた。また、Kato²³⁾はコーピングのレパートリーを増やすこと、ストレスに応じてコーピングを変化させること、そして適切なコーピングを選択することがコーピングの柔軟性につながると主張している。本研究の対象者は、対処方略のレパートリーが少なく、さらに不適応的な対処方略を継続的に用いていたために、解決策が見つからず、プレーのうまくいかなさを強め

ていたと推察される。対象者 A の「やる度に自分は仕上がっていない、全然できていないというイメージで練習してしまっていた」、「できない自分にいらだっているから、そこから離れられない」という語りや、対象者 B の「もうちょっと遊び心をもってやっても良かったのかな」との語りからは、何かうまくいかないことがあった時に、対処方略を変更するのではなく、その事象に不適応的にこだわっていたことが窺える。このような出来事の悪かった側面を繰り返し考え対処することを反芻コーピングと言い、反芻コーピングや受動的なコーピングスタイルは精神的苦痛と関連することが明らかにされている¹³⁾。対象者はこのような反芻コーピングを用い、それによって負のスパイラルから抜け出せず、苦痛を感じていたと推察される。そして、こういった状況を抜け出すためには、物事の良し悪しを判断して対処することである「省察」というコーピングスタイルが必要となる。Carver and Scheier¹¹⁾ や中村³²⁾ は、省察というコーピングスタイルが心理的適応を促進させることに言及しており、対処方法の良し悪しを自分で判断し、柔軟に対応することがパフォーマンスを向上させると考えられた。

2) 自分以外へのとらわれ

本研究の結果からは、自分のやるべきことに集中せずに、周囲の言動や道具などにとらわれていたことが実力不発揮につながっていると考えられた。対象者 A の「運営側にまわっているような感じ」という語りは、＜自国開催の盛り上がり＞によって人から見られる自己像をベースに競技に取り組んでいたことが推測できる。このような周囲から見られていることに注意を向けている状態は公的自己意識と呼ばれ、“あがり”との正の関係が示唆されている⁴⁹⁾。そして、本研究の結果の一部も“あがり”研究によって説明できる。有光・今田²⁾は“あがり”の程度を測定する尺度を作成し、

自己不全感、身体的不全感、震え、責任感、生理的反応、他者への意識という6因子に分類した。そして、有光¹⁾は“あがり”の原因として、感情状態、他者への意識、行為に対する評価、動機づけ、新規環境、性格を挙げている。また、田中・関矢⁴⁸⁾は、ゴルフパッティングを用いた実験から報酬や観衆のストレス状況下における運動速度の低下や運動変異の縮小を報告している。これらの主張には、“あがり”の背景に他者への意識が共通して存在しており、パフォーマンスの低下につながる事が示唆されている。本研究の対象者においても、観衆などの＜自国開催の盛り上がり＞がストレスとなり、他者への意識が増加し、運動パフォーマンスの低下につながる事が示唆された。すなわち、“あがり”に似た現象が、試合直前だけではなく、試合前から継続的に起こっていたと考えられる。

このように、意図がないにも関わらず現行の課題とは関係のない事柄について考えることをマインドワンダリング (mind wandering) と言う³⁸⁾。マインドワンダリングは、注意の処理資源を消費するものであるため、課題に向けられる処理資源を奪い、認知的パフォーマンスに悪影響を及ぼすとされている^{43) 44) 45)}。本研究の対象者も、外的事象に注意が向けられ、処理資源が不足することによってパフォーマンスの低下が引き起こされたと考えられた。

3. 心理サポートへの示唆

本研究の結果から、実力発揮できなかった対象者は追い込まれた時に柔軟性のない対処方略を用い、自分のやるべきことに集中できていなかった。対処方略の柔軟性を高めて自分のやるべきことに集中するためには、自分自身の認知を対象とした認知¹⁹⁾、すなわちメタ認知能力を高めることが必要であると考えられた。メタ認知はコーピングの

柔軟性と正の関係にあること³³⁾、またマインドワンダリングの生起に気づくにはメタ認知スキルが必要であることが指摘されている⁴¹⁾。これらの主張を受けると、その時に課題となっている事柄を明確にした上で、関係のない事柄に考えが及んだ場合にも自分自身でそのことに気づき、再度課題へ集中できるといったメタ認知能力を身に付ける必要があると言える。試合であらない選手は、本能的欲求や内的な衝動性の知覚、そして現実を正確に把握する能力にすぐれているという主張³¹⁾からも、選手が自身の状況を正確に理解することが必要となる。そのような現状把握や気づきといった広義の自己理解がコーピングの柔軟性や、自分のやるべきことへの集中につながり、実力不発揮を抑制することができると考えられた。

このようなメタ認知能力を身に付けるためには、リフレクション、自己説明、外化といった支援が必要となる¹⁹⁾。リフレクションは自分自身の認知の振り返り、自己説明は認知活動がなぜ行われたのかの説明、外化は学習者の持っている知識や理解状態を外部に記述することを示す。また、諏訪⁴⁶⁾は身体知 (技やコツ) の獲得には言語的思考、環境からの知覚、身体動作の知覚といった認知過程を身体が体感すること、さらにそれを言語化することが必要であり、それを限りなく繰り返し行うことが熟達の漸進的プロセスであると論じている。これらはアスリートへの心理サポートで行われていることと重なる。したがって、心理サポートは長期的かつ継続的に実施し、選手が様々な側面から自身を振り返り、他者への説明を通して自己理解を深めることが目標となる。そのために、心理サポートの専門家は、心理サポートの中で選手が主体的に競技や日常生活を振り返り、その時の感情や認知、行動結果などの理解を促すような関わりをする必要がある。メンタルトレーニングやスポーツカウンセリングにおいても自己理解の

促進と同期して競技力やパフォーマンスの向上が認められており²⁹⁾、実力発揮のためには自己理解が欠かせない。自身を主体的に振り返り、理解を深めることによって、競技会での実力不発揮を抑制でき、実力発揮や競技力向上につながると考えられる。

一方で、大会直前に心理サポートを希望する選手も存在する。そのような場合には、上述した継続性が求められるメタ認知能力⁴⁶⁾を高めることは難しいと考えられる。したがって、周囲のスタッフや心理専門家が選手のやろうとしていることを理解し、現状把握や選手のやろうとしていることの後押しが必要となるだろう。そうすることによって、選手は支えを実感し、周囲の雑音を意識することなく、自分のやるべきことに集中して試合に臨めるようになって考えられる。

IV. 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不発揮に至る心理的プロセスを明らかにし、心理サポートへの示唆を得ることを目的とし、元選手3名に面接調査を実施した。得られた逐語データをM-GTAで分析した結果、以下のような心理的プロセスが明らかになった。「自国開催で実力を発揮できなかった対象者は、自国開催の盛り上がりという周囲の反応がストレスサーとなり、社会的責任や義務感を抱き、それによってできなさを強めていった。そして、対象者は対処方法の柔軟性がなく、解決策が見つからないために、負のスパイラルに陥っていった。そのような状況において、対象者は他者や道具などの外的事象にとらわれ、解決策が漠然とした状況となった。そして、対象者は不安や重圧を感じ、実力不発揮につながっていった。」

本研究は、先行研究において検討されていなかった上記のような実力不発揮に至る心理的プロ

セスを明らかにしたが、いくつかの課題も見出された。本研究では全体的なプロセスを提示することを目的としたため、概念間のつながりを詳細に検討できたとはいえない。今後はそれぞれの概念やカテゴリー間の関係について様々な研究手法を用いて詳細に検討することが求められる。また、本研究では対象者のパーソナリティ特徴に注目しなかった。本研究の結果からは直接言及できないが、こだわりが強く、柔軟な考え方のできない性格特性を持つ選手が実力不発揮に至っていたと推測された。また、本研究では日本人選手のみを対象とした。日本人を含んだ東洋の文化は、自己と他者の協調関係を重視する「相互協調的自己感」、欧米の文化には自己を他者から引き離し、個性的・自立的であることを重視する「相互独立的自己感」が特徴的であると言われている²⁷⁾。そういった文化的特徴からは日本人の選手は他者との関係に注目しやすい傾向があるのかもしれない。したがって、今後は実力不発揮に関わるパーソナリティ特徴を外国人選手との比較も含めて検討する必要がある。このような研究の積み重ねがアスリートの実力発揮につながる効果的な心理サポート方法の構築につながると考えられる。

文献

- 1) 有光興記. 「あがり」のしろうと理論: 「あがり」喚起状況と原因帰属の関係. 社会心理学研究, 17(1): 1-11, 2001.
- 2) 有光興記・今田寛. 状況と状況認知から見た“あがり”経験—情動経験の特報による分析—. 心理学研究, 70: 30-37, 1999.
- 3) Balmer, N.J., Nevil, A.M., and Williams, A.M. Home advantage in the winter Olympics. *Journal of Sports Sciences*, 19: 129-139, 2001.
- 4) Balmer, N.J., Nevil, A.M., and Williams, A.M. Modeling home advantage in the summer Olympic

- games. *Journal of Sports Sciences*, 21: 469-478, 2003.
- 5) Balmer, N.J., Nevil, A.M., and Lane, A.M. Do judge enhance home advantage in European championship boxing? *Journal of Sport Sciences*, 23(4): 409-416, 2005.
- 6) Balmer, N., Nevill, A., Lane, A., Ward, P., Williams, A., and Fairclough, S. Influence of crowd noise on soccer refereeing consistency in soccer. *Journal of Sport Behavior*, 30(2): 130-145, 2007.
- 7) Bray, S.R., and Widmeyer, W. N. Athletes' perceptions of the home advantage: an integration of perceived casual factors. *Journal of Sport Behavior*, 23(1): 1-10, 2000.
- 8) 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: 85-93, 1984.
- 9) Baumeister, R.F. Disputing the effect of championship pressures and home audiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68: 644-648, 1995.
- 10) Carron, A. V., and Hausenblas, H. A. Group dynamics in sport (2nd ed.). Fitness Information Technology: Morgantown, 1998.
- 11) Carver, C., and Scheier, M. Self-consciousness and reactance. *Journal of Research in Personality*, 15: 16-29, 1981.
- 12) Cohen, A. Olympic quadrennial planning: psychological keys for maximizing performance and minimizing distractions at the Olympic games. Olympic coach: Sport Performance Division, 25(3): 4-11, 2014.
- 13) Compas, B.E., and Boyer, M.C. Coping attention: implication for child health and pediatric conditions. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 22: 323-333, 2001.
- 14) Compas, B.E., Forsythe, C.J., and Wanger, B.M. Consistency and variability in casual attributions and coping with stress. *Cognitive Therapy and Research*, 12: 305-320, 1988.
- 15) Courneya, K.S., and Carron, A.V. The home advantage in sport competitions: a literature review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14: 13-27, 1992.
- 16) Eysenck, M.W. Anxiety, learning, and memory: A reconceptualization. *Journal of Research and Personality*, 13: 363-385, 1979.
- 17) Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., Strickland, M., Lauer, L., Chung, Y., and Peterson, K. Positive and negative factors influencing U.S.athletes and coaches: Atlanta game assessment. A USOC Sport Science and Technology Grant Project Final Report, United States Olympic Committee Information Resource Center, 1998.
- 18) 林晋子・土屋裕睦. オリンピアンが語る体験と望まれる心理的サポートの検討-出来事に伴う心理的变化と社会が与える影響に着目して-. *スポーツ心理学研究*, 39(1): 1-14, 2012.
- 19) 平嶋宗. メタ認知の活性化支援. *人工知能会誌*, 21(1): 58-64, 2006.
- 20) Jones, M.B. The home advantage in individual sports: an augmented review. *Psychology of Sport and Exercise*, 14: 397-404, 2013.
- 21) Jurkovic, T. Collegiate basketball players' perceptions of the home advantage. Unpublished Master's Thesis, Bowling Green State University, Bowling green, OH, 1985.
- 22) 加藤司. コーピングの柔軟性と抑うつ傾向と

- の関連. 心理学研究, 72: 57-63, 2001.
- 23) Kato, T. Development of the coping flexibility scale: evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2): 262-273, 2012.
 - 24) Kent, R. Great British athletes' perceptions of competing at the London 2012 Olympic games. *The Sport Journal*, 39: 1-22, 2016.
 - 25) 木下康仁. クラウンデッド・セオリー・アプローチの実践-質的研究への誘い-. 初版, 弘文堂, 東京, 2003.
 - 26) 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. 初版, 弘文堂, 東京, 2007.
 - 27) 北山忍・唐澤真弓. 自己：文化心理学的視座. *実験社会心理学研究*, 35(2): 133-163, 1995.
 - 28) 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: 263-277, 2009.
 - 29) 中込四郎. アスリートの心理臨床-スポーツカウンセリング. 初版, 道和書院, 東京, 2004.
 - 30) 中込四郎. 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. 競技生活の心理サポート. 初版, 大修館書店, 東京, 2005.
 - 31) 中込四郎・鈴木壮. 自我機能からみたあがりに関する研究. *体育学研究*, 28(2): 113-127, 1983.
 - 32) 中村志津香. コーピングの柔軟性を高める介入プログラムの効果. 広島大学大学院教育学研究科紀要, 64(3): 121-128, 2015.
 - 33) 中村志津香・大塚泰正. メタ認知と自己注目がコーピングの柔軟性および抑うつに及ぼす影響. *行動医学研究*, 20(2): 77-84, 2014.
 - 34) 岡本かおり・谷口清. スクールカウンセラー活動の継続を支える要因：M-GTAを用いた質的研究. *人間科学研究*, 31: 161-172, 2009.
 - 35) Pollard, R., and Pollard, G. Long-term trends in home advantage in professional team sports in North America and England (1976-2003). *Journal of Sports Sciences*, 23: 337-350, 2006.
 - 36) Pollard, R. Home advantage in soccer: variations in its magnitude and a literature review of the inter related factors associated with its existence. *Journal of Sport Behavior*, 29(2): 169-189, 2006.
 - 37) 桜井茂男. 自己決定とコンピテンスに関する大学生用尺度の試み. 奈良教育大学教育研究所紀要, 29: 203-208, 1993.
 - 38) Sayette, M. A., Reichle, E. D., and Schooler, J. W. Lost in the sauce the effects of alcohol on mind wandering. *Psychological Science*, 20(6): 747-752, 2009.
 - 39) Schlenker, B. R., Phillips, S.T., Boniecki, K. A., and Schlenker, D. R. Championship pressures: choking or triumphing in one's territory? *Journal of Personality and Social Psychology*, 68: 632-643, 1995.
 - 40) Schlenker, B. R., Phillips, S.T., Boniecki, K. A., and Schlenker, D. R. Where is home choke? *Journal of Personality and Social Psychology*, 68: 649-652, 1995.
 - 41) Schooler, J. W. Re-representing consciousness: Dissociations between experience and meta-consciousness. *Trends in Cognitive Sciences*, 6(8): 339-344, 2002.
 - 42) Smith, D. J. A framework for understanding the training process leading to elite performance. *Journal of Sports Medicine*, 33(15): 1103-1126, 2003.
 - 43) Smallwood, J., and Schooler, J. W. The restless mind. *Psychological Bulletin*, 132(6): 946-958, 2006.
 - 44) Smallwood, J., Davies, J. B., Heim, D., Finnigan, F., Sudberry, M. V., O'Connor, R.

- C., and Obonsawin, M. C. Subjective experience and the attentional lapse: Task engagement and disengagement during sustained attention. *Consciousness and Cognition*, 13: 657-690, 2004.
- 45) Smallwood, J., McSpandden, D., and Schooler, J. W. When attention matters: the curious incident of the wandering mind. *Memory and Cognition*, 36(6): 1144-1150, 2008.
- 46) 諏訪正樹. 身体知獲得のツールとしてのメタ認知的言語化. *人工知能学会誌*, 20(5): 525-532, 2005.
- 47) 田中浩司. 年長クラスにおける鬼ごっこの指導プロセス-M-GTA を用いた保育者へのインタビューデータの分析-. *教育心理学研究*, 58: 212-223, 2010.
- 48) 田中美吏・関矢寛史. 一過性心理的ストレスがゴルフパッティングに及ぼす影響. *スポーツ心理学研究*, 33(2): 1-18, 2006.
- 49) 堤政雄. 「あがり」現象と自己意識-対人不安への予備的考察-. *島根大学教育学部紀要（人文社会学）*, 40: 29-33, 2006.
- 50) Unkelbeck, C., and Memmert, D. Crowd noise as a cue in referee decisions contributes to the home advantage. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(4): 483-98, 2010.
- 51) Wang, J., and Goldfine, B. 'Coach' winning psychological strategies for champions'. *Asian Journal of Exercise and Sport Science*, 4: 1-6, 2007.
- 52) Wilkinson, T., and Pollard, R. A temporary decline in home advantage when moving to a new stadium. *Journal of Sport Behaviour*, 29(2): 190-197, 2006.
- 53) 山本勝昭・伊藤友記・山口幸生・徳島了・谷口勇一・下園博信・今村律子・山津幸司. マスコミのオリンピック選手に及ぼす影響. 平成 8 年度 JOC スポーツ医・科学研究報告 No.III 冬季種目のメンタルマネジメントに関する研究-第 1 報-, pp.8-17, 1997.
- 54) 山本勝昭・伊藤友記・山口幸生・徳島了・谷口勇一・下園博信・山津幸司・今村律子・岡崎哲哉. マスコミのオリンピック選手に及ぼす影響-その 2-. 平成 9 年度 JOC スポーツ医・科学研究報告 No.IV 冬季種目のメンタルマネジメントに関する研究-第 2 報-, pp.9-28, 1998.
- 55) 山本勝昭・伊藤友記・谷口勇一・徳島了・今村律子・山口幸生・山津幸司・下園博信・岡崎哲哉・藤博征光. マスコミのオリンピック選手に及ぼす影響-その 3-. 平成 10 年度 JOC スポーツ医・科学研究報告 No.V 冬季種目のメンタルマネジメントに関する研究-第 3 報-, pp.21-30, 1999.