

氏名 いく ども さ ち 幾 留 沙 智 講師



主な研究テーマ

□運動能力についての信念と競技成績の関係

平成30年度の研究内容とその成果

多くのスポーツ選手は、優れた競技成績をあげることを目標に日々の練習に取り組んでいます。そこでこの研究では、スポーツの競技成績に関わる要因の解明を目指して、スポーツや運動の能力について選手がもつ信念の違いと成績の関連について調べることとしました。

個人がもつ信念の影響については、既に学業場면을対象に研究が進められてきています。それらの研究によると、学業場面の能力である「知能」についての考え方は、自身の努力によって増やすことができるという増大的信念と自身での制御は困難という固定的信念に分かれ、前者の信念を持つ者は後者に比べて、困難な課題に直面した際にも成績を維持しやすいことが報告されています。このような先行研究を基に考えると、様々な困難を乗り越えた結果である競技成績に対しても、固定的信念よりも増大的信念が関連すると予想することができます。

一方で、個人の信念を測定する方法には次の2種類が存在します。1つ目は、質問

紙を用いて測定する方法です。この方法は、調査対象者が意識的に質問を読みそれに対する回答を選択するため、顕在的指標と考えられています。2つ目は、反応時間を用いて測定する方法です。この方法は、調査対象者に出来る限り早い反応、つまり、より直感的な選択を要求するため、潜在的指標と考えられています。そして、潜在的指標の方が、私たちの実際の行動との関連が強くみられることも明らかにされています。これを考慮すると、競技成績と増大的信念との関連は、顕在的指標よりも潜在的指標においてより顕著にみられる可能性があると考えられます。

自転車競技、陸上、水泳を専門とする大学生競技者を対象に調査を行った結果、まず顕在的指標によって信念を測定した場合にはいずれの競技に関しても信念と競技成績の間に関連はみられませんでした（図1）。一方、潜在的指標によって信念を測定した場合には、自転車競技において増大的信念をもつ選手ほど競技成績が優れているという結果が得られました（図2）。そこでさらに自転車競技選手の結果を種目別

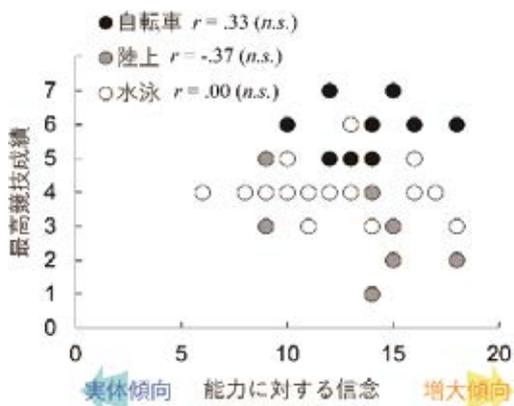


図1. 信念（潜在的指標）と競技成績の関係

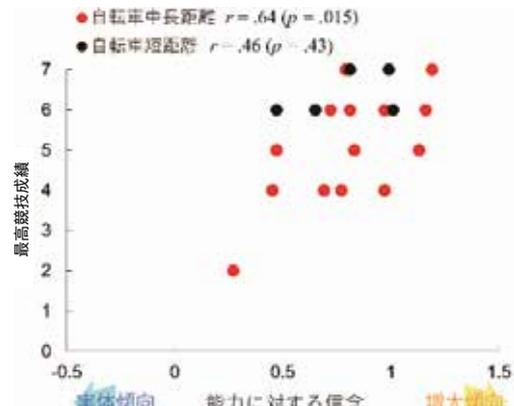


図3. 自転車選手の信念（潜在的指標）と競技成績の関係

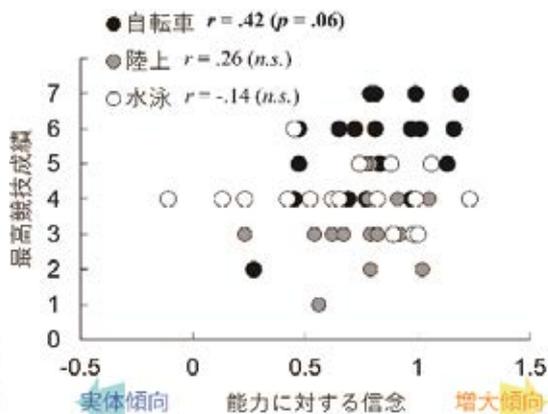


図2. 信念（潜在的指標）と競技成績の関係

に検討してみたところ、中・長距離選手において、信念と成績の強い関連が明らかになりました（図3）。

以上の結果より、自転車競技の中・長距離において優れた競技成績と増大的信念の間に顕著な関連が確認されました。今回の調査において対象となった陸上選手及び水泳選手の中には中・長距離の選手が含まれていなかったことを考慮すると、上記の関連は、自転車競技選手に特有にみられるものではなく、中・長距離選手に特有にみられるものなのかもしれません。

運動に対する信念と動機づけの関連を調

べた研究では、増大的信念が運動への楽しさを感じることにつながることが明らかにされています。そのため、中・長距離種目のように苦しい練習が必要となる種目では、増大的信念をもつことが苦しい練習の中にも楽しみを見いだすことにつながり、それが競技成績につながりやすかったと解釈することができます。一方で、このような関連は潜在的指標によって信念を測定した場合にのみ見られたことから、無理矢理あるいは意識的に能力が増大的であると思ひ込むことにはあまり意味がないと思われます。

以上のことから、本研究では、優れた競技成績を目指す上でどのような信念をもつべきかが明らかになりました。具体的には、潜在的に自身の能力の増大可能性を信じていることがより優れた競技成績につながる可能性があると言えます。

これからの研究の展望

今後は、より多様な競技種目の選手を対



象とした調査を行うことで増大的信念の重要性を検証していくことに加え，スポーツ選手の潜在的な増大的信念を育てていく方法についても検討される必要があると考えられます。

追記

なお，以上の調査は西森彩良々さんの平成30年度卒業研究において実施・報告されたものです。