

# ソフトテニスプレーヤーの競技不安とその対応策について

A study on the anxiety of soft tennis players and  
the measures against that

井 篁 敬<sup>1</sup>  
龍 溪 直 子<sup>2</sup>  
永 山 亮 一<sup>3</sup>

大学ソフトテニスプレーヤーを対象に競技レベルの違いによる競技特性不安と競技状態不安について比較し、それぞれの競技不安に対する対応策について比較した。その結果、地域の違いや大学代表・控えの違いによって不安の程度に違いが見られた。また、高い不安傾向を有する選手はそれに対する準備を事前にしていることや、試合に入り不安が高まった場合は、対策を講ずる意識の方向を自己の身体や精神に向かわせるのではなく、自己の回りに眼を向けて対策を講じていることなどが明らかになった。

## 1. はじめに

スポーツ競技の遂行においては、心理的ストレスが競技結果に大きく影響するとされている。ソフトテニスは精密な調整とタイミングを必要とし、またプレーが断続的に行われるため、心理的能力が特に重要である。そして心理的能力の中でも、試合前や試合中に起こる不安に対処できる能力を有しているかは実力の発揮に大きな影響を与えると考えられる<sup>7)</sup>。心理的ストレスのコントロールの如何が大きく勝敗に関与するのである。覚醒に伴う不安や緊張などがその主であるが、試合や試合前に緊張を感じたり、イライラ感が生じたり、時には生理的な反応として下痢をしたりすることが競技場面での心理的ストレスによるものと考えられ、それらはスポーツ不安といわれている<sup>5)</sup>。競技における試合に敗れる、失敗する、期待を裏切る、怪我をするなどに対して不安を感じる場合の精神的な変化を「あがり」、「プレッシャー」、「しびれ」などと称され、それらと競技成績との関係は「逆U字」関係として確認されている。スポーツ不安が競技に影響するという場合は、程よい緊張や興奮によって成績や行動効率がピークを迎えた後に、過度の緊張や不安によって成績が降下するのである。この「逆U字」関係はスポーツの種目やその難易度、プレーヤーの個人特性としての不安傾向によって異なる<sup>5)</sup>。

不安には、特性不安と状態不安に分けられるとスピルバーガー (1966) が提唱している。も

<sup>1</sup> 井篁敬 金沢大学

<sup>2</sup> 龍溪直子 福井市足羽中学校教諭 (保健体育)

<sup>3</sup> 永山亮一

とも、性格としての側面を持つのが特性不安であり、置かれた状況を認知してそれに対して反応した不安の程度を示すのが状態不安である。一般に特性不安が高い選手は状態不安が高い傾向を示すとされている<sup>3)</sup>。

競技遂行における不安やストレスを引き起こす要因として、状況要因としての試合の重要性の認知、期待、不確実性があげられ、個人内要因として特性不安、自尊心と自己効力感をジャービスは挙げている<sup>6)</sup>。不安やストレスの原因を分析し、それに対する対処法を有することは競技で効率よく成績を出していくために不可欠なことと考えられる。スポーツ競技に固有の特性不安を測定するためにマートンズ(1977)は、「スポーツ競技不安検査 SCAT」を開発した。項目数が少なく、競技場面を想定した自己評価方式で簡便に実施測定でき、国内でも遠藤<sup>1)</sup>をはじめとして日本語訳し、改良、標準化する試みが繰り返えされた<sup>15)</sup>が、競技前の感情について質問するなど特性不安と状態不安が混在していて、スポーツ場面での不安を適切に分析できるとは言いがたいものであった<sup>6)</sup>。後にマートンズは SCAT を改良し、競技場面における状態不安検査(Competitive State Anxiety Inventory, CSAI)を開発した<sup>6)</sup>が、これも選手の不安について多くの情報を得るには不十分なものであった(CSAIの改良版 CSAI-2も同様)。橋本・徳永は諸外国で作成された不安尺度が文化的土壌の異なる日本国内においてそのまま使用できないと考え、日本人特有の不安を生起させる、特性、あるいは要因があるとして、スピルバーガーの「状態・特性不安理論」に基づき、日本人に適したスポーツ競技における特性不安尺度と状態不安尺度を作成している<sup>2)</sup>。5つの特性不安についての因子(動作の乱れ、勝敗の認知不安、過緊張・恐れ、意気込みの欠如、自信の欠如)と4つの状態不安についての因子(情緒不安、勝敗の認知不安、身体的緊張、過緊張・恐れ)で構成され、それぞれの不安尺度得点は評価基準によって低不安から高不安まで5段階に分類された。

競技前や競技中の不安・過緊張が「実力発揮」に影響するため、適切な対応策が必要なことは数多く指摘されてきた。競技前の不安、緊張、恐怖、あるいは競技中の興奮、怒り、驚きなどの感情に対する対処法については、徳永は大学のスポーツ選手を対象に「不安の対応策」として報告している<sup>12)</sup>。また日本ソフトテニス連盟は心理的トラブルについて競技レベル違いによる比較をしたうえでその対処法を心や気持ちの持ち方による解決策と行動レベルの解決策として詳細に報告している<sup>7)</sup>。しかしながら、これまでスポーツ選手の競技レベルの違いによる競技不安を特性不安と状態不安に分類して分析し、それに対する対応策の実施状況についての報告はこれまでされていないのが現状である。選手の不安の傾向とその対策方法を把握することは指導における有益な示唆が得られるものと考えられる。

そこで本研究は、競技レベルの違いによる選手の競技不安について、競技特性不安と競技状態不安に分けて把握し、その高低の違いによる対応策の実施状況を比較することを目的とする。

## 2. 研究方法

### (1) 対象

大学ソフトテニス選手を対象とした。競技レベルの違いを把握するという観点より、大学対抗試合での正選手として出場選手と控え選手の比較によって検討を進めるが、それだけでなく練習

環境や試合数によっても競技力の高い地域とそうでない地域が存在すると考えられるので、高い競技レベルにある地域としてこれまで全日本レベルの各種大会で優勝校を数多く輩出している関東リーグ1部校を設定し、全く全日本レベルの実績のない北信越1部校を競技レベルの低い地域と設定した。

関東リーグ1部校男女12大学、北信越リーグ1部校男女10大学を対象とした。調査は平成14年8月から11月にかけて実施した。回収率は68.2%であった。その内訳は以下のとおりである。

関東リーグ1部校所属の大学代表選手群 42名

関東リーグ1部校所属の控え選手群 84名

北信越リーグ1部校所属の大学代表選手群 37名

北信越リーグ1部校所属の控え選手群 40名 計 203名

表1 対象者の特性

	関 東 地 区				北 信 越 地 区				全 体	
	大学代表選手(n=42)		控え選手(n=84)		大学代表選手(n=37)		控え選手(n=40)			
	MEAN	SD	MEAN	SD	MEAN	SD	MEAN	SD	MEAN	SD
年齢	19.9	1.18	19.8	1.19	20	1.21	20.2	1.05	19.9	1.18
競技経験年数	9.8	2.23	8.5	1.67	7.5	2	6.1	2.44	8.1	2.38

注1) MEAN : 平均、SD : 標準偏差

## (2) 調査内容

- ・スポーツ競技特性不安尺度 (Trait Anxiety Inventory for Sport ; TAIS、橋本・徳永らが作成した5因子25項目)
- ・スポーツ競技状態不安尺度 (State Anxiety Inventory for Sport ; SAIS、4因子、20項目)
- ・競技不安に対する対応策調査 (徳永・梅田らが作成した13因子、43項目)

## 3. 結果と考察

### (1) スポーツ競技不安について

#### 1) 全体的傾向

スポーツ競技特性不安は、日頃から競技に対する不安を潜在的にどの程度有しているかという性格特性としての不安を示すもので、対象選手全体の平均値は50.3 (SD=13.3) であった。不安の程度を診断するために測定した結果を1低不安、2やや低不安、3中程度の不安、やや高不安、高不安の5段階に分類した評価基準<sup>2)</sup>によると、本研究の対象とした大学ソフトテニス選手群の特性不安の平均は3の中程度の不安と評価された。徳永らと同質の集団と認められる。

スポーツ競技状態不安は、試合を直前にしてどの程度不安を有しているかを示すもので、全体の平均値は35.6 (SD=10.18) であった。調査時について徳永らは試合前日と試合直前の2回実施しているが、今回の調査については徳永らのように試合前の状況設定は特に指定していない。特性不安と同様に得点化された結果の評価を5段階に分類したところ、本研究の対象となった大

学ソフトテニスプレーヤーの状態不安は中程度と評価された。

## 2) 競技特性不安について

二要因分散分析によって (a) 関東地区群と北信越地区群、(b) 大学代表選手群と控え選手群について5つの因子別に比較し、表2に示した。交互作用に有意差が認められた因子について多重比較検定を行った。

関東地区群と北信越地区群の比較では、「自信の欠如」因子において有意な差が認められた。北信越地区の学生プレーヤーは自分のプレーに対しての絶対的な自信に欠けていることが明らかになった。うまくできないのではないかと不安になったり、技術についての不安が高く、自信をなくすることがあったり、失敗やミスをはきずっていくことの心配や、監督や仲間をがっかりさせることに対する不安といった選手が北信越地区のプレーヤーは多いのである。

表2 スポーツ競技特性不安尺度得点

因子	関東地区				北信越地区				二 要 因 分 散 分 析				
	大学代表選手(n=42)		控え選手(n=84)		大学代表選手(n=37)		控え選手(n=40)		F1	F2	交互作用	多 重 比 較	
	MEAN	SD	MEAN	SD	MEAN	SD	MEAN	SD					
動作が乱れる	9.7	2.46	11.1	3.17	9.7	2.57	12	3.36	0.9	16.16 **	0.94		代表<控え
勝敗に対する認知的不安	10.6	3.24	11.8	3.5	11.8	3.48	12.5	3.29	3.06	3.43	0.24		
過緊張・恐れ	8.1	2.64	8.2	2.87	7.3	2.29	8.1	3.13	1.2	1.21	0.49		
意気込みの欠如	7.4	2.71	8.4	3.34	7.7	2.85	8.7	3.26	0.35	4.55 *	0		代表<控え
自信の欠如	9.8	3.5	12.1	3.56	11.5	3.21	13.4	3.82	7.6 **	15.8 **	0.21	関<北	代表<控え
合計	45.6	12.17	51.7	13.34	48	11.47	54.5	14.06	1.8	10.56 **	0.02		代表<控え

注1) F1: 地域要因、F2: 代表区分要因

\* P<0.05 \*\*P<0.01

注2) 関: 関東地区、北: 北信越地区、代表: 大学代表選手、控え: 控え選手

特性不安とは、人にあらかじめ備わっている性格特性としての不安傾向である。大学王座大会やインカレなどの全国レベルの大会で上位進出のない北信越地区の学生は競技レベルが高い水準にあるとはいえず、全国的にみた場合の自分の競技力の相対的な低さによる競技に対する自信が不足しているのではないかと推察される。

大学代表選手群と控え選手群の比較では、「動作の乱れ」因子、「意気込みの欠如」因子、「自信の欠如」因子と合計点において控え選手群の方が有意に不安が高かった。大学代表選手群と控え選手群の違いは、大学を代表してリーグ戦や大学対抗戦の出場するかどうかの違いである。そこにおける心理的状況は前者が大学を代表して相手校と戦うという心理的圧力を受けるが、後者は出場が状況によって左右される不安定な立場に置かれ、技術的な未熟さや代表として戦う意欲、そこにおいて活躍する自信のなさや試合場面からの逃避するといったこれらの因子において日頃から潜在的に不安要素を抱えているために有意な差が現れたものと考えられる。

## 3) 競技状態不安について

競技特性不安と同様に二要因分散分析によって (a) 関東地区群と北信越地区群、(b) 大学代表選手群と控え選手群について5つの因子別に比較し、表3に示した。交互作用に有意差が認められた因子について多重比較検定を行った。

所属地域の違いによる比較においては、因子別および合計点の平均値において、有意な差は認

められなかった。試合を直前に控えた場合の状況での不安の様態は、地域の違いに差はなく、一般的傾向を有しているといえる。

表3 スポーツ競技状態不安尺度得点

因子	関東地区				北信越地区				二 要 因 分 散 分 析			
	大学代表選手(n=42)		控え選手(n=84)		大学代表選手(n=37)		控え選手(n=40)		F1	F2	交互作用	多 重 比 較
	MEAN	SD	MEAN	SD	MEAN	SD	MEAN	SD				
情緒不安	7.8	2.53	9.4	3.24	8.2	2.72	9.8	3.6	0.62	11.25 **	0	代表<控え
勝敗に対する認知的不安	8.9	3.13	10.1	3.2	9.8	2.92	10.8	3.25	2.61	5.81 *	0.09	代表<控え
身体的緊張	9	2.75	9.7	3.47	8.7	3.3	10.1	3.42	0.02	4.32 *	0.43	代表<控え
過緊張・恐れ	7.4	2.26	7.5	2.6	6.8	2.53	7.1	2.91	1.97	0.37	0.02	
合計	33.0	9.13	36.8	10.39	33.5	9.23	37.6	10.72	0.19	6.95 **	0.02	代表<控え

\* P&lt;0.05 \*\*P&lt;0.01

大学代表選手群と控え選手群の比較では、「情緒不安」因子、「勝敗に対する認知的不安」因子、「身体的緊張」因子において、控え選手群の方が有意に高い値を示した。控え選手群というのは、大学を代表して試合をするなどのプレッシャーのなかで試合を経験したことが少ないため、試合場面で起こる様々な身体的緊張に対処する能力が備わっているとはいえず、試合を前にして出場できるだろうか、いいプレーができるだろうか、勝てるだろうか、負けると二度と出られないのではないだろうか、といった懸念、動揺を潜在的に保有しているためにこれらの因子で有意な差が認められたものと考えられる。

自信が乏しく、意欲に欠け、技術的に不安を保有しているという特性不安傾向のある控え選手群は、試合を直前には運動技能が混乱し、情緒的に動揺し、勝敗や目標達成に対する不安といった状態不安が増大するのである。一般に特性不安が高い人は状態不安が高いとされているが、競技不安においても同様であることが認められた。

## (2) 競技不安に対する対応策について

スピルバーガーの「状態-特性不安理論」によれば、競技前や競技中におけるストレス刺激に対して「認知的評定」がなされ、その結果として不安は感じられるのである。不安を感じたり、不安状態に陥った場合にはその影響として実力発揮に影響するため、適切な対応策が必要なことはこれまで数多く指摘されている。ストレスや不安への対処法としては、対症療法的な対処法と不安が生起する事態が将来的に設定されている時に、それを想定して事前に長期的な視野に立つて準備をする対応策の2つが考えられるが、後者はメンタルトレーニングとしての対応策と捉えられるので、本研究では試合直前あるいは試合中の特性不安、状態不安を扱っているので前者について検討していく。

対応策を保有していることで、不安を感じることなく普段の行動を遂行できると考えられるので、不安の対応策は重要な課題である。徳永らはその対応策を13の因子を抽出し、身体的対応策、精神的対応策、物理的・環境的対応策の3つに分類した<sup>13)</sup>。

表4 不安の対応策の分類 (徳永・梅田)

1.身体的対応策	(1)身体的リラクゼーション・準備運動、筋肉のリラクゼーション、マッサージ、手・足・顔を叩く
2.精神的対応策	(2)技術の練習……………基礎技術や不安な技術を練習する
	(3)アクチベーション……………気合を入れたり・声を出して気を引きしめる、ベストをつくせばよい・ぶつかるだけと考える
	(4)自己暗示……………絶対負けない・自分は強い・自分はやれると暗示にかける
	(5)精神的リラクゼーション・負けてもともと・気楽に楽しくやればよいと考える、勝敗にこだわらない
	(6)競技のイメージ作り……………得意なパターン・作戦・以前よかった場面・勝つためのイメージを描く
	(7)精神集中……………目を閉じ心を落ち着け、精神を集中する
	(8)呼吸の調整……………呼吸を整える、呼吸に集中する、精神を集中する
3.その他の物理的・環境的対応策	(9)興奮を鎮める……………水を飲む、本を読んだり音楽をきく、顔を洗う、トイレに行く
	(10)他者依存……………監督・コーチにすべてをまかせる・気合をいれてもらう
	(11)積極的対話……………積極的に友人と話をしたり、意識的に陽気にふるまう
	(12)環境をかえる……………一人になる、空や天井を見る
	(13)縁起をかつぐ……………お守りを身につける、縁起をかつぐ

「競技不安に対する対応策調査 (徳永・梅田らが作成した13因子、43項目)」<sup>12)</sup>では、競技不安に対する13の因子別の対応策について、二要因分散分析によって (a) 関東地区群と北信越地区群、(b) 大学代表選手群と控え選手群を比較し、交互作用に有意差が認められた因子について多重比較を行った。

#### 1) 関東地区群と北信越地区群の比較

各因子別の得点を表5に示した。各因子において満点となる基準が異なるが、地域の違いや大学代表選手であるかどうかの如何にかかわらず「アクチベーション」因子では高い得点を示し、徳永・梅田らと同様であった。この因子は、気合を入れたり、声を出して気を引き締める、ベストを尽くす、ぶつかっていく、といった項目が含まれるが、競技者として試合を前にした共通の傾向であることが明らかになった。

表5 競技不安に対する対応策得点

因子 (項目数)	関東地区				北信越地区				二 要 因 分 散 分 析			
	大学代表選手(n=42)	控え選手(n=84)	大学代表選手(n=37)	控え選手(n=40)	大学代表選手(n=37)	控え選手(n=40)	大学代表選手(n=37)	控え選手(n=40)	F1	F2	交互作用	多 重 比 較
身体的リラクゼーション(5)	2.8	1.54	2.1	1.6	1.9	1.39	1.5	1.26	12.36 **	7.22 **	0.21	関>北 代表>控え
技術の確認 (2)	1	0.86	1.2	0.85	0.7	0.84	0.9	0.8	6.97 **	2.73	0.02	関>北
アクチベーション (5)	3.8	1.43	3.7	1.33	3.8	1.12	3.2	1.38	1.7	3.59	1.38	
自己暗示 (3)	1.7	1.09	1.5	1.02	1.4	1	1.2	1	4.95 *	1.63	0.01	関>北
精神的リラクゼーション(4)	2.6	1.29	2.5	1.31	1.5	1.31	1.9	1.22	18.99 **	0.4	1.88	関>北
競技のイメージ作り(4)	2.6	1.31	2.2	1.33	1.5	1.15	1.6	1.05	19.91 **	1.06	1.17	関>北
精神集中 (4)	2.3	1.3	1.9	1.25	1.7	1.22	1.7	1.27	4.33 *	1.98	1.24	関>北
呼吸の調整 (2)	0.8	0.87	0.7	0.73	0.7	0.73	0.8	0.8	0.03	0.06	1.68	
興奮の沈静化 (5)	2.6	1.46	2.3	1.3	1.6	0.82	1.4	1.09	29.12 **	1.98	0.05	関>北
他者依存 (3)	1.2	1	1.1	0.99	1.1	0.82	1.1	0.8	0.46	0.1	0.21	
積極的対話 (2)	1	0.82	0.9	0.79	0.8	0.86	0.8	0.72	1.65	0.04	0.01	
環境制御 (2)	0.8	0.74	0.7	0.65	0.5	0.6	0.5	0.63	7.34 **	0.51	0.38	関>北
縁起かつぎ (2)	0.8	0.75	0.7	0.72	0.5	0.76	0.1	0.33	15.08 **	5.77 *	2.88	関>北 代表>控え

\* P<0.05 \*\*P<0.01

しかしながら、そのほかの因子においては地区別や大学代表の有無の違いで得点に違いが見られた。徳永らは、「アクチベーション」に続いては「身体的リラクゼーション」、「精神集中」、「競技のイメージ作り」、「自己暗示」などの対応策が順に高かったと報告しているが、関東地区群においては同様の傾向を示している一方、北信越地区群ではいずれも低い得点であった。全体的

に得点の低かった因子は、「呼吸の調整」、「他者依存」、「積極的対話」、「縁起かつぎ」であった。そこで、因子別の二要因分散分析を行った。

その結果、「精神的リラクゼーション」因子、「精神集中」因子、「技術の確認」因子、「興奮の沈静化」因子、「競技のイメージ作り」因子、「自己暗示」因子、「環境制御」因子、「縁起かつぎ」因子の平均値において、関東地区群が北信越地区群より有意に高い値を示し、実施率が高かった。

不安に対する対応策を有するという事は試合を前にしてどのような心の準備を常に行っているかということと直接的に関連すると考えられる。前項の競技不安尺度結果において、状態不安においては関東地区群と北信越地区群に違いはなく、競技特性不安において「自信の欠如」の傾向が強いのが北信越地区群であったが、不安に対する対応策の実施状況には大きく違いが現れた。自信に乏しい選手がその準備、対策を怠って試合に臨んでいるようなのである。

一方、不安傾向は一般成人と同傾向の関東地区群の選手は試合中に不安状態に陥らないようにあらゆる準備を常に行っているということが明らかになった。

## 2) 大学代表選手群と控え選手群の比較

「身体的リラクゼーション」と「縁起かつぎ」の因子で大学代表選手群が控え選手群より有意に高い値であった。試合に臨む直前において競技者は必ず身体的準備を行うが、その周到さにおいてどちらの地区の大学代表選手群も控え選手群に比べ十分に実施しているのである。しかしながら、個々の得点をみると、北信越地区の大学代表選手群の値の1.9より関東地区の控え選手群の得点のほうが2.1と高く、この有意差の発生については各地区における大学代表選手群と控え選手群の得点の差に導かれたものと考えられるので、大学代表選手全体が「身体的リラクゼーション」を積極的にしていると結論づけられないと考えられる。

「縁起かつぎ」因子では北信越地区群の控え選手群が全くといっていいほど得点しておらず、それによって導かれた有意差の発生であると考えられるが、関東地区群の選手や北信越地区群の大学代表選手はある程度の儀式として捉えているのではないかと考えられる。

13の因子の中で返答率が50%以上の得点を示したのは、関東地区の大学代表選手群では8因子（例えば身体的リラクゼーション因子では5項目中平均が2.8）、関東地区の控え選手群では5因子、北信越地区の大学代表選手群ではわずかに1因子で、北信越地区の控え選手群では全因子で50%を超える得点はなかった。競技遂行上精神的な妨げとなる不安要素についての認識が高いがゆえに、それに対する対応策を準備し、実行しているというのが関東地区の選手であるということが明らかになった。

地域の違いは直接的に競技水準の違いであるといえよう。関東地区群の選手は高い技術とそれを発揮する競技能力が高いといわれるが、そこには高い能力を発揮するための周到的心理的準備も併有していることが明らかになった。

## (3) 競技不安の高低と対応策について

前項では、競技レベル・地域の違いによる不安に対する対応策について検討してきたが、不安を常に高く感じる者とそうでない者の対応策は、不安の認知の仕方によって異なると考えられ

る。そこで、スポーツ競技特性不安とスポーツ競技状態不安の得点から、それぞれの合計得点の平均値、標準偏差を用いて、0.5SD 法により、高不安群、中不安群、低不安群に分類した。

表6 競技不安尺度得点の評価基準

	MEAN	SD	低不安群 (M-0.5SD)	中不安群	高不安群 (M+0.5SD)
スポーツ競技特性不安尺度得点	50.3	13.3	~43(n=68)	44~56(n=81)	57~(n=54)
スポーツ競技状態不安尺度得点	35.6	10.18	~30(n=73)	31~40(n=71)	41~(n=59)

### 1) スポーツ特性不安の高低と競技不安に対する対応策の比較

表7-1 に各因子別の低不安群と高不安群の得点の比較を示した。対応策については因子別に表7-2 に示し両者の平均値の差の検定を行うと、「自己暗示」因子では低不安群が高不安群より有意に高い値を示した。「他者依存」因子では高不安群が低不安群より有意に高い値を示した。その他の因子では両者の間に有意な差は認められなかった。低不安群は自分は絶対負けない、自分は強い、自分はやれると強い暗示をかけて試合に臨んでいるようである。

表7-1 低不安群・高不安群別のスポーツ競技特性不安尺度得点

因子	低不安群		高不安群	
	MEAN	SD	MEAN	SD
動作の乱れ	7.9	1.82	14	2.38
勝敗に対する認知的不安	8.9	2.39	15.3	2.48
過緊張・恐れ	6.2	1.2	10.6	3.21
意気込みの欠如	5.6	0.82	12.1	2.72
自信の欠如	8.1	2.1	15.7	2.54
合計	36.8	4.98	67.8	8.69

表7-2 スポーツ競技特性不安の高低と競技不安に対する対応策得点

因子 (項目数)	低不安群		高不安群		t値
	MEAN	SD	MEAN	SD	
身体的リラクゼーション(5)	2.2	1.68	2	1.55	0.54
技術の確認 (2)	0.9	0.88	1	0.88	0.45
アクチベーション (5)	3.5	1.42	3.4	1.36	0.68
自己暗示 (3)	1.6	1.1	1.2	0.96	2.15 *
精神的リラクゼーション(4)	2.3	1.34	1.9	1.48	1.6
競技のイメージ作り(4)	1.9	1.35	1.9	1.25	0.23
精神集中 (4)	1.9	1.42	1.9	1.21	0.24
呼吸の調整 (2)	0.5	0.78	0.8	0.72	1.96
興奮の沈静化 (5)	1.9	1.34	2.3	1.24	1.46
他者依存 (3)	0.8	0.9	1.2	0.77	3.17 **
積極的会話 (2)	0.7	0.77	1	0.86	1.97
環境制御 (2)	0.6	0.65	0.7	0.66	0.96
縁起かつぎ (2)	0.5	0.68	0.7	0.79	1.49

\* P<0.05 \*\*P<0.01

有意な差は認められなかったが、低不安群と高不安群の平均値の違いをみると、高不安群のほうが低不安群より高い値を示した因子が7因子と半数以上であった。徳永らの不安の対応策の分



類(4)における身体的対応策や精神的対応策ではない、第3の対応策である「物理的・環境的対応策」の5つの因子がすべて含まれている。

特性不安の高い選手は状態不安が低いときには試合で高いパフォーマンスを出すことが可能であるが、状態不安が高いときには、それが低いときの半分程度しかパフォーマンスを発揮することができない(Sonstrom & Bernaldo, 1982)<sup>8)</sup>。日常生活の場面でストレスを感じやすい選手は、試合で強いストレス下におかれた時に、過剰活性化の状態になり、「逆U字関係」となりパフォーマンスの低下が生起したと解釈される<sup>5)</sup>。従って、特性不安が高い選手がパフォーマンスの低下を防ぐために、より積極的に不安に対する対応策を準備したりしているものと予測されたが、その内容的傾向は自己の精神的、肉体的コンディションではなく、自分を取り巻く事象に対応策を求めているようであった。

## 2) スポーツ状態不安の高低と競技不安に対する対応策の比較

表8-1に競技状態不安尺度について各因子別の低不安群と高不安群の得点を比較した。13の因子のそれぞれについてスポーツ競技状態不安の低不安群と高不安群の競技不安に対する対応策得点の実施状況を比較し表8-2に示した。

表8-1 低不安群・高不安群別のスポーツ競技状態不安尺度得点

因子	低不安群		高不安群	
	MEAN	SD	MEAN	SD
情緒不安	6.4	1.37	12	3.23
勝敗に対する認知的不安	7.2	1.76	13.2	2.81
身体的緊張	6.6	1.53	13.2	2.53
過緊張・恐れ	5.5	0.83	10	2.84
合計	25.7	2.89	48.4	7.12

表8-2 スポーツ競技状態不安の高低と競技不安に対する対応策得点

因子 (項目数)	低不安群		高不安群		t値
	MEAN	SD	MEAN	SD	
身体的リラクゼーション(5)	1.9	1.57	2.1	1.6	0.5
技術の確認(2)	0.8	0.89	1.2	0.83	2.19 *
アクチベーション(5)	3.3	1.44	3.6	1.35	1.21
自己暗示(3)	1.5	1.09	1.4	0.99	0.45
精神的リラクゼーション(4)	2.2	1.34	2.2	1.38	0.05
競技のイメージ作り(4)	2	1.35	2	1.35	0.31
精神集中(4)	1.7	1.33	2.1	1.27	1.49
呼吸の調整(2)	0.5	0.7	0.9	0.76	3.12 **
興奮の沈静化(5)	1.8	1.31	2.2	1.27	1.73
他者依存(3)	0.9	0.92	1.3	0.88	2.38 *
積極的会話(2)	0.7	0.73	1.1	0.82	3.02 **
環境制御(2)	0.4	0.59	0.8	0.73	3.32 **
縁起かつぎ(2)	0.4	0.63	0.8	0.78	3.34 **

\* P<0.05 \*\*P<0.01

低不安群の方が高い値を示した「自己暗示」因子と同点の「精神的リラクゼーション」因子と「競

技のイメージ作り」因子を除き10因子において高不安群の方が低不安群より高い値を示し、その中で、「技術の確認」因子、「呼吸の調整」因子、「他者依存」因子、「環境制御」因子、「積極的会話」因子と「縁起かつぎ」因子においては、高不安群の方が低不安群より有意に高い値を示した。

試合に入ることによって不安状態になる高不安群は、自らの不安の程度を認知し、不安状態に陥ることを未然に防ぐため、また不安状態に陥ったとしても適切に対応できるようにするため、事前に競技不安に対する対応策を考え、実行しているのである。

スポーツ競技不安に対する対応策の調査は、試合終了後に「不安や緊張を解くためにどのような対策をとったか」という形式で設問している。したがって、元来試合中に不安になることの少ない低状態不安者が不安の対応策を積極的に実施しているという可能性は極めて低い。状態不安の高い選手は、自己の肉体的コンディションの調整によって不安を軽減しようとするよりもそれ以外の「物理的・環境的対応策」によって不安状態の解消を図っていた。すなわち、不安状態になった場合では心身のリラクゼーションや呼吸法によるアクチベーションといった一般的な対処法ではなく、思考あるいは語りかけといった認知的なアプローチを積極的に実施し、しかもその方向は自己ではなく他者や自分を取り巻く環境に向いているのである。心身のリラクゼーションやアクチベーションや競技イメージや技術の確認というものなどは競技に入るまでに済ませており、試合に入ってしまうと改めて対策としては採用しないものなのではないかと推察される。

#### 4. まとめ

本研究の結果以下のことが明らかになった。

##### (1) スポーツ競技不安について

- ・競技力が高いとされる地域の選手には自己の競技力に対する強い自信を有している。
- ・大学を代表して大会に出場できない選手は自己に競技力に対する多様な不安を潜在的に保有している。

##### (2) 競技不安に対する対応策について

- ・地域や大学代表の有無にかかわらず選手として不安状態に陥らないよう自己を活発に活性化していこうとしている。
- ・競技レベルの違いに関係なく選手は不安に対する対策を身体的にも、精神的にも、怠りなくしているが、競技レベルの低い選手は物理的・環境的対応策が不十分である。

##### (3) 競技不安の高低と競技不安に対する対応策について

- ・競技特性不安の高低に関係なく対応策に違いはなく一般的であった。その中で低不安選手の自己暗示が強く、高不安選手は他者に強く依存していた。
- ・競技状態不安が高い選手も思考や語りかけといった認知的アプローチを試み、その意識の方向は自己の身体や精神に向かうのではなく、自己を取り巻く事象に対策を求めている傾向が高い。

本研究の結果、地域の違いや大学代表・控えの違いによって不安の程度に違いが見られ、高い不安傾向であるために事前に準備する様子や、試合に入り不安が高まったことで自己の回りに眼を向けて対策を講じている様子が明らかになった。自己の競技に対する不安の程度を認識し、事前にその対策を準備することは大切であり、日頃の練習の成果を試合という場面で発揮するためにも試合の場面での対応策と、試合を想定したメンタルトレーニングの併用が今後さらに重要になってくると考えられる。

## 引用・参考文献

- 1) 遠藤俊郎 『競技不安』 徳永幹雄 (編) 教養としてのスポーツ心理学 大修館書店 2005 年 p.171-175
- 2) 橋本公雄、徳永幹雄 『競技不安尺度の作成とその診断法』 競争不安の形成・変容過程と不安解消へのバイオフィードバック適用の効果の研究、昭和 60 年度文部省科学研究費 (一般研究 C) 研究成果報告書 1986 年 p.18-27
- 3) 金崎良三、橋本公雄、徳永幹雄 『競技不安の形成・変容過程とその要因』 競争不安の形成・変容過程と不安解消へのバイオフィードバック適用の効果の研究、昭和 60 年度文部省科学研究費 (一般研究 C) 研究成果報告書 1986 年 p.28-45
- 4) 小山哲、猪俣公宏、武田徹 『テニスプレーヤーの競技不安について』 スポーツ心理学研究 7 巻 1 号 1980 年 p.1-7
- 5) 市村操一 『トップアスリートのための心理学』 同文書院 1993 年
- 6) Jarvis, M 1999 SPORTS PSYCHOLOGY 工藤和俊・平田智秋訳 『スポーツ心理学入門』 新曜社 2006 年
- 7) 日本ソフトテニス連盟 『ゲームでの心理的トラブルとその対処法』 ソフトテニスコーチ教本 大修館 2004 年 p.154-160
- 8) Sonstrom & Bernaldo Intraindividual pregame state anxiety and basketball performance: A reexamination of the inverted-U curve. *J.Sport Psych.*1982,4,235-245. 市村操一 (編著) 『トップアスリートのための心理学』 同文書院 1993 年 p.58-64
- 9) 武田徹、猪俣公宏、小山哲 『陸上競技者の競技事態における不安について』 スポーツ心理学研究 8 巻 1 号 1981 年 p.65-67
- 10) 武田徹、小山哲、猪俣公宏 『競技不安検査作成の試み (その 1)』 スポーツ心理学研究、10 巻 1 号 1983 年 p.67-70
- 11) 多々納秀雄、徳永幹雄 『状態一特性不安理論の概要と競技不安モデルの構成』 競争不安の形成・変容過程と不安解消へのバイオフィードバック適用の効果の研究、昭和 60 年度文部省科学研究費 (一般研究 C) 研究成果報告書 1986 年 p.5-17
- 12) 徳永幹雄・梅田靖次郎 『競技不安の対応策』 競争不安の形成・変容過程と不安解消へのバイオフィードバック適用の効果の研究、昭和 60 年度文部省科学研究費 (一般研究 C) 研究成果報告書 1986 年 p.46-56
- 13) 徳永幹雄 『ベストプレーへのメンタルトレーニング』 大修館書店 1996 年
- 14) 徳永幹雄 『情動のコントロール』 猪俣公宏 (編) 選手とコーチのためのメンタルマネジメント・マニュアル 大修館書店 1997 年 p.9-15
- 15) 徳永幹雄 『不安をどのように測定するか』 体育の科学 47 巻 3 号 1997 年 p.205-210