

陸上競技選手のピークパフォーマンスに関する心理プロセス ー大学跳躍選手に着目ー

長田卓也, 西野明
千葉大学

Psychological Process On Peak Performances Of Track And Field Athletes - Focusing On University Jumper-

Takuya OSADA, Akira NISHINO
Chiba University

I. 緒言

ピークパフォーマンス(以下 PP)を中心とした領域には、代表的な先行研究が5つある。最初の大きな研究は、ガーフィールド(1984)が、世界中のピークパフォーマーとそのトレーナーの何百人にもインタビューを行い、PP を構成する心理状態を明らかにした。結果としては8つの精神的・身体的な条件を確認した。①精神的リラックス、②身体的リラックス、③自信・楽観的などである。このような研究が、吉村ら(1986)、レアー(1987)、中込(1990)、ジャクソン&チクセントミハイ(1999)によって行われてきた。共通している成果は、PP を構成する心理状態を明らかにしてきたことである。構成要素は、概ねどの研究でも似通っている。また、その過程で PP 時の心理状態にも定義がされてきた。代表的なものはジャクソン&チクセントミハイ(1999)の言う”フロー”で、定義は”自分の行為に完全に没入している時の意識状態”である。

次の段階の成果は、先でわかった各構成要素の比重がわかってきた点である。次の2つの研究は検出ワード数の比較で、まず吉村ら(1986)は大学剣道選手を対象に分析したところ最大項目を100%として比較すると、自信(100%)、意欲(81.8%)であり、動きの自動化(34.1%)、意外性(29.5%)という結果であった。また、長田(2016※未公刊)は大学陸上選手を対象に分析したところ、心身のリラックス(100%)、意欲(95.9%)であり、好調感(49.5%)、集中(39.4%)であった。

以上の事をまとめると、PP を構成する心理状態の要素が分かったこと、その構成要素の比重がわかってきたことである。するとここから考えられる次の PP 研究の段階は、PP 時の心理状態を順序立てて理解することだろうと考えた。

II. 方法

II 分析・調査方法

II-i TEA (Trajectory equifinality approach:複線径路等至性アプローチ)

TEA は、サトウ(2015)が10 年以上かけて開発を続けている分析方法である。これは、時間軸を考慮して

いる質的研究のアプローチである。その特徴的な機能として、TEM(Trajectory equifinality model: 複線径路等至性アプローチ)がある。非可逆的時間軸を用いたプロセスの描写をするものであり、他の類似した質的研究方法とは一線を画している。具体的には、比較対象として KJ 法や GTA などが挙げられるが、それらはプロセスの構造を理解するものであり、TEM ではプロセスをプロセスとして理解することが可能になるという。

よって、順序を考慮したアプローチ方法としては TEA が最適であると考え、それを採用した。

II-ii 調査概要

対象

: 某国立大学陸上競技部に所属。高校の頃から三段跳を専門種目に行っている大学4年生。

インタビュー対象試合

: 先行研究を参考にアセスメントを行い一番フロー状態に近いと相互に納得したものを選択。

高校3年時の総合体育大会、都道府県予選である。

この大会での結果として、U20日本陸上競技選手権大会に出場が決まった。

インタビュー実施

: 合計2回。各2時間。

インタビュー方法

: 1回目は半構造的なインタビュー。

2回目は、1回目で作成した TEM を利用したトランスビューを行った。

利用ツール

: チクセントミハイ (1999) の言うフローの条件を元にした集中・意欲曲線を活用した。

集中や意欲等が高い時を100%、反対に注意散漫や不安等が高い時を 0%とした。

曲線の記載は対象者本人が行った。

III 結果と考察

III-i 実際の集中・意欲曲線

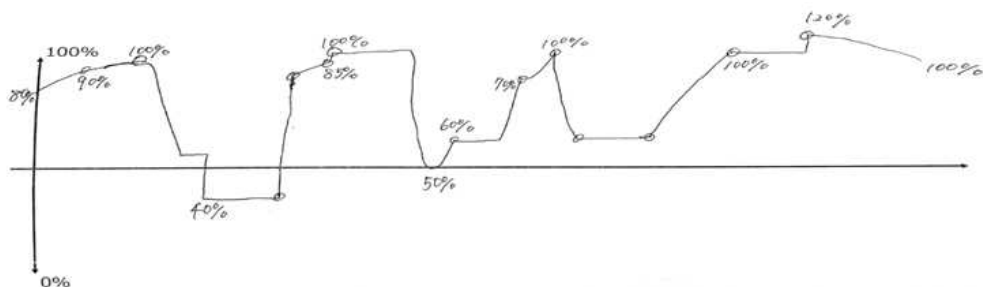


図1 インタビュー2回目の集中・意欲曲線

これはインタビュー2回目の集中・意欲曲線である。120%のときが丁度 PP である。PP に至るまでに、上下動が2,3回あることがわかる。インタビューした内容は、この集中・意欲曲線に紐づけをした。

III-ii PP に至るプロセス概念大の流れと 4つのステップ

先のインタビューデータを、概念毎に分けて抽象化を行った。TEA ではデータを切片化せず、意味のまとまり毎に理解を進める。それを、これ以上まとめると現象としての特徴が失われてしまう直前まで行う。この段階を理論的飽和という。

その結果、最終的な上位概念は次の様になった。

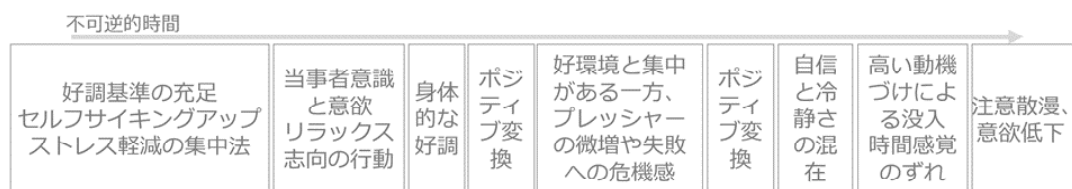


図2 PP 発揮に至るプロセスの最終上位概念

ここから得られた、PP に至るプロセスに関する示唆は、次の4段階である。

第一段階は、達成可能性が不明瞭な高い目標設定をすること

第二段階は、メンタルを調整する行動とポジティブな意味付けの連続

第三段階は、自信と混在する回避的な動機づけの存在と消失

第四段階は、達成可能性の高い下位目標の追加設定

初め掲げている漠然とした高い目標は、対象者に意欲ももたらすと同時にプレッシャーや不安ももたらしていた。しかし、状況を自分なりポジティブに解釈することを持続けると、マイナスの側面が消えていく。さらに、最終的には実現可能性の高い目標の設定をきっかけに、PP を発揮していた。先行研究の結果である、“フローは課題難易度と能力がどちらも高い水準で発揮される”というチクセントミハイ(1999)との整合性も取れていると思われる。

IV まとめ

本研究では、PP 発揮のプロセスを、構造ではなくプロセスとして分析することができた。また、PP 発揮のプロセスとして4段階あるという示唆を得ることに成功した。この研究の価値は、PP 研究において、まだ取り組まれていないプロセスの分析が出来たこと。また、一般化された結果ではなく、転用可能性の高い「対象の見方への一つの気付き」という結果を得たことである。

一方で研究の限界としては、仮説生成型の論文であり、検証の余地が残る点と、普遍的な一般解ではない点が挙げられる。よって、今後の発展性としては、分析結果のプロセスを模倣し PP が再現されるか検証することや、対象事例を増やし仮説の精度向上やプロセスの類型を見出すことが考えられる。

主要参考文献

- C・A・ガーフィールド, H・Z・ベネット共著(1988) 荒井貞光, 東川安雄, 松田泰定, 柳原英児共訳 ピーク・パフォーマンス ベストを引き出す理論と方法 ベースボール・マガジン社
- 佐々木大志, 櫻田淳也, 畑山茂雄(2015) 陸上競技選手における競技継続に関する研究 東京女子体育大学
- サトウタツヤ(2015) TEM(複線径路等至アプローチ) JP Journal of Community Psychology Vol. 19 No. 1 52-61
- 吉村巧, 中込四郎(1986) スポーツにおける Peak Performance の心理的構成要因, 日本スポーツ心理学会 13巻 1号 P109-111