

氏名（本籍）	からきだ けんた 柄木田 健太（長野県）
学位の種類	博士（スポーツ科学）
学位記番号	甲 第 50 号
学位授与日	令和7（2025）年9月12日
学位授与の要件	大阪体育大学学位規程第5条第1項該当
研究科名	スポーツ科学研究科（博士後期課程）スポーツ科学専攻
論文題名	スポーツ場面におけるあがりへの対処方略の検討ー自己意識特性に着目してー
審査委員	主 査 教 授 土屋 裕睦 副 査 教 授 藤本 淳也 准教授 小菅 萌

論文内容の要旨

プレッシャーやあがり(choking under pressure)はスポーツ選手のパフォーマンス発揮を阻害する大きな要因の1つであり、あがりへの対処が求められる。先行研究では、あがりと性格特性の関連が数多く報告されており、特に自己意識の特性があがりに関連することが報告されている。自己意識は私的自己意識と公的自己意識に大別できるが、先行研究では明確に区別されておらず、その結果、一貫した研究結果が得られていない。また、あがりのメカニズムは多岐にわたり、メカニズムの違いによって有効な対処方略は異なるはずである。そこで本論文では、スポーツ場面におけるあがりに対する自己意識の影響に着目し、あがりへの対処方略について検討することを目的に3つの研究を実施した。

研究1では私的自己意識および公的自己意識の高さとスポーツ場面でのあがりの関連に

ついて検討することを目的に、281名の大学生スポーツ選手を対象に質問紙調査を実施した。私的および公的自己意識の特性が高い選手ほど、全てのあがりの兆候が高いことが示された。つまり、私的および公的自己意識が高いほどあがりを経験しやすいと言える。また、共分散構造分析の結果、私的自己意識からは「意識的処理」、「身体異常感覚」、「運動制御の変化と悪循環」の3因子に有意な正の関連を示した。公的自己意識からは「知覚・認知的混乱」、「安全性重視方略」、「消極性」、「身体重量感・脱力感」、「運動制御の変化と悪循環」の5因子に有意な正の関連を示した。これらの結果から、自己意識特性の差によってあがりのメカニズムが異なる可能性が示唆された。

研究2ではスポーツ場面で用いられているあがりへの対処方略を抽出することを目的に予備調査と本調査を行った。予備調査では大学生スポーツ選手114名を対象にあがりへの対処方略を抽出することを目的に自由記述による調査を行った。自由記述で得られた回答を集計し、最終的に6カテゴリー38項目の質問項目を作成した。次に本調査では、268名の大学生スポーツ選手を対象に予備調査で作成した質問項目に回答を求め、探索的因子分析および確認的因子分析を用いて因子構造を確認した。探索的因子分析の結果、F1:「イメージ」、F2:「気晴らし」、F3:「思考制御」、F4:「自己暗示」、F5:「リラクセーション」、F6:「アクティベーション」、F7:「無関係行動」の7因子を抽出した。その後、各因子の因子負荷量が高かった項目2項目から3項目を使用して確認的因子分析を行った結果、許容範囲の適合度が得られ、検証したモデルは妥当であると判断した。

最後に研究3では、自己意識があがりの兆候と関連し、あがりの兆候があがりの対処方略の使用と関連するというモデルを作成して共分散構造分析を行った。加えて、対処方略を用いた結果、あがりはどう変化したかについても検討した。分析の結果、自己意識特性とあがりの兆候の関連については研究1と概ね同様の結果であった。新たに、私的自己意識と「身体重量感・脱力感」、「知覚・認知的混乱」に正の関連がみられ、公的自己意識と「意識的処理」に正の関連がみられた。また、公的自己意識と「身体重量感・脱力感」の関連はみられなかった。あがりの兆候と対処方略の関連について検討した結果、「意識的処理」は「気晴らし」、「リラクセーション」、「アクティベーション」、「自己暗示」、「イメージ」の使用と関連し、「安全性重視方略」は「自己暗示」と「イメージ」の使用と関連することが示された。最後に、あがりの軽減に寄与する対処方略は「リラクセーション」の対処方略のみであった。

本論文では自己意識特性に着目してスポーツ場面のあがりの兆候と対処方略について検討した。その結果、私的および公的自己意識の高さがそれぞれ異なるあがりの兆候と関連することが明らかとなった。このことから自己の内面に注意が向きやすい傾向を示す私的自己意識と、他者の目から見た自分を意識しやすい傾向の公的自己意識を区別する必要性が示唆された。また、あがりのメカニズムが異なれば有効な対処方略も異なることが予測される。本研究では、スポーツ選手が実際に競技場面で使用している対処方略を調査し、7因子を抽出したが、あがりの軽減に有効であると認識されているのはリラクセーション

の対処方略のみであった。今後は個人特性の差異やあがりを生じさせるメカニズムの違いによって有効な対処方略を検討することが求められる。

審査結果の要旨

(論文審査)

博士論文審査基準に基づき、審査を行った結果、学位論文審査結果を合格とした。要旨は以下の通りである。

提出論文をもとに、本学が定める博士論文審査基準8項目に基づき、論文審査を行った。まず、審査基準①研究の目的・課題の明確性について、本研究ではスポーツ場面におけるプレッシャー下におけるあがりやその対処方略に関する書籍および研究論文約70編を網羅的に検討した。さらに、あがりへの対処方略については既に筆頭著者として総説論文を執筆している。その上で、スポーツ場面でのあがりへの有効な対処方略を明らかにするためには、スポーツ選手が競技場面で実際に使用している対処方略を明らかにする必要があることに加え、あがりの要因を区別し、どのような対処方略がどの程度有効であるかについて検討している。以上のことから、専門領域における問題意識が明確、かつ研究の学術的または実践的意義が示されており、この基準を満たしていることを確認した。

審査基準②の研究手法の妥当性について、本研究で必要な概念や質問紙および質問項目の選定理由について説明をしておき、研究目的に合致した対象者に対して調査を実施していること、得られた結果について先行研究を踏まえた考察を行っていることから、この基準を満たしていることを確認した。

審査基準③の研究の信頼性について、データの適切な収集・管理を行っていること、それぞれの構成論文の学術雑誌への掲載に際し、必要な倫理的な手続きをクリアしていることから、本基準を満たしていることを確認した。

審査基準④の論旨の一貫性について、本論文内で使用している用語が統一され、質問紙や質問項目についても統一した内容を使用している。本論文においてはスポーツ選手の自己意識に焦点を当て、あがりの要因とその対処方略の有効性というテーマにおいて論旨が明確であり、目的から結論に至るまで内容が一貫している。よって本基準を満たしていると判断した。

審査基準⑤の研究成果の意義について、本論文では、先行研究で明確に区別されていなかった自己意識の差異によってあがりの要因が異なることを明らかにした。加えて、競技場面で実際に用いられる対処方略を抽出し、その有効性を示す研究成果を示した。これらの結果は、スポーツ場面におけるあがりに対処する際に活用できる有益な情報となることから、本研究の成果の意義が確認された。

審査基準⑥の研究の独創性については、先行研究で明確に区別されていなかった自己意識の差異に着目したあがりの検討を行っていることや、実際に選手があがりの対処方略を抽出し、その有効性を定量的に検討し明らかにした点において新規性および独創性があると考えられる。

審査基準⑦の論文の体裁については、全体を通して体育学研究の投稿の手引きに準拠しており、スポーツ心理学領域に求められる学術論文としての体裁が整っていることを確認した。

審査基準⑧の研究遂行のために必要な態度・資質について、博士論文発表会における発表と質疑に対する応答が論理的かつ明快であった。また、本論文の内容だけにとどまらず様々な研究課題に取り組み、国内外における学会参加および研究発表を行っていることから本基準を満たしていると判断した。

(最終試験)

主査および副査2名で口頭試問を行った結果、最終試験結果を合格と判定した。要旨は以下の通りである。

口頭試問では、審査基準に関する事項および博士論文発表会での質疑に対する応答の内容を中心に試問を行った。具体的には、①理論的枠組みについて、②分析方法について、③総合考察について試問を行ったところ、①については、認知機能と注意機能の大枠から説明があり、また各研究が博士論文の目的に沿って体系的に実施されていることが説明された。②については質問紙調査の内容や因子分析ならびに共分散構造分析の具体的方法について、そして③については特に有意ではないパスの意味なども含めて詳細な回答ならびに説明がなされた。

いずれの質問に対しても的確な回答があり、提出された論文においても発表会ならびに口頭試問における質疑を受けてよりさらに明確に記載できるよう、適切に修正することを確認した。以上から、本学が定める博士の学位授与の基準8項目を満たしており、習得した知識および技能が博士の学位にふさわしいものと判断し、最終試験結果を合格と判定した。