
2021年度 岐阜協立大学

学内ゼミナール大会 参加論文

ゼミ名 岸ゼミナール B

テーマ アスリートに有効な認知的方略としての防衛的悲観主義

～スポーツにおいてネガティブは本当に悪なのか～

参加者 瀬長俊輝 波照間永俊 新美敦大 川下真子 アンドラデレイレイニ

竹田愛華 古谷莉子 藪谷理咲

目次

1. はじめに

2. 方法

(1) 対象者と調査時期

(2) 調査内容

3. 結果と考察

(1) 対象者の認知的方略パターンの分類

(2) 認知スタイルによるパフォーマンス自己評価得点の比較

(3) 認知スタイルによる競技心理得点の比較

4. まとめ

5. 引用・参考文献

資料 アスリートに対する意識調査

要約

本研究は、アスリートにおける防衛敵悲観主義の特徴とパフォーマンスへの影響を検討したものである。対象者は、18歳から22歳までの学生アスリート101名であった。対象者に対して、認知的方略スタイル、競技パフォーマンスに対する自己評価、競技心理についての尺度を実施した。認知的方略パターンから、楽観主義、防衛的悲観主義、悲観主義群の3群に分類し、パフォーマンス自己評価得点、競技心理尺度得点を比較した。防衛的悲観主義のアスリートは、自己評価得点が楽観主義や悲観主義のアスリートより高いという結果となった。競技心理においては、悲観主義に比べ、楽観主義及び防衛的悲観主義が総じて高い結果となった。防衛的悲観主義は楽観主義とともに競技者として望ましいスタイルと考えられる。

キーワード：アスリート、認知的方略、防衛的悲観主義、競技心理、パフォーマンス

1. はじめに

アスリートにとって一般的にはポジティブ思考は善、ネガティブ思考は悪とされているが、本当にそうなのだろうか。また、ポジティブであり続けることが本当に結果と結びついているのだろうか。

荒井（2019）は、コーチはアスリートにポジティブシンキングを推奨することが多く、ときにそれが行き過ぎてアスリートにポジティブシンキングを強制するポジティブ原理主義といった趣にあると指摘している。しかし、「とにかくポジティブに考えればよい」「絶対にネガティブに考えてはいけない」「どんなときでも自分はできると考えなければならない」といったポジティブシンキングの重圧に苦しんでいるアスリートは少なくない。ではどのような思考がアスリートにとって望ましいか、という疑問が本研究の動機である。

有富（2019）によれば、アスリートの思考内容とパフォーマンスの関連における効果には個人差があり、競技中のパフォーマンスを向上させる思考がネガティブ思考である場合もあるとしている。自己の思考適性を知り、無理にポジティブ思考を用いるのではなく、ネガティブ思考の有用性を知る必要があると指摘している。

こうしたことから、近年注目されているのがネガティブな考えの中にポジティブな考えが存在し、成功につながるという防衛的悲観主義である。外山（2005）は、防衛的悲観主義を過去の似たような状況においてよい成績を収めていると認知しているにもかかわらず、これから迎える遂行場面对して低い見込みをもつ認知的方略と定義した。さらに防衛的悲観主義の人々は将来の遂行において悲観的になることで、これから遭遇する遂行場面对してメンタルリハーサルしたり、失敗するかもしれない全ての起こり得る可能性について広く考えをめぐらしたりするなど入念に準備をし、その結果高いパフォーマンスを示す適応的な悲観者であることを指摘している。

防衛的悲観主義のアスリートの実例として、メキシコ・ミュンヘン・モントリオールオリンピックの体操競技において8個の金メダルを獲得した加藤沢男氏がいる。彼は後のインタビュー（門田、2016）において、自身のことを「プレッシャーには弱い男だった」という。なぜ極限の重圧と緊張状態の中で実力を発揮できたのだろうか。それはひたすら「失敗する練習」をしてきたことと述べている。加藤氏は成功する事ことばかり考えて練習するのではなく、失敗を自分の範囲に入れてしまうことが必要であるという。失敗する練習を重ねることで、「自身の失敗しない技幅を最後まで凝縮でき、命綱としてその練習の重圧の中まで拵んでいくことができる」のである。この「失敗する練習」が極限の緊張を凌駕して加藤の秘訣といえると門田は考察している。この加藤氏の競技への姿勢はアスリートにとっての防衛的悲観主義の好例と言えるのではないだろうか。

また、サッカー日本代表のキャプテンを2010年から8年間務めた長谷部誠氏は、自身の著作『心を整える。』（長谷部、2011）の中で、「日頃から何が起きても心が乱れないようにするために『最悪の状況』を想定しておく習慣がある」と語っている。このような姿勢もアスリートの防衛的悲観主義の例と捉えることができる。成功したアスリートの中には、こうした防衛的悲観主義で競技に取り組んできたものが少なからず存在することが予想される。同時にポジティブ思考を常に思考しているアスリートや、ネガティブになりがちなアスリートなど様々な認知的方略があると考えられ、パフォーマンスへの影響も異なるこ

とが考えられる。

このようなことから、本研究の目的は、アスリートにおける防衛敵悲観主義を含めた認知的方略パターンの特徴とパフォーマンスへの影響を検討することである。

2. 方 法

(1) 対象者と調査期間

本研究の対象者は、18 歳から 22 歳までの平均年齢は 20.0 ± 0.9 歳アスリート 101 名であった。男女の内訳は、男子 65 名、女子 36 名である。対象者の競技経験年数は 10.46 ± 2.80 年である。対象者の競技種目は、野球・サッカー・バレーボール・ボート・ソフトボール・陸上競技・駅伝・その他の計 8 種目であった。種目と性別の内訳を表一 1 に示す。対象者の過去に出場した最も良い大会は、全国大会 52 名、地区大会 18 名、都道府県大会 25 名、市町村大会 1 名、出場経験なし 5 名であった。全体の過半数が全国大会の出場経験があり、本対象者の競技レベルはかなり高いものであると考えられる。調査は 2021 年 9 月から 10 月の間に実施した。

表一 1 対象者の内訳

種目	女性	男性	計
バレーボール	0	10	10
野球	0	20	20
サッカー	22	11	33
ソフトボール	0	2	2
陸上競技	11	0	11
駅伝	2	10	12
ボート	0	5	5
その他	1	7	8
計	36	65	101

（２）調査内容

調査は、Microsoft Forms による WEB アンケートを実施し、年齢、性別、種目競技、競技歴、競技レベルを調べた。さらに対象者の認知的方略方略パターンを把握するため、外山（2015）による認知的方略尺度を実施した。これは「失敗に対する予期熟考」「成功に対する熟考」「計画に対する熟考」「過去のパフォーマンス認知」の 4 因子各 5 項目ずつ、計 25 項目からなり、選択肢は「1.めったにない」「2.ときどきある」「3.しばしばある」「4.いつもある」の 4 段階評価である。

また対象者の競技力を測定するため、上野・小塩（2015）による競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度を使用した。これは「自分の競技技術に自信を持っている」「満足したパフォーマンスを行えている」「試合で自分の納得する良い結果を残せている」の 3 項目を用いており、選択肢は「全く当てはまらない (0%)」から「非常に当てはまる (100%)」の 11 件法である。

さらに、対象者の競技心理の特徴を把握するため、立谷ら（2019）が開発した JISS 競技心理検査を実施した。この尺度はアスリートに求められる心理的な能力や行動を自己評価し、心理的課題や長所を多面的・客観的に把握する事ができるものである。これは、「自己コントロール」、「集中力」、「イメージ」、「自信」、「一貫性」、「自己分析力」、「客観性」、「目標設定」、「モチベーション」、「生活管理」の 10 因子 40 項目からなる。選択肢は「そうではない」「まれにそうである」「ときどきそうである」「たいていそうである」「いつもそうである」の 5 段階評価である。

3. 結果と考察

(1) 対象者の認知的方略パターンの分類

最初に、対象者を外山(2015)による認知的方略パターンの分類から4因子得点の高低により4群に分類した。4群とは、これから迎える遂行場面に対してプランニングをしない LM 群(メタ認知低群)、失敗に対する予期・熟考得点が低く、その他の得点は高い RO 群(楽観主義群)、熟考に対する得点がどれも高い DP 群(防衛的悲観主義群)、失敗に対する予期・熟考得点が高く、成功に対する熟考得点が低い RP 群(悲観主義)の4群である。この内訳は、LM 群(メタ認知低群)が9%の4名、RO 群(楽観主義群)が22%の11名、DP 群(防衛的悲観主義)が22%の11名、RP 群(悲観主義群)が47%の23名という、対象者の半数が悲観主義という結果となった。外山の大学生のデータでは、RP 群の人数比にこれほど差がなかったため、アスリートは実は悲観主義が多いのかも知れないと考えた。LM 群は4名と少ないためこれ以降の分析においては LM 群を除く3群で比較した。

(2) 認知スタイルによるパフォーマンス自己評価得点の比較

表-2は、RO 群(楽観主義)、DP 群(防衛的悲観主義)、RP 群(悲観主義)の3群間における競技力を比較するために、パフォーマンス自己評価得点を分散分析によって比較したものである。その結果、3群間に1%水準で有意差が認められ、DP 群が最も高く、RO 群、そして RP 群の順となった。

このことから、防衛的悲観主義のアスリートは、競技パフォーマンスの自己評価が楽観主義や悲観主義のアスリートより良いという当初の予想と一致したものとなった。このこ

とは先に紹介した加藤沢男氏や長谷部誠氏といったアスリートのように、ネガティブなこ
とへの対策をしっかりと行っている防衛的悲観主義によるものと考えられる。

表－2 群別におけるパフォーマンス自己評価得点の比較

	RO群	DP群	RP群	F値
自己評価得点	148.2±54.9	195.5±38.5	120.4±38.5	6.00**

(**p<0.01)

(3) 認知スタイルによる競技心理得点の比較

表－3 は、RO 群（楽観主義）、DP 群（防衛的悲観主義）、RP 群（悲観主義）、3 群間
における競技心理 10 因子得点を分散分析によって比較したものである。その結果、全ての
因子において 1 %水準で有意差が認められた。この結果のグラフを図－1 に示す。

表－3 群別における競技心理 10 因子得点の比較

因子	RO群 (N=11)	DP群 (N=11)	RP群 (N=23)	F値
自己コントロール	16.2±7.0	13.4±13.5	10.0±11.1	11.6**
集中力	16.3±14.2	15.0±6.2	11.3±10.4	10.7**
イメージ	17.0±14.0	16.0±6.6	12.0±13.1	10.1**
自信	16.5±17.5	15.3±5.2	11.0±16.2	10.0**
一貫性	16.2±14.4	15.5±7.3	11.6±17.5	7.2**
自己分析力	16.7±20.6	16.6±3.5	13.2±13.5	5.3**
客観性	15.5±13.3	15.2±9.9	12.8±9.2	3.7**
目標設定	16.9±16.3	17.4±5.7	12.6±14.9	8.7**
モチベーション	16.3±18.2	16.7±8.6	10.8±18.3	11.4**
生活習慣	15.6±19.9	16.5±9.7	12.5±8.8	6.2**

(** p < 0.01)

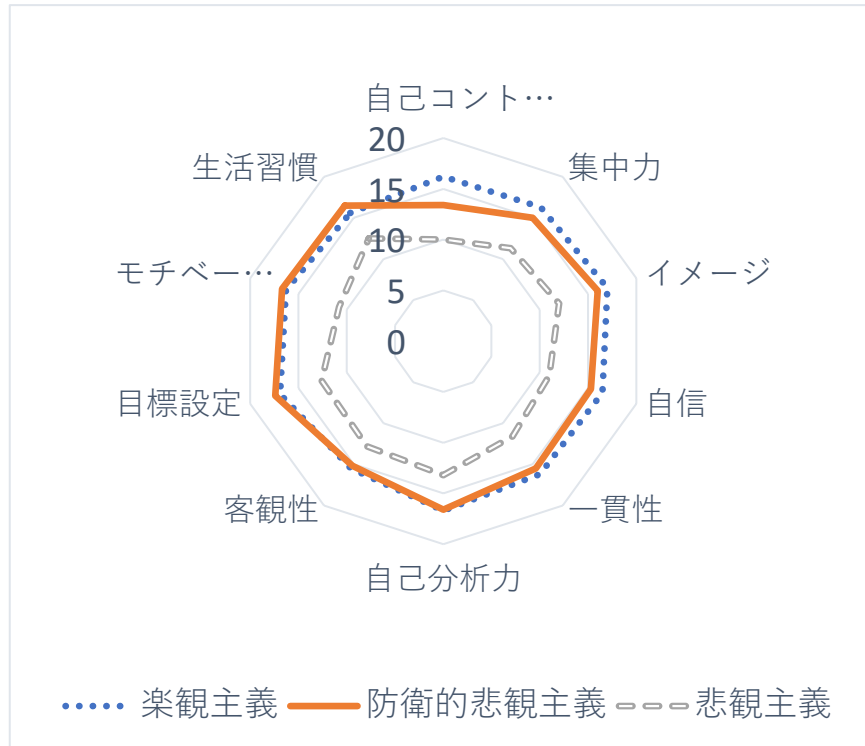


図-1 群別における 10 因子の評価得点

総じて悲観主義が低いことが分かる。悲観主義者は自己の競技心理について、マイナスにとらえる傾向を示していると考えられる。楽観主義と防衛的悲観主義の差については、今回多重比較を実施していないため確かなことに言及できないが、楽観主義は防衛的悲観主義よりも「自己コントロール」で高く、「集中力」、「イメージ」、「自信」といった因子で高い傾向が認められた。このことは楽観主義者が自己の競技面でのさまざまな側面に対して、常にポジティブに捉える傾向があると考えられる。一方で、防衛的悲観主義は自己の課題に向き合っていて、マイナス面に対処しているため若干低くなったのではないのかと考えられる。外山(2019)は、防衛的悲観主義の人々は将来の遂行において悲観的になることで、これから遭遇する遂行場面においてメンタルリハーサルしたり、失敗するかもしれない全ての起こり得る可能性について広く考えを巡らしたりすると指摘している。このこと

が、競技心理のいくつかの側面で防衛的悲観主義が若干低くなった理由であり、あくまで主観的な評価を示すものと考えられる。

以上の結果から、悲観主義はアスリートの認知的方略としては望ましいものではないと考えられる。一方の楽観主義などのポジティブ思考は防衛的悲観主義と同等かそれ以上にアスリートにとっては適切な認知的スタイルということになる。ネガティブな考えは必ずしも悪いものではなく、その対処を行うことによって適応的な方法になると考えられる。

4. まとめ

本研究の目的は、アスリートにおける防衛敵悲観主義の特徴とパフォーマンスへの影響の検討であった。対象者に対して、認知的方略尺度により認知的スタイルを分類し、競技パフォーマンスに対する自己評価尺度、競技心理尺度得点を比較した。

本対象者の認知スタイルについては、LM 群(メタ認知低群)が全体の 9%、RO 群(楽観主義群)が 22%、DP 群(防衛的悲観主義)が 22%、RP 群(悲観主義群)が 47%であり、対象者のほぼ半数が悲観主義という結果となった。また、防衛的悲観主義のアスリートは、自己評価得点が楽観主義や悲観主義のアスリートより高いことが示された。さらに、競技心理においては、悲観主義に比べ、楽観主義及び防衛的悲観主義が総じて高い結果となった。防衛的悲観主義は楽観主義とともに競技者として望ましいスタイルと考えられる。

本研究結果から、アスリートは、加藤沢男氏や長谷部誠氏のように普段からネガティブな事象への準備を行うことによってパフォーマンスを高めることができると考えられる。楽観主義と防衛的悲観主義は悲観主義よりも適切な競技心理を有することができるという

結果から、アスリートにとって最も望ましいのは、練習では自己課題や弱点を見つめ、それへの対処方法を繰り返し行うことにより、試合では楽観的に臨める状態であると考えられる。

今回の研究において課題が見つかった。まず質問項目が多いことから、対象者の負担となってしまった。また、コロナ禍で対面での質問紙の配布ができず Forms での調査となり、データの収集が思うようにできなかった。また今回の競技パフォーマンスの指標が自己評価のみであり、競技成績等の実績での比較が必要であると考えた。

5. 引用・参考文献

- ・外山美樹（2015）認知的方略尺度作成及び信頼性・妥当性の検討、教育心理学研究、63、1－12
- ・長谷部誠（2011）こころを整える－勝利をたぐり寄せるための56の習慣－、幻冬舎文庫、160－176
- ・有富公教（2019）ネガティブ思考のポジティブな働き、体育の科学、69(8)、565-569
- ・外山美樹（2019）悲観主義の機能－物事を悲観的にとらえることによって成功している防衛的悲観主義者、体育の科学 69(8)、561－565
- ・上野雄己、小塩真司（2015）スポーツ選手の競技パフォーマンスに関する基礎的研究、美林大学心理学研究、6号 69.8－554
- ・荒井和弘（2019）ポジティブ原理主義への警鐘、体育の科学、69(8)、554-555

- ・ 門田隆将（2010）あの一瞬アスリートはなぜ「奇跡」を起こすのか、新潮社
- ・ 立谷泰久、村上貴聡、荒井弘和、宇土晶志、平木貴子（2020）、トップアスリートに求められる心理的能力を評価する心理検査の開発、journal of performance sport、6、44－61

資料

アスリートに対する意識調査

岐阜協立大学 経営学部 スポーツ経営学科

岸ゼミ アンドラデ 川下 古谷 瀬長 竹田 新美 波照間 藪谷

調査の目的

この調査は、アスリートの心理状況を調査することを目的としたものです。この調査の結果はゼミナール大会の資料としてのみ使用され、統計的に処理されますので、あなたの個人情報公表されることはありません。ご協力をお願いします。

氏名：

性別（いずれかに○）男・女

年齢： 歳

競技種目：

経験年数： 年

過去3年に出場した競技レベルの高い大会（いずれかに○を）

全国大会

地区大会

都道府県大会

市町村大会

出場経験なし

活動状況：一週間 回/一日の練習時間 時間

問1 以下の文章を読んで、いつもの自分に最もあてはまるものを選択肢の中から選び、同じ番号に○をつけてください。

1. そうでない 2. まれにそうである 3. ときどきそうである 4. たいていそうである 5. いつもそうである

試合中に、「ミスするのではないか」といった不安でいっぱいになる。

1 — 2 — 3 — 4 — 5

一度気持ちが落ちてでも、集中しなおすことができる。

1 — 2 — 3 — 4 — 5

日ごろからプレーがうまくいくイメージを描いている。

1－2－3－4－5

これまでの練習内容や経験について、「これだけのことをやってきた」と思える。

1－2－3－4－5

周りに惑わされたとしても、自分の原点に戻ることができる。

1－2－3－4－5

失敗や不調の原因を自分で理解している。

1－2－3－4－5

視野が狭くならないように、自分のことをさまざまな観点から振り返っている。

1－2－3－4－5

具体的な目標達成までの過程を考えた上で、目標を設定している。

1－2－3－4－5

つねに競技のことを考えて行動している。

1－2－3－4－5

日頃から健康管理を徹底している。

1－2－3－4－5

プレー前に、ついミスしたことを考えてしまう。

1－2－3－4－5

集中が乱れた後に、集中を回復させることができる。

1－2－3－4－5

イメージを用いて試合のリハーサルをしている。

1－2－3－4－5

誰にも負けない練習をやってきた自信がある。

1－2－3－4－5

人や雰囲気にならなずに自分に必要な行動をとることができる。

1－2－3－4－5

うまくいったプレーや好調の理由が自分で分かっている。

1－2－3－4－5

身体の状態を知るために、あらゆる視点で自分のことを見ることができる。

1－2－3－4－5

結果目標（勝敗や記録など）だけではなく、プレーに関する目標を設定している。

1－2－3－4－5

競技のことを常に考えて、日常生活を送っている。

1－2－3－4－5

競技のことを考えて栄養のバランスに注意している。

1－2－3－4－5

試合の前に、うまくプレーできないのではないかと心配する。

1－2－3－4－5

考える必要のないことが頭に浮かんでしまっても、集中を取り戻すことができる。

1－2－3－4－5

プレー中の身体感覚をイメージすることができる。

1－2－3－4－5

自信をもって試合に臨んでいる。

1－2－3－4－5

人からたくさんのアドバイスをされても「自分はどうだ」と貫き通すことができる。

1－2－3－4－5

自分の長所・特徴を理解している。

1－2－3－4－5

プレーを改善するために、自分のことを客観的に振り返っている。

1－2－3－4－5

日々の練習が目標につながっていく実感を持っている。

1－2－3－4－5

生活すべてが競技にとって大切な時間と捉えて行動している。

1－2－3－4－5

試合当日に体調を崩さないように、規則正しい生活をしている。

1－2－3－4－5

結果を気にしすぎて緊張する。

1－2－3－4－5

周りのものに気をとられることなく、集中することができる。

1－2－3－4－5

日ごろから選手として目指す姿を具体的にイメージしている。

1－2－3－4－5

選手として自分に自信を持っている。

1－2－3－4－5

大きな試合でも、自分のスタイルを貫くことができる。

1－2－3－4－5

自分の能力を正確に把握している。

1－2－3－4－5

自分のパフォーマンスの良し悪しを映像やデータ、第三者の意見をもとに把握している。

1－2－3－4－5

毎日の練習の中に目標や課題を設けている。

1－2－3－4－5

普段から競技者としての高い意識を持ちながら生活している。

1－2－3－4－5

競技のことを考えて、睡眠に気を配っている。

1－2－3－4－5

問2 現在のあなたの競技状況について、次の設問についてどのくらいあてはまるか、0%から100%まで1つ選んで○をつけてください。

全くあてはまらない どちらでもない 非常にあてはまる

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

自分の競技技術に自信を持っている。

0－10－20－30－40－50－60－70－80－90－100

満足したパフォーマンスを行えている。

0－10－20－30－40－50－60－70－80－90－100

試合で自分の納得する良い結果を残せている。

0－10－20－30－40－50－60－70－80－90－100

問3 ベストを尽くしたい大切な試合前の状況を想像してください。次の設問についてあなたが最もあてはまるものを選択肢から1つ選んでください。

全くあてはまらない 2.かなりあてはまらない 3.あまりあてはまらない 4.どちらともいえない 5.ややあてはまる 6.かなりあてはまる 7.非常にあてはまる

その状況で私は失敗するだろうと考える。

1－2－3－4－5－6－7

過去の同じような状況ではたいてい優れた結果をおさめてきた。

1－2－3－4－5－6－7

その状況で成功している自分の姿が何度も心に浮かぶ。

1－2－3－4－5－6－7

その状況にのぞむ前に、十分時間をかけて対応策を練る。

1－2－3－4－5－6－7

その状況で失敗している自分の姿が何度も心に浮かぶ。

1－2－3－4－5－6－7

これまでは、このような状況ではよい結果だったことが多い。

1－2－3－4－5－6－7

その状況で自分が成長している様子をよく想像する。

1－2－3－4－5－6－7

その状況で失敗しないためにはどうしたらよいのかを、時間をかけて考える。

1－2－3－4－5－6－7

その状況で私が良い結果を残すのは難しいだろうと考える。

1－2－3－4－5－6－7

過去の同じような状況ではだいたい私はちゃんとうまくやってきた。

1－2－3－4－5－6－7

その状況で自分がうまくやってのけている様子を何度も思い浮かべる。

1－2－3－4－5－6－7

その状況にのぞむ前に、これから何をどうすればよいのかの計画をじっくり考える。

1－2－3－4－5－6－7

その状況で何か良くないことが起こるだろうと考える。

1－2－3－4－5－6－7

過去の同じような状況では、あまり良い結果が残せなかった。

1－2－3－4－5－6－7

もしもその状況で成功したらどんなにうれしいだろうかと、よく想像する。

1－2－3－4－5－6－7

その状況にのぞむ前に、プランニングに時間をかける。

1－2－3－4－5－6－7

その状況で私は失敗したらどうしようかとくよくよ考える。

1－2－3－4－5－6－7

過去の同じような状況では、失敗したことがほとんどない。

1－2－3－4－5－6－7

その状況で私は成功するだろうと考える。

1－2－3－4－5－6－7

その状況でうまくやるためにはどうしたらよいのかを、時間をかけて考える。

1－2－3－4－5－6－7

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。