

---

---

# 2022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Cチーム

テーマ スポーツ競技者の感情調節が競技パフォーマンスに与える影響

参加者 柳田拓実、岸中琉依、近藤溪太、伊佐治凌、野村雅貴

### 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) 統計処理
3. 結果と考察
  - (1) 性別による感情調節得点の比較
  - (2) 大会出場レベルによる感情調節得点の比較
  - (3) 競技パフォーマンス自己評価による感情調節得点の比較
4. まとめ
5. 引用・参考文献  
資料

### 要約

本研究は、スポーツ競技者の感情調節が競技パフォーマンスに与える影響を検討することを目的とした。対象者は、大学にてスポーツ系のクラブに所属しているスポーツ競技者男性124名、女性88名計212名であった。対象者に対して、感情調節方略尺度 ERSS を使用と競技パフォーマンス自己評価尺度を実施した。この結果、性別による感情調節得点については全ての因子において有意差はなく、性差は認められなかった。大会出場レベルによる感情調節得点では3つの因子において有意差が認められ、競技パフォーマンス自己評価による感情調節得点は2つの因子において有意差が認められた。これらのことから、競技レベルが高い者は試合中に肯定的な考えを持ち問題を乗り越え、責任感を感じながらプレーし、競技パフォーマンスに対する自己評価が高い競技者は試合中に肯定的な考えを持ち、良くない状況を乗り越えるためにはどう対処するべきか考えながらプレーしていることが論じられた。

## 1. はじめに

スポーツ競技者は競技に対して、良い結果を残すために試合前や試合中に感情をコントロールしている。例えば、ミスをした時、相手選手や味方への怒りの感情、試合前の緊張している時の感情などがあり、その感情調節の方法はスポーツ競技者により様々である。

有光（2002）は、情動を「比較的持続時間が長く、強度の高い感情」とし、気分を「比較的時間が長く、強度が弱い感情」と定義している。さらに、情動と気分を包括する概念として、感情を定義している。

相羽ら（2022）は、高校生、大学生のスポーツ競技者の試合場面を対象として、感情コントロールである感情調節方略を検討している。特に競技者によって有効な方略が、感情の再評価と表出抑制であることを指摘している。一般的には、再評価とは、感情が誘発される状況についてはそれを自らどんな感情になっているかを改めて評価し直すことである。表出抑制とは、感情を感じていながらその感情を表に出さないように抑える方略である。そして、再評価は男性より女性の方が、表出抑制は女性より男性の方が多く用いられていることを報告している。つまり、スポーツ競技者の感情方略には性差が認められる。しかし、一方では、競技種目における方略の相違は認められなかった。

さらに、市村（2017）は、感情の一つであるアンガー、つまり、怒りの感情について、ラグビーや柔道といった身体接触のあるスポーツの競技者は怒りの感情がパフォーマンスを向上させるという研究を紹介している。この報告からは、競技種目によって、感情の種類がパフォーマンスに影響していることを示唆するものである。さらに、競技者のパフォーマンスによっても怒りの影響が異なることが予想できる。

また、アスリートの感情について、岸ら（2013）は、ポジティブ感情とネガティブ感情が競技パフォーマンスに与える影響を検討している。陸上競技大会に出場した競技者を対象とし、調査を行い、ポジティブ感情とネガティブ感情の競技パフォーマンスへの影響を比較したところ、自己記録を更新した競技者の試合前のネガティブ感情が低いことを報告している。つまり、試合前のポジティブ感情よりもネガティブ感情が低いことでパフォーマンスが高まることを示唆している。

有富・外山（2015）は、場面による競技中に生じる思考の違いについて、競技中の優勢場面および、劣勢場面において調査を行った。その結果、「積極的姿勢」「心理的教示」「期待」は優勢場面において有意に多く、「消極的姿勢」「心配・懸念」は劣勢場面において有意に多いと報告している。つまり、チャンス場面で積極的姿勢や期待が高まり、ピンチ場面では、消極的姿勢や心配・懸念が高まることを示すものである。また、性別による競技中に生じる思考の違いについても、調査を行った。その結果、競技中の優勢、劣勢の両場面での「期待」と、優勢場面での「外的な認知」は女子選手より、男子選手に多く、優勢場面での「心理的教示」は男子選手より、女子選手に多かったことを報告しています。このことは、競技者の感情調節に性差がみられることを示唆している。

梅津ら（2019）は、過去あるいは現在において、団体競技を経験したことのある大学生を対象に、ポジティブ・ネガティブの誤った自己認知能力の変容に基づいて、どのように対処するか観点から調査、分析を行った。その結果、試合後に起こるネガティブ要素の強い反芻と、反芻に対する自己認知能力が競技状態不安およびパフォーマンス低下に影響を及ぼすことが示唆された。このことから、反芻思考およびネガティブ思考は競技状態不

安、競技パフォーマンスにおいて、負の影響を与えることができることがわかる。

これらの先行研究から、スポーツ競技者のポジティブ感情・ネガティブ感情や緊張、怒り、不安などの感情が競技に影響を与えることがわかる。本研究の目的は、スポーツ競技者の感情調節がパフォーマンスに与える影響を検討することである。

## 2. 方法

### (1) 対象者と調査期間

大学にて、スポーツ系のクラブに所属しているスポーツ競技者男子 124 人・女子 88 人の計 212 人を対象とした。表 1 は対象者の種目別、性別の内訳である。平均年齢は  $20.0 \pm 1.79$  歳、競技経験年数は平均  $9.3 \pm 3.54$  年であり、週の練習回数の平均は  $3.9 \pm 1.82$  回、練習時間の平均は  $2.9 \pm 1.05$  時間であった。過去に出場した最も大きな大会は全国大会レベルが 96 人、地区大会レベルが 47 人、都道府県大会レベルが 44 人であった。対象者の特徴として、全体の約半分のアスリートが全国大会を経験し、その他の半分のスポーツ競技者も都道府県大会以上を経験していることから、対象者の競技レベルは高いことがわかる。

表 1 対象者の性別、種目別の内訳

種目	男性	女性	計
サッカー	16	13	29
野球	21	3	24
バレーボール	54	35	89
陸上競技	10	16	26
バスケットボール	14	12	26
ソフトボール	5	8	13
ボート	2	1	3
その他	2	0	2
計	124	88	212

### (2) 調査内容

調査内容は、フェイスシートを取り、年齢、性別、競技種目、競技経験年数、活動状況、競技レベルを調べた。相羽によるアスリートの感情調節の容態を把握するために、感情調節方略尺度 ERSS を使用した。これは、「肯定的再評価」「自責思考」「視点の転換」「表出抑制」「問題解決」「反芻」の 6 因子 31 項目からなり、「1:当てはまらない」～「5:当てはまる」の 5 件法で調査を実施した。

第 1 因子の「肯定的再評価」とは、「試合中ネガティブな状況において、大丈夫だと言いつけさせるか。」というような質問例のように、ネガティブな状況を肯定的に捉えなおす、あるいは捉えなおすように言い聞かせるといった項目内容ある。

第 2 因子の「自責思考」とは、「試合中状況が良くない時は、周囲のせいではなく、自分のせいにする」というような質問例のように、ネガティブな状況や出来事の原因が自分自身にあると考えるといった項目内容である。

第3因子の「視点の転換」とは、「試合中過去の悪い状況を思い出し、今の状況はそれよりましだと思えるようにする」というような質問例のように、過去の自分や他者と比べて今の自分に置かれたネガティブな状況から視点を変えるといった項目内容である。

第4因子の「表出抑制」とは、「試合中ネガティブな状況において、感情を表に出さないように気をつける」というような質問例のように、ネガティブな状況において、感情を表に出さないようにするといった項目内容である。

第5因子の「問題解決」とは、「試合中ネガティブな気持ちになっている理由を整理する」という質問例のように、ネガティブな状況を乗り越えるために、どのように対処できるかを考えたりするといった項目内容である。

第6因子の「反芻」とは、「試合中ネガティブな状況において、自分がおかしたミスのことを責める」という質問例のように、ネガティブな状況や出来事について繰り返し考えたりするといった項目内容である。

また、競技パフォーマンスについては、上野・小塩（2015）の競技パフォーマンスの自己評価測定尺度を使用した。これは、「自信」「満足」「納得」の3項目からなり、選択肢は、「全く当てはまらない（0%）」～「非常に当てはまる（100%）」の11件法で、調査をとったものである。「自信」「満足」「納得」の説明として、「自信」は、自分の競技能力に対して自信を持っているかを調査する項目である。次に、「満足」では、自分の満足のいくパフォーマンスを行えているかを調査する項目である。最後に、「納得」とは、自分が試合中に納得のいく良い結果を残せているかを調査する項目である。

研究倫理の配慮として、調査は無記名で実施した上で、回答しないことで不利益になることは一切ないこと、さらにデータは統計的に処理し、調査後には速やかに処分することを明記した。

### 3. 結果と考察

#### (1) 性別による感情調節得点の比較

表2は、感情調節方略尺度6因子得点の男女間をt検定により比較したものである。検定の結果、「肯定的再評価」「自責思考」「視点の転換」「表出抑制」「問題解決」「反芻」因子のすべての因子において有意な差はなく、性差は認められなかった。

表2 性別による感情調節因子得点の比較

因子	男性	女性	t値
肯定的再評価	19.3±25.9	18.8±18.7	0.67
自責思考	17.7±14.4	18.4±12.7	-1.25
視点の転換	16.9±17.1	16.4±14.6	0.84
表出抑制	12.2±9.6	12.3±7.0	-0.28
問題解決	15.7±16.3	15.8±11.6	-0.31
反芻	11.9±12.9	12.2±11.1	-0.6

(\*\*p<0.01、\*p<0.05)

当初の仮説では、相羽ら(2022)の研究において「再評価」因子では、男性より女性の方が、「表出抑制」因子においては、女性より男性の方が多く用いられているという報告から「再評価」因子は女性が高く、「表出抑制」因子は男性が高くなると予想していた。今回の研究では、全国大会出場者が多かったため、競技レベルの高い競技者での男女の感情調節の方法の違いは変わらないのではないかと考えられる。

## (2) 大会出場レベルによる感情調節得点の比較

表3は、全国大会・地区大会出場者を高競技力群、県大会以下の大会出場者を低競技力群と分類して t 検定により比較した。検定の結果、「肯定的再評価」「問題解決」因子において、1%水準で「自責思考」因子では、5%水準で有意差が認められ、いずれも競技レベルの高い競技者は低い競技者よりも高いことを示している。つまり、競技レベルが高い競技者は、試合中に肯定的な考えをもち、問題を乗り越えようとしながらプレーしているものと考えられる。

表3 出場大会レベルによる感情調節因子得点の比較

因子	高競技力群	低競技力群	t値
肯定的再評価	19.9±26.0	17.6±12.9	3.37**
自責思考	18.4±12.9	17.2±15	2.09*
視点の転換	16.7±18	16.6±12	0.2
表出抑制	12.4±9.5	11.9±6.3	1.01
問題解決	16.2±16.0	14.7±9.2	2.74**
反芻	12.3±14.7	11.6±6.5	1.46

(\*\*p<0.01、\*p<0.05)

この結果は、試合中自分たちにとってよくない場面においてもマイナスに考えず、プラスになるように改善しようという意識が強いからだと考える。また、「自責思考」とは、ネガティブな状況や出来事の原因が自分自身にあるという思考である。「自責思考」因子については、競技レベルの高い競技者は自分の役割に責任感を感じてプレーしているため、ネガティブな状況の際に、自分の責任だと感じてしまうのではないかと考察できる。また、「視点の転換」「表出抑制」「反芻」因子においては、出場大会レベルの差に有意差は見られなかった。

## (3) 競技パフォーマンス自己評価による感情調節得点の比較

表4は、競技力自己評価尺度得点の平均値により2群に分類し、高自己評価群と低自己評価群とした。この2群間の感情調節6因子得点を t 検定により比較したものである。検定の結果、「肯定的再評価」「問題解決」因子において、1%水準で有意差が認められ、自己評価が低い競技者よりも比較的高い競技者の方が高いことを示している。つまり、競技パフォーマンスに対する自己評価が高い競技者は、試合中に肯定的な考えをもち、よくない状況を乗り越えるために、どう対処すべきか考えながらプレーしていることがわかる。

表 4 競技力自己評価による感情調節因子得点の比較

因子	高競技力群	低競技力群	t値
肯定的再評価	19.9±24.0	18.4±21.0	2.34**
自責思考	18.1±11.5	17.9±15.9	0.46
視点の転換	16.8±16.5	16.7±15.7	0.18
表出抑制	12.5±9.4	12.1±7.6	1.11
問題解決	16.5±13.8	15.0±13.8	2.87**
反芻	12.2±13.1	11.9±11.3	0.76

(\*\*p<0.01、\*p<0.05)

この結果は、自己評価が高い競技者は、自分の競技力や競技能力を過信ではなく、よく理解しているため、試合中のよくない場面などでも、その状況を認めて対処していこうという意識が高いからだと考えられる。反対に、自己評価が低い競技者は、自分に自信がないため、よくない場面などに陥った際に、肯定的に考えたり、対処を考えるよりも、焦りや不安といった感情が先行してしまう傾向があるためと考えられる。また、「自責思考」「視点の転換」「表出抑制」「反芻」因子には、どの観点からも有意差は認められなかった。

#### 4. まとめ

今回の研究では、スポーツ競技者の感情調節の容態を、性差、競技レベル、競技力自己評価の観点から調査した結果、性差は認められなかった。出場大会の競技レベルでは、「肯定的再評価」「自責思考」「問題解決」因子において全国大会・地区大会に出場経験のある競技者が高く、競技力の高い競技者は、試合中に肯定的な考えを持ち、問題を乗り越えようとしながらプレーしていることがわかった。また、競技レベルの高い競技者は自分の役割に責任感を感じてプレーしていることがわかった。競技パフォーマンスについての自己評価では、「肯定的再評価」「問題解決」因子において、高自己評価群に有意差が認められた。この結果から、競技パフォーマンスに対する自己評価が高い競技者は、試合中に肯定的な考えを持ち、良くない状況を乗り越えるためにどう対処すべきか考えながらプレーしていると考えられる。

今後の課題として、今回の調査ではスポーツ種目の偏りがあったため、対象者を増やすことと種目間の比較を行う必要があると考えられる。

#### 引用・参考文献

- 有光興記 (2002) 質問紙法による感情研究、感情心理学研究、第 9 巻、第 1 号、23-30
- 相羽枝莉子、松田晃二郎、杉山佳生 (2021) 試合場面における感情調節方略：再評価・表出抑制と心理的競技力の関連の検討 体育学研究、第 66 巻、561-572
- 市村操一 (2017) 怒りとスポーツパフォーマンスとの関係 体育の科学、第 67 巻、8 月号、530-545
- 相羽枝莉子、松田晃二郎、児玉亜由美、杉山佳生 (2022) スポーツの試合中における感情調節方略尺度の作成、第 49 巻、第 1 号、33-47

- 上野雄己、小塩真司（2016）スポーツ選手の競技パフォーマンスに関する基礎研究—競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の作成の試み—、桜美林大学大学院心理学研究科、第6巻、95—103
- 岸順治、揖斐裕治、久我アレキサンデル（2013）陸上競技者の心理コンディション指標としての PANAS の有効性— POMS および競技パフォーマンスとの関連を通して—、岐阜経済大学論集 45—57
- 有富公教、外山美樹（2015）日本人アスリートの競技中に生じる思考および発生傾向の検討、スポーツ心理学研究、第42巻、第1号、1—14
- 梅津千佳、甲斐圭太郎、谷沢典子、富田望、南出歩美、武井友紀、熊野宏昭、（2019）試合後の反芻が次の試合のパフォーマンス低下に与える影響、早稲田大学臨床心理学研究第19巻第1号、53—58

## 資料

### スポーツ競技者の感情調節がパフォーマンスに与える影響の調査

岐阜協立大学

岸ゼミ C 伊佐治 岸中 野村 柳田 近藤

#### 調査の目的

この調査はアスリートの感情調節がパフォーマンスに与える影響を比較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。また、あなたが回答しないことにより、不利益になることもありません。ご協力をお願いします。

性別(いずれかに○)

1,男 2,女

年齢： 歳

競技種目：

競技経験年数： 年

活動状況：一週間 回／一度の練習時間 時間

これまでに出場した最もレベルの高い大会(いずれかに○)

- 1,全国大会
- 2,地区大会(東海大会など)
- 3,都道府県大会
- 4,市町村大会
- 5,その他( )
- 6,出場経験なし

(問1)以下の文章は、試合中のネガティブな出来事や状況についての文章です。あなたにどのくらい当てはまりますか？解答欄の中から最も当てはまる答えを選び同じ番号に○をつけていてください。

- 1,全く当てはまらない      2,当てはまらない      3,どちらでもない  
4,当てはまる                  5,非常に当てはまる

1,(試合中)ネガティブな状況において、大丈夫だと言いかせる。

- 2,(試合中)起きたネガティブな原因は、基本的には、自分にあると考える。  
1-2-3-4-5
- 3,(試合中)過去の悪い状況を思い出し、今の状況はそれよりマシだと思うようにする。  
1-2-3-4-5
- 4,(試合中)ネガティブな状況において、感情を顔に出さないように気を付ける。  
1-2-3-4-5
- 5,(試合中)どうしたらネガティブな状況を変えることができるかについて考える。  
1-2-3-4-5
- 6,(試合中)ネガティブな出来事があると、些細なことであっても、しばらくの間、気にな  
って仕方ない。  
1-2-3-4-5
- 7,(試合中)ネガティブな出来事があると、試合中にそのことを繰り返し思い起こす。  
1-2-3-4-5
- 8,(試合中)ネガティブな出来事の後、その原因を探る。  
1-2-3-4-5
- 9,(試合中)心の中では感情的になっけていても、隠そうとする。  
1-2-3-4-5
- 10,(試合中)ネガティブな状況において、ほかの選手はもっとひどい経験をしてきたと考  
える。  
1-2-3-4-5
- 11,(試合中)ネガティブな状況について、自分に責任があると感じる。  
1-2-3-4-5
- 12,(試合中)ネガティブな状況において、自分ならできると言い聞かせる。  
1-2-3-4-5
- 13,(試合中)どんな状況でも、自分はまだやれると思込む。  
1-2-3-4-5
- 14,(試合中)状況が良くない時は、周囲のせいではなく、自分のせいにする。  
1-2-3-4-5
- 15,(試合中)ネガティブな状況について考える代わりに、楽しいことを考える。  
1-2-3-4-5
- 16,(試合中)ネガティブな状況において、感じていることをそのまま感情に出す。  
1-2-3-4-5
- 17,(試合中)どうすればネガティブな状況に最もうまく対処できるかについて考える。  
1-2-3-4-5
- 18,(試合中)ネガティブな出来事があると、それについて考えるのをなかなかやめること  
ができない。  
1-2-3-4-5
- 19,(試合中)ネガティブな状況について、自分がおかしたミスのことを責める。  
1-2-3-4-5
- 20,(試合中)ネガティブな気持ちになっている理由を整理する。

- 1-2-3-4-5  
21,(試合中)ネガティブな気持ちを表に出さないように我慢する。
- 1-2-3-4-5  
22,(試合中)ネガティブな状況において、その状況と関係のないことを考える。
- 1-2-3-4-5  
23,(試合中)ネガティブな状況において、試合が終わった後の楽しいことを考える。
- 1-2-3-4-5  
24,(試合中)ネガティブな状況について、悪いのは自分であると感じる。
- 1-2-3-4-5  
25,(試合中)ネガティブな状況において、意識にプラスのことを言う。
- 1-2-3-4-5  
26,(試合中)ネガティブな状況において、プラスのイメージを思い浮かべる。
- 1-2-3-4-5  
27,(試合中)ネガティブな状況について、悪いのは他人であると考え。
- 1-2-3-4-5  
28,(試合中)ネガティブな状況において、感じていることをそのまま表情に出す。
- 1-2-3-4-5  
29,(試合中)ネガティブな状況において、やるべきことを整理する。
- 1-2-3-4-5  
30,(試合中)ネガティブな状況について、他の事と比べればそれほどひどくないと考える。
- 1-2-3-4-5  
31,(試合中)ネガティブな状況について、他の人に責任があると感じる。
- 1-2-3-4-5  
32,(試合中)自分の調子が悪いときは、調子が良かった時のことを強く思い出すようにする。
- 1-2-3-4-5

(問 2)現在のあなたの競技状況について、次の文章を読んで【全く当てはまらない(0%)】から【非常に当てはまる(100%)】までの 0%から 100%まで、最も近いものを一つ選んで番号に○をつけてください。

- 1,私は、競技能力に自信を持っている。  
0・10・20・30・40・50・60・70・80・90・100
- 2,私は、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
- 3,私は、試合での自分の納得できる良い成果を残せている。  
0・10・20・30・40・50・60・70・80・90・100

調査は以上です。ご協力ありがとうございました。