

バレーボールにおけるチームメイトのセルフ・トーク および行動尺度の開発

安田貢*, 高根信吾**, 今丸好一郎***

Development of Teammate Self-talk and Behavior Scale in Volleyball Game

Mitsugu Yasuda*, Shingo Takane**, Koichiro Imamaru***

Abstract

The purpose of this study was to develop a scale which measures a teammate's self-talk and behavior in volleyball game. The responses to this questionnaire were obtained from 207 (101 male, 106 female) university volleyball players who have participated in athletic teams. The scale consists of 6 positive factors and 3 negative factors using factor analysis. Positive factors were arousal and anxiety control, concentration on the next play, confidence, optimism, volition for winning and self-struggle. Negative factors were anxiety to a mistake, fear of others' evaluation and pessimism. The scale's content validity and internal consistency were established.

Key Words : teammate, self-talk, behavior, scale, volleyball

キーワード：チームメイト、セルフ・トーク、行動、尺度、バレーボール

1. 諸 言

スポーツ競技において心理的スキルがプレイの出来映えや戦績に影響をおよぼしていることが指摘されている。競技水準が高くなるに従って、心理的スキルがパフォーマンスや競技結果を左右する割合が高い²⁶⁾一方で、競技水準が低くても心理的スキルが競技成績に関与することが決してゼロではない¹⁾ことも示されている。また、ライオンカップ全日本小学生バレーボール選手権大会で優勝したチームにおいて心理的スキルのひとつであるイメージトレーニングが導入され、初出場にして初優勝の快挙を伝える報告がされている²³⁾。

スポーツ選手の心理的スキルの特性が多くの研究によって明らかにされてきている背景には、TSMI(体協競技意欲診断検査)¹⁷⁾、SCAT(スポーツ競技不安テスト)²⁾、DIPCA(心理的競技能力診断検査)²⁰⁾といった心理面を測定する尺度の開発が一端を担っているといえる。

海野・山田⁸⁾は全国の大学22校のテニス部員を対象にメンタルスキルトレーニング技法のひとつである「自己への語りかけ」として定義されているセルフ・トーク(以下ST)に関する尺度を開発し、肯定的STは心理的競技パフォーマンスと正の相関が、否定的STは負の相関にあることを示している。しかし村上¹⁴⁾は、肯定的STは心理的競技パフォーマンスのひとつに挙げられている精神の安定・集

中に寄与していることを述べているが、否定的STについては検討していない。Tod et al.¹⁸⁾がSTについて調査したレビューによれば、肯定的ST、教示的ST、意欲的STがパフォーマンスにプラスの効果を及ぼすことが示されている一方、否定的STは文献数が少ないことやマイナスの効果が認められないことから否定的STがパフォーマンスにマイナスであると結論づけることは早計であることを指摘している。運動の初期段階は動作を認識する段階であり、初心者は身体を無意識に動かすことができないことから、身体活動を伴いながら教示的な独り言を発することが理論化され³⁾、自分自身と会話をする適切な方法である⁶⁾。運動が自動化されたアスリートは意欲的STがよりパフォーマンス発揮に効果のあることが想定される。また、前述のように、否定的STは必ずしもパフォーマンスにマイナスではないことを示唆している。このように自らが心理的方策となる言語を発することによってパフォーマンスが向上することが明らかにされてきている。

一方、独り言が発せられる場面に誰かが存在する場合は意図的であるにかかわらず、受け手の認知環境を改変してしまうことが指摘されている¹⁶⁾。これは他者の独り言が影響力を有していることを示唆している。しかし、競技スポーツのように他者として身近な存在にあるチームメイトが発する言葉や行動について測定する尺度は見当たらず、競技スポーツの試合場面でチームメイトの言葉や行動が周囲に及ぼす影響についても研究がなされていない。

そこで本研究では、対戦相手とネットを隔て、チームメイト間のコミュニケーションを対戦相手から妨害されることのないバレーボールに注目し、試合場面でチームメイトのSTおよび行動を測定する尺度を開発することを目的と

* 札幌大学 Sapporo University

** 常葉大学 Tokoha University

*** 東京女子体育大学 Tokyo Women's College of Physical Education

(受付日：2012年9月20日、受理日：2012年12月18日)

した。この尺度が開発されることによって、パフォーマンスとの関係を明らかにできる研究デザインが可能であり、コーチングの視点から有益であると考えられる。

II. 方法

1. 調査および解析対象

調査対象は北海道大学バレーボール連盟男子および女子1部・2部リーグの22チームに所属している選手であった。本研究の解析対象は、選手303人(男子134人, 女子169人)のうち調査票未回収87人、評価尺度に記入漏れがあり判定が不可能であった6人、全ての調査項目に同じ番号を選択していた2人、バレーボールの経験が1年未満であった1人を除いた大学1年生から大学4年生までの選手207人(男子101人, 女子106人)であった。解析対象者のバレーボール経験平均年数は 9.0 ± 2.9 年(経験年数範囲: 5 - 14年)であった。回収率は71.2%であった。

2. 調査期間および評価尺度

上記対象者に対して、「バレーボールに関する意識調査」を、2012年4～5月に開催された「第45回大滝杯北海道大学男・女バレーボールリーグ春季大会」の会場で各チームに依頼した。調査を依頼するにあたり、当該チームの部長または監督に同意を得た。部長および監督が不在のチームについては当該チームの主将に同意を得た。調査は表紙に説明書きを施した調査票を配布し、回答後チームごとに返信封筒を準備し、回収した。

本調査では、海野・山田⁵⁾がテニス選手を対象に開発した尺度を参考にした。その尺度は、テニス選手にとって心理的な問題が生じやすい10場面(実力下位チームとの対戦、強いと評判のチームとの対戦、環境条件が悪い、観客が多い、体調やプレイの調子が悪い、重要な試合、ミスが多い、一方的にリードした、一方的にリードされた、重要なゲームやポイント)において発せられる肯定的セルフ・トーク28項目、否定的セルフ・トーク28項目である。先ずバレーボールに精通している2名の研究者(バレーボール指導年数15年以上のコーチ)によって、「テニス」という表現を「バレーボール」に変更するなど、各項目が本調査に適切な表現であるのかについて検討を行なった。その結果、修正・削除を行なった表現がみられた。例えば、『強いと評判のチームと対戦』場面における「1ゲームもとれなかったらどうしよう。」という内容を「10点も取れなかったらどうしよう。」に修正した。また、『環境条件が悪い』場面における「イレギュラーが多すぎる。こんなんじゃないまくプレイできない。」は、バレーボールの競技特性からフロアにボールが落ちることはプレイ停止の状態にあり、想定可能な事象でないことから削除した。

最終的にバレーボールの試合における10場面、55項目にわたる調査は、「チームメイトが語っている言葉を聞いて

たり、考えている様子をどの程度感じていますか。」という質問に対して、「1. まったくない」から「5. いつもある」の5件法で評定した。

3. 統計解析

チームメイトのSTおよび行動(以下、「他者言動」とする)の構造を明らかにするために肯定的表現・否定的表現に分けて因子分析を用いて内容的妥当性の検討を行なった。続いて、尺度の信頼性を確認するために α 係数を算出して内的整合性を検討した。

III. 結果

1. 因子分析での除外項目

他者言動の各項目の平均値(M)および標準偏差(SD)から分布の歪みを検討した。その結果、7項目(表1)の得点分布が低い方に歪んでおり、尺度項目としては適切でないため、因子分析から除外した。因子構造を明らかにするために最尤法ならびにプロマックス法(斜交回転)による因子分析を行なった。固有値を1.0以上で因子を抽出したところ、肯定的他者言動は6因子を、否定的他者言動は3因子を抽出した。次に回転後の因子負荷量を0.35以上としたところ、その基準を満たさなかった肯定的他者言動2項目(『重要なゲームやポイント』場面で「私はプレッシャーに強いタイプだ。必ず勝つ。」など)、否定的他者言動4項目(『一方的にリードされた』場面で「このチームにはやっぱりかなわない」など)を削除した。これら基準を満たした項目に共通する内容を想定し、各因子の命名を行なった(表2、表3)。

表1 得点分布に歪みを有していたチームメイトの言動

場面	チームメイトの言動	平均値 (M)	標準偏差 (SD)	M-SD
B	あのチームなら負けても誰からも文句は言われないだろう。	1.89	1.03	0.86
B	試合になるだろうか。10点も取れなかったらどうしよう。	1.74	0.97	0.77
B	勝ちたいなあ。でも絶対無理だよ。	1.95	0.99	0.96
G	もうダメだ。早く試合が終わってほしい。	1.81	0.98	0.83
H	もしかして? 勝てるかも、勝っていいのだろうか。	2.06	1.15	0.91
I	どこが悪いのか、どうしたらいいのかわからない。誰か助けてよ。	1.99	1.04	0.95
J	私はプレッシャーに弱い。今日もダメな気がする。	2.08	1.10	0.98

B: 強いと評判のチームとの対戦 G: ミスが多い H: 一方的にリードした
I: 一方的にリードされた J: 重要な試合やポイント

2. 肯定的他者言動の因子命名

第1因子は『観客が多い』場面で「自分の力を出せばいい。自分は自分以上でも自分以下でもない。」「体調やプレイの調子が悪い」場面で「試合前は誰でも不安を感じる。適度な緊張は必要なもの。大丈夫。」に高い因子負荷量であった。その内容は、観客の前やプレイの調子が悪くても不安や緊張をコントロールすることを目指しており、「不安や緊張のコントロール」と命名した。

第2因子は『重要なゲームやポイント』場面で「ここからが勝負。頑張るぞ。」・「こういう場面はわくわくする。絶対取るぞ。」、『ミスが多い』場面で「バレーボールにミスはつきもの。すんだことは仕方がない。次のプレイに集中しよう。」に高い因子負荷量であった。その内容は、次のプレイに意識が向いており、「次のプレイへの集中」と命名した。

第3因子は、『重要な試合』場面で「相手は手ごわい。でも私のほうがうまいから勝つ。」、『観客が多い』場面で「相手の応援がジタバタするのは私が強いからだ。自信がわいてくる。」に高い因子負荷量であった。その内容は、勝利することに自信に満ち溢れており、「自信」と命名した。

第4因子は、『観客が多い』場面で「多くの観客の前でプレイできるなんてうれしい。」・「私は観客が多い方が良いプレイができる。」の2項目であり、高い因子負荷量であった。その内容は、観客がパフォーマンスを高めてくれる肯定的な存在として認識しており、「楽観的見通し」と命名した。

第5因子は、『強いと評判のチームとの対戦』場面で「過去の実績なんかに名前負けしてたまるか。勝負はやってみなければわからない。」・「今日こそ上位の壁を乗り越えてみせる。必ず勝つ。」・「強い相手ほど燃えてくる。このチームを破ればヒーロー（ヒロイン）だ」の3項目であった。その内容は、強いチームに勝利することを目指しており、「勝利意欲」と命名した。

第6因子は、『強いと評判のチームとの対戦』場面で「対戦相手は関係ない。自分のバレーボールをしろ。」、『実力が下位チームとの対戦』場面で「相手は関係ない。自分のバレーボールをしろ。絶対に勝てる。」に高い因子負荷量であった。その内容は、対戦相手の競技水準に関係なく自分のバレーボールをすることに焦点が当てられており、「自分との闘い」と命名した。

次に、各因子の信頼性を検討するために α 係数の値を算出したところ第1因子から順に0.85、0.81、0.79、0.89、0.79、0.72であった。

表2 チームメイトのポジティブな言動に採択された項目および因子負荷量

因子	場面	チームメイトの言動	因子負荷量
緊張や不安のコントロール	D	自分の力を出せばいい。自分は自分以外でも自分以下でもない。	0.644
	E	試合前は誰でも不安を感じる。適度な緊張は必要なもの。大丈夫。	0.580
	E	調子の悪いところは他で補えばいい。やる気を出せ。適度な緊張や不安は必要なもの。必ず良いプレイができる。やるぞ。	0.576
	D	他人の評価のためではなく、自分のためにプレイしよう。	0.490
	F	やるべきことは分かっている。ベストを尽くすだけだ。	0.433
	F	結果はついてくるもの。1点ずつベストを尽くせ。	0.426
(9.05)			
次のプレイへの集中	J	ここから勝負。さあ、頑張るぞ。	0.813
	J	こういう場面はわくわくする。絶対に取るぞ。	0.725
	G	バレーボールにミスはつきもの。すんだことは仕方がない。次のプレイに集中しよう。	0.471
	H	このままのペースで1点ずつ集中。	0.462
(2.47)			
自信	F	相手は手ごわい。でも私の方がうまいから勝つ。	0.719
	D	相手の応援がジタバタするのは私が強いからだ。自信がわいてくる。	0.600
	C	特別な集中が要求されるだけだ。最後まで足を動かそう。プレッシャーは自分が作りだすもの。自信を持ってやろう。	0.485
	F	負けた時の言い訳を考えるな。勝つための方策を考えろ。	0.452
	C	相手チームも同じ条件。どちらが照明（天井、床、壁）を嫌がるかの闘いだ。	0.447
(1.45)			
見通し	D	私は観客が多い方が良いプレイができる。	0.912
	D	多くの観客の前でプレイできるなんてうれしい。	0.787
(1.40)			
勝利意欲	B	過去の実績なんかに名前負けしてたまるか。勝負はやってみなければわからない。	0.962
	B	今日こそ上位の壁を乗り越えてみせる。必ず勝つ。	0.536
	B	強い相手ほど燃えてくる。このチームを破ればヒーロー（ヒロイン）だ。	0.469
(1.18)			
自分との闘い	B	対戦相手は関係ない。自分のバレーボールをしろ。	0.652
	A	相手は関係ない。自分のバレーボールをしろ。絶対に勝てる。	0.500
	A	相手をあなどるな。バレーボールは自分との闘いだ。	0.481
	C	気にしないで集中しよう	0.416
(1.04)			

()内は固有値

A：実力下位チームとの対戦 B：強いと評判のチームとの対戦
C：環境条件が悪い D：観客が多い E：体調やプレイの調子が悪い
F：重要な試合 G：ミスが多い H：一方的にリードした
I：一方的にリードされた J：重要な試合やポイント

3. 否定的他者言動の因子命名

第1因子は、『ミスが多い』場面で「またサーブミスしそうで不安だ。」・「ますますビビってしまう。どうしよう。」に高い因子負荷量であった。その内容は、ミスが多い場面でのミスに対する不安であり、「ミスへの不安」と命名した。

第2因子は、『観客が多い』場面で「みっともないプレイをして、下手だと思われたら嫌だな。」・「たくさんの人が見に来ている。うまくプレイできるだろうか。」に高い因子負荷量であった。その内容は、観客からの評価を気にしており、「他者評価の恐れ」と命名した。

第3因子は、『重要な試合』場面で「こういう重要な試合で勝ったことがない。今日もダメな気がする。」・「この試合に勝てないと、この先ずっと負けるような気がする」に高い因子負荷量であった。その内容は、試合に臨む前から負けることを考えており、「悲観的見通し」と命名した。

次に、各因子の信頼性を検討するために α 係数の値を算出したところ第1因子から順に0.86、0.88、0.83であった。

最終的に本研究で作成された肯定的他者言動尺度は6因子26項目で構成され(表2)、寄与率は66.4%であった。また、否定的他者言動尺度は3因子16項目で構成され(表3)、寄与率は44.8%であった。

表3 チームメイトのネガティブな言動に採択された項目および因子負荷量

因子	場面	チームメイトの言動	因子負荷量
ミスへの不安	G	またサーブミスしそうで不安だ。	0.944
	G	ますますビビってしまう。どうしよう。	0.716
	E	サーブが入らなかつたらどうしよう。	0.699
	J	サーブプレッシュがうまくできるだろうか不安になる。	0.581
	J	ああ、プレッシャーを感じてしまう。	0.533
	J	このポイントを勝負すべきか、返すべきか、ああ、迷ってしまう。	0.505
(7.48)			
他者評価の恐れ	D	みっともないプレイをして、下手だと思われたら嫌だなあ。	0.905
	D	たくさんの人が見に来ている。うまくプレイできるだろうか。	0.616
	D	コーチ(先生、先輩)が見ている。つまらない試合をしたら怒られるぞ。	0.542
	E	こんな調子じゃ負けてしまうかも。	0.539
	A	負けたらどうしよう。こんな相手に負けたらなんて言われるだろう。	0.519
	E	今日は最悪の調子だ。試合をやりたくないなあ。	0.503
	C	いつもの体育館と違うので感覚がつかめない。どうしたらいいのだろう。	0.496
	G	まわりで見ている人は、下手くそだと思っているだろうな。	0.425
(1.44)			
悲観的見通し	F	この試合に勝てないと、この先ずっと負けるような気がする。	0.802
	F	こういう重要な試合で勝ったことがない。今日もダメな気がする。	0.715
(1.17)			
()内は固有値			
A: 実力下位チームとの対戦 C: 環境条件が悪い D: 観客が多い			
E: 体調やプレイの調子が悪い F: 重要な試合 G: ミスが多い			
J: 重要な試合やポイント			

IV. 考 察

大学生バレーボール選手を対象とした他者言動尺度を作成した結果、肯定的他者言動6因子(緊張や不安のコントロール、次のプレイへの集中、自信、楽観的見通し、勝利意欲、自分との闘い)、否定的他者言動3因子(ミスへの不安、他者評価の恐れ、悲観的見通し)であった。また、本研究における妥当性の検討は、因子分析後の因子負荷量が低い項目を除外し、各下位因子の要素が内容的に適合しているのかを先行研究から確認した。信頼性の検討は、 α 係数の値を算出したところ、それぞれの値は0.8前後(0.72~0.89)を示しており、内的整合性を有しているものと判断できる。

原⁵⁾は、スポーツを行う頻度の高い大学生はスポーツを行わない大学生よりも緊張しにくいことを示し、Tod et al.¹⁸⁾は、肯定的STと意欲的STは認知不安を低下させる効果を有している一方、身体不安を低下させる効果がないと述べている。これらのことより、本研究では『観客が多い』『体調やプレイの調子が悪い』『重要な試合』場面でチームメイトが肯定的STあるいは意欲的STを行い、認知不安を低下させ、緊張や不安をコントロールしていたと考えられる。

技術水準が高いバレーボールチームはミスを恐れずに

攻撃的なサーブを打つことを戦略としていることがうかがえ⁴⁾、攻撃的なプレイであれば多少のミスを容認し、次のプレイに気持ちを切り替える必要があるといわれている。そしてバレーボールには18~20点を過ぎてからの勝負所が存在する¹⁾と報告されている。これらのことより、勝負所のプレイやミスをした次のプレイが勝敗に影響を及ぼすことが推察される。遠藤¹⁾は、今現在もしくはこれからのプレイに注意を集中することがゲーム中に集中するための重要なポイントであることを指摘しているように、本研究においても『重要な試合やポイント』『ミスが多い』場面でチームメイトが次のプレイに集中するSTを行っていたものと思われる。

自信とは、ある行動をうまく遂行できるという信念であり²²⁾、STは自信を高めることに寄与しているが²⁷⁾、肯定的STでは自信は高まらず、意欲的STによって自信が高まることが明らかにされている¹⁸⁾。本研究では『重要な試合』『環境条件が悪い』場面でチームメイトが勝利を目指し、意欲的STを行っていたことがうかがえる。

バレーボールに限らずスポーツの特性のひとつに、観客を肯定的あるいは否定的に捉えるかによって競技者に異なった行動が生起するといった「公開性」が挙げられる。海野・山田⁸⁾が大学生テニス選手を対象に作成したセルフ・トーク尺度においても『観客が多い』場面で「私は観客が多い方が良いプレイができる。」「多くの観客の前でプレイできるなんてうれしい。」が「楽観的見通し」の構成項目として高い因子負荷量(順に0.78、0.76)を示していた。本研究では『観客が多い』場面でチームメイトが観客を肯定的に捉えていたことは海野・山田⁸⁾の研究と一致していると考えられる。なお、バレーボールの国際試合においてサーブミス数と大会成績との間には相関が認められなかった報告がある⁴⁾ことから、バレーボールは戦略に基づき、一定のミスを許容・楽観視する特性を有していることもうかがえる。

徳永¹⁹⁾は、競技では「勝つ」と思わないと勝てないことを強調し、久保ら¹²⁾は、国体出場選手の競技種目類型における心理的競技能力の特性を調査し、対戦相手と直接身体接触がない競技種目はそうでない競技種目よりも自己実現意欲が高いこと、チーム種目の方が個人種目よりも勝利意欲が高いことを示唆している。これらはバレーボールに通じる競技特性であると考えられ、本研究では『強いと評判のチームとの対戦』場面でチームメイトが勝利を目指して意欲的にSTを行っていたと思われる。

齋藤ら¹⁵⁾は、ユース世代の選手は明確な目的意識に基づく挑戦的な練習環境に身を置くことによって、自己を高める必要性や目標達成のための課題意識を感じ、自らパフォーマンスを高めるために競技に専心していくことを明らかにしている。また川田ら¹¹⁾は、体育系大学陸上競技部員を対象に課題志向性の目標設定が達成動機向上に有効であることを示している。さらに遠藤¹⁾は、自分の周りで起こることはコントロールできないが、自分がどう反応する

かを選択することはコントロールできることを述べている。これらのことより本研究では、対戦相手の競技水準や環境条件に影響されることなく、チームメイトが自らパフォーマンスを発揮することに専心し、自分との闘いに挑んでいるSTを実行していたことが考えられる。

米沢・俵²⁴⁾は、女子大学生を対象にバレーボールで連続失点が多いほど負ける確率が高くなることを示し、連続失点の約4分の1がミスによる失点、連続失点をする約3割が自チームのミスによる失点がきっかけであったこと、連続失点の出現率は後半の負セットにやや高い傾向があったことを明らかにしている。また、バレーボールはセットの後半に勝負所を有している¹⁾ともいわれている。これらのことより、選手はミスによる失点が敗戦つながることを経験則からも認知していると考えられ、本研究において『重要な試合やポイント』『ミスが多い』場面でチームメイトがミスに対する不安を呈していたと推察される。

調・高橋¹⁷⁾の大学生を対象とした研究では、他者からの否定的な評価を受け入れることと自尊心が低いことに関連があること示唆している。また内田²¹⁾は、Fox & Corbinの自尊感情の多面的階層モデルを引用し、スポーツ有能感が自尊感情の下位領域に位置づけられていることを示している。これらのことから、他者からの否定的な評価を受け入れることはスポーツ有能感を低下させる可能性がうかがえる。さらに川田¹⁰⁾は、大学生アスリートがスポーツ場面で成功したと自覚するひとつに他者から承認されることを挙げていることから、他者からの評価は重要なものであると考えられ、本研究では『観客が多い』『体調やプレイの調子が悪い』場面でチームメイトが観客や監督から否定的な評価を受けることを恐れたSTや行動を呈していたことが考えられる。

吉田²⁵⁾は、バレーボールにおけるラリーポイント制は早い段階で決着がついてしまい、20点以降で4~5点離れた状態ではほぼ逆転が不可能であり、スリリングな状況には成りづらいルールであることを指摘している。また猪俣⁷⁾は、ストレスの原因を自分にとって不利益なものと解釈すると動機づけの低下や過緊張を導き、パフォーマンスに対してマイナスに作用することを述べている。このようにラリーポイント制では点差が離れることによって劣勢な試合展開になったチームは否定的な先読みを行い、動機づけが低下し、パフォーマンスが低下することが推察される。これらのことより本研究では『重要な試合』場面であってもチームメイトが敗戦を先読みしたSTや行動が表出したり、動機づけが低下したものと思われる。

Tod et al.¹⁸⁾は教示的STや意欲的STがパフォーマンスにプラスの効果を及ぼすことを述べている。本研究で抽出された因子は緊張や不安をコントロールすることや次のプレイに集中するための教示的内容、自信や勝利意欲および自分との闘いといった意欲的内容であり、パフォーマンスを向上させるために肯定的な他者言動が表出していたことが

考えられる。さらにTod et al.¹⁸⁾は肯定的STと意欲的STが認知不安を低下させるが、身体不安には効果がないことを示している。本研究では『ミスが多い』『観客が多い』『重要な試合』場面で、ミスに対する認知、他者からマイナスの評価を受ける、敗戦を見通す認識を修正できず、無意識に否定的な他者言動が表出したことが考えられる。また本研究で参考にしたテニス選手を対象に開発されたST尺度の下位因子⁵⁾と本研究結果で抽出された肯定的および否定的な他者言動の下位因子は概ね一致していた。その中で本研究では、「自信」が独立した下位因子として抽出された。バレーボールの試合中にはチーム機能を高めるコミュニケーションという観点からチームの雰囲気作りや心理的援助として、賞賛によって自信をもたせるための声かけが存在する⁹⁾。チームスポーツであり、同時にコートでプレイする選手が多いバレーボールの方がテニスよりも、「自信」に関するコミュニケーションを選手間で行える機会が多いことから独立した因子として抽出されたことが考えられる。

本研究の限界として、信頼性および妥当性が十分に担保できていないことが挙げられる。また、調査項目の配列によっては異なる解答になる可能性もあり、質問方法や質問項目の検討を行うことも必要である。しかしながら本研究は、バレーボール選手を対象にチームメイトのSTと行動に関する尺度を初めて開発し、競技水準がSTとパフォーマンスに関係する調整変数¹⁸⁾にあることから、調査対象者の競技水準を限定したことは強みであると考えられる。また、本研究で作成された尺度を用いた今後の研究課題として、チームメイトのSTおよび行動とパフォーマンスに関する調整変数を整理した研究デザインを模索し、チームメイトのSTおよび行動がパフォーマンスに影響力を有しているのか明らかにすることが残された。

V. 結 論

本研究では、バレーボールの試合場面におけるチームメイトのセルフ・トークおよび行動を測定する尺度を開発した。チームメイトの肯定的セルフ・トークおよび行動は、「不安や緊張のコントロール」「次のプレイへの集中」「自信」「楽観的見通し」「勝利意欲」「自分との闘い」であった。チームメイトの否定的セルフ・トークおよび行動は、「ミスへの不安」「他者評価の恐れ」「悲観的見通し」であった。今後はチームメイトのセルフ・トークおよび行動における基礎的な知見の蓄積が望まれる。

VI. 引 用 文 献

- 1) 遠藤俊郎：バレーボールのメンタルマネジメント、大修館書店、2007。
- 2) 遠藤俊郎：日本語版(SCAT)標準化の試み(II)、山梨大学教育学部研究報告、37, pp.122-128, 1987。

- 3) Fitts P.M., Posner M.I: Human Performance, Belmont, CA: Brooks/Cole, 1967.
- 4) 福田隆, 糸岡夕里, 遠藤俊郎: バレーボールワールドカップ2007男子における出場チームの特徴と試合結果に関する一考察, 愛媛大学教育学部保健体育紀要, 7, pp.31-38, 2010.
- 5) 原由香理: スポーツ選手の緊張と不安について - 心理学的一考察 -, 臨床教育心理学研究, 29 (1), p81, 2003.
- 6) Hardy J, Oliver E, Tod D: A framework for the study and application of self-talk within sport, Advance in applied sport psychology, A review, pp.37-74, 2009.
- 7) 猪俣公宏: 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.
- 8) 海野孝, 山田幸雄: 認知的セルフトークと心理的競技能力の関係-テニス・セルフトーク尺度の開発-, 宇都宮大学教育学部紀要第1部, 60, pp.91-106, 2010.
- 9) 加藤真利江, 大嶽真人, 吉本俊明: 大学女子バレーボール選手の競技中におけるコミュニケーションについて, 桜門体育学研究, 43 (2), pp.27-35, 2008.
- 10) 川田裕次郎, 山田泰行, 水野基樹, 広沢正孝: 大学生陸上競技選手におけるスポーツでの成功の知覚, 日本体育学会第60回記念大会予稿集, 60, p117, 2009.
- 11) 川田裕次郎, 田中純夫, 中島宜行: 学生アスリートの目標志向性が達成動機に及ぼす影響-スポーツ選手としての心理的成熟度に着目して-, 日本教育心理学会総会発表論文集, 50, p65, 2008.
- 12) 久保玄次, 五島昌明, 金村毅: 愛媛県代表国体出場選手における心理的競技能力と競技種目類型との関係, 愛媛大学教育学部保健体育紀要, 4, pp.75-81, 2003.
- 13) 松田岩男, 猪俣公宏, 落合優, 加賀秀夫, 下山剛, 杉原隆, 藤田厚: スポーツ選手の心理的特性に関する研究 第3報 日本体育協会スポーツ科学研究報告Ⅲ, pp.1-31, 1982.
- 14) 村上貴聡: スポーツ選手の心理的方略と心理的競技能力との関係, 東京理科大学紀要教養篇, 42, pp.419-431, 2009.
- 15) 齋藤茂, 北村勝朗, 永山貴洋: エキスパート・スポーツ選手はどのように自己の練習環境を制御しているのか?, 日本体育学会大会予稿集, 56, p187, 2005.
- 16) 塩田英子: 独り言と他者の認識, 龍谷大学大学院英語英米文学研究, 33, pp.62-82, 2005.
- 17) 調優子, 高橋靖恵: 青年期における対人不安意識に関する研究-自尊心、他者評価に対する反応との関連から-, 九州大学心理学研究, 3, pp.229-236, 2002.
- 18) Tod D, Hardy J, and Oliver E: Effects of Self-Talk: A Systematic Review, Journal of Sport and Exercise Psychology, 33, pp.666-687, 2011.
- 19) 徳永幹夫: 教養としてのスポーツ心理学, 大修館書店, pp.18-24, 2005.
- 20) 徳永幹夫, 橋本公雄, 瀧豊樹他: 試合中の心理状態の診断法とその有効性, 健康科学, 21, pp.41-51, 1999.
- 21) 内田若希, 日本スポーツ心理学会(編): スポーツ心理学事典, 大修館書店, pp.498-499, 2008.
- 22) Weinberg,R.S, 海野孝(訳): テニスのメンタルトレーニング, 大修館書店, 1992.
- 23) 読売新聞朝刊: 1999年8月14日
- 24) 米沢利広, 俵尚申: バレーボールゲームの「流れ」に関する研究 - 連続失点と勝敗の関係から -, 福岡大学スポーツ科学研究, 41 (1), pp.1-7, 2010.
- 25) 吉田康伸, 米山一朋, 浜口純一: バレーボールにおけるラリーポイント制とサイドアウト制の違いについての研究, 法政大学体育・スポーツ研究センター紀要, 25, pp.35-38, 2007.
- 26) 吉川政夫, 日本スポーツ心理学会(編): スポーツメンタルトレーニング教本改訂増補版, 大修館書店, pp.15-19, 2005.
- 27) Zinsner N, Bunker L, and Williams M: Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance, Applied sport psychology Personal growth to peak performance 6th de, pp.305-335, 2010.

VII. 付 表

以下に示す質問は、バレーボールの試合でチームメイトが語ったり、考えている言葉を表しています。『 』内の場面における各言葉について、あなたはどの程度、チームメイトが語っている言葉を聞いたり、考えている様子を感じたりしていますか。

最もあてはまる数字(1, まったくない~5, いつもある)に○をつけてください。

ま ほと とよ
つ とん きよ
た くだ なきあ
く ない るる

■ 『実力下位チームとの対戦』

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1 相手は関係ない。自分のバレーボールをしろ。絶対に勝てる。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 相手をあなどるな。バレーボールは自分との闘いだ。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 負けたらどうしよう。こんな相手に負けたらなんて言われるだろう。…………… | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

	ま つ た く な い	ほ と ん ど な い	と き ど き あ る	よ く あ る	い つ も あ る		ま つ た く な い	ほ と ん ど な い	と き ど き あ る	よ く あ る	い つ も あ る
■ 『強いと評判のチームとの対戦』						■ 『重要な試合』					
4 対戦相手は関係ない。 自分のバレーボールをしろ。……………	1	2	3	4	5	30 やるべきことは分かっている。 ベストを尽くすだけだ。……………	1	2	3	4	5
5 強い相手ほど燃えてくる。このチームを 破ればヒーロー(ヒロイン)だ。……………	1	2	3	4	5	31 結果はついてくるもの。 1点ずつベストを尽くせ。……………	1	2	3	4	5
6 過去の実績なんかに名前負けてたまるか。 勝負はやってみなければわからない。……………	1	2	3	4	5	32 相手は手ごわい。 でも私のほうがうまいから勝つ。……………	1	2	3	4	5
7 今日こそ上位の壁を乗り越えてみせる。 必ず勝つ。……………	1	2	3	4	5	33 プレッシャーは自分が作りだすもの。 自信を持ってやろう。……………	1	2	3	4	5
8 勝ちたいなあ。でも絶対無理だよ。……………	1	2	3	4	5	34 こういう重要な試合で勝ったことがない。 今日もダメな気がする。……………	1	2	3	4	5
9 あのチームなら負けても誰からも 文句は言われないだろう。……………	1	2	3	4	5	35 この試合に勝てないと、 この先ずっと負けるような気がする。……………	1	2	3	4	5
10 試合になるだろうか。10点も 取れなかったらどうしよう。……………	1	2	3	4	5	■ 『ミスが多い』					
■ 『環境条件が悪い』						36 バレーボールにミスはつきもの。 すんだことは仕方ない。 次のプレイに集中しよう。……………	1	2	3	4	5
11 気にしないで集中しよう。……………	1	2	3	4	5	37 ますますビビってしまう。どうしよう。……………	1	2	3	4	5
12 相手チームも同じ条件。どちらが 照明(天井、床、壁)を嫌がるかの闘いだ。……………	1	2	3	4	5	38 またサーブミスしそうで不安だ。……………	1	2	3	4	5
13 特別な集中が要求されるだけだ。 最後まで足を動かそう。……………	1	2	3	4	5	39 まわりで見ている人は、 下手くそだと思っているだろうなあ。……………	1	2	3	4	5
14 負けた時の言い訳を考えるな。 勝つための方策を考えろ。……………	1	2	3	4	5	40 もうダメだ。早く試合が終わってほしい。……………	1	2	3	4	5
15 いつもの体育館と違うので感覚が つかめない。どうしたらいいのだろう。……………	1	2	3	4	5	■ 『一方的にリードした』					
■ 『観客が多い』						41 このままのペースで1点ずつ集中。……………	1	2	3	4	5
16 多くの観客の前でプレイ できるなんてうれしい。……………	1	2	3	4	5	42 もしかして? 勝てるかも、勝っていいのだろうか。……………	1	2	3	4	5
17 私は観客が多いほうが 良いプレイができる。……………	1	2	3	4	5	43 リードしてもいつもここから ひっくり返されてしまう。……………	1	2	3	4	5
18 相手の応援がジタバタするのは私が 強いからだ。自信がわいてくる。……………	1	2	3	4	5	■ 『一方的にリードされた』					
19 適度な緊張や不安は必要なもの。 必ず良いプレイができる。やるぞ。……………	1	2	3	4	5	44 あきらめは最も失礼な裏切り行為だ。 絶対にあきらめないぞ。……………	1	2	3	4	5
20 他人の評価のためではなく、 自分のためにプレイしよう。……………	1	2	3	4	5	45 このチームにはやっぱりかなわない。……………	1	2	3	4	5
21 自分の力を出せばいい。 自分は自分以上でも自分以下でもない。……………	1	2	3	4	5	46 なにをやっても裏目に出てしまう。 ついていないな。……………	1	2	3	4	5
22 みっともないプレイをして、 下手だと思われたら嫌だなあ。……………	1	2	3	4	5	47 こんなバレーボールをしていては、 もうダメだ。……………	1	2	3	4	5
23 たくさんの人が見きている。 うまくプレイできるだろうか。……………	1	2	3	4	5	48 どこが悪いのか、どうしたらいいのか わからない。誰か助けてよ。……………	1	2	3	4	5
24 コーチ(先生、先輩)が見ている。 つまらない試合をしたら怒られるぞ。……………	1	2	3	4	5	■ 『重要なゲームやポイント』					
■ 『体調やプレイの調子が悪い』						49 ここからが勝負。さあ、頑張るぞ。……………	1	2	3	4	5
25 試合前は誰でも不安を感じる。適度な 緊張は必要なもの。大丈夫。……………	1	2	3	4	5	50 こういう場面はわくわくする。 絶対に取るぞ。……………	1	2	3	4	5
26 調子の悪いところは他で補えばいい。 やる気を出せ。……………	1	2	3	4	5	51 私はプレッシャーに強いタイプだ。 必ず勝つ。……………	1	2	3	4	5
27 サーブが入らなかったらどうしよう。……………	1	2	3	4	5	52 サーブプレッシュがうまくできる だろうか不安になる。……………	1	2	3	4	5
28 今日是最悪の調子だ。 試合をやりたくないなあ。……………	1	2	3	4	5	53 ああ、プレッシャーを感じてしまう。……………	1	2	3	4	5
29 こんな調子じゃ負けてしまうかも。……………	1	2	3	4	5	54 このポイントを勝負すべきか、返すだけに すべきか、ああ、迷ってしまう。……………	1	2	3	4	5
						55 私はプレッシャーに弱い。 今日もダメな気がする。……………	1	2	3	4	5