

「心理的柔軟性とスポーツのパフォーマンスの関係」についての研究フィードバック

ML23-7007F 村口 ゆら

国里 愛彦

本研究は、学生アスリートの心理的柔軟性とスポーツパフォーマンスの関連を検討することを目的とし、オンライン上で質問紙調査を実施した。データ収集には jsPsych を用いてアンケートフォームを作成し、JATOS 上で実施した。本研究にご協力いただいた参加者は大学生でスポーツを行っている 389 名であり、そのうちスポーツの種目に対する質問に「なし」と回答した 21 名を除外し、最終的に 368 名（男性 255 名、女性 112 名、その他 1 名）を分析対象とした。参加者は画面上で研究説明に同意した後、性別、スポーツ継続年数、競技種目に回答し、その後、スポーツ競技における主観的パフォーマンス測定指標、感情、および心理的柔軟性に関する質問紙（計 43 項目）に回答した。

スポーツ競技におけるパフォーマンス測定には、清水・宮崎（2016）によるスポーツ競技における主観的パフォーマンス測定指標を使用し、目的達成、実践的技術、理想的なパフォーマンスの 3 つの側面から評価した。回答は 5 件法で行い、信頼性は良好であった。感情の測定には、日本語版 PANAS（佐藤・安田, 2001）を用い、ポジティブ感情とネガティブ感情の 2 因子（全 16 項目）について 6 件法で回答した。心理的柔軟性の測定には、PPFI-J（山崎・土屋・国里, 2021）を用い、回避、受容、管理の 3 つの側面から構成された 15 項目に 7 件法で回答した。

分析の結果、回避傾向が高いほどスポーツ競技における主観的パフォーマンスが低下し、特に実践的技術の低下が顕著であったことから、回避傾向の高さがパフォーマンスに負の影響を与えることが示唆された。一方で、受容的態度と感情コントロールが正の関係を示したことから、心理的柔軟性が高いほど、感情の適切な調整が可能となり、安定したパフォーマンスにつながる可能性が示された。さらに、心理的柔軟性の高いグループでは感情とパフォーマンスの関連があまり見られなかったのに対し、低いグループではポジティブ感情とパフォーマンスが正の関係を示す一方で、ポジティブ感情とネガティブ感情の間に負の関係が確認された。これらの結果から、心理的柔軟性が低いと感情とパフォーマンスが相互に影響し合い、ポジティブな感情を維持することがパフォーマンス向上に重要となる可能性が考えられる。さらに、競技種目による違いも確認され、個人競技では技術や管理が重視されるのに対し、団体競技では受容と管理が関連していたことから、競技の特性に応じた心理的サポートの必要性が示唆された。

本研究は横断データを用いた調査であるため、因果関係の特定はできないが、心理的柔軟性がスポーツパフォーマンスに影響を与える可能性が示唆された。今後の研究では、縦断的データを用いた因果関係の解明や、学生アスリートが日常的に心理的柔軟性を高める支援方法の開発が求められる。また、個人競技や、団体競技といった競技特性に応じたアプローチの重要性が示唆された。