

〈研究ノート〉

## 高校野球選手の自己イメージやレジリエンスが心理的競技能力と スポーツ競技特性不安に与える影響

小林好信\* 橋本佐由理\*\*

\*筑波大学大学院 人間総合科学研究科 \*\*筑波大学

### The Effect of High-school Baseball Players' Self-image and Resilience on Psychological Competitive Ability and Sport Competitive Trait Anxiety

Yoshinobu Kobayashi\* Sayuri Hashimoto\*\*

\* Graduate School of Comprehensive Human Sciences, University of Tsukuba \*\* University of Tsukuba

#### 〈要旨〉

競技スポーツ選手は、ストレスフルな環境の中で高いパフォーマンスを発揮することを常に求められる。それゆえに、競技能力には身体的能力のみならず、心理的能力も必要とされる。また、選手の心理面には、指導者との人間関係などの環境要因が影響する。そこで本研究では、心理的能力に着目し、自己イメージやレジリエンスが心理的競技能力とスポーツ競技特性不安に与える影響、および指導者からの情緒的支援認知との関連について明らかにすることを目的とした。高校野球選手 230 名を対象に、自記式質問紙調査を行った結果、以下のことが明らかとなった。自己イメージの良さやレジリエンスの高さは、心理的競技能力の高さや指導者からの情緒的支援認知の高さと有意に関連していた。さらに、仮説モデルを構築し、因果関係を検討した結果、自己イメージの良さがレジリエンスの高さを介して、心理的競技能力の高さとスポーツ競技特性不安の低さに間接的に影響を与えることが明らかになった。したがって、高校野球選手の自己イメージやレジリエンスを高めることは、心理的競技能力の向上へとつながることが示唆された。心理的競技能力とパフォーマンスの関連についてのポジティブな報告が多数あることから、選手の自己イメージやレジリエンスを高めることは、パフォーマンス向上にもつながると推察できる。

#### 〈Abstract〉

Athletes doing competitive sports are required to show a high-level of performance in stressful environments. Therefore, competitive ability includes not only physical ability, but also psychological ability. Moreover, athletes' psychological characteristics are affected by environmental factors such as relationships with coaches. This study focused on psychological ability and investigated the effect of self-image and resilience on psychological competitive ability and sport competitive trait anxiety, as well as correlations with perceived emotional support from coaches. A self-administered questionnaire survey was conducted with high-school baseball players (N = 230). Results indicated that a good self-image and high resilience were significantly related to high psychological competitive ability and high perceived emotional support from coaches. Furthermore, a hypothetical model was constructed and the causal relationship was examined. The results indicated that a good self-image indirectly affected high psychological competitive ability and low sport competitive trait anxiety through high resilience. It is considered that improving high-school baseball players' self-image and resilience would lead to improvements in psychological competitive ability. There are various reports on positive correlations between psychological competitive ability and performance. It is suggested that improving athletes' self-image and resilience would also improve their performance level.

キーワード	
自己イメージ	self-image
レジリエンス	resilience
心理的競技能力	psychological competitive ability
高校野球選手	high-school baseball player

## I. はじめに

学生スポーツ選手は、ストレスフルな環境の中で常に高いパフォーマンスを発揮することを求められる。ここでいうパフォーマンスには、身体的な能力のみならず、心理的な能力も含まれる。わが国では、これまでスポーツ競技における心理的な能力の測定には、心理的競技能力診断検査（以下、心理的競技能力）やスポーツ競技特性不安尺度（以下、競技特性不安）などが用いられてきた<sup>1)</sup>。この2つの尺度には負の相関関係があり<sup>2)</sup>、様々な種目で競技レベルと心理的競技能力との関連が明らかとなっている<sup>3)</sup>。ここで、スポーツ活動とストレスの関係に着目すると、加賀ら（1995）は、小学生から大学生までを年齢により比較した結果、高校生のストレスが最も高かったことを指摘している<sup>4)</sup>。また、大学進学後にスポーツから離れる傾向があることから、自己効力感の向上につながるよう高校期のスポーツ活動のあり方の見直しを提言している。こうした提言がなされた一方で、近年、勝利至上主義による高校野球投手の身体酷使の是非や指導者による体罰問題などが取り上げられている。その中でも、高校野球選手と指導者の関係は特徴的である。飛田穂洲の“野球道”に代表されるように、指導者は競技能力の向上以外に、人間性や組織への順応性を選手に追い求める傾向がある<sup>5)</sup>。桑田ら（2010）は、プロ野球選手を対象としたアンケート調査の中で、高校時代に「オーバーワークによるケガを経験したことがある」選手が51%、「ケガを我慢してのプレーを強要された経験がある」選手が31%いたことを報告している<sup>6)</sup>。本来であれば、選手自身が限界を判断して指導者に相談できることや、指導者に依存せず自立していれば、ケガを防ぐ可能性はあったと推察する。一方、選手はスポーツ経験の中で困難や危機を幾度となく経験するが、「挫折を経験しながら人間的に成長していく」といったプロセスがスポーツ

には存在している<sup>7)</sup>。このように、ストレスフルな状況でも精神的健康を維持し<sup>8)</sup>、そこから立ち直る過程を説明する概念としてレジリエンスがある<sup>9)</sup>。Grotberg(2003)は、レジリエンスを内面的な強さ（I AM）、外部からの支援（I HAVE）、対人関係と問題解決のスキル（I CAN）といった3つの要因に分類している<sup>10)</sup>。また、高辻（2002）は、レジリエンスについて、個人の内的な性格特性としてだけでなく、個人のおかれた環境への適応プロセス全体も含めて包括的に捉えられる概念として位置づけている<sup>11)</sup>。この環境に適応するプロセスを通じて自己実現を図ることや立ち直る過程を人間的成長に繋げることは、学生生活において意義がある。学生スポーツ選手は、学生生活の一部としてスポーツ活動を行っており、苦痛なライフイベントはスポーツ場面に限ったものだけではない。小塩ら（2002）は、青年期の大学生に焦点を当て、レジリエンスの状態にある者の心理的特性を反映する精神的回復力尺度を作成した<sup>12)</sup>。また、日常場面における苦痛な体験や困難な問題に直面した際に、自尊心が高い者は精神的回復力が高いことを明らかにしている。さらに、スポーツ選手の場合、レジリエンスは、ポジティブな成果や最適なパフォーマンス<sup>13)</sup>、競技者としての個人的成長につながる事が報告されており<sup>14)</sup>、競技力の向上に寄与する可能性がある。そして、先行研究において、特性不安の抑制には、精神的回復力の構成因子である感情調整や肯定的な未来志向が有効であることが明らかとなっている<sup>15)</sup>。これまでに、レジリエンスの向上やメンタルヘルスの維持・改善には、良好な自己イメージの認知やその再構築が有効であることが示されている<sup>16)17)</sup>。自己イメージ（自己概念）は「個人の行動を規定する内的な準拠枠」<sup>18)19)</sup>と言われ、中学生と大学生において、両親イメージや家族からの情緒的支援認知（以下、支援認知）との関連が確認されている<sup>20)21)</sup>。さらに、ソー

シャルサポートの高さは、自己肯定感<sup>22)</sup>や社会的スキル<sup>23)</sup>の高さにより規定されるという報告がある。高校野球選手の健康的なスポーツ活動のためには、指導者との人間関係は重要であり、かつ指導者からの情緒的な支援が必要であろう。これに加え、自己イメージに関連する<sup>24)</sup>とされる養育者の表情イメージがアスリートの心理的競技能力に大きな影響を与えるという報告<sup>25)</sup>があり、競技力の向上には選手自身が良好な自己イメージを持つことが必要と考える。

以上のことから、本研究では、高校野球選手を対象に、自己イメージやレジリエンスが心理的競技能力とスポーツ競技特性不安に与える影響、および指導者からの支援認知との関連について明らかにすることを目的とする。

## II. 方法

集合法および郵送法による自記式質問紙調査を行った。調査期間は平成24年10～12月、平成25年6～8月、10月である。

### 1. 対象

機縁法により抽出した5都府県7校の硬式野球部に所属する男子高校野球選手1～3年生230名(平均年齢:16.06±1.33歳)とした。7校のうち、1校は甲子園出場校であり、他6校は県大会レベルであった。調査票の配布および回収は直接行うか、まとめて郵送し、指導責任者を通じて行った(有効回収率100%)。本研究は、筑波大学体育系研究倫理委員会の承認を得た。研究概要については、集合法では筆者が説明を行い、郵送法では指導者を通じて書面により伝えた。いずれの場合も同意を得た者を対象とした。

### 2. 調査票の尺度の構成

質問紙調査票の内容は、属性(性別、年齢)及び高校野球選手に必要なと思われる自己イメージを測定するための4尺度、レジリエンスを測定する尺度、競技に関わる心理的特性を測定する2尺度、支援認知を測定する尺度から構成されている。使用した尺度の詳細については、表1に示す。

### 3. 分析方法

本対象者の各心理尺度の平均値を、先行研究の値

と比較するためにt検定を行った。また、各尺度間の関連について、Pearsonの相関分析を行った。さらに、それぞれの要因間の仮説モデルを構築し、共分散構造分析にてモデルの適合度を検討した。統計学的分析にはIBM SPSS ver.20を用い、共分散構造分析にはIBM AMOS ver.20を使用した。有意水準は5%とした。

## III. 結果

### 1. 集団の心理的特徴について

各心理尺度の平均値と先行研究の同年代の値、尺度の解釈から見た本対象者の評価を表2に示す。先行研究と比較した結果、自己イメージでは、自己価値感のみ有意に低かった( $p<.01$ )。レジリエンスの下位尺度得点には有意差はなく、競技特性不安は大学生に比して有意に高かった( $p<.01$ )。そして、心理的競技能力は、全要因において地方大会決勝戦出場校の高校野球選手に比して有意に低かった( $p<.01$ )。指導者からの支援認知は、中学生の教員からの支援認知に比して有意に高かった( $p<.01$ )。

### 2. 各心理尺度間の関連について(表3)

心理的競技能力については、自己イメージを測定した4尺度と弱いまたは中等度の相関がみられた。次に、レジリエンスについては、心理的競技能力と中等度の正の相関がみられ、自己イメージとは弱いまたは中等度の相関がみられた。そして、指導者からの支援認知は、自己イメージでは問題解決度や対人依存度と、またレジリエンスとの間に相関がみられた。競技特性不安については、自己イメージを測定した4尺度と弱いまたは中等度の相関がみられ、レジリエンスと心理的競技能力との間に有意な中等度の負の相関がみられた。

表1 各心理尺度の詳細

尺度	作成者	項目数	得点 範囲	要因/ 下位尺度	項目内容/評価基準
自己価値感 尺度 (以下, 自己価値感)	Rosenberg, 宗像訳 (1987) <sup>16(26)</sup>	10	0-10	-	自分に対してどのくらい良いイメージをもっているかという自己肯定感を測定する。 項目内容: “だいたいにおいて自分に満足している”など。 評価基準: 0-6: 低い, 7-8: 中, 9-10: 高い
自己抑制型 行動特性尺度 (以下, 自己抑制度)	宗像 (1996) <sup>16(26)</sup>	10	0-20	-	他者から嫌われないように自分の気持ちや考えを抑える傾向を測定する。 項目内容: “自分の感情を抑えてしまう方だ”など。 評価基準: 0-6: 弱い, 7-10: 普通, 11-14: やや強い, 15-: とても強い
問題解決型 行動特性尺度 (以下, 問題解決度)	宗像 (2001) <sup>16)</sup>	10	0-20	-	問題に対して効果的積極的に対処する傾向を測定する。 項目内容: “問題を抱えたとき, 見通しを得るために, しばらく離れてみる”など。 評価基準: 0-6: 弱い, 7-10: やや弱い, 11-14: やや強い, 15-: とても強い
対人依存型 行動特性尺度 (以下, 対人依存度)	Hirschfeld(1977), McDonald-Scott, P. 編訳 (1988), 日本人評価基準 は宗像 <sup>16(27)(28)</sup>	18	0-18	-	他者に対して過剰に期待をしやすい心の依存度の強さを測定する。 項目内容: “私はどちらかという人に頼られる方だ”など。 評価基準: 0-4: 弱い, 5: 中, 6-10: やや対人依存的, 11-: かなり対人依存的
精神的回復力 尺度 (以下, レジリエンス)	小塩ら (2002) <sup>12)</sup>	21	1-5	新奇性追求 感情調整 肯定的な未来志向	精神的な落ち込みからの回復を促す心理的特性である精神的回復力を測定する。 項目内容: “色々なことにチャレンジすることが好きだ”など。
スポーツ競技特性 不安尺度	橋本ら (1993) <sup>29)</sup>	25	25- 100	動作の乱れ 勝敗の認知不安 過緊張・恐れ 意気込みの欠如 自信の欠如	スポーツ選手が競技場面で不安に陥りやすい程度や不安の内容など, その不安特性を測定する。 項目内容: “試合の結果が気になる”など。 評価基準: 25-26: 低不安, 27-39: やや低不安, 40-52: 中程度, 53-64: やや高不安, 65-: 高不安
心理的競技能力 診断検査	徳永ら (1988) <sup>30)</sup>	52	48 -240	競技意欲: 忍耐力, 自己実現 意欲, 勝利意欲 精神の安定・集中 自己コントロール, リラックス, 集中力 自信: 自信, 決断力 作戦能力: 予測力, 判断力 協調性	競技場面で自己の実力を発揮するのに必要な心理的能力を闘争心, 自己実現 測定する。 項目内容: “自分の能力に自信をもっている”など。 評価基準: -141: かなり低い, 142-164: やや低い, 165-186: もう少し, 187-209: やや優れている, 210-: 非常に優れている
情緒的支援 ネットワーク尺度	宗像 (1996) <sup>16(26)</sup>	10	0-10	-	指導者からの情緒的な支援の認知を測定する。 項目内容: “あなたを日頃評価し, 認めてくれる人”など。 評価基準: 0-5: 低い, 6-8: 中, 9-10: 高い

表2 各心理尺度の平均値と標準偏差および先行研究の同年代の値

尺度	項目	平均値 ± 標準偏差		t 値	有意 確率	尺度の解釈から見た 本対象者の評価
		今回の調査結果	先行研究結果			
自己イメージ	自己価値感	5.01 ± 1.85	5.37 ± 2.34 <sup>31)</sup>	2.76	p<0.01	低い
	自己抑制度	10.21 ± 2.87	10.29 ± 3.18 <sup>31)</sup>	0.40	n.s.	普通からやや強い
	問題解決度	9.69 ± 3.19	9.80 ± 3.32 <sup>31)</sup>	0.48	n.s.	やや弱い
	対人依存度	7.30 ± 2.90	7.35 ± 3.21 <sup>31)</sup>	0.25	n.s.	やや対人依存的
レジリエンス	新奇性追求	3.89 ± 0.62	3.82 ± 0.60 <sup>32)</sup>	0.94	n.s.	
	感情調整	3.35 ± 0.60	3.24 ± 0.64 <sup>32)</sup>	1.48	n.s.	
	肯定的な未来志向	3.98 ± 0.71	3.96 ± 0.64 <sup>32)</sup>	0.24	n.s.	
競技特性不安	合計点	48.98 ± 12.31	45.70 ± 12.79 <sup>33)</sup>	2.82	p<0.01	中程度
心理的競技能力	合計点	170.86 ± 25.88				
	競技意欲	62.90 ± 9.11	66.50 ± 8.95 <sup>34)</sup>	4.47	p<0.01	もう少し
	精神の安定・集中	43.63 ± 8.90	46.60 ± 8.66 <sup>34)</sup>	3.80	p<0.01	
	自信	24.12 ± 6.40	27.80 ± 6.30 <sup>34)</sup>	6.53	p<0.01	
	作戦能力	23.41 ± 5.56	27.20 ± 5.81 <sup>34)</sup>	7.48	p<0.01	
	協調性	16.59 ± 2.85	17.40 ± 2.62 <sup>34)</sup>	3.35	p<0.01	
支援認知	指導者	4.92 ± 3.00	3.51 ± 3.15 <sup>20)</sup>	5.99	p<0.01	低い

注) 先行研究の n 数と性別構成: 31) 20代以下のカウンセリングセミナー参加者 2554名 (男 280 女 2274), 32) スポーツ系大学の学生 88名 (男 65, 女 23) 及び心理系大学の学生 9名 (男 8, 女 1), 33) 大学生 239名 (男女不明), 34) 第72回全国高校野球選手権地方大会決勝戦出場校の高校野球選手 284名, 20) 中学生 731名 (男 398 女 333)

表3 各心理尺度間の相関 (n=230)

	1	2	3	4	5	6	7
1. 自己価値感	1.00						
2. 自己抑制度	-.260**	1.00					
3. 問題解決度	.119	.098	1.00				
4. 対人依存度	-.291**	.472**	-.142*	1.00			
5. レジリエンス	.270**	-.149*	.509**	-.349**	1.00		
6. 心理的競技能力	.372**	-.340**	.382**	-.496**	.624**	1.00	
7. 支援認知 (指導者)	.074	-.077	.355**	-.226**	.389**	.257**	1.00
8. 競技特性不安	-.311**	.409**	-.204**	.513**	-.435**	-.683**	-.167*

\*\* :  $p < .01$ , \* :  $p < .05$ 

### 3. 自己イメージやレジリエンスが心理的競技能力と競技特性不安に与える影響について

はじめに述べたように、良好な自己イメージはレジリエンスの高さを支える要因となる可能性があり、レジリエンスはポジティブな成果や最適なパフォーマンスにつながる事が明らかとなっている。そして、競技特性不安はレジリエンスにより抑制され、心理的競技能力と負の相関があるという先行研究の知見からモデルを構築した。自己抑制度と対人依存度、自己価値感の3つの観測変数からなる潜在変数を自己イメージとした。次に、レジリエンスの下位尺度である新奇性追求、感情調整、肯定的な未来志向の3つの観測変数からなる潜在変数をレジリエンスとした。さらに、スポーツ競技特性不安の下位尺度である動作の乱れ、勝敗の認知不安、過緊張・恐れ、意気込みの欠如、自信の欠如の5つの観測変数からなる潜在変数をスポーツ競技特性不安とした。そして、心理的競技能力の総合得点を観測変数とした潜在変数を心理的競技能力とした。続いて、自己イメージからレジリエンスへのパスを引き、レジリエンスから心理的競技能力とスポーツ競技特性不安へのパスを引いた。さらに、スポーツ競技特性不安から心理的競技能力へのパスを引いた仮説モデルを立てた。共分散構造分析によりモデルの適合度と変数間の推定値を算出した結果を図1に示す。

全標本モデルでは、潜在変数「自己イメージ」は潜在変数「レジリエンス」に強い正の影響を与えていた ( $\gamma = .89, p < .001$ )。潜在変数「レジリエンス」は潜在変数「心理的競技能力」に強い正の影響 ( $\beta = .94, p < .001$ ) を与え、潜在変数「競技特性不安」に強い負の影響 ( $\beta = -.85, p < .001$ ) を与えてい

た。潜在変数「競技特性不安」から潜在変数「心理的競技能力」へのパスは有意ではなかった。モデルの適合度は、GFI = .937, AGFI = .895, RMSEA = .066であった。内生変数を説明する割合を示す決定係数は、潜在変数「レジリエンス」が  $R^2 = .80$ 、潜在変数「競技特性不安」が  $R^2 = .72$ 、「心理的競技能力」が  $R^2 = .79$ であった。

## IV. 考察

### 1. 自己イメージやレジリエンスと指導者からの支援認知の実態およびそれらの関連

自己イメージやレジリエンスといった個人要因について、本対象者は自己肯定感が低く、問題を直視せず回避し、他者依存的で自立心に欠ける傾向にあることがわかった。同年代と比較しても、自己肯定感が低く、ストレスを抱えやすい自己イメージといえる。一方で、レジリエンスは、自己イメージが良いほど高くなる関連がみられ、スポーツ活動の経験が長く、成長感の高い大学生と同等であった。したがって、ストレスフルな競技環境において、レジリエンスが発揮され、かつ人間的に成長していくためには、自己イメージの良さが鍵になると言える。上野ら (2015) も、レジリエンスが自尊感情やスポーツ競技を通じた人間形成につながる可能性があることを報告しており<sup>35)</sup>、それを支持する結果であった。次に、環境要因である支援認知について、指導者からの支援認知は低く、選手は指導者には期待できず、相互に理解する関係をあきらめていることが示唆された。先行研究によれば、自己肯定感が高い中学生は低い者に比して、教師からの支援認知が高かったこと<sup>22)</sup>、指導者による激励や望ましい行動の強化は

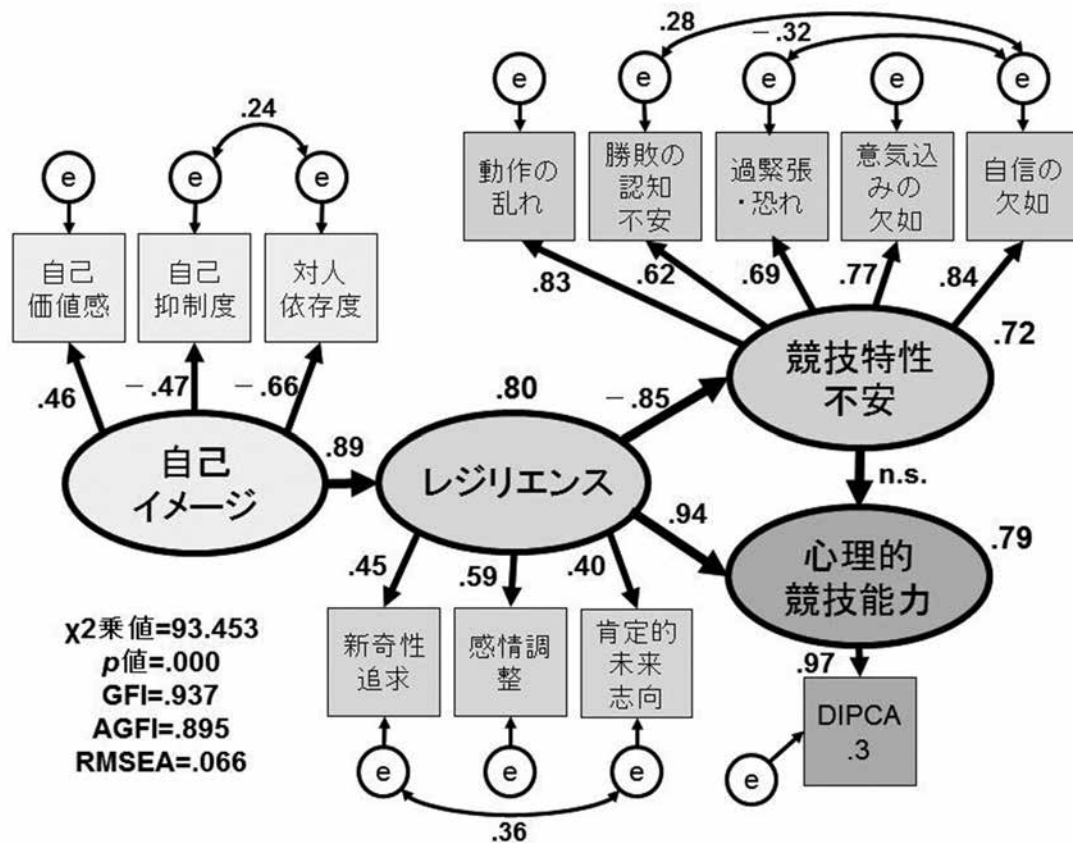


図1 高校野球選手の自己イメージやレジリエンスが心理的競技能力と競技特性不安に与える影響に関する因果関係モデル (n=230)

選手の自尊心の向上へとつながることが報告されている<sup>36)</sup>。しかし、本対象者では自尊心（自己価値感）の高さと、指導者からの支援認知の高さには関連がみられなかった。このことから、今回調査したチームにおいては、指導者の指導が、選手の自己肯定感を高めるような指導につながっていない可能性がある。今後、指導者の調査も行う必要があるが、健康的なスポーツ活動には、指導者が選手の望ましい行動を強化し、自己肯定感やレジリエンスを高めるような選手育成を行うことが求められる。

## 2. 自己イメージやレジリエンスが心理的競技能力と競技特性不安に与える影響

本対象者の競技特性不安は、先行研究の大学生に比して不安が有意に高かった。これは、青年期が深まるにつれ不安は減少していくという先行研究<sup>37)</sup>から、年齢による影響と考える。また、心理的競技能力は、地方大会決勝に出場した高校野球選手に比して有意に低かった。調査対象の高校は、大半が県大会ベスト16以下の成績であり、今回の結果は競

技力を反映した結果と考えられる。本研究では、これまでの先行研究の報告をもとに自己イメージとレジリエンス<sup>17)</sup>、自己イメージと心理的競技能力<sup>24)25)</sup>の関連について、因果関係を総合的に検討しようとモデルを構築した。このモデルは、我々のカウンセリング臨床の成果<sup>38)</sup>から、レジリエンスは媒介変数になり得ると考えたものである。構築したモデルの適合度は、概ね良好で、あてはまりの良いモデルであった。モデルからは、自尊心が高く、自己表出でき、精神的自立度の高い、すなわち良好な自己イメージを持ち合わせていることが、感情のコントロールや積極的にチャレンジするといったレジリエンスの高さを支えると言えた。自己イメージは競技特性不安や心理的競技能力に対して、直接的な影響力はなく、レジリエンスを介して間接的な影響力を持つことが明らかになった。レジリエンスの高さは、競技特性不安と心理的競技能力に強い影響力を示していた。上野ら（2015）は、レジリエンスが競技パフォーマンスの自己評価や自尊感情に正の影響を与

えることを報告しており<sup>35)</sup>、それを支持する結果となった。自尊感情とレジリエンスについては、多くの先行研究でその関連が知られている。今回構築したモデルでは、自己イメージからレジリエンスという方向への影響を示したが、本モデルの妥当性も含め、要因間の因果関係については、今後さらに検証していく必要がある。

1932年に翻訳された『野球』という本の中で、著者のカール・エル・ラングレンは、プレーヤーの心構えを教える方法として、「彼らをかり立てたり、叱りとばしたりしないで、はげますようなやり方」で、プレーヤーが「いつも冷静で自信に満ち、落ち着いている」よう導くことを提言している<sup>39)</sup>。これは、今回構築したモデルにもあてはまる。一方で、競技特性不安は心理的競技能力には影響を与えず、心理的パフォーマンスや実際のパフォーマンスに与える影響は低いという先行研究<sup>1)</sup>を支持する結果となった。しかしながら、福井ら(2014)は、競技特性不安は実力発揮につながる肯定的側面にも成り得る可能性があることを指摘している<sup>2)</sup>。したがって、競技特性不安については、個人差や種目差を今後も検討していく必要がある。今回、レジリエンスの高さが心理的競技能力の高さにつながることを示されたのは、この研究の大きな成果である。レジリエンスとパフォーマンスとの関連については、上野らの報告<sup>35)</sup>があるが、わが国では研究成果の蓄積がまだ少ない。今後、スポーツ分野において、自己イメージやレジリエンスとパフォーマンスの関連について、さらに検討が進むことが期待される。

## V. 研究の限界

今回は横断的調査から各因子間の因果関係を推定する分析を行ったため、今後前向き調査や介入研究により、本モデルを検証する必要がある。また、今回分析した調査データは選手のみであることから、指導方法などについては、実際に指導者へ調査を行うことにより検証する必要がある。

## VI. 結論

高校野球選手に対して、自己イメージやレジリエンスが心理的競技能力とスポーツ競技特性不安に与える影響、および指導者からの支援認知との関連について明らかにするために調査を行った結果、以下の点が示された。

- 1) 高校野球選手の自己イメージの良さやレジリエンスの高さは、指導者からの支援認知の高さと関連がみられた。しかし、指導者からの支援認知と自己価値感との間には関連がみられなかった。
- 2) 自己イメージの良さはレジリエンスの高さを介して、心理的競技能力を向上し、競技特性不安を低減することが示唆された。

心理的競技能力とパフォーマンスの関連についての先行研究から、高校野球選手の自己イメージやレジリエンスを高めることは、心理的競技能力やパフォーマンス向上にもつながると推察できる。

## 文献

- 1) 橋本公雄, 徳永幹雄: スポーツ競技におけるパフォーマンスを予測するための分析的枠組みの検討, 健康科学, 22: 121-128, 2000
- 2) 福井邦宗, 土屋裕陸, 豊田則成: 大学生アスリートにおける不安と実力発揮の関係—特性不安と心理的競技能力に着目して—, びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, 11: 71-77, 2014
- 3) 徳永幹雄, 吉田英治, 重枝武司, 東 健二, 稲富勉, 斉藤 孝: スポーツ選手の心理的競技能力にみられる性差, 競技レベル差, 種目差, 健康科学, 22: 109-120, 2000
- 4) 加賀秀夫, 杉原 隆, 石井源信, 深見和男, 筒井清次郎, 杉山哲司: 心理学的側面からの青少年のスポーツ参加に関する研究, 平成7年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告, 3: 111-115, 1995
- 5) 桑田真澄, 平田竹男: 新・野球を学問する, 71-97, 新潮社, 東京, 2013
- 6) 桑田真澄, 川名光太郎, 間仁田康祐, 平田竹男: アマチュア野球の抱える問題に関する研究—現役プロ野球選手に対するアンケートをもとに—, スポーツ産業学研究, 20(1): 91-95, 2010

- 7) 西田 保: チャレンジ精神と挫折感, 体育の科学, 60(1): 25-28, 2010
- 8) 石毛みどり, 無藤 隆: 中学生のレジリエンスとパーソナリティとの関連, パーソナリティ研究, 14(3): 266-280, 2006
- 9) 上野雄巳, 鈴木 平, 清水安夫: 大学生運動部員のレジリエンスモデルの構築に関する研究, 健康心理学研究, 27(1): 20-34, 2014
- 10) Grotberg E.H: Resilience for today: Gaining Strength from Adversity, 1-29, Greenwood Publishing Group, Inc, Connecticut, 2003
- 11) 高辻千恵: 幼児の園生活におけるレジリエンス一尺度の作成と対人葛藤場面への反応による妥当性の検討一, 教育心理学研究, 50(4): 427-435, 2002
- 12) 小塩真司, 中谷素之, 金子一史: ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性一精神的回復力尺度の作成一, カウンセリング研究, 35: 57-65, 2002
- 13) Fletcher D, Sarkar M: A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions, Psychology of sport and exercise, 13: 669-678, 2012
- 14) Galli N, Vealey R. S: "Bouncing back" from adversity: Athletes' experience of resilience, Sport Psychologist, 22: 316-335, 2008
- 15) 中野良哉: 臨床実習における状態一特性不安とレジリエンスとの関連, 高知リハビリテーション学院紀要, 9: 1-7, 2008
- 16) 宗像恒次, 小森まり子, 鈴木浄美, 橋本佐由理, 鈴木克則: SAT 法を学ぶ, 208-210, 228-231, 294, 金子書房, 東京, 2007
- 17) 樋口倫子, 橋本佐由理: 大学生のレジリエンス向上プログラム, 日本未病システム学会雑誌, 18(2): 57-61, 2012
- 18) Lecky P: A Nuclear Theory of Mind, Self-Consistency: A theory of personality, Island Press, New York, 219-236, 1945
- 19) Rogers C: Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory, Constable, London, 481-533, 1951
- 20) 橋本佐由理, 井坂美香, 樋口倫子: 中学生における両親イメージが自己イメージおよび精神健康に与える影響に関する研究, ヘルスカウンセリング学会年報, 11: 31-40, 2005
- 21) 橋本佐由理, 樋口倫子, 中野智美: 両親イメージが自己イメージに与える影響に関する調査研究, 日本保健医療行動科学会年報, 19: 121-138, 2004
- 22) 細田 絢, 田嶋誠一: 中学生におけるソーシャルサポートと自他への肯定感に関する研究, 教育心理学研究, 57: 309-323, 2009
- 23) 渡辺弥生: 大学生のソーシャルサポートと社会的スキルに関する研究, 静岡大学教育学部研究報告 (人文・社会科学篇), 45: 241-254, 1995
- 24) 宗像恒次: 困窮体験が促す本当のライフキャリア形成一SAT 表情再脚本化イメージ法による支援一, ヘルスカウンセリング学会年報, 15: 1-12, 2009
- 25) 辻 良史, 窪田辰政, 宗像恒次: 養育者の表情イメージ脚本がアスリートの心理的競技能力に与える影響について, メンタルヘルスの社会学, 17: 20-30, 2011
- 26) 宗像恒次: 行動科学からみた健康と病気, 25-28, 128-129, 212-214, メヂカルフレンド社, 東京, 1996
- 27) R.M.A Hirschfeld: A measure of interpersonal dependency, Journal of Personality Assessment, 41, 1977
- 28) McDonald-Scott, P: Interpersonal Dependency Inventory Japanese Short Form (JIDI): その作成と検定について, 看護研究, 21: 451-460, 1988
- 29) 橋本公雄, 徳永幹雄, 多々納秀雄, 金崎良三: スポーツ競技特性不安尺度 (TAIS) の信頼性と妥当性, 健康科学, 15: 39-49, 1993
- 30) 徳永幹雄, 橋本公雄: スポーツ選手の心理的競技能力のトレーニングに関する研究 (4): 診断テストの作成, 健康科学, 10: 73-84, 1988
- 31) 橋本佐由理, 奥富庸一, 宗像恒次: SAT ヘルスカウンセリングセミナーの教育効果に関する研究, ヘルスカウンセリング学会年報 第14報,



- 14 : 65-85, 2008
- 32) 葛西真記子, 澁江裕子, 宮本友弘, 松田 保 : スポーツ活動経験とレジリエンスの関連—時間的展望, 身体的自己知覚の視点から—, 教育実践学論集, 11 : 39-50, 2009
- 33) 徳永幹雄 : 体育・スポーツの心理尺度, 97-98, 不昧堂出版, 東京, 2004
- 34) 磯貝浩久, 徳永幹雄, 橋本公雄, 高柳茂美 : 高校野球選手の心理的競技能力と競技パフォーマンスの関係, 九州工業大学情報工学部紀要 人文・社会科学篇, 5 : 101-110, 1992
- 35) 上野雄己, 小塩真司 : 大学生運動部員におけるレジリエンスの2過程モデルの検討, パーソナリティ研究, 24(2) : 151-154, 2015
- 36) Smith R. E, Smoll F. L, Curtis B: Coach Effectiveness Training: A Cognitive-Behavioral Approach to Enhancing Relationship Skills in Youth Sport Coaches, *Journal of Sport Psychology*, 1: 59-75, 1979
- 37) 山崎武彦 : 青年期の不安の特徴について : その要因の変化を中心に, 盛岡大学紀要, 12 : 95-102, 1993
- 38) 樋口倫子, 杉浦雄策, 星野伸明, 橋本佐由理 : 大学生のレジリエンス促進のための Web・Based Psychoeducation プログラム, *Journal of Health Counseling*, 20: 41-49, 2014
- 39) カール・エル・ラングレン (著), 藤田信男 (訳) : 野球, 1, 法政大学出版局, 1950