

スポーツにおける試合結果が選手の動機づけに及ぼす影響

116046 谷本 優太

高知工科大学マネジメント学部

1. 序論

人はなぜスポーツをするのか。野球には熱中するが、他のスポーツには積極的ではないのはなぜか。同じ失敗を経験しても、すぐにあきらめてしまう人がいる一方で、粘り強く取り組む人がいるのはなぜか。どのような時に人々がやる気を出したり、やる気を出さなくなるのか、把握することは重要である。

心理学ではやる気は動機づけの問題としてとらえられている。動機づけ (motivation) は日常語のやる気や意欲とほぼ同じ意味で使われているが、最近では“モチベーション”と呼ばれることも多くなった。本研究では特にスポーツ場面において人々の動機づけが高まる要因を明らかにする。

「動機づけ」の先行研究

Heine et al. (2001) はカナダ人と日本人を対象に、連想テストを実施した。テストの成功条件は、簡単な課題を実施 (他の人よりよくできていたこと知らせる)、失敗条件は難しい課題を実施した (他の人よりもできていなかったことを知らせる)。そのあと、コンピュータが故障して自由時間が発生。連想テストをやるかどうかという実験である。

結果、「課題がよくできた」と知らされたカナダ人はよりやる気を出した。これは、自己高揚動機と言い、自尊心を保つように、自分の良い評価に都合のよい情報を集めたり、行動したりしようとする動機である。一方、日本人は「課題ができなかった」と知らされたときに、よりやる気を出した。これは、自己向上動機と言い、自分の悪い評価を受け入れ、失敗から学んでいこうとする動機である。

「自己効力感」の先行研究

新しい技への挑戦や試合にのぞむ時、「自分にはできる」、「自分は勝てる」という自信をもつことでやる気は高まる。心理学ではこのような感覚を「自己効力感」と呼ぶ。

バンデューラ (Bandura, A) は、図 1 に示すように、期待を結果予期と効力予期の 2 つに分けて考えている。結果予期とは、ある行動がどのような結果を生み出すかという期待で、「練習すれば上達する」といった確信がこれにあたる。した

がって、練習しても能力は向上しないと考えているなら、やる気は高まらない。一方、効力予期とは、ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまくできるかという確信で、これを自己効力感と呼んだ。スポーツでいうと、厳しい練習をどれだけ続ける自信があるかという確信で、いくら厳しい練習で上達するとわかっているとしても、その練習を成し遂げる自信がなければやる気は起きない。そしてこうした 2 つの期待は、その組み合わせによって、気分や行動に影響するといわれている。

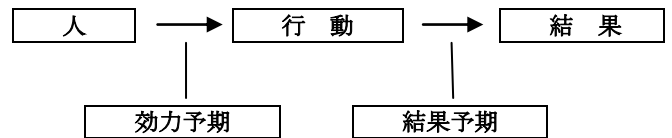


図 1 効力予期と結果予期

		<結果予期>	
		(-)	(+)
△ 効力予期 ▽	社会的活動をする、挑戦して抗議する、不平・不満を言う、生活環境を変える	無気力・無関心になる、あきらめる	自信に満ちた適切な行動をする、積極的に行動する
	無気力・無関心になる、あきらめる	失望・落胆する、劣等感に陥る	

図 2 結果予期と効力予期の組み合わせによる行動の特徴 達成目標理論

達成目標理論では、スポーツの達成場面で、個人がどのような目標を達成したいと認知しているかが、学習活動を規定する重要な役割を果たすと捉えている。これまでの研究で達成目標は、課題目標 (あるいは学習目標・熟達目標) と自我目標 (あるいは成績目標・遂行目標) の 2 つに大別されてきた。課題目標は、練習の過程や努力を重視し、新しいスキルを身に付ける、技術を向上させるなどを目標とするものだ。自我目標は、能力に価値を置いて、他者より優れることなど他者との比較を通しての達成を重視する目標だ。

自我目標をもつ人は、他者との比較による能力評価や達成に関心があることから、自分の能力に自信がある場合は、能力の高いことを示そうと挑戦を求め、積極的に課題に取り組

む。しかし、自分の能力に自信がない場合は、能力不足を隠そうとするため、課題への取り組みを避けるようになるか、易しい課題か難しい課題といった能力評価に影響しない極端な課題にしか取り組もうとしなくなる。そして、無力感に陥りやすくなる。

これに対して、課題目標をもつ人は、運動技能の獲得や向上に関心があるため、自分の能力に自信があるかないかにかかわらず、自分の能力やスキルを高める最適な課題を選択して、積極的に挑戦する。また、課題目標をもつ人の失敗は、努力が足りないことや練習方法が適切でなかったことを示す手がかりであり、次に、成功するための情報として活かされる。

これらをふまえ、本論文では、日常生活の中でもスポーツ場面において、選手の「やる気」がどのように変化しているのか紹介する。

スポーツにおける動機づけ

スポーツにおける動機づけは、スポーツにおける課題の選択、スポーツに費やす努力の程度や持続性を左右することから、十分な動機づけがなければ技能の上達や記録の向上は期待できないと考えられる。

スポーツの動機づけには、スポーツそのものが目的になっているか、スポーツは他の何かを成し遂げるための手段になっているかといった、目的か手段かという視点で考えることができる。やせるために運動する時や、コーチに叱られるのが嫌で練習するとき、その目的は体重の減量や叱られるのを回避することで、スポーツはそのための手段として行われている。このような動機づけを「外発的動機づけ」という。

一方、サッカーは楽しいから練習するとか、野球のバッティングはおもしろいので頑張るといように活動の魅力に引きつけられて、活動すること自体が目的になっている場合を、「内発的動機づけ」という。

2. 仮説

以上のことから、スポーツ選手の行動の結果や目標によって、動機づけは変化する可能性が示された。本研究ではさらに、自分よりも強いあるいは弱い相手という要因に注目し、試合の結果が動機づけに与える影響を検討する。

Heineらの研究だと日本人は「他の人よりもできなかった」という時にやる気を高めるとある。日本人が「他の人よりも

できなかった」と感じるのは、試合に勝ったときより負けた時である。さらにその相手が自分と同格か格下ならば、相手の実力が自分と同じか低いときは、勝ったときよりもまけたときに動機づけが高まるのではないだろうか。

仮説1：相手の実力が自分より格上ならば、負けたときに比べ、勝ったときのほうが、動機づけは高まるだろう。

仮説2：相手の実力が自分と同格ならば、勝ったときに比べ、負けたときのほうが、動機づけは高まるだろう。

仮説3：相手の実力が自分より格下ならば、勝ったときに比べ、負けたときのほうが、動機づけは高まるだろう。

これらの仮説を検証するため、質問紙を作成し、実験を実施した。

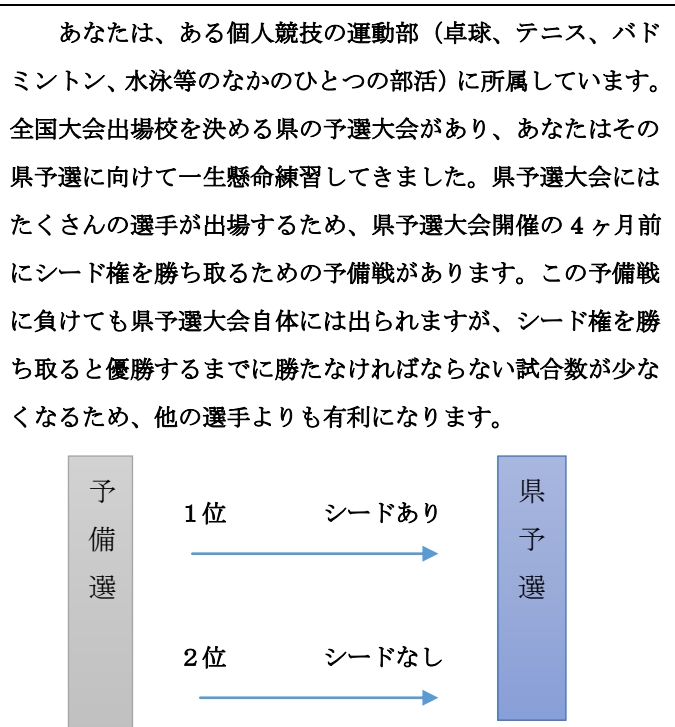
3. 方法

調査期間

2015年11月に実施し、質問紙配布対象者は、大学生100名（男性64名、女性35名、不明1名）である。

参加者は実験室に集まり、数十分ほどの質問紙に回答し、報酬を受け取り退室した。調査は数名の組に分かれて行われた。

質問紙の内容



実験では以上のシナリオを実験参加者に読ませた。このシ

ナリオは条件に関わらず、同一の内容であった。

このシナリオを全員に見せた上で、条件ごとに以下の状況説明を加えた。

「あなたはこの試合に出場して、いつも決勝戦で負けている、格上の選手に勝って1位になりシード権を得ました。」

上の説明は、「勝ち」「格上」条件である。「負け」条件では、上の「勝って1位になりシード権を得ました」の部分が「負けて2位になりシード権を失いました」と記述した。

「格下」条件では、「いつも決勝戦で勝っている格下の選手に勝ってシード権を得ました。」と記述した。

「同格」条件では、「いつも決勝戦で勝ったり負けたりする(勝率は約5割の選手に)勝って1位になりシード権を得ました。」と記述した。「格下」「同格」共に「負け」条件は「格上」と同じである。

以上の各条件の説明を読んだあと、参加者は以下の質問に回答した。評価は7件法を用いた。

「次の日、あなたは部活のスケジュール通り、練習に行きました。このとき、あなたはどのように練習に取り組もうと思いますか?以下の各項目について、当てはまる数値に○をつけてお答えください。」

1 もし、急遽練習がオフになったらどれだけの時間、自主練しようと思いますか。

やろうと思う自主練の時間に丸をつけて下さい。自主練しない場合は「1. 全くしない」に○をつけて下さい。

1 2 3 4 5 6 7
全くしない 30分以下 1時間 1時間半 2時間 2時間半 それ以上

2 次の日もスケジュール通り、普通の練習メニューをこなしたとして、その後居残り練習をどれだけしようと思いますか。

1 2 3 4 5 6 7
全くしない 10分 20分 30分 40分 50分 それ以上

3 普通の練習をしつつも、あえていつもよりきつい内容の練習をしようとおもいますか。

1 2 3 4 5 6 7
全く思わない 非常に思う

4 どれだけ一生懸命声をだそうとしますか。

1 2 3 4 5 6 7
全く声を出したくない 力の限り出した

5 仮病を使って休もうと思いますか。

1 2 3 4 5 6 7

全く思わない 非常に思う

6 他の部員たちに「今日休みにする」と提案したいですか。

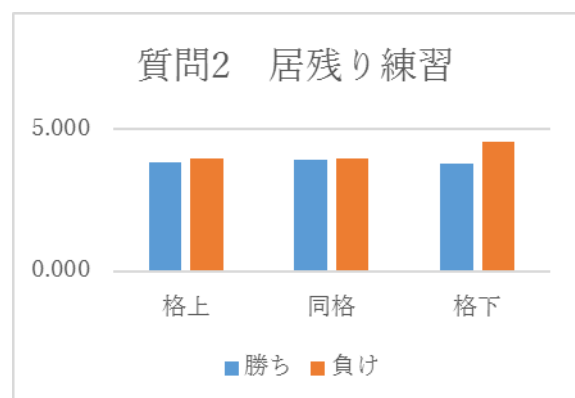
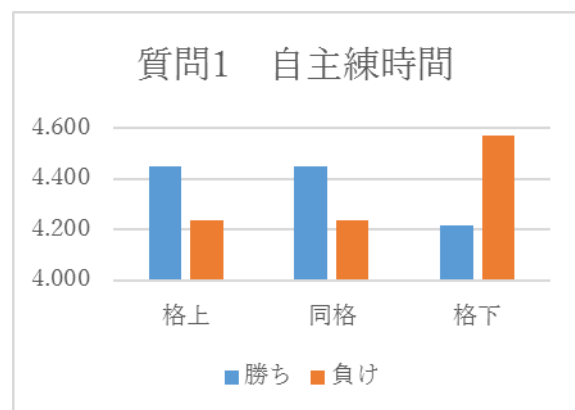
1 2 3 4 5 6 7

全く提案しない 非常に提案したい

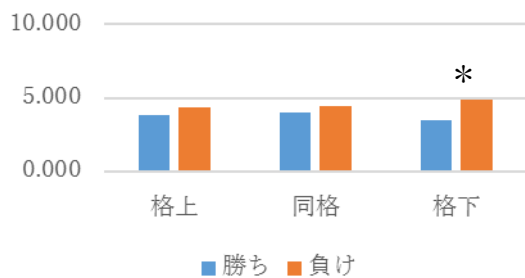
「勝ち」「負け」条件は参加者内で、ランダムに配置し、参加者は上記に回答したあと、引き続き「もう一度さきほどの試合の状況を思い出して下さい。」と説明され、先に「勝ち」条件を経験していれば「負け」条件に、「負け」であれば「勝ち」条件に回答した。

4. 結果

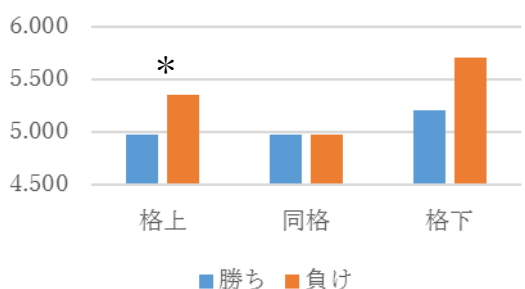
算出した結果を質問ごとに分類し、6つのグラフに表わした。それぞれ、格上・同格・格下条件ごとに分類し、勝ち・負け条件で比較した。なお、図中のアスタリスクはt検定を用いて「勝ち」と「負け」に有意な差の見られた条件を表している。



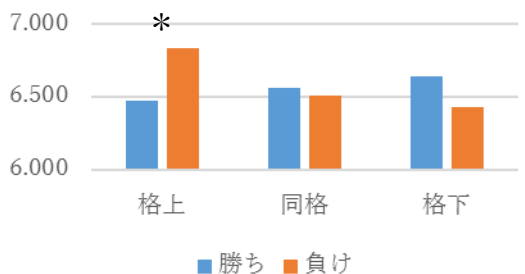
質問3 きつい内容の練習



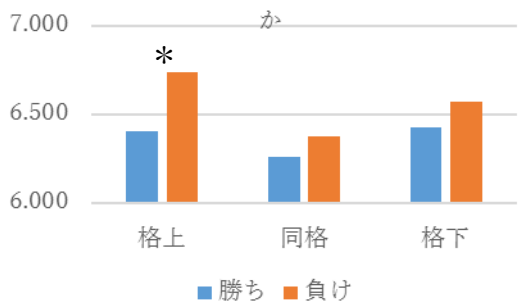
質問4 一生懸命声を出すか



質問5 仮病を使って休みたいか



質問6 他の部員に休みを提案したいか



質問1の自主練習に関して、格上条件では、勝ちと負けで

差が見られなかった。(t (41) = -0.75, ns.)。同格条件では、勝ちと負けで有意な差はみられなかった。(t(41)=0.27, ns.)。格下条件では、勝ちと負けで有意な差はみられなかった。(t (13) =-0.67, ns.)。

質問2の居残り練習に関して、格上条件では、勝ちと負けで有意な差はみられなかった。(t (41) =-1.11,ns.)。同格条件では、勝ちと負けで有意な差はみられなかった。(t (42) =0.86,ns.)。格下条件では、勝ちと負けで有意な差はみられなかった。(t (13) =-2.12,ns.)。

質問3のきつい練習をしようと思うかに関して、格上条件では、勝ちと負けで有意な差はみられなかった。(t (41) =-1.32,ns.)。同格条件では、勝ちと負けで有意な差はみられなかった。(t (42) =-1.53,ns.)。格下条件では、勝ちと負けで有意な差がみられた。(t (13) =-2.85,p<.05.)。勝った時より負けた場合のほうが、いつもよりきつい練習をしようと思っていた。

質問4の一生懸命声を出すかに関して、格上条件では、勝ちと負けで有意な差がみられた。(t (41) =-2.39,p<.05.)。負けた時より勝った場合のほうが、一生懸命声を出したいと思っていた。同格条件では勝ちと負けで有意な差はみられなかった。(t (42) =0.00,ns.)。格下条件では、勝ちと負けで有意な差はみられなかった。(t (13) =-1.99,ns.)。

質問5の仮病を使って休もうと思うかに関して、格上条件では、勝ちと負けで有意な差がみられた。(t (41) =-2.39,p<.05.)。勝った時より負けた場合のほうが、仮病を使って休もうと思っていた。同格条件では、勝ちと負けで有意な差はみられなかった。(t (42) =0.33,ns.)。格下条件では、勝ちと負けで有意な差はみられなかった。(t (13) =0.54,ns.)。

質問6のほかの部員たちに休もうと提案するに関して、格上条件では、勝ちと負けで有意な差がみられた。(t (41) =-2.26,p<.05.)。勝った時より負けた場合のほうが、ほかの部員たちに休もうと提案したいと思っていた。同格条件では、勝ちと負けで有意な差はみられなかった。(t(42)=-1.00,ns.)。格下条件では、勝ちと負けで有意な差はみられなかった。(t (13) =-0.41,ns.)。

考察

本研究の結果、質問3の格下条件に関しては、負けた場合動機づけが高まっている結果がみられた。それ以外の格下条

件の質問では、有意な差はみられなかった。

同格条件に関しては、いずれの質問に対しても、勝ち負けにおいて有意な差はみられなかった。

格上条件に関しては、質問 4.5.6 で負けた時より勝った場合、動機づけが高まっている結果がみられた。それ以外の格上条件の質問では、有意な差はみられなかった。

以上から、格下条件の「勝った時より負けた時のほうが動機づけは高まる」という仮説は部分的に、「きつい内容の練習をする」という動機づけにおいてのみ、支持された。支持された理由としては、いつも勝っている相手に負けてしまい、その選手より自分（被験者）が劣っていると考えるため、いつもよりきつい内容の練習をしようと動機づけを高めたと考えられる。これは日本人独特の傾向であることが考えられるため、中国人やアメリカ人では異なる結果が出るのか検証する必要がある。

同格条件の「勝った時より負けた時のほうが動機づけは高まる」という仮説は支持されなかった。支持されなかった理由として、実験データの不足があげられた。もっと多くのデータを採取し、分析すれば違う結果がでるのではないだろうか。

格上条件に関して、質問 1 で格上に勝ったときに練習時間を長くする結果がみられた。それは、本研究のシナリオは本戦の前の予備選であり、そこで格上の選手に勝ったので、被験者は本戦でも勝って優勝できるという期待を持てるため、練習時間を長くしようと考えたと推測できる。質問 5 では、仮病を使って休みたいという動機づけに関して測定し、勝った時より負けた時のほうが高まっていた。格上条件に関しては、日本人でも勝ったり負けたりすることが、自分自身の動機づけに影響を与えることが示された。

5. 引用文献

「よくわかるスポーツ心理学」中込 四郎・伊藤 豊彦・山本 裕二編著

青木 邦男（1989）高校運動部員の部活動継続と退部に影響する要因 体育学研究, 34, 89-100.

Bandura, A.(1977).Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84,191-215.

Dweck, C.S.(1986).Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
Haine,S.J.,Kitayama,S.,Lehman,D.R.,Takata,T.,Ide,E.,Leung,C.,&Matsumoto,H.(2001).Divergent consequences of success and failure in japan and north America: an investigation of self-improving motivations and malleable selves. *Journal of personality and social psychology*,81(4),599

山本 教人（1990）大学運動部への参加動機に関する正選手と補欠選手の比較 体育学研究, 35,109-119.