

スポーツ選手のパフォーマンス低下および回復の要因

氏名 伊藤虎太郎

指導教員氏名 上村浩

研究背景

多くのスポーツ選手（プレーヤー）は、そのパフォーマンス（競技成績等）によって評価されるが、当該パフォーマンスに影響する要因は多様であり、その理解は十分ではない。また、このようなパフォーマンス低下を脱する要因も様々であり、これらもまた十分に体系化されていない。

研究目的

本研究では、スポーツにおけるパフォーマンスの低下のプロセスを検討し、これらの回復に影響する要因について、構造化インタビューを実施し明らかにすることを目的としている。

検証方法

本研究では、四国でスポーツをする選手、特に競技経験において、スランプ等の不調を経験した選手を対象として、その不調の要因と回復のプロセスに関する論点について構造化インタビューを行った。

検証結果

パフォーマンス低下の回復にあたっては、特に自己活性化（競技経験に裏付けられた認知）、社会的説得（他者からの精神的サポート）、そして環境変化の3点が重要であることを明らかにした。

結論

競技者がパフォーマンスの低下を脱し、回復するためには、様々な要因があるが、上記の3つの要因は、「自己効力感」を高め、したがって回復が実現する可能性が高くなると考えられる。