

イップス症状と不安特性と指導方法の関連研究

1240511 増井力翔

指導教員 日道俊之

研究背景

イップスは、スポーツの世界において大きく問題視されている症状である。発症のタイミング、発症のメカニズム、症状の多様性、発症理由が明確化されていないことをはじめ、根本的な治療策、明確なイップスへの対策が確立されていないためである。イップス症状には、心理的な内的要因（社交不安）や、外部環境（指導方法、指導口調）などの外的要因が大きく影響していることが確認されている。本研究では、イップス症状の原因と、それらの要因を緩和させられることのできる指導方法があると考え、その指導方法の提案のためにイップス尺度と社交不安の相関、指導者の指導方法、口調の相関関係などを調べた。

研究目的

今回の研究の目的は、イップスの発症理由を明確化し、イップスにならない環境、適切な指導方法の提案までを行う事である。その上でイップスの解決策を提案する。

調査・分析方法

一般サンプルは、クラウドソーシングサービスに登録している人に参加を呼びかけ、ウェブ調査を行った。大学生サンプルは、現大学生且つ、軟式または、硬式野球部に加入している人を対象に行った。アンケート内容は、イップス尺度、社交不安、指導者からの賞賛と叱責に追加して、指導方法などのアンケートを行った。そして、イップス症状と各項目の相関関係を分析した。

分析結果

分析の結果、イップス症状と社交不安は正の相関を示した。また、叱責、随時ミスを指摘する指導方法とも正の相関を示した。イップス症状と賞賛は負の相関を示した。

考察・結論

イップス傾向を小さくさせるためには、選手の不安特性を限りなく小さいものにする必要があると考えた。そのためには、強い口調ではなく、コミュニケーションを意識した対話型の指導口調などが求められる。また、選手への指摘のタイミングに関しても、随時注意するのではなく、プレー後に総括してミスを指摘する指導方法が適切と考えられる。決して、プレーと不安特性を高める指導方法が行うべきではない。イップス症状を軽減するためには、これまで以上に選手に寄り添った不安特性に配慮した指導が求められる。