

スポーツにおけるイップス克服のために周りができる提案

学生氏名 原 駿太

指導教員 中村 智彰

研究背景

スポーツ選手におけるイップスとは、特定の動作において思い通りのプレーができなくなる症状であり、野球やゴルフなど多様な競技で見られる。本研究は、イップス克服に向けて指導者やチームメイトといった「周囲」が提供できる支援に焦点を当てた。先行研究では原因や症状の検討が中心であり、周囲の支援に関する研究は十分とは言えない。そこで本研究では、周囲の関与の在り方を検討した。

研究目的

本研究の目的は、イップスの発症や症状の固定化が個人内要因に限らず、周囲の他者の評価や態度、および競技環境と関係している点に着目し、回復過程における周囲の関与の役割を明らかにすることである。特に、イップスを経験した野球選手の回復過程を対象に、周囲の非評価的関与および支持的関与の意義を質的に検討した。

研究方法

研究手法としてインタビュー調査を実施した。対象は、イップス症状が確認された野球選手3名（引退者を含む）と、各当事者に深く関与した人物3名である。当事者1名と関与者1名を1組とし、両者に対するインタビューは必ずしも同時には行わず、状況に応じて個別に実施し、周囲の支援の在り方を検討した。

分析結果

分析の結果、対象者はいずれも競技への責任感が強く、怪我や不調を契機に動作への違和感を強く意識し続けたことで、失敗への不安や過剰な意識化が高まり、イップスに至ったことが示された。一方、回復過程では、結果や成否を評価せず、主観的感覚やプロセスに注目する非評価的関与および支持的関与が共通して見られ、心理的負担の軽減につながっていた。さらに、失敗を否定しない環境や「待つ」姿勢の継続、認知の柔軟化が、症状の安定を支えていた。以上より、本研究の仮説は質的データによって概ね支持された。

考察・結論

本研究の結果から、イップスは技術的問題や個人の精神的弱さに還元されるものではなく、評価不安や自己意識の高まりといった心理的要因が、競技環境や対人関係との相互作用の中で形成・維持される現象である可能性が示唆された。発症過程では、怪我や不調を契機に動作への意識が過度に向けられ、失敗不安が症状の固定化に寄与していた。一方、回復過程では、非評価的関与や「待つ」姿勢が意識化を緩和し、選手が主体的に状態を捉え直すことを通じて、動作の再獲得を支えていたと考えられる。