

トップアスリートの調和のとれた自己形成につながる競技経験

研究代表者 江田香織

目 次

要約	2
1. 序論	3
2. 検討課題 1: アスリートの相談事例に見られる自己形成についての検討	4
3. 検討課題 2: 大学生アスリートの自己形成における随伴的自己価値が 精神的健康に及ぼす影響	8
4. 検討課題 3: アスリートの自己形成における 随伴的自己価値に及ぼす愛着の影響	10
5. 検討課題 4: アスリートの自己形成を促進する競技経験の内在化 に関わる要因についての検討	15
6. まとめ	17
参考文献	19

トップアスリートの調和のとれた自己形成につながる競技経験

江田香織¹⁾・中込四郎

要約

本研究はアスリートの自己形成を随伴的自己価値と本来感の二側面からとらえることにより、アスリートの自己形成の特徴ならびに調和のとれた彼らの自己形成につながる競技経験を明らかにすることを目的として 4 つの下位課題を設けて検討を行った。

検討課題 1 ではまず、アスリートの相談事例に見られる自己形成の特徴について検討し、随伴的自己価値と本来感という二側面から自己形成をとらえる視点の有効性を明らかにした。検討課題 2 では、アスリートの自己形成における随伴的自己価値が精神的健康に及ぼす影響について検討し、随伴的自己価値への偏りの問題点を明らかにした。検討課題 3 では、随伴的自己価値はネガティブな影響をもたらすが、アスリートには不可欠なものではないかという議論から、アスリートの自己形成における随伴的自己価値のポジティブな機能を促進する要因として愛着の影響を検討した。その結果、アスリートの自己形成において、愛着が存在することで随伴的自己価値が競技意欲にポジティブな影響をもたらすことが分かり、愛着が調和的な自己形成の促進要因として示唆された。最後に検討課題 4 では、アスリートの自己形成を促進する競技経験の内在化に関わる要因についての検討を行った。ここではアスリートの体験世界に迫り、調和的な自己形成を促進するアスリート自身の個人内要因として、体験の深まりを取り上げ、検討した。その結果、調和的な自己形成を遂げていると考えられるアスリートは、そうでないアスリートより、競技体験を深めていることが明らかとなり、今後の面接調査でその詳細が明らかになることが期待された。

2) 代表者所属: 筑波大学大学院博士課程人間総合科学研究科 〒305-8574 茨城県つくば市天王台 1-1-1

1. 序論

特性論に基づいたアスリートのパーソナリティ研究において、アスリートは健康的なパーソナリティを持っていると言われてきた。しかし競技スポーツの世界は潜在的にストレスフルとなる要因が多い状況と言え、必ずしも競技経験によって健康的なパーソナリティが獲得されるというわけではないようである。

競技経験によるアスリートの自己形成についての研究では、これまでアスリートの特徴であるスポーツに限定された同一性感（スポーツマン的同一性）を措定し、スポーツマン的同一性が高く、そこに自我発達が伴っていない場合に、青年期の発達課題（同一性形成）への取り組みを消極的にしてしまう危険性があり、スポーツマン的同一性の高いことが疑似同一性となりうる危険性が指摘されている（中込, 1993）。

近年の自己形成研究では、自己形成を“日常場面における行為や経験といった（外的）環境との関わりをベースとして、その外的活動とそれに付随する内的活動（諸感覚や評価）との相互作用によってもたらされる自己の発達およびその過程”と定義し、自己形成を二側面からとらえる必要性が主張されている（e.g., 山田, 2003）。この観点からスポーツマン的同一性を見直すと、スポーツマン的同一性がとらえているものは競技という活動による外側からの自己形成であり、そこに付随する内的活動をとらえていないことが考えられる。そのため、疑似同一性という問題を認めたものと思われる。アスリートの自己形成について詳細に検討するには内的側面も含めた二側面から自己形成をとらえる必要がある。

こうした、自己形成を二側面からとらえる視点として随伴的自己価値（Contingent Self-Esteem）と本来感（Authenticity）とを対置する議論（Kernis, 2003; 伊藤・小玉, 2005）が有効となる。随伴的自己価値とは「自己価値を外的な基準に付随させる自尊感情」であり、質的には多少異なるが、上述の「スポーツマン的同一性」と同じような、「外的な経験や活動によってもたらされる自己の位置づけ」である。一方本来感は「自己の中核から感じられる自分らしさ」、つまり「内的な活動によってもたらされる自己の位置づけ」であり、社会的価値観を自己の内に取り入れて内在化し、自己の中核に自律的に統合させることとされている（伊藤・小玉, 2006）。

Kernis (2003)は随伴的自己価値を不安定・脆弱な自尊感情とし、本来感を最良の自尊感情としており、そこでは内的側面への偏重が認められる。しかしアスリートは競技による賞賛や達成感、充実感によって自己を確証し、またそれが競技活動への推進力となっており、必然的に随伴的自己価値が高くあらねばならない。そのため競技経験によってもたらされる外的側面からの自己形成が先行しがちな傾向あるいは必然性があると考えられる。しかしながら、アスリートの成長にとって外的・内的両側面からの調和的自己形成がなされることが彼らにとって必要であるとする。アスリートの自己形成では外側からの自己形成である「随伴的自己価値」に伴って、本来的な自己の探索の末にもたらされる「本来感」の両側面を調和的に培うという自己のあり方が求められると考える。

先行研究ではスポーツマン的同一性が高く、そこに自我発達が伴わない場合に起こる疑似同一性の問

題を指摘するに留まった。しかし本研究では、随伴的自己価値と本来感の二側面から自己形成を詳細にとらえることによって、本来感を育む競技経験についての検討が可能となり、疑似同一性の問題についてより発展した議論ができるものと思われる。

目的: アスリートの自己形成につながる競技経験を明らかにすること。

検討課題 1) アスリートの相談事例に見られる自己形成についての検討

検討課題 2) アスリートの自己形成における随伴的自己価値が精神的健康に及ぼす影響についての検討

検討課題 3) アスリートの自己形成における随伴的自己価値のポジティブな機能を促進する要因の検討

検討課題 4) アスリートの自己形成を促進する競技経験の内在化に関わる要因についての検討

2. 検討課題 1 アスリートの相談事例に見られる自己形成についての検討

(1) **目的:** アスリートの相談事例の面接記録を自己形成の観点から分析し、本論文が拠り所とする「随伴的自己価値」ならびに「本来感」の二側面からなる理解の有効性を明らかにする。

(2) **事例の概要:**

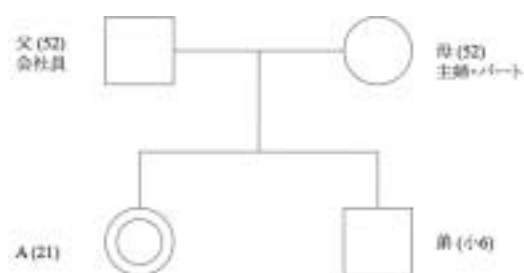
筆者ならびに他者により報告された3名のアスリートの相談事例の面接記録を分析する。ここでは、相談の過程でクライアントより語られた自己の有り様にしぼって紹介する。以下1事例の概要を述べる。

(3) **事例提示の方向性:**

アスリートの相談事例の面接記録を自己形成の観点から分析し、本論文が拠り所とする「随伴的自己価値」ならびに「本来感」の二側面からなる理解の有効性を明らかにする。

(4) **事例の提示:** A (21歳, 女性, 個人競技(B))

家族構成:



主訴: 「頑張りたいけど頑張れない」

Aは「褒められたことはない」という父と「頼りない」という母、そして9歳離れた弟といった家庭で育った。Aは中学に入学後、希望していたC部が「厳しい」という噂を聞いて、部活案内から気になっていた、B部に入部し競技を始める。中学時代に全国大会で入賞しており、その実力を評価され声をかけられた高校へ進学する。

高校では全国でもトップレベルの選手となり、大学へも実技推薦により入学している。大学入学後もそのレベルを維持または高めていた。しかし3年生になった7月から「練習やりたいけど、やれないんです。頑張りたいけど、頑張れない」という状況になり、その年の9月に来談した。

来談時 A は「今は練習を避けてて、逃げてる...そんな自分が本当に嫌で...」「一ヶ月くらい前に、もうどうでもいいってなっちゃって、煙草すっちゃったんです。何にも良くないことは分かってるんですけど、でも、もしかしたら、何かが変わるかもしれないって思って。」と述べていたがその後の面接で「本当は...辞められないのは...たばこを吸うことじゃなくて...その...その火で...傷をつけることを辞められないんです。」と激しく泣きながら自身の自傷行為について明かした。この自傷行為は面接期間中ずっと続いていったようであった。

A は高校の競技生活ではほとんど休んだことがなく、熱が出ても「高校生のころは病院に行って、無理に熱を下げたりしていた」と言うほどである。しかし休まない理由について「自分で休むのは恐くてできないです。何て言われるか、怖い。」と泣きながら言った。「今は、B しか役に立てる場所がない。認められる場所みたいなものは B しかない。(泣き出す)だからそれで『もうあいつダメだ』ってなったら、何も言われなくなっちゃう気がして。(中略)自分に自信がないから他人が言っていることが全てで、自分の価値の全て。言われることが恐かったり、よく見られていたいと思っているから、悪いところを指摘されたりすると、嫌になるし、そう思われていると思うと、怖い。」「結局周りの人がどう思っているかで、自分がどう思うべきかを決めている。」と、周囲からの評価や賞賛が自分の価値の全てであること、それゆえその評価や賞賛を得られなくなることに非常に強い恐怖を感じていることが語られた。

入学後も A は順調に競技力を向上させ、来談より1年前の2年生の時に全国大会で準優勝した。しかしこの時のことを「去年は関東で優勝して、全国で2位になったんですけど、そんな自信があったわけではなくて...でもそれを言うと『またまた～、謙遜なくていいよ。』とか言われて、みんな冗談だと思っているみたいで、でも、冗談とか謙遜とかじゃなく、本当にそこまで強いわけじゃないのに。」と言い、A 自身が見る自分と周囲が見る自分にズレがあったようである。前年度準優勝という成績のため、次年度の注目選手となった A には、その他の場面でも自身が見る自分と周囲が見る自分との間にズレを感じていたようであった。「今回の試合はテレビで放送するらしくて、色々な人のところに取材に行っているみたいなんですけど、去年2位だったので私のところにも来たんです。取材する人も『決勝では...?』とかいう質問しかなくて、決勝に残るのが当たり前みたいなかんじで、先生とか先輩とかも、順調にいったら、決勝で戦うのは去年決勝で負けた人なんですけど、『対策はやっているのか?』とか聞くし、でも私は毎日の練習に行くだけで精一杯だから、そこまで考えられなくて、私としてはこんな状態だし、1・2回戦を勝つのがやっただろうってかんじなのに...」「取材でも、『B 好きなんですか?』とか『楽しそうに B しますね』とか言われて、今こんな状態で、B 楽しくなんてないのに、周りが見ている自分と、自分が思っている自分に差があるなって感じるんです。」と自分が思うよりも周囲が自

分を高く評価し、位置づけていると言う。A 自身は「自分のダメな部分が嫌いで、期待されている = 必要、認められているってことだと思うんですけど... 嫌いな自分と周りから見ている自分が違って、必要とされているのがいい自分なら、嫌いな自分が前に出たら認められなくなったり、必要とされなくなるんじゃないかって... (沈黙) あんまり自分が好きじゃないから、必要とされることで好きになれる。」と感じており、認められないことに対する見捨てられ不安と自己否定感を強く訴えていた。

「気がついたら結果出して認めてもらえれば、そこにいてもいいと思えた。勉強も頑張れば認めてもらえた。習い事とかも、ダメだったのもあるけど、昔から結果を出したくてよりも周りに認めてもらいたくてやってた気がする。でも大学に入ると、勝ちたいから頑張る人も多いのに、私は勝ちたい理由が認めてもらいたいから...」と泣きながら語った。A にとって頑張ることが唯一自分を認めてもらう方法であり、その中で常に結果の問われる競技は最も自分の価値を確認することができる良好な場であったようであった。

結局 A は試合で負けてしまった。「負けて喜んでもらえないのが悲しい。」「今回の成績では、誰にも認めてもらえない。(泣く)(中略)認めてほしいと思っているのに、認めてもらうと、疑いたくなる。それを止めるために頑張ってた。」と認められないと自分の価値を見いだせないが、いくら認められたところで、頑張り続けなければならず、A の根本的な自己の価値感覚が満たされることのない様子が語られた。

同時に、「精一杯やってもダメだった。」「その気になってただけかも...」と感じていることが語られ、A 自身の中ではやりきれたという感覚があるのかもしれないと感じた面接者が、「< A さん自身の感覚としてはどうですか? >と問いかけるが「一生懸命やっても、不安を抱えているからやりきれないような感覚がずっとある。やりきれていない、こういう感覚がずっとある。」と答えており、自分の感覚に確信が持てないようであった。A の自分の感覚に対する不確実感・不安全感は周囲と自分を比較した時にも語られた。「先輩たちの試合があった」という話から自分は「なんとなく周りに合わせているだけだから、いつか置いて行かれるんじゃないか」と感じていること述べた。「自分の中でこうなりたいとか、よく分からないから、付いていくことを目標にしているかんじ。付いて行けなくなったりすると、何していいのかわからない。」< 自分が何するかを探すときのかな... >という面接者の問いかけにも「一人で何かをするのが怖い。人がしていれば、まずそれを見て、周りを見て、どういわれているのかを確認して、『こういう人はこう思われるんだ』と安心して見て、行動できる。(中略)自分で決めたことだと、よかったのか、悪かったのか分からない。分からないことが多い。不安になったりとかするし、周りの人にいいよって言われても、信じきれないかんじがずっとある。」と答えていた。

このような傾向は練習場面でも面接場面でも見られた。練習場面では「相手を捕まえなきゃなんないのに、あまりそうになって、先生とかにお願いするしかなくて。先生とやるときは、先生はあんまり技をかけないから、自分からかけるしかないんですけど、前みたいに、自分からかけられない。」と自分から前に出て行くことに困難を感じていた。

面接場面では、一度箱庭を導入した際に A はすんなりと受け入れ、箱庭体験を「楽しかった」と言った。しかし、次に箱庭を導入しようとする、「箱庭…苦手です。」と泣きながら言った。「なんか、『自由に』とか『好きなように』って言われると、どうしていいのか分からなくて、困ってしまうんです。自分の意見とか言わなくちゃいけないと思うと、どうしていいか、分からなくなってしまうんです。」と自由に表現することに対する困難さを訴えた。

A との面接はおよそ半年ほど継続したが、そのほとんどが泣きながら語られた。面接からおよそ半年後 A は自ら精神科を受診することを決め、精神科での治療に専念するため面接は中断となった。

(5) 事例の討議：

A の語りの中で特徴的であった「高い随伴的自己価値の高さ」と「低い本来感」に注目し、自己形成について検討した。

【高い随伴的自己価値】

A は高校まで非常に高い競技レベルの選手であり、大学入学後もそのレベルを維持、または高めていた。しかし A は「認められること」「期待に応えること」といった外的承認や賞賛のために競技に取り組んでおり、それは主体的なものではなかったようである。そのように認められなくて、期待に応えなくて競技に専心しつづけ、A は全国大会で 2 位にまで上りつめるが、そこでどんなに頑張っても根本的な自己の価値感覚は満たされることがなく、“認められない・期待に応えられない”と自分を強く否定していたようであった。この強い自己否定感が顕在化したものとして自傷行為が考えられる。

【低い本来感】

また A には自己の感覚に対する不確実感・不全感があった。自分自身の感覚を信頼することができず、自由に自分を表現することには非常に強い困難さを示していた。このことは箱庭療法を導入しようとした際に顕著に現れた。A はこれまでの経験の中では自分自身で主体的に取り組むことや決断する経験、自由に自己を表現する経験が少なかったようである。自分自身がどうしたいのか、本当はどのように感じているのか、などといった“本来的な自己の感覚を探索する経験”が乏しかったため、競技において評価されることがなくなると強い自己否定感や見捨てられ不安を示したと思われる。

(6) 結論：

競技経験の中では競技に自己の価値感覚を強く求めることによって競技に専心し、そこでの評価や賞賛によってさらに競技に取り組む推進力を得ることができる。そのためアスリートにとってこのような随伴的自己価値は不可欠な自己の一側面と考えられる。

しかしそこに本来的な自己の感覚を模索する体験が伴わない場合に、青年期の発達課題への取り組みを

消極的にしてしまう疑似同一性となり、自我同一性を混乱させる危険性があるだろう。

このように「随伴的自己価値」ならびに「本来感」の二側面から自己形成をとらえることによって問題の理解が深まると考えられる。

3. 検討課題 2 大学生アスリートの自己形成における

随伴的自己価値が精神的健康に及ぼす影響

(1) 目的: アスリートの自己形成における随伴的自己価値が精神的健康に及ぼす影響について検討する。

(2) 方法:

- 1) 調査対象者: 体育専門の学部を備える大学の学生 241 名 (男性 141, 女性 100 名, 平均年齢 20.05 ± 1.33 歳)。
- 2) 調査内容・手続き: 随伴的自己価値尺度 (伊藤・小玉, 2006), 本来感尺度 (伊藤・小玉, 2005), 日本版 General Health Questionnaire (中川・大坊, 1985), 競技レベルと競技経験を含む質問紙を作成し, 大学の講義時間中および部活動時間中に配布した。各自記入したものをその場で回収, または一週間後の同授業・部活動時に回収した。

(3) 結果および考察:

1) アスリート, 非アスリートの 2 群編成

スポーツへの関わり方によって, 競技者と同等に競技力の向上を主な目的として, スポーツに日々関わっているという内容の記述があった者をアスリート群とした。その結果, アスリート 156 名 (男性 111 名, 女性 45 名) であった。反対に, 非アスリート群は, かつてアスリートであった可能性を含む体育学部の学生を除く, 85 名 (男性 30 名, 女性 55 名) となった。

2) アスリート・非アスリートにおける自己価値の随伴性と本来感が精神的健康に与える影響

随伴的自己価値, 本来感のそれぞれについて, 尺度の合計得点を観測変数として説明変数を設定し, GHQ 28 の下位尺度である, 身体症状, 不安と不眠, 社会的活動障害, うつ傾向の 4 つそれぞれの合計得点を観測変数として基準変数を設定した。なお, 精神的健康度の下位尺度間には相関関係が考えられるため, 基準変数の誤差間に共分散を設定した。この多変量重回帰モデルについてアスリート群, 非アスリート群の多母集団同時分析を構造方程式モデリングにより検討した。このモデルの分析において有意水準 1% で偏回帰係数が有意でなかったパスを全て同時に削除した。その結果, $\chi^2(df: 6) = 9.153$, ($p = .100$), $\chi^2/df = 1.526$, GFI = .988, AGFI = .916, CFI = .990, RMSEA = .046 と, おおむね妥当な値が得られ, 最終的なモデルを図 1 (アスリート), 図 2 (非アスリート) に示した。各説明変数の偏回帰係数を図 1, 図 2

に示した。図1, 図2にあるように図1の偏回帰係数を見ると, アスリートでは, 不安・不眠に対して随伴的自己価値が有意な正の影響を与え ($\beta=.17, p<.01$), 本来感 GHQ28 下位尺度に対して有意な負の影響を与えていた (身体的症状: $\beta=-.29, p<.01$; 不安・不眠: $\beta=-.28, p<.01$; うつ傾向: $\beta=-.30, p<.01$; 社会的活動障害: $\beta=-.26, p<.01$)。一方, 非アスリートでは, 身体的症状, 不安・不眠, うつ傾向, 社会的活動障害それぞれに対して, 随伴的自己価値は影響を与えておらず, 本来感がそれぞれに対して有意な負の影響を与えていた (身体的症状: $\beta=-.29, p<.01$; 不安と不眠: $\beta=-.31, p<.01$; うつ傾向: $\beta=-.38, p<.01$; 社会的活動障害: $\beta=-.35, p<.01$)。

非アスリートでは, 随伴的自己価値から GHQ 28 の下位尺度に対して影響が見られなかったが, アスリートでは随伴的自己価値は不安・不眠に対して正の影響を与えていた。アスリートは自己の価値感の多くを競技に求めており (江田・杉江・中込, 2007), その中で競技成績やパフォーマンスは自己の価値を確認する手がかりとなりやすい。しかし競技成績やパフォーマンスは常に一定であることは考えられにくく, そうした善し悪しによってアスリートの気分が大きく変動するものと思われる。また競技環境の中には緊張や期待など不安を引き起こす要因が様々にあるものと考えられ, 随伴的な自己価値が高い場合, そうした要因からの影響を受けやすくなり, 結果として不安が高まるのではないかと考えられる。

- (4) 結論: 自己形成を二側面からとらえると, 非アスリートの場合は随伴的自己価値が精神的健康に与える影響が認められない。しかしアスリートでは不安・不眠を促進する影響が認められ, アスリートの随伴的自己価値のネガティブな影響が明らかになると共に, アスリートが非アスリートとは異なる随伴的自己価値を有する可能性が示唆された。

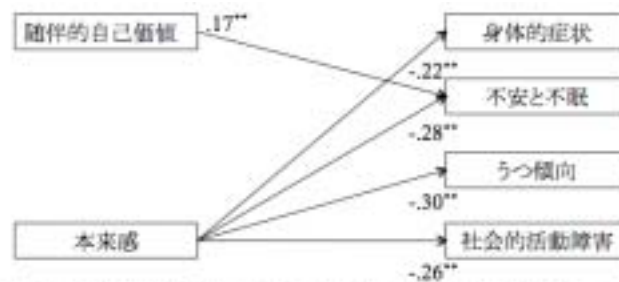


図1 アスリートの自己形成における随伴的自己価値が精神的健康に及ぼす影響 a)

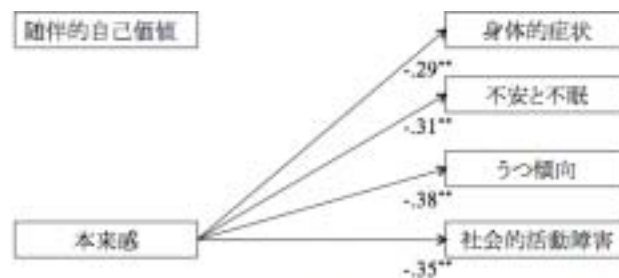


図2 非アスリートの自己形成における随伴的自己価値が精神的健康に及ぼす影響 a)
a) **: $p<.01$

4. 検討課題3 アスリートの自己形成における随伴的自己価値に及ぼす愛着の影響

(1) 目的: 前検討課題において、随伴的自己価値に関して、そのネガティブな影響と、アスリート特有の特徴を有する可能性が示唆された。しかし、アスリートである以上、競技に自己の多くを傾倒させ、競技に専心する、つまり競技に対する随伴的自己価値に支えられて競技に専心しているとも考えられる。実際に、現在活躍しているアスリートの多くは競技において得られる賞賛や達成感を糧に競技への専心を強めているはずである。こういった随伴的自己価値が競技への専心にもたらすポジティブな影響は調和的な自己形成を促進するものと思われる。本検討課題ではその要因に“生まれてから現在までの愛着”を想定し、検討することを目的とする。

(2) 方法:

- 1) 調査対象者: 大学生アスリート 235 名 (男性 150 名, 女性 85 名, 平均年齢 19.92 ± 1.24 SD 歳)。
- 2) 調査内容・手続き: 以下の項目を含む質問紙を作成し、部活動時間中に無記名・個別記入形式の質問紙を配布し、各自記入したものを後日回収した。
重要な他者、自己価値資源について自由記述で質問した。
また以下の項目を 4 件法にて質問した。; 内的作業モデル尺度 (酒井, 2001), 随伴的自己価値尺度 (伊藤・小玉, 2006), 本来感尺度 (伊藤・小玉, 2005), Rosenberg の自尊感情尺度 (山本・松井・山成, 1982), 自己受容尺度 (西田, 2000), 競技用意欲検査 金井 (2002)。

(3) 結果及び考察:

1) 自尊源による群分け

アスリートの自己価値資源の分類 (江田・杉江・中込, 2007) を参考に、アスリートの自尊源に競技が関わっている (self-concept about sport; 以下 SP 群) と、自尊源に競技が関わっていない群 (以下 ESP 群) の 2 群を編成した。その結果、SP 群 100 名 (男性 67 名, 女性 33 名, 平均年齢 19.87 ± 1.13 SD 歳), ESP 群 135 名 (男性 83 名, 女性 52 名, 平均年齢 19.95 ± 1.31 SD 歳) となった。

2) モデルの設定

アスリートの自己形成を本来感と随伴的自己価値の二側面からとらえ、彼らの調和的な自己形成に及ぼす愛着の影響について検討するために、愛着を基準変数、随伴的自己価値、自尊源に対する随伴度、本来感、競技意欲、自尊感情、自己受容各尺度を説明変数として設定し、共分散構造分析を行った。随伴的自己価値と自尊源に対する随伴度は外的な自己の位置づけの下位要素として、本来感は内的な自己の位置づけとして設定し、この二側面を用いてアスリートの自己形成をとらえる指標とした。自尊感情と自己受容は自己の

内面の発達をとらえる下位要素として設定した。愛着が調和的な自己形成を導くのなら、競技に意欲的に取り組みながらも主体的に自己の内面を発達させることができるものと仮説を立て、この仮説をモデル化したものを“モデルⅠ”とした。また愛着の直接的影響について検討するために“モデルⅡ”には愛着の影響を統制したモデルを設定した。両モデルを SP 群、ESP 群において設定し、比較することにより各群における愛着の効果について検討することとした。

このモデルの分析において有意水準 10%で偏回帰係数が有意でなかったパスを全て同時に削除した。その結果、モデルの適合度はモデルⅠが $\chi^2(df:23)=62.029, (p=.000), \chi^2/df=2.697, GFI=.937, AGFI=.847, RMSEA=.085$ であり、モデルⅡは $\chi^2(df:7)=15.685, (p=.028), \chi^2/df=2.241, GFI=.979, AGFI=.874, RMSEA=.073$ となり、おおむね妥当な値が得られた。最終的なモデルを図 3 および図 4 に示した。

<モデルⅠ>



<モデルⅡ>

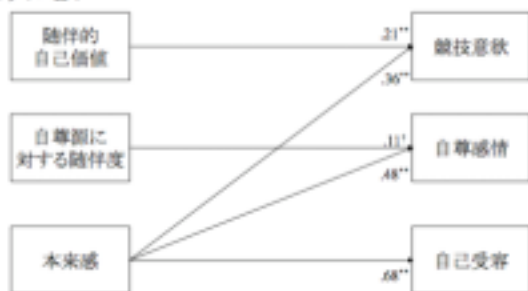


図4 競技に自己価値を求めないアスリートの自己形成に及ぼす愛着の影響
a) **: $p<.01$, *: $p<.05$, †: $p<.10$

<モデルⅠ>



<モデルⅡ>

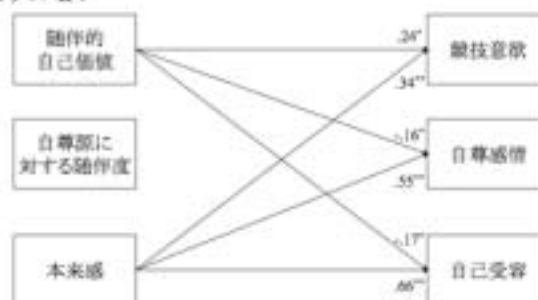


図3 競技に自己価値を求めるアスリートの自己形成に及ぼす愛着の影響
a) **: $p<.01$, *: $p<.05$, †: $p<.10$

3) アスリートの自己形成における随伴的自己価値に及ぼす愛着の影響

SP 群と ESP 群の結果を比較すると、SP 群 (図 3)では愛着の影響を統制すると (モデル),モデル に見られる自尊源に対する随伴度から競技意欲に対する正の有意なパスが見られなくなった。つまり、愛着の影響として、競技に自己の価値感覚を求めること (自尊源に対する随伴度)が競技意欲に対してポジティブな影響を与えていることが明らかとなった。先にも触れたように本来、自己価値の随伴的側面は精神的健康にネガティブな影響を与えることが知られており、アスリートにおいてもこのような傾向は確認されている (江田・伊藤・杉江, 2006; 検討課題 2)。よって、注意の集中や持続、努力、工夫を求められる“意欲”に自己価値の随伴的側面がポジティブな影響を与えることは考えにくい。表 1 には各群の愛着対象を示したが SP 群では競技関係者や母、恋人、家族といった競技関係者を含む身近な様々な人を愛着対象としていた。久保田 (1995)が言うように、愛着は幼少期から体験してきた自己に対する肯定的な感覚を、青年や成人期になっても、その愛着対象を主たる養育者から般化させて対象を広げると同時に自己に対する肯定的な感覚をも広げていく。アスリートのほとんどは早期から競技に取り組むものと考えられる。幼少期から自己の存在自体を保証してもらった体験をしていれば、青年期となる今も愛着対象を競技環境の中に般化させることができるものと考えられる。この結果として競技に自己の価値感覚を求めることが競技意欲に対してポジティブな影響を与えることとなったものと示唆される。随伴的自己価値が本質的に持つ精神的健康に対するネガティブな影響が強い場合、本来感に対してもネガティブな影響を与えることが考えられる。そのため、随伴的自己価値は、アスリートの調和的な自己形成を阻害する要因となり得る。このネガティブな側面を持つ随伴的自己価値がポジティブな影響を与えるよう変化したことは本来感にもポジティブな影響を与えていると考えられ、結果として調和的な自己形成を促進しているものと思われる。

一方 ESP 群 (図 4)では SP 群とは反対に、愛着の影響を統制すると (モデル),自尊源に対する随伴度から自尊感情に対して有意傾向ではあるが、正のパスが見られた。表 2 にあるように ESP 群の自尊源は家族や恋人といった競技とは直接関連しない他者の存在が多かった。また愛着対象についても多くは母親や家族をその対象としていた。さらに表 3 に示したように、ESP 群では愛着と自尊源に対する随伴度は有意な正の相関関係にある。ここから ESP 群では愛着と自己価値の随伴的側面が類似した機能を果たしている可能性、および家族や母親との愛着の影響が、自己価値の随伴的側面のポジティブな影響を抑制させてしまっていることが考えられる。

アスリートの中には母子が密着した状態で競技に関わることが少なくないようである。発達の過程において、母親や主たる養育者を愛着対象とすることは前提条件となる。しかし、例えば競技成績がいい時のみに自己の存在を確認され、競技成績が不調である時には否定されるといったように、その関係性が自己の存在自体

を保証するものとなり得ない場合に、密着を促進する一方で自律を妨げ、青年期にあるアスリートの自己形成を阻害する可能性が考えられる。

以上の結果から、競技に自己の価値感覚を求める傾向にあるアスリートは(江田・杉江・中込, 2007)、競技に対して随伴的な自己価値を形成しがちな環境にある。その中で愛着は随伴的自己価値のポジティブな機能を導く要因の1つとして考えられる。

反対に競技以外に自己の価値感覚を求めるアスリートにとって愛着は、自己価値の随伴的側面の持つポジティブな影響を抑制してしまうことが明らかとなった。発達の過程では母親や家族は愛着の基盤として重要であると考えられるが、青年期にあるアスリートにとっては、愛着の対象を競技関係者に般化させ、競技の中で自己形成を図ることが必要となるのかもしれない。したがって青年期以前に母親や家族との愛着関係によって自己の存在を確証され、その愛着体験が自己の中に内在化されていることが重要に影響するものと考えられる。

(4) 結論: 競技に自己価値を求めるアスリートにおいて、愛着は競技に対する自己価値の随伴的側面に対して、ポジティブな影響を与えるよう機能していることが明らかとなった。また彼らの愛着対象が競技関係者を含む身近な人々であったことから自己価値の多くを競技に求める彼らにとって自己の価値を問う機会の多い競技経験の中で、身近な人々との愛着関係が自己の存在を保証される体験となり、随伴的自己価値の持つポジティブな機能を導くことにつながると考えられる(図3, 図4)。

表1 各群の愛着対象

	SP	ESP
なし	11 (11.0)	13 (9.6)
母	17 (17.0)	42 (31.1)
父	7 (7.0)	10 (7.4)
家族	11 (11.0)	19 (14.1)
競技関係者	16 (16.0)	13 (9.6)
恋人	16 (16.0)	13 (9.6)
友人	6 (6.0)	10 (7.4)
その他	16 (16.0)	15 (11.1)
合計	100 (100.0)	135 (100.0)

※()=%

表2 各群の自尊源

自尊源	例	SP	ESP	合計
競技活動	競技/競技をやっていること	62 (62.00)	0 (0.00)	62 (26.38)
競技活動に参加すること	部活/練習に参加すること	1 (1.00)	0 (0.00)	1 (0.43)
競技関係者の存在	監督/チームメイトがいること	9 (9.00)	0 (0.00)	9 (3.83)
競技関係者とのかかわり	監督/チームメイトとのかかわり	3 (3.00)	0 (0.00)	3 (1.28)
競技能力	シュートがきまること	6 (6.00)	0 (0.00)	6 (2.55)
競技経験	競技を通じた経験	9 (9.00)	0 (0.00)	9 (3.83)
競技目標	〇〇大会に出ること	2 (2.00)	0 (0.00)	2 (0.85)
競技成績・結果	競技で成績や結果を出すこと	5 (5.00)	0 (0.00)	5 (2.13)
競技での評価	競技成績で評価されること	2 (2.00)	0 (0.00)	2 (0.85)
競技で他者より優位であること	競技において他者より上手い/速い	1 (1.00)	0 (0.00)	1 (0.43)
日常活動	バイト/映画鑑賞/勉強	0 (0.00)	7 (5.19)	7 (2.98)
日常活動を頑張ること	バイト/勉強を頑張る。	0 (0.00)	1 (0.74)	1 (0.43)
他者の存在	家族/恋人/友人がいること	0 (0.00)	36 (26.67)	36 (15.32)
他者とのかかわり	家族/恋人/友人とのかかわり	0 (0.00)	19 (14.07)	19 (8.09)
内面的特性	まじめ/ポジティブ/負け嫌い	0 (0.00)	22 (16.30)	22 (9.36)
外面的特性	カッコいい/かわいい	0 (0.00)	1 (0.74)	1 (0.43)
経験	これまでの経験	0 (0.00)	11 (8.15)	11 (4.68)
成功・克服	うまくいったこと/乗り越えたこと	0 (0.00)	2 (1.48)	2 (0.85)
目標	〇〇できるようにする	0 (0.00)	10 (7.41)	10 (4.26)
成績・結果	バイト/勉強などで成績がいいこと	0 (0.00)	1 (0.74)	1 (0.43)
評価	他者から評価されること	0 (0.00)	6 (4.44)	6 (2.55)
なし	特になし	0 (0.00)	19 (14.07)	19 (8.09)
合計		100 (100.00)	135 (100.00)	235 (100.00)

表3 各変数の記述統計とそれらの単相関係数^{a)}

	自己価値 の随伴性	自尊源に 対する随伴性	自尊感情	本来感	自己受容	競技意欲	平均値(SD)	α
SP ^{b)} 愛着 (内的作業モデル)	.13	.24 [*]	.22 [*]	.15	.22 [*]	.16	28.31(4.53)	.77
自己価値の随伴性		.17	-.27 ^{***}	-.26 [*]	-.35 ^{***}	.05	29.45(5.09)	.77
自尊源に対する随伴性	.17		.16	.25 [*]	.18	.39 ^{***}	7.64(3.56)	—
自尊感情	-.27 ^{***}	.16		.50 ^{***}	.64 ^{***}	.27 ^{***}	24.77(5.59)	.77
本来感	-.26 [*]	.25 [*]	.50 ^{***}		.70 ^{***}	.37 ^{***}	18.95(4.32)	.85
自己受容	-.35 ^{***}	.18	.64 ^{***}	.70 ^{***}		.35 ^{***}	18.75(3.98)	.77
競技意欲	.05	.39 ^{***}	.27 ^{***}	.37 ^{***}	.35 ^{***}		112.49(13.37)	.86
ESP ^{c)} 愛着 (内的作業モデル)	.10	.39 ^{***}	.37 ^{***}	.33 ^{***}	.31 ^{***}	.30 ^{***}	28.11(4.44)	.74
自己価値の随伴性		.02	.05	-.13	-.02	.07	28.99(4.70)	.78
自尊源に対する随伴性	.02		.24 [*]	.22 ^{***}	.15	.15	8.90(3.64)	—
自尊感情	.05	.24 ^{***}		.50 ^{***}	.68 ^{***}	.25 ^{***}	24.48(4.48)	.78
本来感	-.13	.22 ^{***}	.50 ^{***}		.67 ^{***}	.44 ^{***}	18.25(4.18)	.83
自己受容	-.02	-.15	.68 ^{***}	.67 ^{***}		.25 ^{***}	18.66(4.01)	.78
競技意欲	.07	.15	.25 ^{***}	.44 ^{***}	.25 ^{***}		109.27(12.89)	.86

a) **: p<.01, * p<.05

b) N = 100 (男性: 67, 女性: 33)

c) N = 135 (男性: 83, 女性: 52)

5. 検討課題 4 アスリートの自己形成を促進する

競技経験の内在化に関わる要因についての検討

(1) **概要**：これまでの検討課題では、アスリートの随伴的自己価値を中心に検討をすすめ、自己形成を促進し得る随伴的自己価値に影響する要因(愛着)について検討した。最後の検討課題では、アスリート自身の個人内での要因に迫り、随伴的な競技経験を内在化し、調和的な自己形成へとつなげる競技経験について明らかにしたい。

アスリートが日々身を置いている世界は、身体を媒介とした体験世界である。アスリートは競技を中心として生活しており、彼らの自己形成の場も必然的に競技が中心となってくる。競技は身体を媒介にして自身の感覚を感じ、技術を習得し、また自身の伝えたいことを表現する、身体を媒介にした作業の場である。

中島(2008)は、競技を身体表現として捉え、「(身体表現の) 体験を、意味あることにするという点では、受け手 = 他者へのメッセージ性ばかりではなく、自らを受け手とした時のメッセージ性に視点を置かねばならない」と述べている。アスリートの競技体験を 1 つの身体表現とするならば、アスリートが競技(身体)を通して表現する際に、その対象として自分自身を置き(向き合い)、自分自身の感覚と対話することは、必然的に自分自身と向き合う作業をしていることになるのではないだろうか。つまり、競技体験を深めていけば、その体験を内在化し、自己形成へとつなげることができるのではないだろうか。そのため、自己との対話を通して、自己形成が促進するのではないだろうか。よって本検討課題では、アスリートの自己形成を促進する競技経験を“体験に向き合う態度”に焦点を当て、検討する。

(2) **目的**：調和的な自己形成を遂げていると思われるアスリート(アスリート用随伴的自己価値尺度得点とアイデンティティ尺度得点の高い値を示したアスリート)を抽出し、作成した競技体験尺度をもとに面接調査を行い、自己形成を促進する競技体験を明らかにする。

(3) **方法**：

- 1) **調査対象者**：体育専門の学部を備える大学の学生 592 名 (男性 412 名、女性 180 名、平均年齢 19.80 ± 1.36 歳)。
- 2) **調査内容・手続き**：アスリート用の随伴的自己価値尺度 (独自に作成)、内的発達をとらえるアイデンティティ尺度 (下山, 1992)、競技体験尺度(独自に作成)を含む質問紙を作成し、大学の講義時間中に配布した。各自記入したものをその場で回収した。

(4) **結果および考察**：

- 1) 競技体験尺度の検討

競技体験尺度 24 項目に対して因子分析(主因子法, Promax 回転)を行った。その結果因子負荷量の絶対値.30 以上を基準に, 4 因子 22 項目を採用した(表 4)。第 1 因子は「自分の感覚に自信をもってパフォーマンスを行っている」や「自分の感覚は信頼できている」などの項目からなっているので「体験への信頼的態度」因子とした。第 2 因子は「辛いときでも自分の可能性を信じて練習している」や「自分にとって、何が重要なのか考えながら競技に取り組んでいる。」などの項目からなっているので「体験や競技への主体的関わり」因子とした。第 3 因子は「競技を通して、新たな自分に気づくことがある」や「競技の中で新しい感覚を見つけることがある」などの項目からなっていたため、「気づき・洞察」因子とした。第 4 因子は「自分の限界や欠点を客観的にとらえることができる」「自分の感覚をありのまま受け取めている」といった項目からなっていたため、「競技体験を通して自分に向き合おうとする態度」とした。尺度の信頼性を求めたところ, Cronbach の α 係数は第 1 因子が.80, 第 2 因子が.79, 第 3 因子が.60, 第 4 因子が.66, 全項目では.89 となり, おおむね信頼性が保証された。

2) グループ編成

随伴的自己価値尺度とアイデンティティ尺度の尺度得点の上位 25%(高得点), 下位 25%(低得点)を算出し, 以下のように 2 群編成を行った。随伴的自己価値尺度が高得点かつアイデンティティ尺度が高得点であるアスリートを成熟群とし, 随伴的自己価値尺度高得点, アイデンティティ尺度が低得点を示したアスリートを未発達群とした。

その結果, 成熟群 81 名(男性 81 名, 女性 13 名)であった。反対に, 未発達群は 16 名(男性 11 名, 女性 5 名)となった。

3) 成熟群・未発達群による競技体験の深まりの違い

成熟群と未発達群を独立変数とし, 競技体験尺度得点を従属変数として t 検定を行った(表 5)。その結果, 未発達群よりも成熟群の方が有意に高い競技体験尺度得点を示し, 体験を深めていることが明らかとなった。したがって, 随伴的自己価値とアイデンティティの察得点の高いアスリート, つまり随伴的な競技経験を内在化し, 自己の発達へとつなげていると考えられるアスリートは競技体験を深めていることが明らかとなった。

(5) 結論

アスリートが随伴的な競技経験を自己の内に内在化させ, 内的な発達につなげるような調和的な自己形成を遂げているアスリートは競技体験を深めていることが明らかとなった。ここで言う“深める”とは自分自身の体験や競技に対して主体的に関わり, その体験世界を信頼していること。また, そういった体験世界との関わりを通して, 自分自身を振り返り, 新たな気づきを深めていることを指す。こういった深まりに伴って, アスリートは身体を通して自分自身と向き合い, 自分自身を知り, あらたな気づきから, 新た

な自分へと進んでいくものと思われる。こういった自己形成の詳細について、現在、成熟群と未発達群より面接対象者を抽出し、調査を行っている。この面接調査によって、より詳細な体験の深まりやそれによる自己形成の歩みが明らかになるものと思われる。

6. まとめ

本研究では、アスリートの随伴的な競技経験を自己の内へと内在化させ、内的な発達を伴う調和的な自己形成についてけんとうすることが目的であった。

本研究の結果からは、アスリートの調和的な自己形成を促進する環境要因として幼少期からの愛着が築かれていることが示唆され、アスリートの個人内要因としては、競技体験を深めることが示唆された。競技経験の深まりについては、現在調査と検討をすすめており、今後より詳細な自己形成の有り様が明らかになることと思われる。

表4 競技体験尺度の因子分析の結果

	I	II	III	IV
I 体験への信頼的態度				
自分の感覚に自信をもってパフォーマンスを行っている。	.81	.04	.03	-.20
自分の感覚は信頼できていると思っている。	.77	.02	-.19	.09
最高のパフォーマンスに結びつく自分なりの感覚がある。	.63	-.04	.07	.06
競技のなかで、自分の身体の感覚に落ち着いて注意を向けている。	.46	.14	.03	.01
自分の感覚に正直に身体を動かしている。	.42	-.08	.22	.04
新しい技術や動作を取り入れるとき、自分なりに工夫する。	.30	.27	.01	.12
II 体験や競技への主体的関わり				
辛いときでも自分の可能性を信じて練習している。	.01	.87	-.01	-.19
自分にとって、何が重要なのか考えながら競技に取り組んでいる。	.01	.61	.02	.10
1つ1つの練習のねらいや目的を理解して取り組んでいる。	.06	.60	-.04	-.03
自分の感覚に戸惑うことがあっても、まずその感覚に向き合おうとする。	.04	.60	-.09	.21
競技経験の中で自分の内的(心理的)な変化を感じる。	-.04	.34	.21	.11
III 気づき・洞察				
競技を通して、新たな自分に気づくことがある。	-.10	-.04	.76	.09
競技の中で新しい感覚をみつけることがある。	.21	-.15	.62	-.01
競技に対して自分の中から湧き起こるエネルギーを感じる。	.23	.10	.55	-.14
競技のなかで感じる感覚や感情の意味(あるいは原因)を分かろうとする。	.01	.30	.41	.01
本当は納得していなくても、周囲からの技術的アドバイスに従おうとする。	.05	-.02	-.38	.11
競技での色々な経験を経て、視野が広がったように感じる。	-.03	.01	.36	.24
IV 競技体験を通して自分に向き合おうとする態度				
自分の限界や欠点を客観的にとらえることができる。	.03	-.09	-.11	.70
自分の感覚をありのまま受け取っている。	.33	-.06	-.06	.43
自分にとって“競技すること”の意味を考える。	-.24	.15	.20	.36
本当の自分がどういうものかを長所・短所の両面から理解している。	.15	.09	.05	.33
困難にぶつかった時も、落ち着いて自分自身と向き合ってみる。	.19	.14	.06	.32
因子間相関				
	I	II	III	
		.65		
		.59	.68	
		.60	.71	.63

表5 成熟群・未発達群の競技体験尺度の平均値とt検定の結果

	成熟群 (N = 81)	未発達群 (N = 16)	t値
競技体験	91.36 (9.59)	83.19 (9.41)	3.02 ***
体験への信頼	25.79 (3.15)	21.63 (4.80)	4.39 ***
主体的関わり	21.57 (2.85)	20.06 (2.62)	1.96 †
気づき・洞察	24.40 (2.84)	24.13 (2.68)	0.37 ns
自分に向き合う態度	19.60 (3.26)	17.38 (3.46)	2.48 **
()内は標準偏差	***p < .001	**p < .05	†p < .10

7. 研究成果一覧

- ・ 江田香織・中込四郎 (2008) アスリートの自己形成における随伴的自己価値に及ぼす愛着の影響. 臨床心理身体運動学研究, 10: 11-23.
- ・ 江田香織・伊藤正哉・杉江 征 (2009) 大学生アスリートの自己形成における本来感と随伴的自己価値が精神的健康に及ぼす影響. スポーツ心理学研究, 36 (1): 37-47.
- ・ 江田香織・中込四郎 (2009) アスリートの相談事例に見られる「自己形成」の特徴. 臨床心理身体運動学研究, 11: 17-27.

参考文献

- 江田香織・杉江征・中込四郎 (2007) アスリートにおける自己価値資源についての検討. 日本スポーツ心理学会第 34 回大会研究発表抄録集, pp. 120-121.
- Goldberg, D. P. and Hiller, V. F. (1978) A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychol Med*, 9: 139-145. (中川泰彬・大坊郁夫 1985 日本版 GHQ 精神健康調査票手引. 日本文化科学社: 東京.)
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005) 自分らしくある感覚(本来感)と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討. 教育心理学研究, 53: 74-85.
- 伊藤正哉・小玉正博 (2006) 大学生の主體的な自己形成を支える自己感情の検討—本来感, 自尊感情, ならびにその随伴性に注目して— 教育心理学研究 54, 222-231.
- Kernis, M. H. (2003) Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry* 14, 1-26.
- 中込四郎 (1993) 危機と人格形成—スポーツ競技者の同一性形成—. 道和書院.
- 中込四郎 (2004) スランプに落ち入り不安や競技意欲の低下を訴えたスポーツ選手の心理療法. 臨床心理身体運動学研究, 6, 55-68.
- 中島登代子 (2008) 表現としてのスポーツ・身体運動の可能性—身体および体験の意味から—. 精神療法, 34 (5): 562-568.
- 西田裕紀子 (2000) 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究. 教育心理学研究, 48, 433-443.
- 久保田まり (著) (1995) アタッチメントの研究 内的ワーキング・モデルの形成と発達. 川島書店
- Rosenberg, M. (1965) *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- 酒井 厚 (2001) 青年期の愛着関係と就学前の母子関係 —内的作業モデル尺度作成の試み— 性格心理学研究, 9 (2), 59-70.
- 山田剛史 (2003) 青年期の自己形成に関する研究の概観と展望—現象 (リアリティ)理解のためのトライアングレーション. 人間総合科学研究 (神戸大学), 11 (1), 165-177.

山本真理子・松井豊・山成由紀子（1982）認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, **30**, 64-68.