

大学生運動部員のレジリエンスに関する研究  
—競技成績と心理的パフォーマンスに対するセルフ・エフィカシー、  
競技パフォーマンスに対する自己評価との関連に着目して—

上野 雄己<sup>1)</sup>・鈴木 平<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> 日本学術振興会特別研究員 PD

<sup>2)</sup> 桜美林大学心理・教育学系

Study on Psychological Resilience among University Athletes  
-Relevance to Competition Results, Self-efficacy for Psychological  
Performance, Self-evaluation of Competitive Performance-

Yuki UENO<sup>1)</sup>, Taira SUZUKI<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Research Fellow of the Japan Society for the Promotion of Science (PD)

<sup>2)</sup> Divisions of Psychology and Education, J. F. Oberlin University

【要 旨】

本研究の目的は、競技レベルが高い運動部員と低い運動部員を対象とした、レジリエンスと心理的パフォーマンスに対するセルフ・エフィカシー、競技パフォーマンスに対する自己評価との関連を明らかにすることである。調査対象者は、大学の体育会運動部に所属する学生 187 名（男性 33 名，女性 154 名，平均年齢 19.7 歳， $SD = 1.2$ ）であり，質問紙を用いた調査を行った。分析の結果から，国際大会・全国大会出場経験有り群では，レジリエンスが心理的パフォーマンスに対するセルフ・エフィカシーを介して競技パフォーマンスに対する自己評価を促進することが示されたが，経験無し群ではその経路は確認されず，レジリエンスが競技パフォーマンスに対する自己評価に対して直接的に関連することが明らかとなった。以上のことから，大学生運動部員のレジリエンスは競技パフォーマンスを向上させる上で重要な要因になることが考えられた。

キーワード：レジリエンス，競技成績，心理的パフォーマンスに対するセルフ・エフィカシー，競技パフォーマンスに対する自己評価，大学生運動部員

## 1. 序論

競技パフォーマンスは、生理的かつ身体的要素だけでなく、知覚や感情などを含む多くの心理的要因が影響しており（多々納，1995；村上・徳永・橋本，2002），競技パフォーマンスの向上のためには、心理的要因への着目は重要である。そのため、スポーツ競技者の最大のパフォーマンスを生むには、運動学や生理学のエヴィデンスにもとづいた身体的トレーニングを行うだけでなく、コンディションの調整、身体操作や運動行為の意識統制、作戦・戦略（Yerkes & Dodson, 1908；円田・村本・平田，2000；高野・城，2005）などの心理的パフォーマンス（心理的競技能力）の構造にもとづく練習とトレーニングを並行して行っていく必要がある。その具体的なアプローチとして、メンタルトレーニング（村上・岩崎・徳永，2000）が挙げられる。一方で、メンタルトレーニングの一定した効果を報告する研究は多いとは言えず（平木・中込，2009；Gardner & Moore, 2012），技法の効果に関して、検証が十分でないことが指摘されている（中島・志村・西園，2006；米丸・鈴木，2013）。その理由の1つとして、メンタルトレーニングを実施できる時間が制約されていることや、実施者のメンタルトレーニングの取り組み方や内容が不明瞭であり研究ベースで効果を示すのが難しいということである（e.g. 米川・鶴原，1991；立谷，1999；前川・菅波・飯島・廣瀬・高橋・佐藤，2004）。また、平木・中込（2009）や鈴木（1994，2008），中込（2004，2005）によると、メンタルトレーニングの技法を用いるのではなく、競技パフォーマンスの向上を目的としたカウンセリングをベースとするアプローチを行うことが必要であると述べている。しかし、運動部員のカウンセリングの受診率は低く、その理由として、カウンセリングを受けることで、運動部員自身が情緒的問題を抱えていることを自分が弱いためと考えることなどのスティグマの問題が挙げられている（堀，2009）。そのため、今後、スポーツ心理学と臨床心理学の両領域の観点から、トレーニングに対する時間的制約や実施者の効果測定、カウンセリングに対するスティグマを考慮した、新たな競技パフォーマンスの向上のためのトレーニングプログラムの開発が必要とされる（雨宮・遊佐・坂入，2015）。

このような中、運動部員やスポーツ競技者の競技パフォーマンスの向上に寄与する新たな概念として、レジリエンス（psychological resilience）が注目されている。レジリエンスとは、「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する能力・過程・結果」と定義され（Masten, Best, & Garmezy, 1990），誰もが獲得し、身につけられる能力であると言われている（Grotberg, 2003）。運動部員やスポーツ競技者を対象とした研究から、レジリエンスにはバーンアウトとストレス反応の低減や、自尊感情と精神的健康の向上に関連することが報告されている（e.g. Yi, Smith, & Vitalino, 2005；Hosseini & Besharat, 2010；上野・清水，2012；上野・鈴木・清水，2014；上野・鈴木，2015；Lu, Lee, Chang, Chou, Hsu, Lin, & Gill, 2016）。これらの結果から、運動部員やスポーツ競技者が有するレジリエンスには、競技場面におけるメンタルヘルスの維持・増進、さらには一時的に不適応を示してもそこから心理的に回復するといった機能があることが考えられる。現在までにレジリエンスの概念は、困難な状況下から心理的な回復に寄与するための精神的回復力として捉えられており、ネガティブな出来事から生じるストレス

のインパクトの緩和や心身の健康を促す上で着目されてきた経緯がある（小塩・中谷・金子・長峰，2002）。これは、レジリエンスに関する研究の起源が、戦争や児童虐待などといった深刻なリスク要因を伴う場面で発生する困難な状況からの回復過程を対象に行われていたためである（Crittendon, 1985；Garmezzy & Rutter, 1985）。それらを踏まえた展開の結果、運動部員やスポーツ競技者のメンタルヘルスの悪化を防ぐための予防策や解決策の一助として研究が進められているが、レジリエンスと競技パフォーマンスとの関連の研究報告は少ないことが考えられる。なお、レジリエンスは環境要因（e.g., ソーシャル・サポート）と内的要因から構成されることが報告されているが（Hiew et al., 2000；小花和，2002），先行研究（e.g., Coakley, 1992；徳永・吉田・重枝・東・稲富・斉藤，2000；菊島，2003；上野ら，2014）から、運動部員にとってソーシャル・サポートがメンタルヘルスや競技パフォーマンスにとって必ずしも有効とは言えないことが指摘されている。また、今後運動部員のレジリエンスの獲得・形成プロセスを明らかにする上で、内的要因の機能を多角的に検討することは重要である。特に、レジリエンスは「困難な状況からの回復」を意味する幅広い概念であることから、「過程」と「結果」、「能力」のどの部分に焦点を当て、レジリエンスを操作的に定義するのかが研究者によって異なる（小塩ら，2002；石原・中丸，2007）。そのため、本研究ではレジリエンスを、「ストレスフルな出来事によって落ち込んだ、ネガティブな心理状態から立ち直るための精神的回復力」（石毛・無藤，2005）という定義を採用し、レジリエンスの内的要因に着目する。

国内における僅かながらの競技パフォーマンスとの関連の研究において、上野・清水（2012）によると、世界・全国大会出場経験の有る運動部員の方が、経験の無い運動部員と比較して、「競技的意欲・挑戦」や「競技的精神力」などの運動部員特有のレジリエンスの内的要因の得点有意に高かったことが報告されている。また上野・小塩（2015）は、運動部員のレジリエンスによるバーンアウト予防と競技者としての成長促進を目的とした2過程モデルの検討を行い、1) レジリエンスが自尊感情を経由してバーンアウトに負の影響を及ぼす過程、2) レジリエンスが競技パフォーマンスの自己評価を経由し主観的な競技者としての成長度に正の影響を及ぼす過程、の2過程を報告している。海外の研究においては、Mummery, Schofield, & Perry（2004）は、ニュージーランドのエリート水泳選手を対象とした研究において、競技会で2回のタイムを計測し、1回目で失敗し、2回目で成功した者をレジリエンス群、2回とも成功した者を成功群、2回とも失敗した者を非レジリエンス群とし、競技者の持つ心理的特性との関連の検討を行っている。その結果、レジリエンス群は、非レジリエンス群に比べて忍耐力が高いが、一方で社会的支援の認識は低かったことを報告している。Fletcher & Sarkar（2012）は、12人のオリンピックで優勝した競技者を対象にグラウンデッド・セオリー・アプローチを用いた質的な分析によりレジリエンスとパフォーマンスとの関連の検討を試みている。その研究によると、「ストレス—レジリエンス—パフォーマンス」というモデルが提示され、レジリエンスはモチベーションや自信などの心理的特性と相互に影響することや、ストレスのネガティブな影響から保護すること、その結果として、最大限の競技パフォーマンスを発揮させることが明らかになっている。これらの国内外の先行研究から、運動部員やスポーツ競技者が保

持するレジリエンスによって、ストレス条件下でも最大限の実力を発揮させ、個人の心理・身体的に好ましい状態に調整できる。また、レジリエンスが直接的に競技パフォーマンスを高めるだけでなく、競技力向上に関連する心理的要因（e.g., 心理的パフォーマンスやモチベーション）を介して競技パフォーマンスに影響していることが予測される。

一方で、国内外の研究において、運動部員やスポーツ競技者のレジリエンスが競技パフォーマンスの向上にどのように関連しているのかというプロセスやメカニズムが明らかにされていない。すなわち、レジリエンスがどのような経路で競技パフォーマンスを高めているのか、それは競技レベルの高低を問わず、同様な結果を示しているのかということである。その中で、スポーツ心理学の研究では、心理的パフォーマンスが競技パフォーマンスの向上に寄与していることが示唆されている（e.g., 徳永ら, 2000; 村上ら, 2002; 篠木・柳井・竹藤・松原・徳永, 2008; 森・前川・西野・山崎, 2011; 萩原・米倉・藤原・千足, 2014）。橋本・徳永（2000）は、スポーツにおける競技パフォーマンスを予測するための分析的枠組みを検討し、競技不安に対する対策を行うことで、心理的パフォーマンスを適切に機能させ、試合における実力発揮度を高められることを報告している。そのため、レジリエンスと心理的パフォーマンスとの関連を検討することはレジリエンスが高い者のパフォーマンスの発揮過程を明らかにすることができると思われる。また先述したレジリエンスが関連するパフォーマンスの発揮過程の示唆も含め、レジリエンスが運動部員の心理状態をコントロールし、心理的パフォーマンスを介して競技パフォーマンスに影響するという仮説モデルが考えられる。特に、スポーツ心理学が担う競技力向上とは、試合場面における心理状態を最高の状態にもっていくかということであり、勝敗はそれに付随する2次的問題である（橋本・徳永, 2000）。そのため、運動部員やスポーツ競技者が備えている競技能力を最大限に発揮させるための関連要因やそのプロセスを探求することが重要である。このことは、運動部員のレジリエンスが競技パフォーマンスの向上に対する効果を検証する上でも、個人の主観的なパフォーマンスの指標との関連から示唆する視点が必要であり（Sarkar & Fletcher, 2013）、それらを検討することでレジリエンスが個人のパフォーマンスの発揮にどのように関連しているのかを明らかにすることが可能となる。そのため、従来の研究のように、競技成績の指標にて競技パフォーマンスを捉えた場合、競技成績が高い者はレジリエンスの構成要因を高く保持しているという1側面のみの結果となり、競技成績が高い者がどのような過程を介し、自己の能力を最大限に発揮したのか不明瞭である。これらのことを踏まえ、競技パフォーマンスを、「試合場面における実力発揮度や、競技能力・成績」と操作的に定義し、本研究では、競技成績の指標に加え、運動部員自身が評定する「競技パフォーマンスに対する自己評価」（上野・小塩, 2016）にも着目することで、競技レベルの高低を考慮した競技者のパフォーマンスの発揮過程を検討することが可能となる。また、試合の前後において、心理的パフォーマンスに関する内容を適切に評価できる「心理的パフォーマンスに対するセルフ・エフィカシー（以下、心理的パフォーマンス SE (Self-Efficacy) と略）」（荒井・大場・岡, 2006）を本研究では用いる。荒井ら（2006）は、心理的パフォーマンス SE であれば、直接的に試合に関連することのみを評価させるため、試合の前後において、心理的パフォー

マンスに関する内容を適切に評価できると述べている。さらに、運動部員が自己評価を行うことによって、自らの気づきを高めることは重要であり(荒井・木内・大室, 2005), 運動部員が自らの心理的パフォーマンスSEを評価すること自体も重要なトレーニングになると思われる。加えて、先行研究(e.g., Reivich & Shatte, 2002; 平野, 2010)から、レジリエンスと自己効力感との関連が挙げられており、大石・岡本(2009)によると、レジリエンスが高い者は、未来的志向性が高いことが報告されている。本研究の仮説を検証する上で、心理的パフォーマンスSEを導入することで、レジリエンスが試合場面で活用している心理的パフォーマンスを高めることや、パフォーマンスの発揮に対してどのような経路でレジリエンスが機能しているのかを明らかにすることできると思われる。

以上のことから、本研究では、大学生運動部員を対象とした、レジリエンスと心理的パフォーマンスSE、競技パフォーマンスに対する自己評価との関連を検討することを目的とする。具体的には、競技成績の高低(国際大会・全国大会出場経験有り群と経験無し群)を調整変数とした、レジリエンスと心理的パフォーマンス、競技パフォーマンスに対する自己評価の3変数間の関連を調査することで、競技成績が高い運動部員と低い運動部員のパフォーマンスの発揮過程を明らかにすることができると思われる。さらに、先述した先行研究や示唆にもとづき、レジリエンスが心理的パフォーマンスSEを介して、競技パフォーマンスに対する自己評価を高めるという仮説モデルを作成し、競技成績の高低でその経路が異なるかを探索的に検討する。なお、本研究は今後、運動部員の競技パフォーマンスの向上に対する新たなトレーニングプログラムの開発の基礎的研究と位置付け、研究を進める。

## 2. 方法

### 2.1. 調査時期・対象者

調査時期は、2014年7月中旬から8月中旬であった。調査対象者は、首都圏および関西地方の複数の大学の体育会運動部に所属する学生187名(男性33名, 女性154名, 平均年齢19.7歳,  $SD = 1.2$ )であった。調査対象者が所属している団体の競技種目は、ラクロス, タッチフットボール, 陸上競技, バドミントン, カヌー, ソフトボール, 軟式野球の個人競技・集団競技・対人競技であり、調査の段階において、多種目に分散するように配慮して実施した。なお、競技レベルは国際大会レベル(1名), 全国大会レベル(97名), 関東/関東大会レベル(21名), その他(68名)であった。本研究では競技レベルの高低に着目することから、上野・清水(2012)の研究を参考に、大学入学後の最高戦績を国際大会・全国大会出場経験の有無の2群に分類した。それぞれの内訳は、経験有り群98名(男性14名, 女性84名, 平均年齢20.0歳,  $SD = 1.1$ ; タッチフットボール28名, 陸上競技13名, カヌー11名, ソフトボール32名, 軟式野球14名), 経験無し群89名(男性19名, 女性70名, 平均年齢19.4歳,  $SD = 1.3$ ; ラクロス17名, タッチフットボール7名, 陸上競技34名, バドミントン14名, カヌー8名, ソフトボール2名, 軟式野球7名)であった。

## 2.2. 調査の手続き

調査は、質問紙を用いた調査法にて実施した。また、調査の実施にあたり、倫理的配慮として、調査は無記名式で行い、調査への回答は任意であることなど、回答しないことにより不利益を被ることがないことなどの説明、調査の目的や個人情報の保護など、研究の趣旨について説明を行った。なお、本調査は第1著者の調査時所属機関の倫理委員会の承認を得た上で実施された。

## 2.3. 調査内容

### (1) 大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度

大学生運動部員のレジリエンスを測定するために、上野・清水（2012）の大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度の内的要因を用いた。この尺度は、内的要因である「競技的身体力（項目：身体的な苦痛や疲労に耐えられる；怪我をしていても、可能な練習をする；体調が悪い時でも練習を欠かさない；きつい練習に耐えられる体力がある）」、「競技的自己理解（項目：選手としての自分の長所・短所を理解している；試合中に、自分が何をすべきか理解している；問題に直面したとき、自分が出来ることからする；チーム内での自分の役割を分かっている）」、「競技的意欲・挑戦（項目：新しいプレーにチャレンジするのが好きだ；自分が到達したい目標を具体的に持っている；様々な練習を試してみたい；失敗したとき、自分のどこが悪かったかを考える）」、「競技的精神力（項目：試合に負けても落ち込むことはない；気分の上がり下がりがありすぎなく、安定している；試合で失敗してもすぐに立ち直れる；試合中には、何が起ころうとも冷静に対処している）」の4下位尺度16項目から構成されており、信頼性と妥当性が確認されている。尺度には、「部員からの心理的サポート」や「友人からの心理的サポート」といった環境要因を意味する2下位尺度も含まれている。本研究では、先述したように、運動部員やスポーツ競技者を対象とした、新たな競技パフォーマンス向上のためのアプローチを構築するための基礎的研究と位置付けることから、個人の能力として獲得可能な内的側面としてのレジリエンスに着目するため、この2下位尺度は使用しないこととした。教示文は、「あなたが部活動を行う上で、最もあてはまると思う数字（1—5）に○を付けてください。」とし、回答は、「いいえ（1点）」から「はい（5点）」の5件法で求めた。本尺度は、下位尺度得点が高いほど、レジリエンスの内的要因が高いと見なされる。

### (2) 心理的パフォーマンス SE 尺度

大学生運動部員の心理的パフォーマンス SE を測定するために、荒井ら（2006）の心理的パフォーマンス SE 尺度を用いた。この尺度は「忍耐力 SE（項目：最後まであきらめずに、がんばることができる）」、「闘争心 SE（項目：闘争心（闘志）を持って、試合をすることができる）」、「自己実現意欲 SE（項目：自分の目標を達成するという気持ちを持って、試合をすることができる）」、「勝利意欲 SE（項目：勝つという意欲を持って、試合をすることができる）」、「自己コントロール能力 SE（項目：自分を見失うことなく、試合をすることができる）」、「リラクセス能力 SE（項目：緊張しすぎることなく、試合をすることができる）」、「集中力 SE（項目：集中力を持って、試合をすることができる）」、「自信 SE（項目：自信を持って、試合をす

ることができる)」、「作戦能力 SE (項目:作戦や状況判断を、うまく行うことができる)」、「協調性 SE (項目:試合中や試合の合間に、仲間と励ましあったり、協力することができる)」の各要因に対して 1 項目のみで測定され、計 10 項目から構成されており、信頼性と妥当性が確認されている。本研究では、荒井ら (2006) の研究に倣い、これらの項目を合計した、心理的パフォーマンス SE の総合得点を用いる。教示文は、「試合中のあなた自身について、下記の数字 (0—100) からあなたの考えに最もあてはまる数字 1 つに○を付けてください。」とし、回答は、「全く当てはまらない (0%)」から「非常に当てはまる (100%)」の 11 件法で求めた。本尺度は、項目得点が高いほど、心理的パフォーマンス SE が高いと見なされる。

### (3) 競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度

大学生運動部員の競技パフォーマンスに対する自己評価を測定するために、上野・小塩 (2016) の競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度を用いた。この尺度は、「私は、自分の競技能力に自信を持っている」、「私は、満足したパフォーマンスを行なっている」、「私は、試合で自分の納得できる良い成果を残している」の 3 項目から構成されており、信頼性と妥当性が確認されている。競技パフォーマンスに対する自己評価を「自信」、「満足」、「納得」という 3 側面から捉えており、運動部員の競技パフォーマンスに対する自信や、満足度、さらには試合場面における実力発揮度に関する項目内容となっている。また、競技成績との関連より、これらの競技パフォーマンスに対する自己評価の項目は競技レベルが高い運動部員の方が高く有していることから内容的妥当性が高い項目であると言える (上野・小塩, 2016)。教示文は、「次の項目について、あなたがどの程度あてはまると思うか、最も適切な数字 (0—100) に○を付けてください。」とし、回答は、「全く当てはまらない (0%)」から「非常に当てはまる (100%)」の 11 件法で回答を求めた。本尺度は、項目得点が高いほど、競技パフォーマンスに対する自己評価が高いと見なされる。

## 2.4. 分析方法

大学生運動部員におけるレジリエンスと心理的パフォーマンス SE、競技パフォーマンスに対する自己評価との関連の検討を行うにあたり、上野・清水 (2012) に倣い、大学入学後の最高戦績を国際大会・全国大会出場経験の有無の 2 群に分類した上で、経験有り群と経験無し群の各変数の得点差を対応のない  $t$  検定にて施し、また群ごとに各変数間の Pearson の積率相関係数 ( $r$ ) の算出を行った。加えて、競技パフォーマンスに対する自己評価をアウトカムとする場合、競技種目 (個人競技・集団競技) に影響される可能性があることから、本研究で用いる 3 変数が競技種目間で得点に差があるか確認した。次に、レジリエンス、心理的パフォーマンス SE、競技パフォーマンスに対する自己評価の各尺度間の関連を明らかにするために、共分散構造分析によるモデルの検討をした。モデルの競技レベル間の差の検証は、国際大会・全国大会出場経験有り群と経験無し群ごとの多母集団同時分析を施し、その分析結果にもとづき、等値制約を課さない配置不変モデル (制約なし) と等値制約を課したモデル (制約あり) の比較検討を行った。推定法は最尤法を用い、モデルの識別性を確保するために、誤差変数から観測変数への各パスを 1 に拘束した。なお、上野ら (2014) や上野・小塩 (2015) の結果に倣い、

観測変数（下位尺度の合計得点）を用いたモデルにて分析を進めるが、本研究では3変数間のモデルの検討になり、自由度0では唯一解の飽和モデルになることから、モデルの適合度指標が算出されず、モデルの全体的評価を行うことができないことが指摘される（室橋，2007；平井，2012）。飽和モデルでは、母数に拘束を課さないため、データはモデルと完全に適合するが、他のデータへの一般化可能性がなく、共分散構造分析には不適である（山本・小野寺，2000；田部井，2003）。また、合計得点を用いた共分散構造分析によるパラメータ推定値が多重指標モデルによるそれと異なることが報告されている（Liang, Lawrence, Bennett, & Whitelaw, 1990）。同様な問題から、上野・雨宮（2015）の研究では、レジリエンスの内的要因の下位尺度を観測変数とした、潜在変数による分析を行っており、本研究はそれに倣い分析を実施する。モデルの全体的評価を行うための指標として、Goodness of Fit Index (GFI), Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI), Comparative Fit Index (CFI), Roots Mean Square Error of Approximation (RMSEA) を用いた。また、本研究で仮説設定したモデルを比較する上で、Akaike's Information Criterion (AIC) を用いた。AICは、複数のモデルを比較する際に用いられ、比較したモデルの中で、値が低いほど良いモデルであると解釈した（室橋，2007）。なお、本研究における統計学的な有意水準は5%とし、結果には $p$ 値（例えば、 $p = .038$ ）を記載するが、 $p = .000$ の場合のみ、小数点第4位以降の解釈も含め、 $p < .001$ と記述した。加えて、効果量であるCohen's  $d$ を算出し、Cohen（1988）や水本・竹内（2008）に倣い、Small = .20以上 .50未満、Medium = .50以上 .80未満、Large = .80以上に設定した。分析にはSPSS22.0および、Amos22.0を用いた。

### 3. 結果

大学生運動部員におけるレジリエンスと心理的パフォーマンス SE, 競技パフォーマンスに対する自己評価の関連の検討を行うにあたり、国際大会・全国大会出場経験有り群（ $n = 98$ ）と経験無し群（ $n = 89$ ）の2群間における対応のない $t$ 検定および各変数間のPearsonの積率相関係数（ $r$ ）を算出した結果をTable 1, 2, 3に示す。分析の結果、国際大会・全国大会出場経験有り群の方が経験無し群と比較して、レジリエンスと心理的パフォーマンス SEの得点が有意に高いことが示され、また各群ともに、レジリエンスと心理的パフォーマンス SE, 競技パフォーマンスに対する自己評価の変数間に有意な正の相関関係が見出された。しかしながら、競技パフォーマンスに対する自己評価において、競技レベル間で有意な差が認められなかったが、効果量であるCohen's  $d$ は.20を示し、Smallの値であった（Cohen, 1988；水本・竹内，2008）。Prentice & Mileller（1992）によると、研究デザインによっては小さな効果でも大きな意味を持つ場合があると述べられており、効果量の値も含め総合的に結果を判断することが望まれる。また、上野・小塩（2016）の研究から、国際大会出場経験有り群は、全国大会、地方大会、それ以下の群と比較して競技パフォーマンスの自己評価の得点が有意に高いことが報告されている。なお、個人競技（ $n = 80$ ）と集団競技（ $n = 107$ ）に競技種目を分類し、本研究で用いた3変数の得点の比較をした結果、いずれの変数においても競技種目間で有意な差と



Small 以上の効果量は確認されなかった。以上の本研究の結果および先行研究から総合的に鑑みて、本研究における仮説モデルの妥当性が支持されたと解釈し、引き続き分析を行った。

**Table 1 国際大会・全国大会出場経験の有無における対応のないt検定の結果**

変数	経験有り群 (n = 98)		経験無し群 (n = 89)		t 値	df	p 値	Cohen's d
	Mean	SD	Mean	SD				
レジリエンス	60.71	7.28	58.19	7.40	2.84	185	.005	.34
心理的パフォーマンス SE	743.13	150.19	678.31	161.99	2.35	185	.020	.42
競技パフォーマンスに対する自己評価	118.47	63.84	106.85	52.17	1.35	185	.177	.20

**Table 2 国際大会・全国大会出場経験有り群における各変数間の Pearson の積率相関係数 (r) の算出結果**

変数	1	2	3
1. レジリエンス	—		
2. 心理的パフォーマンス SE	.57 (p < .001)	—	
3. 競技パフォーマンスに対する自己評価	.42 (p < .001)	.54 (p = .001)	—

**Table 3 国際大会・全国大会出場経験無し群における各変数間の Pearson の積率相関係数 (r) の算出結果**

変数	1	2	3
1. レジリエンス	—		
2. 心理的パフォーマンス SE	.48 (p < .001)	—	
3. 競技パフォーマンスに対する自己評価	.44 (p < .001)	.27 (p = .012)	—

次に、レジリエンスと心理的パフォーマンス SE、競技パフォーマンスに対する自己評価の各尺度間の関連を検討するために、共分散構造分析によるモデルの検証を行った。分析の結果、全体のモデルの適合度を示す指標は GFI = .97, AGFI = .91, CFI = .94, RMSEA = .09, AIC = 45.34 の値を示した。そこで、国際大会・全国大会出場経験有り群と経験無し群のパスの配置が等しいモデルであるということ（配置不変性）を確認するために、各群間で等値制約を課さずにモデルのデータへの適合性を検討した。その結果、適合度指標は GFI = .95, AGFI = .86, CFI = .91,

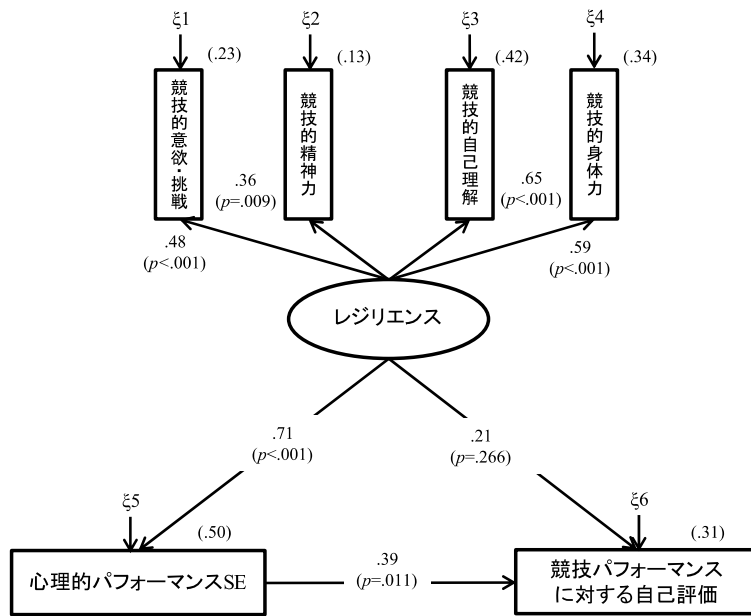
RMSEA=.08, AIC=85.92であった。先行研究（山本・小野寺, 2000; Schermelleh-Engel, Moosbrugger, & Muller, 2003; 田部井, 2003; 室橋, 2007）から、適合度指標である GFI および CFI は .90 以上, AGFI は .85 以上, RMSEA は .08 以下の場合にモデルの適合性が高いことが報告されている。本研究で構築されたモデルのデータへの適合性は十分な値を示したことから、本モデルが両集団に共通して適合が良く、配置不変が成り立つ可能性が高いと判断した。以後は、尼崎・煙山（2013）に倣い、各群間で各パス係数の推定値の差異を検討した結果にもとづき、等値制約を課さない配置不変モデル（制約なし）と等値制約を課したモデル（制約あり）を構築し、本研究のモデルの競技レベル間でのレジリエンスの機能を確認することとした。

まず、各群間で各パス係数の推定値の差異を検討するために、推定値の差に対する検定統計量を算出した。小塩（2011）によると、パラメータの一対比較にて算出される2つのパスが交わる部分の  $z$  の数値が 1.96 以上であれば 5% 水準で有意であると報告している。分析の結果、「心理的パフォーマンス SE」から「競技パフォーマンスに対する自己評価」へのパス係数 ( $z = 2.28$ ) において有意な  $z$  値が示され、当該部分において競技レベル差があることが確認された。一方で、「レジリエンス」から「心理的パフォーマンス SE」へのパス係数 ( $z = .89$ )、「レジリエンス」から「競技パフォーマンスに対する自己評価」へのパス係数 ( $z = .54$ ) において有意な  $z$  値が示されず、当該部分において競技レベル間で差がないことが確認された。

そこで、競技レベル間の等値制約を課さない配置不変モデル（制約無し）と異質性が疑われる1つのパスに等値制約を課したモデル（制約有り）の同時分析を行い、適合度指標の差異を確認した。その結果、「制約あり」モデルの適合度指標は GFI=.94, AGFI=.85, CFI=.89, RMSEA=.08, AIC=87.80 であり、本研究の基準は概ね満たしているものの、「制約無し」モデルの値 (GFI=.95, AGFI=.86, CFI=.91, RMSEA=.08, AIC=85.92) と比較すると、「制約あり」モデルの適合性は低かった。以上のことから、相対的に「制約無し」モデルは、モデルの適合性が良く、等値制約を課した各パスにおいて、競技レベル間の差を考慮することが妥当であると判断した (Figure 1, 2)。

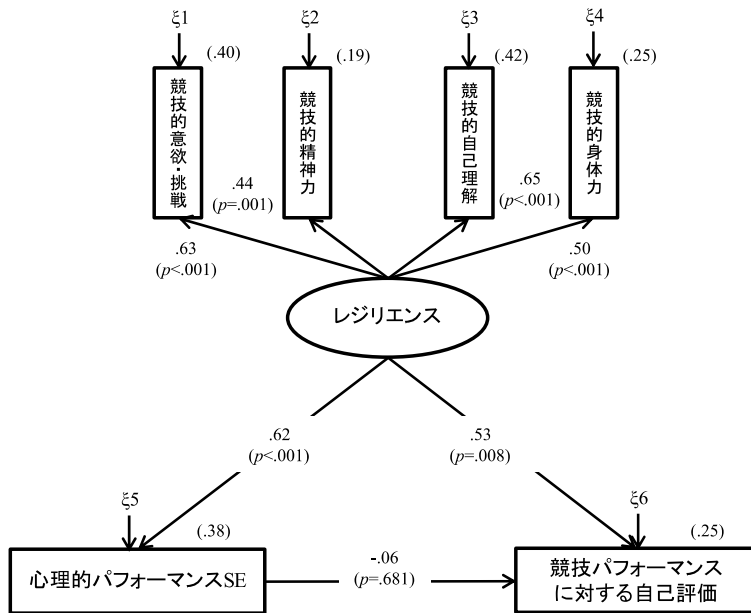
次に、各群の直接効果について検討を行った結果、国際大会・全国大会出場経験有り群においてレジリエンスから心理的パフォーマンス SE へのパス係数は .71 を示し、心理的パフォーマンス SE から競技パフォーマンスに対する自己評価へのパス係数は .39 で有意であった。さらに、レジリエンスから心理的パフォーマンス SE を介して競技パフォーマンスに対する自己評価への間接効果の値は .28 [(.71) × (.39)] であった。また、モデルの決定係数 ( $R^2$ ) は、心理的パフォーマンス SE では  $R^2 = .50$  であり、競技パフォーマンスに対する自己評価では  $R^2 = .31$  を示し、心理的パフォーマンス SE の 50%、競技パフォーマンスに対する自己評価の 31% を説明していることが確認された。

一方で、経験無し群においては、レジリエンスから心理的パフォーマンス SE へのパス係数は .62 を示し、レジリエンスから競技パフォーマンスに対する自己評価へのパス係数は .53 で有意であった。しかし、心理的パフォーマンス SE から競技パフォーマンスに対する自己評価のパス係数が有意ではないため、間接効果を算出することはできなかった。また、モデルの決定



Note)  
 数値は、標準化推定値、またカッコの中は、決定係数  
 ξ1—ξ6: 誤差変数

Figure 1 国際大会・全国大会出場経験有り群におけるモデルの結果



Note)  
 数値は、標準化推定値、またカッコの中は、決定係数  
 ξ1—ξ6: 誤差変数

Figure 2 国際大会・全国大会出場経験無し群におけるモデルの結果

係数 ( $R^2$ ) は、心理的パフォーマンス SE では  $R^2=.38$  であり、競技パフォーマンスに対する自己評価では  $R^2=.25$  を示し、心理的パフォーマンス SE の 38%、競技パフォーマンスに対する自己評価の 25%を説明していることが確認された。

#### 4. 考察

本研究の結果から、国際・全国大会に出場している競技レベルが高い運動部員においては、レジリエンスが直接的に競技パフォーマンスに対する自己評価を高めるのに影響するのではなく、レジリエンスが心理的パフォーマンス SE を媒介して競技パフォーマンスに対する自己評価を向上させるように機能していることが推察された。Fletcher & Sarkar (2012) の研究から、オリンピックで優勝する競技者の場合、レジリエンスは、心理的特性と相互に影響し合い、ストレスのネガティブな影響から保護し、その結果、パフォーマンスを最大限に発揮することが明らかにされている。このことから、競技レベルが高い運動部員において、レジリエンスは直接的に個人のパフォーマンスの発揮に寄与するのではなく、何らかの心理的要因を介在し関連していることが示唆される。橋本・徳永 (2000) によると、心理的パフォーマンスと実力発揮度との間で正の関連があったことが報告され、荒井ら (2006) は、心理的パフォーマンス SE とプレーの自己評価との間で正の関連があったと述べている。特に、心理的パフォーマンスやそれに対する見込み感は、メンタルトレーニングの技法において重要であり (橋本・徳永, 2000)、試合中の競技者の競技パフォーマンスを的確に予測することができる。そのため、競技レベルが高い運動部員は、心理的パフォーマンスの能力を高く有していることが示唆される。本研究の結果およびこれらの先行研究を総合的に鑑みると、競技レベルが高い運動部員の場合、レジリエンスが心理的パフォーマンス SE を調節するように働き、運動部員の競技パフォーマンスに対する自己評価を高めることが示唆された。

一方で、競技レベルが低い運動部員は、レジリエンスが競技パフォーマンスの自己評価に対して直接的に機能していることが示唆され、レジリエンスが心理的パフォーマンス SE の役割を担っていることが考えられた。先述した先行研究 (橋本・徳永, 2000; 荒井ら, 2006) を踏まえると、競技成績が低いことは心理的パフォーマンスが低い状態に関連する可能性があり、競技を継続する中で高い競技成果を達成していないことが推察される。運動部員が経験する困難な状況の 1 つに、競技成績やパフォーマンスの低さ・低下が報告されており (岡ら, 1998; 和ら, 2013)、このような逆境と言われるような状況においては心理的パフォーマンス SE が競技パフォーマンスに対する自己評価を向上させることには影響せず、レジリエンスが運動部員のメンタルヘルスを調節しながら競技力を向上させ、その状態から回復させようと機能していることが考えられる (上野・小塩, 2015)。また、レジリエンスは自尊感情に対して直接的な関連があることが報告され (上野・雨宮, 2015)、自尊感情やメンタルヘルスは競技パフォーマンスとの関連があり (村上ら, 2002; 上野・小塩, 2015)、自己に対する満足感やポジティブな心理状態の高さは競技パフォーマンスを促進させていることが明らかにされている。これらのことから、今回示された直接的な経路は、レジリエンスの概念である精神的回復力が運動

部員の心理状態から競技能力を発揮するために心理的パフォーマンス SE の代替となり、レジリエンスが保持する回復を促す働きをパフォーマンスの場面で発揮したことが示唆された。

以上のことから、競技レベルが高い運動部員においてはレジリエンスから心理的競技パフォーマンス SE を媒介することが確認され、低い運動部員ではレジリエンスが直接的に競技パフォーマンスに対する自己評価を高めており、レジリエンスが競技レベルの高さに応じて競技パフォーマンスに対する自己評価を高める経路が異なることが示唆された。すなわち、大学生運動部員のレジリエンスが競技パフォーマンスに対する自己評価を向上させる上で重要な要因になることが明らかとなった。このことは、現在までにおけるレジリエンスがメンタルヘルスの維持・増進に対して効果があるという知見に加え、レジリエンスが競技パフォーマンスに対する自己評価を高める上でのメカニズムを明瞭とし、新たな視座を得られた。一方で、そのような示唆を得ながらも、本研究においていくつかの課題が残された。例えば、多様な競技特性に対応するために多くの競技種目に分散するように配慮することを念頭に置いたことから、男女差や競技レベルのサンプリングに偏りが出てしまった。加えて、調査対象者の数が十分に確保されておらず、対象者の属性間におけるモデルの差異における結果には留意し、今後も引き続き検証していくことが望まれる。次に、本研究では大学生運動部員自身が評価する主観的な競技パフォーマンスを変数として用いたが、競技レベルの高低間で Small の効果量が得られたが有意な差は見られなかった。この原因として、自己評価による現状のパフォーマンス測定のため、競技者自身が最大限のパフォーマンスを行っているという認知がそのまま競技レベルの高さには繋がらない可能性がある。本研究の結果で得られたように、高い競技成績を納める上で、少なからず自身が有している能力を全て発揮する必要はあるが、その真逆の因果経路は心理的要因以外にも身体的要因など複数の要因が複合的に一致したときに達成されることが予測される。なお、本研究ではスポーツ心理学の視点から、競技レベルが低い運動部員と高い運動部員、各群に属する運動部員の試合場面における実力発揮を促すための支援策を講じることを第一目的とした。そのため、本研究で得られた結果を慎重に検討し、具体的なパフォーマンス数値 (e.g., 記録や勝敗, 戦績) を導入した上で更なる調査を行うことが必要であろう。今後は、本研究で得られた知見に加え、記録を競う個人競技や、対戦相手によって勝敗が大きく左右される集団競技など、運動部員が所属する競技団体や種目の特殊性を考慮した上で、レジリエンスと心理的パフォーマンス SE、競技パフォーマンスに対する自己評価との関連を明らかにし、競技パフォーマンスの向上に対する新たなトレーニングプログラムを構築に繋げていくことが期待される。

## 付記

本研究は、2015 年度桜美林大学大学院国際学研究科に提出した博士論文の一部に加筆・修正したものです。本研究の実施にあたり、多大なるご協力を賜りました、運動部顧問の先生方および運動部員の皆様に心より御礼申し上げます。なお、本研究は日本学術振興会特別研究員 (DC1) に採択された研究課題「スポーツ競技者のレジリエンス行動モデルに関する研究 (課

題番号：25・8999)」の一部です。ここに記して、感謝の意を表します。

## 文献

- 尼崎光洋・煙山千尋 (2013). 大学生における身体活動への Health Action Process Approach の適用 スポーツ心理学研究, **40**, 125-137.
- 雨宮 怜・遊佐安一郎・坂入洋右 (2015). スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度 認知療法研究, **8**, 406-115.
- 荒井弘和・木内敦詞・大室康平 (2005). 心理的競技能力を増強する方略の探索的検討—特定の大学野球選手を対象として— スポーツ心理学研究, **32**, 39-49.
- 荒井弘和・大場ゆかり・岡 浩一郎 (2006). 大学生競技者における心理的パフォーマンスに対するセルフ・エフィカシー 体育測定評価研究, **6**, 31-38.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem. *Sociology of Sport Journal*, **9**, 271-285.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Crittendon, P. (1985). Maltreated infants: Vulnerability and resilience. *Journal of Child Psychiatry*, **26**, 85-96.
- 円田善英・村本和世・平田大輔 (2000). スポーツ選手の競技力と心理的能力の関係—レギュラー群と非レギュラー群の比較— 日本体育大学体育研究所雑誌, **25**, 175-187.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, **13**, 669-678.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: athletes' experience of resilience. *Sport Psychologist*, **22**, 316-335.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, **53**, 309-318.
- Garmezy, N., & Rutter, M. (1985). Acute reactions to stress. In M. Rutter & L. Hersov (Eds.), *Child and adolescent psychiatry: Modern approaches*. London: Blackwell Scientific Publications, pp. 152-196.
- 萩原正大・米倉礼子・藤原 昌・千足耕一 (2014). セーリング競技における国内一流選手およびユース選手の心理的競技能力 スポーツパフォーマンス研究, **6**, 51-61.
- 橋本公雄・徳永幹雄 (2000). スポーツ競技におけるパフォーマンスを予測するための分析的枠組みの検討 健康科学, **22**, 121-128.
- Hiew, C. C., Mori, T., Shimizu, M. & Tominaga, M. (2000). Measurement of resilience development: Preliminary results with a state-trait resilience inventory. 広島大学大学院教育学研究科学習開発研究, **1**, 111-117.
- 平井明代 (2012). 教育・心理系研究のためのデータ分析入門—理論と実践から学ぶ spss 活用法— 東京図書, pp.204-223.
- 平木貴子・中込四郎 (2009). メンタルトレーニングとカウンセリングの連携—メンタルトレーニングからカウンセリングに移行した心理サポート事例— スポーツ心理学研究, **36**, 23-36.
- 平野真理 (2010). レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類と試み—二次元レジリエンス要因尺度 (BRS) の作成— パーソナリティ研究, **19**, 94-106.
- Holt, N. L., & Dunn, J. G. H. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*,

16, 199-219.

- 堀 正士 (2009). 大学生アスリートにみられる諸問題 スポーツ精神医学会 (編) スポーツ精神医学 診断と治療社, pp.47-50.
- Hosseini, S. A. & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, **5**, 633-638.
- Lu, F. J., Lee, W. P., Chang, Y. K., Chou, C. C., Hsu, Y. W., Lin, J. H., & Gill, D. L. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, **22**, 202-209.
- 和 秀俊・遠藤伸太郎・大石和男 (2011). スポーツ選手の挫折とそこからの立ち直りの過程—男性中高生競技者の質的研究の観点から 体育学研究, **56**, 89-103.
- 菊島勝也 (2003). ソーシャル・サポートのネガティブな効果に関する研究 愛知教育大学教育実践総合センター, **6**, 239-245.
- Liang, J., Lawrence, R. H., Bennett, J. M., & Whitelaw, N. A. (1990). Appropriateness of composites in structural equation models. *Journal of Gerontology*, **45**, 52-59.
- 前川直也・菅波盛雄・飯嶋正博・廣瀬伸良・高橋 進・佐藤博信 (2004). メンタルトレーニングによる大学柔道選手の心理的適性の変容について 大阪産業大学論集人文科学編, **114**, 63-81.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, **2**, 425-444.
- 水本 篤・竹内 理 (2008). 研究論文における効果量の報告のために—基礎的概念と注意点— 英語教育研究, **31**, 57-66.
- 森 恭・前川直也・西野勝敏・山崎史恵 (2011). 心理的競技能力、試合中の心理状態、及び競技パフォーマンスの関係 新潟大学教育学部研究紀要人文・社会科学編, **3**, 231-245.
- Mummery, W. K., Schofield, G., & Perry, C. (2004). Bouncing back: the role of coping style, social support and self-concept in resilience of sport performance. *Athletic Insight: Online Journal of Sport Psychology*, **6**, 1-18.
- 村上貴聡・岩崎健一・徳永幹雄 (2000). テニス選手に対するメンタルトレーニングの実施と効用性 健康科学, **22**, 183-190.
- 村上貴聡・徳永幹雄・橋本公雄 (2002). 競技パフォーマンスに影響する心理的要因—心理的スキル及び心理的健康を中心とした— 健康科学, **24**, 76-84.
- 室橋弘人 (2007). 適合度指標 豊田秀樹 (編) 共分散構造分析 [Amos 編] 東京図書, pp.236-245.
- 中込四郎 (2004). アスリートの心理臨床 道徳書院, pp.11-14.
- 中込四郎 (2005). メンタルトレーニング・プログラムの原則 日本スポーツ心理学会 (編) スポーツメンタルトレーニング教本 (改訂増強版) 大修館書店, pp.41-45.
- 中島登代子・志村正子・西菌秀嗣 (2006). 心理臨床と競技者のカウンセリング—現在から近未来へ— スポーツトレーニング科学, **7**, 32-34
- 小花和 Wright 尚子 (2002). 幼児期の心理的ストレスとレジリエンス 日本生理人類学会誌, **7**, 25-32.
- 岡 浩一郎・竹中晃二・松尾直子・堤 俊彦 (1998). 大学生アスリートの日常・競技ストレス尺度の開発およびストレスの評価とメンタルヘルスの関係 体育学研究, **43**, 245-259.
- 大石郁美・岡本祐子 (2009). 青年期における時間的展望とレジリエンスとの関連 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, **8**, 43-53.
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治 (2002). ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成— カウンセリング研究, **35**, 57-65.
- 小塩真司 (2011). SPSS と Amos による心理・調査データ解析 [第2版] —因子分析・共分散構造分析— 東京図書, pp.206-212.

- Prentice, D. A. & Miller, D. T. (1992). When small effects are impressive. *Psychological Bulletin*, **112**, 160-164.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). How Resilient Are You? In K. Reivich & A. Shatte (Eds.), *The Resilience Factor: 7keys to Findings Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Broadway Books, pp.34-47.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers? *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, **17**, 264-280.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Muller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, **8**, 23-74.
- 鈴木 壮 (1994). 実力を発揮できない選手へのカウンセリング—背景に心理的問題を抱えた事例から *Japanese Journal of Sports Sciences*, **13**, 15-19.
- 鈴木 壮 (2008). メンタルトレーニングとカウンセリング 日本スポーツ心理学会 (編) スポーツ心理学辞典 大修館書店: 東京, pp.567-578.
- 田部井明美 (2001). SPSS 完全活用法共分散構造分析 (Amos) によるアンケート処理 東京図書, pp.145-146.
- 高野健文・城 仁士 (2005). 自己効力感と競技不安から見た競技パフォーマンスの心理モデル 神戸大学発達科学部研究紀要, **13**, 71-78.
- 多々納秀雄 (1995). スポーツ競技不安に関する初期的研究の動向—新たな競技不安モデル作成のために— 健康科学, **17**, 1-23.
- 立谷泰久 (1999). メンタル・トレーニングの実態と課題—日本体育大学の学生に対する調査から— 日本体育大学紀要, **28**, 171-180.
- 徳永幹雄・吉田英治・重枝武司・東 健二・稲富 勉・齊藤 孝 (2000). スポーツ選手の心理的競技能力にみられる性差, 競技レベル差, 種目差 健康科学, **22**, 109-120.
- 上野雄己・雨宮 怜 (2015). 大学生運動部員におけるレジリエンスと自尊感情, 部活動適応感との関連性の検討 ストレスマネジメント研究, **11**, 51-57.
- 上野雄己・清水安夫 (2012). スポーツ競技者のレジリエンスに関する研究—大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度の開発による検討— スポーツ精神医学, **9**, 68-85.
- 上野雄己・鈴木 平 (2015). 大学生運動部員におけるレジリエンスとバーンアウトとの関連—1 次回帰分析および 2 次回帰分析の当てはまりに着目して— スポーツ精神医学, **12**, 16-24.
- 上野雄己・鈴木 平・清水安夫 (2014). 大学生運動部員のレジリエンスモデルの構築に関する研究 健康心理学研究, **27**, 1-15.
- 上野雄己・小塩真司 (2015). 大学生運動部員におけるレジリエンスの 2 過程モデルの検討 パーソナリティ研究, **24**, 151-154.
- 上野雄己・小塩真司 (2016). スポーツ選手の競技パフォーマンスに関する基礎的研究—競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の作成の試み— 桜美林大学心理学研究, **6**, 95-103.
- 山本嘉一郎, 小野寺孝義 (2000). 共分散構造分析とその適用 山本嘉一郎, 小野寺孝義 (編) Amos による共分散構造分析と解析事例 ナカニシヤ出版, pp. 1-22.
- 山崎先也・篠木賢一・柳井義裕・竹藤八恵・松原秀治・徳永幹雄 (2008). 車椅子バスケットボール選手の心理的競技能力—レギュラー選手と非レギュラー選手の比較— 第一福祉大学紀要, **5**, 123-126.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, **18**, 459-482.
- Yi, J. P., Smith, R. E., & Vitaliano, P. P. (2005). Stress-resilience, illness and coping: A person-focused investigation of young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine*, **28**, 257-265.



- 米川直樹・鶴原清志 (1991). ヨット選手を対象にしたメンタルトレーニングに関する研究 三重大学教育学部研究紀要自然科学, 42, 127-137.
- 米丸健太・鈴木 壯 (2013). 身体について語る意味 スポーツ心理学研究, 40, 31-42.