

完璧主義的努力が様々な状況下で

スポーツパフォーマンスに与える影響

スポーツマネジメントゼミナール 1316045 西崎 雄太

1. 研究動機・研究目的

近年 SNS の普及により“自分をよく見せたい、自分の能力を示したい”という若者が増え、常に周りから自分はどう見られているのかを気にし、他人の期待に過度に応えようとする完璧主義者が多くなっている。

海外でも完璧主義者の増加は確認されていて、イギリスの研究 (Curran & Hill, 2017) によると、現代人の完璧主義の割合が多くなっていることが明らかになっている。

さらに、完璧主義と自殺に関するメタ分析 (Martin, Simon, Samantha, Donaldo, Mushquash, Flett, & Hewitt, 2017) によると、完璧主義な人は自ら命を絶つ傾向が高いことも示されている。以上のことから、完璧主義は日常生活においては支障をきたすことが懸念されている。スポーツ界においては、一部では完璧主義はエリートアスリートの決定的特徴となり得ると主張した人々もいると Hill, Mallinson-Howard, & Jowett (2018) の研究で紹介されている (Dunn, Causgrove, Dunn, Gamache, & Holt, 2014; Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002; Henschen, 2000)。著名な完璧主義のスポーツ選手の例としては野球のイチロー選手やサッカーのクリスティアーノ・ロナウド選手などが挙げられる。このようにトップアスリートには完璧主義的傾向が高い選手は多く存在している。完璧主義者がスポーツ界で成功しているのも自身に高い基準を設けることで技術を極限にまで高めるという成功要因が存在するからだと考えられる。

一方で、2018年N大学のアメフト部の問題のように、監督の指示を完璧にこなさなければいけないといった完璧主義の特徴の一つである強迫観念が選手に悪い影響を与えることも考えられる。このように、完璧主義は良い面と悪い面の両方が存在し、環境によってこれらに変化する多次元的な特徴も持ち合わせているのではないかと推察される。

これらの知見から、要因の一つと考えられる SNS の普及に伴い、今後ますます増えていくことが懸念されるエリートアスリートの決定的特徴とも言われる完璧主義は様々な状況下で、スポーツパフォーマンスにどのような影響・弊害があるのかに興味を持ったため本研究に着手することとした。

2. 研究方法

本研究は1990年(初めて多次元完全主義についての論文が出された年)から2019年6月(分析に取り組んだ月)までに出版された完璧主義的努力とスポーツパフォーマンスに関する文献を対象に国内、海外両方の文献を Google Scholar で検索し、精査するナラティブレビューの形式を採用した。

文献の対象は競技スポーツを行なっている成人男女 (athlete の記載あり) で、キーワードは、国内文献は“完璧主義 (完全主義)”、“スポーツ”、“パフォーマンス”であり、海外文献は“perfection*”、“athlete*”、“Athletic performance” OR “competitive

performance” OR “sport performance” OR performance”、” Sport-MPS” OR “Sport-MPS-2” OR “MIPS” で検索し、完璧主義とパフォーマンス領域における文献の傾向も確認しながら様々な状況下において完璧主義がパフォーマンスにどのような影響を及ぼすのかについて現状の知見の確認と課題を検討した。

検索に出てきた文献 276 件とスノーボールサンプリング方式で採択した 2 件を精査した結果、最終的には 10 件の文献を対象とした。

3. 主な結果と考察

個人レベルと短期的な影響については、完璧主義的努力が高ければパフォーマンスも有意に高いことが多くの研究で示されていた。

しかし、チームレベルと長期的な影響の文献で採択条件を満たしたものはなく、今後完璧主義の長期的な影響、チームパフォーマンスと完璧主義の関係性を調査することが課題であると考えられる。

また、トレーニングや競技会という状態、その他の状況下でも完璧主義的努力が高ければパフォーマンスも有意に高いことが示されており、一般的にスポーツ領域において不適応だと言われている完璧主義的懸念が高くて、完璧主義的努力も高ければ状況によってパフォーマンスは低下しないことが示された。

「これは完璧主義的努力のポジティブな面に注目した結果、完璧主義的懸念のネガティブな面が抑制されたのではないか」(Chambers & Marshall, 2017, p. 78-79)と考察されていた。

4. 結論

完璧主義的努力は競技パフォーマンスにおける先行研究をレビューした結果、先行研究と同様に、完璧主義的努力により競技パフォーマンスを有意に向上させられることが明らかとなった。

しかし、一般的に不適応と言われている完璧主義的懸念は、完璧主義的努力も高ければ状況によっては競技パフォーマンスを有意に低下しない (Chambers & Marshall, 2017) という結果も見られた。これは完璧主義的努力のポジティブな側面に注目したため完璧主義的懸念の不適応な部分の影響が減らせたのではないかと考えられる (Chambers & Marshall, 2017)。

5. 卒業論文の執筆を終えて

元々、論文を読むのが好きだったので、ある分野の疑問を解決するために文献のレビュー行い、まとめる作業は新たな発見もあり非常に充実した時間でした。

今回の執筆によってさらにスポーツと心理、科学に関する興味が増大して、読むだけではなく、自分の知りたい知識に関する文献をまとめて今後の自分の競技人生に活かしていきたいという気持ちも芽生えました。

デンマークへ留学することを伝えた昨年、デンマークに移住した今もテレビ電話を通して助言をいただき、ずっとサポートしていただいた小笠原先生には感謝の気持ちでいっぱいです。2年間お世話になりました、ありがとうございました。