

〈報告〉

ジュニアユースサッカー選手におけるミニゲーム中の「勇気づけ」が
競技意欲, 心理状態, 運動強度に及ぼす影響

—目標志向性に注目して—

川村 佑貴*・中島 宣行*

Effect of “encouragement” during mini-soccer games on sports motivation,
psychological state and exercise intensity among junior high school soccer players
Focusing on goal orientation

Yuki KAWAMURA* and Nobuyuki NAKAJIMA*

1. 緒 言

肯定的な言葉がけがどのような心理的効果をもたらすかを, アドラー心理学の視点から整理した岩井²⁾は, ほめるとは, 相手が自分の期待していることを達成したときのみにか用いることが出来ない条件付きの言葉がけであり, 対象はほめるは行為をした人に対して与えられるのに対し, 勇気づけは相手が成功, 失敗どちらの場合でも無条件で用いることができ, 行為そのものに対して与える言葉がけであるとしている. サッカーと言葉がけの研究に目を向けると, 鬼頭らはサッカーのミニゲーム中にコーチングを行うことによる心拍数の影響をみたところ, コーチングを行った方が運動強度が高かったことを報告している³⁾. また, 堀田は, 少年サッカーを対象に肯定的な言葉がけをする指導と肯定的な言葉がけをしない指導をミニゲーム中に行い, 移動距離とボールタッチ数への影響を検証し, 肯定的な言葉がけを行った選手の方が移動距離, ボールタッチ数共に高かったことを報告している¹⁾.

しかし, サッカーの研究において, 肯定的な言葉がけである勇気づけとほめを区別して競技意欲やミニゲーム中の心理状態, 運動強度について検討した研究はほとんど見受けられない.

また, スポーツ場面の動機づけの研究に頻繁に用いられる志向性として目標志向性が挙げられ, 自分のベストを尽くすことを目標としている課題志向性は, プレー内容に対する肯定的な言葉がけである「勇気づけ」が有効であり, 競争意識や他人からの評価を目標としている自我志向性は, プレー結果に対する言葉がけであるほめが有効な言葉がけだと考えられる. よって, 選手の目標志向性の違いによって動機づけられる言葉は異なると考えられるため, 目標志向性を考慮して研究を行った.

したがって, 本研究の目的は, 「勇気づけ」の言葉がけの心理的影響として選手の競技意欲と試合中の心理状態, 運動強度として心拍数への影響を明らかにすることである. また, 「勇気づけ」の言葉がけが目標志向性による影響を明らかにすることも目的とする.

* 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科
Graduate School of Health and Sports Science,
Juntendo University

2. 方 法

(1) 被験者

ジュニアユースチームに所属する中学生16名(平均年齢 13.25 ± 0.58 歳)

(2) 実験課題

40~33 mのダブルボックスコートで6対6のミニゲームを3本行った。本実験で行う40~33 mのコートは4対4で行われることが多いが、4対4だと運動強度が高く、天井効果により言葉がけの影響が測定できないと考え、予備実験により言葉がけを行わない4対4, 5対5, 6対6のミニゲームを行い、1週間後に、勇気づけの言葉がけをかけた4対4, 5対5, 6対6のミニゲームを行った。その結果、言葉がけをした際のミニゲーム中の平均心拍数が10%水準の有意傾向が見られ、6対6の際に言葉がけの方が高かったため、言葉がけの影響があると考えられる6対6の人数を本実験では行った。

(3) 実験計画及び実験条件

ウォーミングアップの後、6対6のミニゲーム(5分×3本)を行い、ミニゲームの間は5分間の休憩をはさんだ。

言葉がけはチームの指導者がミニゲーム中に各選手に1回ずつ行い、実験条件は、言葉がけの有無(言葉がけなし; 統制群, プレー内容をほめる: 勇気づけ群, 結果をほめる: ほめ群)と目標志向性(課題志向性, 自我志向性)の2要因6水準から成る。クラブチームに所属する1, 2年生36名に本実験の1週間前に目標志向性尺度(TEOSQ)を用い測定し、1, 2年それぞれ自我得点の高い4名, 課題得点の高い4名を選出し、16名を本実験の被験者とした(1年=自我志向性4名, 課題志向性4名, 2年=自我志向性4名, 課題志向性4名)。チーム編成は自我志向性2名, 課題志向性2名, 目標志向性尺度にて選出されなかった2名を無作為に選出した6名とした。技術力の差があると考えられるため対戦するのは同学年とし、本実験の間、チーム替えは行わず全てのゲームを同じチームで行った。また、順序効果の影響が考えられるため、それぞれの実験

を行った後1週間の間を空け、その間は普段通りの練習を行った。質問紙は、繰り返し可能な競技意欲診断検査(SMI)、ミニゲーム中の心理状態検査(DIPS-D.2)を用い、運動強度は、ハートレートモニターを用い心拍数を測定した。

3. 結果及び考察

1. 言葉がけの影響

(1) 競技意欲への影響

ミニゲーム前後の競技意欲の変化量を言葉がけ(勇気づけ・ほめ・統制)について1要因の分散分析を行った結果、言葉がけの主効果($F(2, 30) = 3.352, p < .05$)が見られ、勇気づけがほめに比べ高い有意傾向が見られた。酒井⁴⁾は、ほめより勇気づけ教示を行った方が他者受容感が高かったことを報告している。本研究においても、勇気づけを行うことで、コーチを受容しようとする意識が高まったのではないだろうか。

(2) ミニゲーム中の心理状態への影響

言葉がけ(勇気づけ・ほめ・統制)について1要因の分散分析を行った。その結果、合計点に言葉がけの主効果に有意傾向($F(2, 30) = 3.230, p < .10$)が見られ、勇気づけが統制に比べ5%水準で有意に高かった。また、各因子にも1要因の分散分析を行った結果、言葉がけの主効果が見られたのは、「勝利意欲」($F(2, 30) = 1.771, p < .05$)、「作戦能力」($F(2, 30) = 4.941, p < .05$)、「協調性」($F(2, 30) = 4.854, p < .05$)の3因子である。「勝利意欲」は、ほめが統制に比べ5%水準で有意に高かった。また、勇気づけが統制に比べて高い有意傾向が見られた。「作戦能力」は、勇気づけが統制に比べ1%水準で有意に高かった。また、勇気づけがほめに比べて高い有意傾向が見られた。「協調性」は勇気づけが統制に比べ5%水準で有意に高かった。これらの結果が得られたのは、相互理解の関係が作れたため、自分の実力を発揮でき、ミニゲーム中の心理状態が高かったのだと考えられる。

(3) 運動強度への影響

言葉がけ(勇気づけ・ほめ・統制)について1要

因の分散分析を行なった。その結果、平均心拍数に言葉がけの主効果が見られ (F(2, 30) = 3.207, p < .10), 勇気づけの平均心拍数が統制に比べ1%水準で有意に高かった。また、最大心拍数には有意な差は見られなかった。勇気づけの言葉がけは、他の言葉がけに比べ、心拍数が高かったのも失敗を恐れずに積極的にプレーをしたため向上したと思われる。

2. 目標志向性による言葉がけの影響

(1) 競技意欲への影響

ミニゲーム前後の競技意欲の変化量を言葉がけ(勇気づけ・ほめ・統制)と目標志向性(課題志向性・自我志向性)の2要因の分散分析を行なった結果、「コーチ受容」(F(2, 28) = 2.688, p < .10)と「不安」(F(2, 28) = 2.606, p < .10)に言葉がけと目標志向性の交互作用が見られた。交互作用が見られた因子を単純主効果の検定を行った結果、「コーチ受容」は勇気づけの言葉がけが自我志向性よりも課題志向性の方が1%水準で有意に高かった。また、課題志向性にはほめよりも勇気づけの方が1%水準で有意に高かった。「不安」はほめの言葉がけが課題志向性よりも自我志向性の方が5%水準で有意に低かった。これらは、課題志向性はプロセスに目標を置き、自我志向性は結果に目標設定する事から、それぞれの志向性の目標と合致する言葉がけをすることで共感を生みそれぞれの因子に影響があったの

ではないかと考えられる。

(2) ミニゲーム中の心理状態への影響

言葉がけ(勇気づけ・ほめ・統制)と目標志向性(課題志向性・自我志向性)の2要因の分散分析を行なった結果、合計点に言葉がけと目標志向性の交互作用が見られ (F(2, 28) = 4.305, p < .05), 勇気づけの言葉がけが自我志向性よりも課題志向性の方が5%水準で有意に高かった。また、課題志向性には、統制、ほめよりも勇気づけの方が高い5%水準の有意な差が見られた。まとめたものが表2である。

また、因子にも2要因の分散分析を行なった結果、「忍耐力」(F(2, 28) = 4.775, p < .05), 「闘争心」

表1 ミニゲーム中の心理状態への影響

	①勇気づけ		②ほめ		③統制		主効果 F値	平均値 の比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
忍耐力	4.0	0.97	3.9	0.93	3.6	0.73	1.59	
闘争心	4.1	0.89	3.9	1.06	3.6	0.96	1.77	①>③*
自己実現意欲	3.9	0.85	3.8	1.05	3.4	0.89	2.18	
勝利意欲	4.2	0.75	4.2	0.91	3.7	0.95	5.00*	②>③* ①>③†
自己コントロール能力	3.9	0.85	3.6	0.96	3.6	1.09	1.16	
リラックス能力	4.3	0.70	3.9	0.96	4.3	0.93	1.53	
集中力	4.1	0.89	3.9	0.89	4.0	0.82	0.48	
自信	4.1	0.89	3.9	1.18	4.1	0.77	0.25	
作戦能力	3.9	0.85	3.3	0.95	3.3	0.68	4.94*	①>③** ①>②†
協調性	4.3	1.00	3.7	0.87	3.4	0.96	4.85*	①>③*
合計	40.9	7.08	38.2	7.10	36.8	5.84	3.23†	①>③*

** : p < .01 * : p < .05 † : p < .10

表2 目標志向性によるミニゲーム中の心理状態への影響

	課題						自我						F値	単純主効果				
	勇気づけ		ほめ		統制		勇気づけ		ほめ		統制			言葉がけ × 目標志向性	言葉がけ			目標志向性
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M		SD	M	SD	課題
忍耐力	4.6	0.52	3.9	1.13	3.6	0.92	3.4	0.92	4.0	0.76	3.5	0.53	4.77*	課>自**			勇>統*	
闘争心	4.6	0.52	3.8	1.28	4.1	0.99	3.6	0.92	4.1	0.83	3.1	0.64	5.76**	課>自*		課>自*	勇>ほ†	ほ>統制*
自己実現意欲	4.1	0.83	3.6	1.30	3.5	1.07	3.8	0.89	4.0	0.76	3.3	0.71	1.01					
勝利意欲	4.5	0.76	4.1	1.13	4.0	1.20	3.9	0.64	4.3	0.71	3.4	0.52	3.23†	課>自†				ほ>統**
自己コントロール能力	4.3	0.71	3.8	1.04	3.6	1.19	3.6	0.92	3.5	0.93	3.5	1.07	0.47					
リラックス能力	4.5	0.53	3.9	0.99	4.5	0.76	4.1	0.83	3.9	0.99	4.0	1.07	0.45					
集中力	4.6	0.52	3.6	0.92	4.3	0.71	3.6	0.92	4.1	0.83	3.8	0.89	6.03**	課>自*			勇>ほ*	
自信	4.5	0.53	3.8	1.39	4.3	0.89	3.8	1.04	4.1	0.99	3.9	0.64	2.44	課>自†				
作戦能力	4.4	0.52	3.5	0.76	3.4	0.52	3.5	0.93	3.1	1.13	3.1	0.83	0.93	課>自*			勇>統**	勇>ほ†
協調性	4.5	0.53	3.6	0.74	3.4	0.74	4.0	1.31	3.8	1.04	3.5	1.20	0.91				勇>統*	
合計	44.6	4.60	37.5	8.37	38.6	5.80	37.3	7.44	38.9	6.08	35.0	5.66	4.31*	課>自*			勇>ほ, 統*	

** : p < .01 * : p < .05 † : p < .10

($F(2, 28) = 5.762, p < .01$), 「勝利意欲」($F(2, 28) = 3.231, p < .10$), 「集中力」($F(2, 28) = 6.031, p < .01$) に言葉がけと目標志向性の交互作用が見られた。「忍耐力」は、勇気づけの言葉がけが自我志向性よりも課題志向性の方が1%水準で有意に高かった。また、課題志向性には統制よりも勇気づけの方が1%水準で有意に高かった。「闘争心」は、勇気づけの言葉がけと統制が自我志向性よりも課題志向性の方が5%水準で有意に高かった。課題志向性には、ほめよりも勇気づけの方が高い有意傾向が見られた。また、自我志向性には統制よりもほめの方が高い5%水準の有意な差が見られた。「勝利意欲」は、勇気づけの言葉がけが自我志向性よりも課題志向性の方が高い有意傾向が見られた。自我志向性には統制よりもほめの方が高い1%水準の有意な差が見られた。「集中力」は、勇気づけの言葉がけが自我志向性よりも課題志向性の方が5%水準で有意に高かった。課題志向性にはほめよりも勇気づけの方が高い5%水準の有意な差が見られた。岩井¹⁾は勇気づけると自分の成長、進歩に意識が向かうといっているため、課題志向性の心理状態が高くなったのではないだろうか。

(3) 運動強度への影響

言葉がけ(勇気づけ・ほめ・統制)と目標志向性(課題志向性・自我志向性)の2要因の分散分析を行なった結果、平均心拍数、最大心拍数共に言葉がけと目標志向性の交互作用は見られなかったが、平均心拍数に課題志向性の方が高い有意傾向が見られた。勇気づけは、継続性が高いと言われているため²⁾、勇気づけを行うことで持続性を生み、運動強度が高かったのではないだろうか。

4. 結 論

- 1) 勇気づけの言葉がけは、コーチを受け入れ、良好な心理状態でミニゲームを行うことができた。また、勇気づけが最も運動強度が高かった。
- 2) 課題志向性の高い人は、勇気づけの言葉がけを行うことで指導者を受容するようになり、良好な心理状態でミニゲームを行うことができた。運動強度は両志向性とも勇気づけの方が高かった。

(当論文は平成21年度順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科の修士論文を基に作成されたものである。)

参 考 文 献

- 1) 堀田健治, 高妻容一, Joseph. N. Rostinsky (2008). 少年サッカー指導における肯定的な言葉がけと運動量及びボールタッチ数の関係, 日本スポーツ心理学会, 第35回大会研究発表論文集, 176-177.
- 2) 岩井俊憲 (2002). 勇気づけの心理学, 金子書房.
- 3) 鬼頭伸和, 岩崎 寛, 鹿島寛彬, 境田雅章, 藤原章司, 山神真一 (2009). 4対4ミニゲームのコーチングによる影響について: 日本フットボール学会抄録集, 76.
- 4) 酒井達哉 (2009). 「勇気づけ」教示が運動パフォーマンスと内発的動機づけに及ぼす影響, 愛知教育大学保健体育講座研究紀要, 33, 101-106.

(平成22年3月12日 受付)
(平成22年10月14日 受理)