

## 〈報告〉

## 大学生競泳競技者における目標志向性及び状態不安の変動 及び実力発揮度の関係

高橋 祐太\*・中島 宣行\*

### Fluctuation of Goal Orientation and State Anxiety and Relationship Performance of University Swimming Athletes

Yuta TAKAHASHI\* and Nobuyuki NAKAJIMA\*

#### 1. 緒 言

スポーツに限らずあらゆる課題達成場面や競争場面における行動に対して、「目標」は大きな役割を果たしている。特に競争が強い競技スポーツでは、目標を意識する場面が多くある。こうした課題達成場面における目標に着目した理論に達成目標理論がある。達成目標理論では個人がある目標へ到達するために、個人が設定する目標や意味づけ、何を目的として行動するのかという達成目標の違いが認知、行動に影響を与え、目標設定後の行動を変化させるものと考えられている<sup>1)</sup>。また、個人がどのような達成目標を持つかという傾向を意味する目標志向性が特に注目され、目標理論では課題志向性と自我志向性があることがわかっている。課題の熟達や個人の進歩を目標とする課題志向性と他者との相対的に優位に立つことを目標とする自我志向性が競技前や競技中に意識され、選手の感情や行動、そしてパフォーマンスに影響を与えることが考えられる。特に、結果が求められる競技スポーツでは、ライバルに勝てるかどうか、自分の実力を発揮できるかどうかなどの不安感情との結び付きが強く、目標志向性と不安がそれぞれ関係し合っていることが明

らかになっている。しかし、これまで目標志向性と不安の研究は特性と考えられていたために一過性のものが多く、変化や変動を追った報告がされていなかった。そこで、本研究では目標志向性と状態不安の変動がパフォーマンスとどのような関係があるのかを明らかにするために、研究1と研究2に分け、研究1では尺度の作成、そして研究2ではそれらの検討を通じて現場での目標設定を中心としたコーチングへの視点を見出すことを最終的な狙いとした。

#### 2. 方 法

##### 【研究1】

- 調査時期：2008年4月
- 調査対象：体育系大学1校333名（男子225名 女子108名）
- 調査方法：質問紙調査法

##### 【研究2】

- 調査時期：2008年6月～9月  
県大会、関東学生選手権、日本学生選手権にて実施
- 調査対象：A 大学水泳部員20名（男子10名 女子10名）
- 調査方法：質問紙調査法  
各競技会において3日前、前日、当日、レース後に測定
- 調査内容：目標志向性尺度、状態不安尺度

\* 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

(STAI), 目標タイムからの割合で  
実力発揮度を評価

### 3. 結 果

研究1で目標志向性の尺度の作成を行うために、探索的因子分析を行った。その結果、先行研究通りの課題志向性 ( $\alpha = .83$ ) と自我志向性 ( $= .85$ ) の2因子が抽出され、研究2で使用することとした。

研究2では、目標志向性尺度及び状態不安尺度を用い、各競技会における目標志向性と状態不安の変動、目標タイムを達成できた群を実力発揮群、目標タイムを達成できなかった群を実力非発揮群としそれぞれの変動を検討するためにt検定を行った。

その結果、県大会における変動は3日前から前日にかけて自我志向性が5%水準で有意に低下していた。関東学生選手権においては、目標志向性と状態不安いずれも変動はみられなかった。日本学生選手権において、自我志向性得点の3日前から前日にかけて5%水準で有意に低下し、前日から当日にかけて5%水準で有意に高くなっていた。また、状態不安が前日から当日にかけて5%水準で有意に低くなっていた。

目標タイムを達成できた群を実力発揮群、目標タイムを達成できなかった群を実力非発揮群として各競技会におけるそれぞれの目標志向性と状態不安得点の変動を示した。以下の結果は有意な差が認められたものである。

その結果、県大会において実力発揮群における状態不安得点が3日前から前日にかけて1%水準で有意に低下し、前日から当日にかけて5%水準で有意に高くなっていた。関東学生選手権においては、実力発揮群の課題志向性の3日前から前日にかけて5%水準で有意に低下し、自我志向性の前日から当日にかけて5%水準で有意に低下し当日からレース後に5%水準で有意に高くなっていた。日本学生選手権において、実力非発揮群における自我志向性の3日前から前日にかけて5%水準で有意に低下し、前日から当日にかけて5%水準で有意に高くなっていた。

右の図は日本学生選手権の実力非発揮群における目標志向性と状態不安得点の変動を示したものであ

日本学生選手権における目標志向性及び状態不安の変動  
(実力非発揮群 n=11)

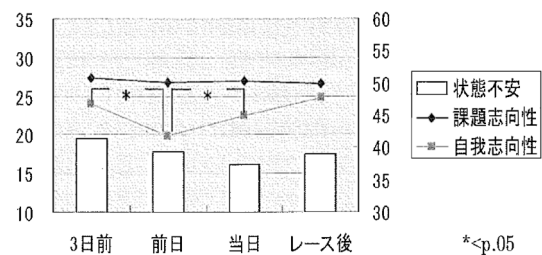


図1 日本学生選手権における実力非発揮群の目標志向性及び状態不安の変動

る。

### 4. 考 察

実力発揮群、実力非発揮群共に目標志向性と状態不安の変動は確認された。特に、日本学生選手権における自我志向性得点の変動が大きく、当日には高くなっていることが確認された。競技スポーツでは、結果や勝つことに焦点がいきやすいためそのような変動がみられたものと思われる。しかし、それに伴って状態不安が高くなるという結果にはならなかった。その理由として、目標という暗黙に意識されるもの以外に原因があったものと思われる。

### 5. 結 論

- 1) 目標志向性は特性でありながら、個人の中で変動するものである。状態不安は、目標志向性と伴って変動するとは限らない。
- 2) 実力発揮群は課題志向性はほとんど変動がない。自我志向性は当日に低くなる傾向がある。
- 3) 実力非発揮群は、自我志向性が当日に高くなる。

(当論文は、平成20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・引用文献

- 1) Dweck, C. S.: Motivational process affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048, (1986)

(平成21年3月31日 受付)  
(平成21年3月31日 受理)