

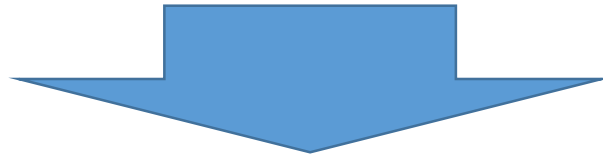
試合前と試合中の自己効能感が パフォーマンスに与える影響

岸ゼミナールB班

大洞尚典 中山望 大村琉樺 古畑征志 井下淳也 野原幹汰

研究のきっかけ

**試合において十分に自分の実力を
発揮するために必要なものとは？**



**自分是可以る、勝てる、実力を発揮できると
いった自信によって強さに差が出るのか？**

高いパフォーマンス発揮に必要なもの

競技年数

成績

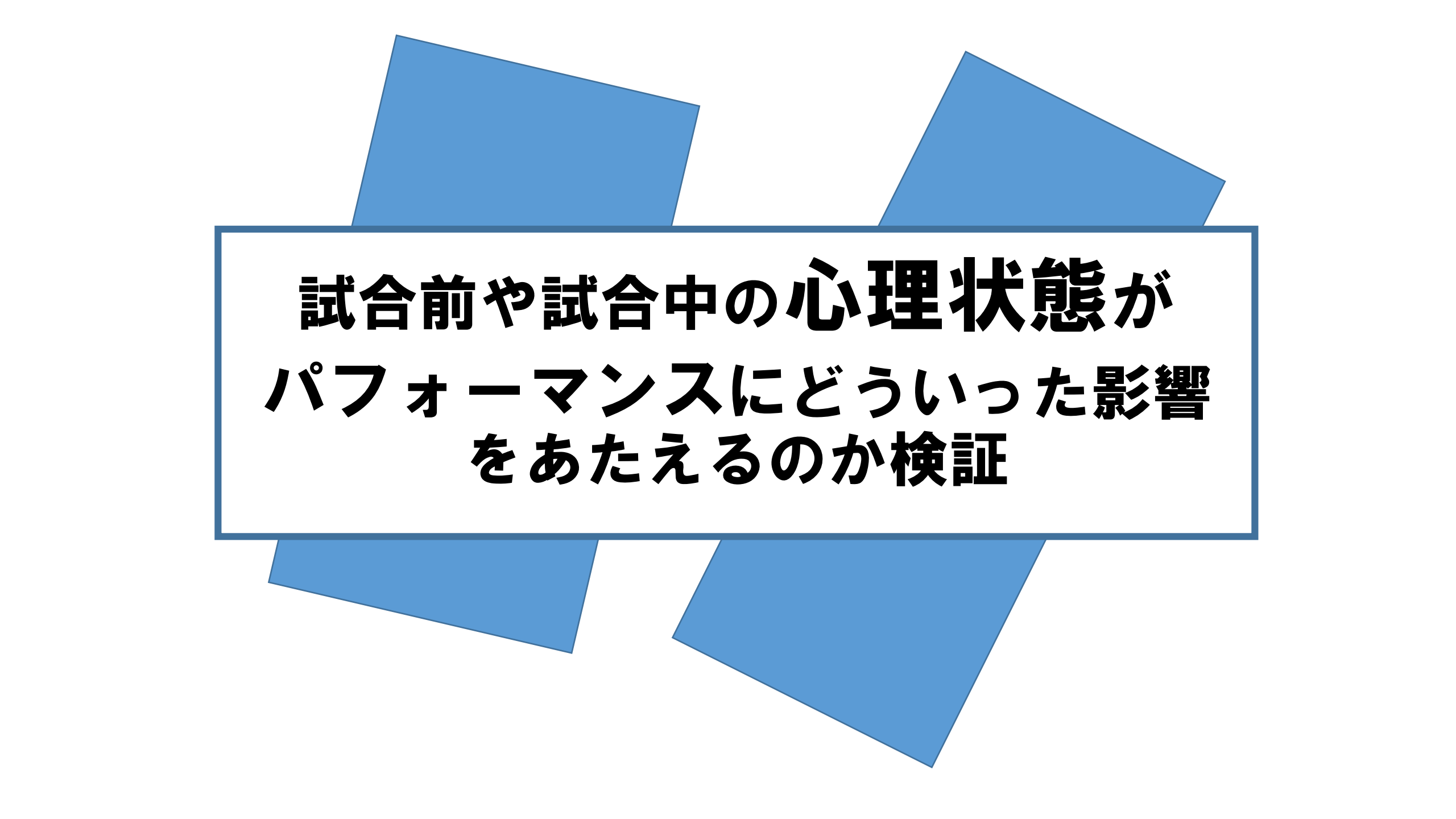
体力要素

自信

目標計画

etc

強さ

The background features four blue, irregular geometric shapes (trapezoids and triangles) arranged in a cross-like pattern around a central white box. The shapes are solid blue with thin black outlines.

**試合前や試合中の心理状態が
パフォーマンスにどういった影響
をあたえるのか検証**

荒井ら (2006) の研究

性別、競技種目、チーム内での地位、の3分類の自己効能感を比較

女性よりも男性

陸上競技よりも団体種目

準・非レギュラー選手よりもレギュラー選手のほうが自己効能感が高い



性別や環境によって自己効能感が変わってくる

高野ら (2005) の研究

競技を行うに当たって不安を感じてしまう



自己効力感が低いのが一つの原因である

また、不安と自己効能感との間には、不安を感じてしまうからこそより積極的であろうとする個人の心理的抵抗ともいうべき関係がみられた。

磯貝ら (1991) の研究

より頑張ろうという動機づけによりパフォーマンスは向上
自己効能感が高いほどパフォーマンスが向上

しかし

結果期待が高すぎるとパフォーマンスは低下傾向にあると分かった

自己効能感からのパフォーマンス予測は可能
結果期待からのパフォーマンス予測は困難

仮説

**試合前と試合中の自己効能感が
高いほど試合結果に良い影響を与える**

本研究の目的

大学生アスリートの試合前と試合中の
自己効能感がパフォーマンスにどういった
影響を与えるのかを分析

対象者

表1 対象者の内訳

種目	男性	女性	計
陸上競技	33人	6人	39人
野球	42人	0人	42人
サッカー	9人	0人	9人
バトミントン	20人	7人	27人
計	104人	13人	117人

平均年齢20.1歳

18歳から21まで

調査対象の試合

各種目の試合前後で調査を実施

陸上部

2019年10月5日(土)～6日(日)

東海地区の大会

バトミントン部

2019年10月5日(土)

東海地区の大会

野球部

2019年10月12日(土)～14日(月)

秋季リーグ戦

サッカー部

2019年9月1日(日)

練習試合

試合前の自己効能感の測定

荒井ら (2006) の研究に使用された心理状態検査の10項目に対応する形で、心理的パフォーマンスに対する自己効力感を測定する

試合前の選手に対して

忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、自己コントロール、リラックス、集中力、自信、作戦能力、協調性 の10項目から問う

回答は五件法を用いる

1. 完全にできないと思う
2. 時々できないと思う
3. どちらともいえない
4. 時々できると思う
5. 完全にできると思う

試合中の自己効能感の測定

徳永ら(1999)の心理的競技能力診断検査の12尺度を代表する質問項目を10項目選定し、選手が試合中に望ましい心理状態をつくれたかどうかを試合直後に測定する

その因子は忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、自己コントロール能力、リラックス能力、集中力、自信、作戦能力、協調性

回答は五件法を用いる

1. まったくそうではなかった
2. あまりそうではなかった
3. どちらともいえない
4. かなりそうであった
5. そのとおりであった

パフォーマンスの評価

①目標の達成度

1. 十分に達成できた
2. まあまあ達成できた
3. 達成できなかった

②実力発揮度

1. まったく発揮できなかった
2. あまり発揮できなかった
3. どちらともいえない
4. まあまあ発揮できた
5. 十分発揮できた

表-2 目標達成別にみた試合前自己効能感得点の比較

(M±SD)

因子	発揮(n=50)	未発揮(n=67)	t 値
忍耐力	4.3±0.8	4.2±0.9	0.88
闘争心	4.4±0.6	4.0±1.2	1.72
自己実現意欲	4.5±0.8	4.2±1.0	1.62
勝利意欲	4.4±0.8	4.2±1.2	1.03
自己コントロール能力	4.3±0.7	4.1±1.1	1.12
リラックス能力	3.7±1.3	4.1±1.1	1.90
集中力	4.2±0.8	4.1±1.0	0.76
自身	3.9±1.1	4.1±1.0	1.08
作戦能力	3.9±1.0	4.1±1.0	0.67
協調性	4.4±0.6	4.0±1.4	2.10*
合計得点	41.9±7.0	40.9±7.7	0.66

(**p<0.01.*<0.05)

考察①

協調性にのみ5%水準で有意差が認められた



試合前の「協調性」という自己効能感の高さが、アスリートが試合において目標を達成できた要因

表-3 目標達成別にみた試合中自己効能感得点の比較

(M±SD)

因子	達成 (n=50)	未達成 (n=67)	t 値
忍耐力	4.0±1.6	3.9±1.1	0.18
闘争心	4.0±1.6	4.0±1.1	0.37
自己実現意欲	4.2±1.1	4.1±1.0	0.60
勝利意欲	4.1±0.9	4.2±1.3	0.12
自己コントロール能力	3.6±2.0	4.0±1.0	1.89
リラックス能力	3.8±1.4	4.0±0.9	1.46
集中力	3.8±1.3	4.0±0.8	1.03
自信	3.8±1.5	3.9±1.0	0.50
作戦能力	3.5±1.9	3.9±1.2	1.76
協調性	4.0±1.3	4.0±1.1	0.52
合計得点	38.6±7.6	40.2±8.5	0.94

(**p<0.01.*<0.05)

考察②

すべての因子と合計得点に有意差が見られなかったため

**試合中の自己効能感は試合の目標達成度には
影響しないことがわかる**

表-4 実力発揮度別にみた試合前自己効能感得点の比較

(M±SD)

因子	発揮(n=71)	未発揮(n=46)	t 値
忍耐力	4.4±0.8	3.9±0.9	2.82 **
闘争心	4.3±1.1	4.1±0.8	1.08
自己実現意欲	4.4±1.0	4.2±0.9	1.22
勝利意欲	4.4±1.0	4.0±1.0	2.92 **
自己コントロール能力	4.4±0.9	3.7±0.9	3.64 **
リラックス能力	4.2±1.1	3.5±0.9	3.84 **
集中力	4.4±0.8	3.7±1.0	3.92 **
自信	4.4±0.9	3.5±0.9	5.28 **
作戦能力	4.3±0.9	3.5±1.0	4.91 **
協調性	4.3±1.0	3.9±1.0	2.2
合計得点	43.6±7.5	37.9±6.5	4.15 **

(**p<0.01.*<0.05)

考察③

「闘争心」「自己実現意欲」「協調性」を除く7因子と
合計得点で1%水準未満の有意差が認められた

つまり

その7因子の自己効能感が高いほど、
より実力発揮ができていた。

表-5 実力発揮度別にみた試合中自己効能感得点の比較

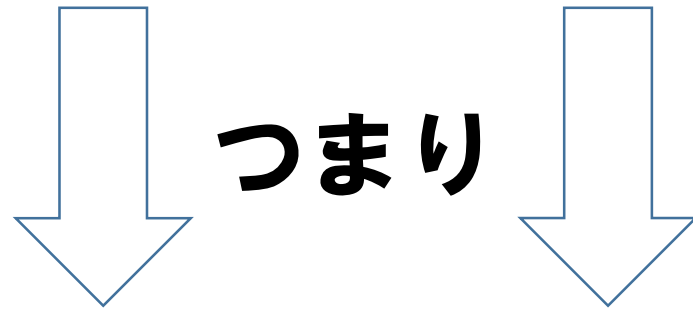
(M±SD)

因子	発揮(n=71)	未発揮(n=46)	t 値
忍耐力	4.2±1.0	3.1±1.0	5.76 **
闘争心	4.4±0.9	3.4±1.2	4.84 **
自己実現意欲	4.5±0.8	3.7±1.1	4.06 **
勝利意欲	4.4±1.0	3.8±1.0	2.91 **
自己コントロール能力	4.4±0.9	3.1±1.2	6.42 **
リラックス能力	4.4±0.8	3.3±1.0	6.52 **
集中力	4.3±0.8	3.3±1.0	5.44 **
自信	4.3±0.9	3.2±1.0	6.07 **
作戦能力	4.2±1.0	2.9±1.1	6.24 **
協調性	4.4±0.9	3.5±1.2	4.26 **
合計得点	43.4±7.6	33.3±8.2	6.74 **

(**p<0.01.*<0.05)

考察④

すべての因子と合計得点において1パーセント未満の有意差が見られた



試合中において高い自己効能感を持つ選手は実力を発揮できている

試合前試合中どちらであっても自己効能感が実力発揮に影響している

まとめ

- 自己効能感は目標達成においてはあまり影響はなく、
実力発揮には強く影響を及ぼす。
- 目標達成では試合前の自己効能感が高ければより高い目標を
掲げていたのではないか。
- 実力発揮では試合前、試合中の自己効能感の高さがより
良い競技パフォーマンスにつながる。
- 実力発揮度別の試合中の自己効能感得点において、すべてに
有意差が見られたためどの因子の重要度が高いかがわからなかった。

参考文献

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 ,P31-38

上野雄己・鈴木平(2016)

競技成績と心理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
桜美林大学心理学研究 Vol7 （2016 年度）

高野健文・城仁士（2005）自己効力感と協議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（1）:71-78

磯貝浩久 高柳茂美 徳永幹雄 渡植理保 橋本公雄（1991）

運動パフォーマンスに及ぼす自己評価と自己効力感
健康科学大学. 13, pp.9-13, 1991-02-08. 九州大学健康科学センター

徳永幹雄 橋本公雄（1999）試合中の心理状態診断検査

竹中晃二 上地広昭（2002）身体活動・運動関連研究におけるセルフエフィカシー測定尺度
体育学研究47；209-229