

ポジティブなスポーツ体験にかかわる心理的要因



清和大学法学部法律学科 谷木龍男

スポーツを含む身体活動中にポジティブな体験をすることは、パフォーマンスの向上に限らず、身体活動の継続やそれに伴う健康増進および生活の質の向上にとって非常に重要である。そのためには、スポーツを行う環境を改善するとともに、スポーツを行う個人が自分の心身の状態に気づき(セルフ・モニタリング)、それを最適な状態に自分で調整していきける(セルフ・コントロール)ようにすることが必要である。

そのことよって多くの人が、より健康で充実した身体活動や日常生活を過ごせるのではないかと考え、筆者と坂入洋右(筑波大学人間総合科学研究科)は、スポーツにおけるポジティブな体験やそれに関連する要因の解明、およびその要因の統制によるスポーツ体験の質の向上に関する研究に取り組んできた。

スポーツ選手が「ゾーンに入った」などの表現で、非常にポジティブなスポーツ体験を報告することは一般にも広く知られているが、スポーツ心理学ではそのような心理状態を、「理想的競技状態(Ideal Performance state: I.D.S)」と呼ん

でいる。そして、I.P.S.において競技能力が最大限に発揮されると想定し、スポーツ選手がI.P.S.を実現する心理的スキルを獲得することを、メンタルトレーニングの主要な目的としている。

I.P.S.とは、「リラクセスしているながら、活気にあふれ、自信に満ち、集中力がみなぎっている状態」であり、チクセントミハイ(Csikszentmihalyi)の「フロー」と同義であるとされている。

フローとは、人がある活動に全人的に没入しているときに感じられる包括的感覚と定義される。

フロー理論によれば、フローは現在取り組んでいる課題の難易度と、個人のスキルのバランスが取れているときに生じ、その特徴として、行為の自動化、課題への注意の集中、統制感、楽しさ、自意識の消失、時間感覚の変容が挙げられている。これらのフローの特徴を精査すると、I.P.S.に含まれているリラクセスや活気といった気分の要素がないことがわかる。

フロー理論は、挑戦とスキルのバランスを整えることでフローが生じ

ることを明らかにしている。しかし、実際のスポーツ場面を考えた場合、スポーツ参加者がスポーツ活動の直前や最中に、そのバランスを整えることは困難である。スキルが急激にアップすることは考えにくいし、課題(対戦相手など)を変えすることも難しい。だが、気分であれば、匂いを嗅いだり、音楽を聴いたりすることによって、あるいは、リラクゼーション技法やアクティベーション技法などの心理的スキルを用いることによって、容易に調整することができる。

フローと気分の間に一定の関連性が存在するのであれば、気分を調整することによるフローの向上を検討する根拠となる。そこで本研究では、スポーツ活動中のフローと気分の関連を検討することを目的とした(健康心理学研究 Vol.22, No.1 参照)。

なお、本研究では、スポーツ活動中の心理状態をフローである／ないに分類するのではなく、「浅い」から「深い」までを定量的に変化するものと捉え、スポーツ体験の「フロー度」として扱った。

スポーツ体験のフロー度を測定する適当な尺度が存在しなかったため、研究1においてスポーツ体験のフロー度を測定する尺度(Sport Flow Scale: S.F.S.)を開発し、その妥当性と信頼性を確認した。

そして研究2において、フローと気分の関係を、スポーツの練習場面と試合場面に分けて検討した。フロ

ーの測定には研究1で開発したS.F.S.、気分の測定には2次元気分尺度改訂版(坂入洋右・征矢英昭、2003)を用いた。

この尺度は、気分を2種類の主観的覚醒(「活気にあふれた」などと表現されるエネルギー覚醒と「イライラした」などと表現される緊張覚醒)から捉えており、それぞれを4項目によって測定することができる。フローと両覚醒度の相関分析の結果、練習場面と試合場面の両方で、エネルギー覚醒はフローと正の相関があり、緊張覚醒はフローと負の相関があることが示された。

相関関係から因果関係を特定することはできないが、本研究の結果からは、リラクゼーションによって緊張覚醒を低下させ、アクティベーションによってエネルギー覚醒を増加させることによって、スポーツ活動中のフローが向上する可能性が示唆された。

この結果を根拠として、筆者らはリラクゼーション技法(自律訓練法)を習得することによるスポーツ活動中のフロー向上を検討し、6週間の介入の前後で実際にスポーツ活動中のフローが向上したことを確認した(谷木・坂入、2009)。

今後、アクティベーション技法やセルフ・モニタリング技法など、さまざまな介入によるフロー向上を検証することで、スポーツ現場に対してスポーツ体験の質の向上に関する具体的な提案を行っていきたい。