

競技終盤で逆転負けを喫した選手達の心理構造

— インタビュー調査を用いて —

The Psychological Structure of Athletes Who Lose Toward the End of Competitions When the Opponent Comes from Behind

— Through an Interview Survey —

環太平洋大学短期大学部人間発達学科

佐々木史之

SASAKI, Fumiyuki

IPU Women's College

Department of Human Development

要旨：本研究の目的は、ハンドボール競技中において、試合終盤に逆転負けを喫した選手達の心理構造を明らかにすることである。この試合の敗因はどこにあったのか、またどのような心理状態であったのかを分析した。インタビューの中で述べられた選手達の言葉からキーワードを10カテゴリーに分類し、その関係性をモデル化した。その結果、油断や焦り、高い緊張がパフォーマンスの低下やミスにつながることを示唆された。また、試合全体の構造モデルを考え、敗因対策として考えられる要素を検討した。

Abstract： The purpose of this study is to clarify the psychological structure of athletes who suffer defeat in handball competition toward the end of the match when their opponent comes from behind. It made examinations to identify the causes of defeat and the psychological state of the athletes at the time. It divided key words in comments made by the athletes in the interview survey into 10 categories, and prepared a model of the interrelationship between them. The results suggested that carelessness, impatience, and high-strung nerves led to a decline in performance and mistakes. The research included ideas for a structural model for the whole competition and an examination of factors that could conceivably counter causes of defeat.

キーワード： 競技中, 敗因, 心理構造, インタビュー調査

Keywords： During a competition, Cause of defeat, Psychology structure, Interview survey

I. はじめに

競技中の心理についての研究は、従来から今日に至るまで数多くなされている。レーア (1987) は、競技中の心理状態を、あきらめ、怒り、びびり、挑戦の4つに分類し、挑戦心にあふれた状態がパフォーマンスのための理想的心理状態と述べている。徳永ら (1999) は、心理的競技能力診断検査の12の尺度から試合中の心理状態をみる質問項目を作成し、信頼性、妥当性を証明しており、金本ら (2002) は、「あがり」の現象に焦点を当て、その原因の因子的構造についてKJ法を用いて分析検討し、「責任感」、「失敗

不安」、「状況の新奇性」という因子を中核として6因子で構成されていることを述べている。佐々木ら (2008) は、競技中の心的動揺場面について調査し、「試合」「自己」「対戦相手」「味方」「審判・監督」「環境」の6つの要因に分類している。村山ら (2009) の研究は、「あがり」の発現機序について質的研究を行い、「あがり」におけるパフォーマンスの低下が、「知覚・運動制御の変化」や「安全性重視方略」、ならびに「身体的疲労」によって生じることを報告しており、さらに、「あがり」現象は、パフォーマンスの低下によって、さらに促進されるという循環的特質を有することを述べている。来間ら (2018) は、「気持ち

が切れた」現象の発現機序および表現の用途について質的研究手法を用いて行い、「競技前の低いモチベーション」、「対戦相手の実力や態度」、「戦況の悪化」、「想定外の出来事」が原因で起こることを明らかにしている。

また、岩田（2008）は、バスケットボール競技において大逆転負けに至ってしまった試合に着目し、そうした試合がどれくらいあるのか、どれくらいの得点差で起こり得るのかを調査し、リードした後の得失点経過を分析し、大逆転負けに至る過程にどのようなことがあるのかを検討している。

このように試合中の心理についての研究や逆転負けしたときの研究はなされている。しかし、逆転負けしたときの敗因や心理状態を選手に直接インタビューして検討した研究は見当たらない。よって本研究は、試合終盤に逆転負けを喫した選手にインタビュー調査を行い、競技中の選手の心理状態がどうなっていたのかを検討することにした。

今回の研究対象となったA短期大学は、女子ハンドボールにおいて毎年全日本インカレに出場している実績を持っている。しかし、4年生大学を相手に勝利するには難しい状況であることは言うまでもない。本研究で対象になった試合は、前半をリードされて折り返し、後半に逆転したものの、惜しくも終盤に逆転されたというものであった。この試合についてどこに敗戦の原因があったのか、また、選手がどのような心理的状况で試合に臨んでいたのか等を分析することは、次回に向けての対策を立てる手がかりになると考えられるため、本研究を手がけるに至った。

II. 目的

本研究の目的は、ハンドボール競技において、競技終盤に逆転負けを体験した選手にインタビュー調査を行い、敗因と競技中の心理状態を分析することにより、競技中の心理構造を明らかにすることである。

III. 方法

1. 調査対象者

A短期大学女子ハンドボール部8名（平均年齢20歳±0、競技経験平均8.5年、コートプレーヤー6名、キーパー2名）であった。

2. 調査期日

平成29年11月上旬

3. データ収集

データ収集には半構造化面接を用いた。基幹質問項目は、（1）基本プロフィール（年齢、競技歴、ポジション）（2）「試合に負けた原因」（3）「良いパフォーマンスができたときの心身の状態」（4）「悪いプレーをしたときの心身の状態」（5）「良いプレーをするときに必要なこと」（6）「試合で一番大事なこと」であった。基幹質問項目以外にも、研究目的から大きく逸脱しない範囲であれば、調査対象者から出された話題について対応した。今回は「試合に負けた原因」の基幹質問項目を中心に競技中の心理状態を分析し、心理構造を検討することとする。

本調査に要した面接時間は平均約20分であった。なお、調査前に本研究の意図を説明し、被調査者全員からインフォームド・コンセントを得て研究は行われた。

4. データの分析

分析はKJ法を用いて行った。まず、記録した音声データから基幹質問項目に対する回答や、付随して提示された発言からキーワードを抽出し、ラベル作りを行った。次に生成したラベルを、内容が類似したラベル同士をまとめてグループを作り、カテゴリー名をつけた。各カテゴリーの意味関係を読み取りながら空間的な配置を考え、各カテゴリー間を関係線で結び、回答内容と照らし合わせ、心理構造モデルを検討した。また、試合全体の流れの中で、状況、内容、考えられる要素を検討し、モデル化を試みた。ここでは他の心理学研究者やハンドボール指導者からの意見を聞き、分類の仕方やモデルの配置、関係性についての承認を得た。

IV. 結果および考察

1. カテゴリーの抽出

対象者8名に、「試合に負けた原因」についてインタビュー調査をした結果、表1のような回答を得られた。対象者によって回答量が様々なことがわかる。回答内容から敗因に関わるキーワードを抽出したところ、「油断」、「焦り」、「技術・戦術」、「ミス」、「過度な緊張」、「緊張しない」、「落ち込み」、「過剰な勝利意識」、「貪欲さの欠如」、「体力」の10カテゴリーに分類

表1 「試合に負けた原因」の回答内容

1	最後の10分で自分達の悪いところが全部出た。気の緩みがあった。 ラスト10分で5点くらい離れていたのに、絶対勝るとみんな思っていた。出だしが悪い。みんな緊張しているんじゃないか。メンタルが弱い人はシュート1本をはずしたらずっと落ち込んでしまう。
2	プレーヤーがもっと守っておけばよかった。 もったいないミスが多かった。
3	自分たちのミス。前半の立ち上がりが悪い。緊張しすぎかな。練習ではディフェンスの間が狭いが、試合では広い。後半に逆転して気持ちが楽になった。それがだめだったんでしょね。油断した。
4	緊張していた。気持ちは落ち着こうと思うのだけれど、固まる。落ち着いていない実感がある。緊張しているなどというのは見せないようにしているが、自分的には体が動かないと思う。悔しい。自分たちの力を出し切れなかった。自分たちの力を出し切って負けたのなら悔いは残らないけど、出し切れなくて負けてしまったのでさすがに悔しい。
5	後半の体力。ミスして戻れなくて逆速攻をやられた。ミスしても戻れば良かった。体力面ではなくメンタル面。絶対勝てた。5点以上離せられなかったのがよくなかった。最初、5点リードしていたのにそこから差を広げるほうへ気持を持っていけなかったのがよくなかったのかな。守りに入ったわけではないが、焦ったのかな。もっと点を取らなければという思いが空回りして、逆に点数をとられ、もっと焦ってしまった。戦い方も5点取られたときに落ち着いて1点、1点というふうにやっていければよかった。バタバタって点数をとられ時間帯があったからあの時間帯がなくて2分に1点くらいで点数をとられていたなら勝てたかも。1分間とか1分半の間に2点くらいやられた時間帯があったから、そこを落ち着いて1本責めて、シュートミスするにしても枠外とかにして速攻に行かれないようなオフenseをしてあげればよかったけど、キーパーの近くに打っているボールとかで拾われて逆速攻をやられて、というのがよくなかった。
6	自分の持ち味のシュートを出し切れなかった。最後の最後にシュートを決めきれなかった。最初の方に今日は自分、シュートを打ちやいけんなどと思った。今日打っても入らんとって、途中で自分がおとりになって相手を行かす方へ回った方がいいなとふと思つて。今回はメンタルは充実していた。自分は全然緊張しない。緊張しないのもよくないのかと思う。
7	前半の出だしが思うようにいなくて、点も開いて、1分に1点くらいとられて、4点くらい離れて、前半終わったときは3点差で、3点差は絶対行けると思つて、後半の最初らへんで追いついたんですよ。で、後半の中盤くらいで連続得点をとって、5点差に開いたんですよ。そしたら後半の後半で全然攻められなくなって向こうにめっちゃ流れが来て、で、ミスが続いたんですよ。シュートまで行けなかったんで。最後同点だったが、10秒前に入れられて逆転された。＜最後の同点になったときにどんな気持ちでプレーに臨んだのか？＞速攻行かなきゃと思つて、行く準備したら点とられて、自分のところ辺でとられたんですよ。やばいと思つて、先生がタイムアウトを取ったんですよ。あと、6秒しか残っていなかったからもうやばいやばいと思つていた。そのときはN子が7点取つていて、シュートのスピードが速くキーパーが止められないんですよ。だから私はN子に打たせたいと思つていたんですけど、先生が「K、行けー」と言つてN子には打たせなかった。みんな「勝たなきゃ、勝たなきゃ」という焦りがあつてミスにつながつたと思う。こっちが勝つているときに相手は落ち着いていた。むしろ自分達の方が勝つているのに焦つていた。たぶん、4年生だからこんなチームには負けられないと思つていたんじゃないですか。
8	最後の試合だと前日に上がっちゃつて緊張しました。いろんな人からお手紙と書いていただいて、頑張らないというふうになっていた。当日はちょっと緊張してたんですけど動いたら、アップしはじめたらもうやるしかないと思つて緊張をなくしました。ほどよい緊張感くらいで。ミスが、5点差くらい開いて勝つてたんですけど、ちょっとそこで油断というか、8分前まで5点差だったんですけどそれくらいからミスが出ちゃつて。油断。甘かったですよね。あつちも4年大で2年大に負けられないという意地が見えたし、必死だったんで。こつちも必死だったけど。…後半5点差ついたらときはこつちも楽しんでやつたので、そういうのが…。

された。キーワードの頻出度と、カテゴリー化を表したものが表2である。今回は、1つしかないカテゴリーも貴重な意見として検討対象にすることとした。これをみると、油断や焦り、技術・戦術的なミス、過度な緊張等が主な敗因として考えられる。

2. 競技中の心理構造モデルの作成

表1の回答内容と抽出された各カテゴリーから関係性を見出し、その構造のモデル化を試みた。カテゴリーを頻度別でみると、「油断」が最も多く、次に「焦り」や「技術・戦術」、そして「ミス」、「過度な緊張」と続いた。各カテゴリーは頻度別で大きさを

変え、カテゴリー間の関係を表したものが図1である。敗戦に大きく関わつたと思われる「ミス」を中心に関係図作成を試みた。「過度な緊張」から「ミス」につながり、「ミス」をすれば「過度な緊張」にもつながる双方向の関係が捉えられる。「焦り」についても同じように考えられる。「技術・戦術」が未熟だと「ミス」につながり、「ミス」をすれば「技術・戦術」が萎縮する可能性があり、これも双方向の関係と捉えられる。また、「ミス」をすると「落ち込み」につながり、「技術・戦術」に影響すると思われる。さらに、

表2 キーワードの頻出度とカテゴリー化

No.	キーワード									カテゴリー	頻度
1	油断	油断	油断	甘かった	楽しみながらのプレー	気の緩み	勝てると思っていた	逆転して気持ちが楽	絶対行けると思った	油断	9
2	焦り	焦り	勝っているのに焦り	思いが空回り	落ち着き欠如	落ち着き欠如	落ち着いていない	やばいと思う		焦り	8
3	守備の甘さ	立ち上がりの悪さ	オフェンスの工夫	ディフェンスの詰め甘さ	前半の立ち上がりが悪い	持ち味のシュートを出し切れなかった	シュートを決めきれなかった	全然攻められなくなった		技術、戦術	8
4	ミス	シュートミス	ミス	ミス	ミス	ミス	ミスが続く			ミス	7
5	緊張しすぎ	緊張	緊張	緊張	固まる	体が動かない				過度な緊張	6
6	メンタル充実	緊張しない	緊張しないのもよくないのかも							緊張しない	3
7	落ち込み									落ち込み	1
8	過剰な勝利意識									過剰な勝利意識	1
9	差を広げるほうへ気持ちを持っていけなかった									貪欲さの欠如	1
10	後半の体力									体力	1

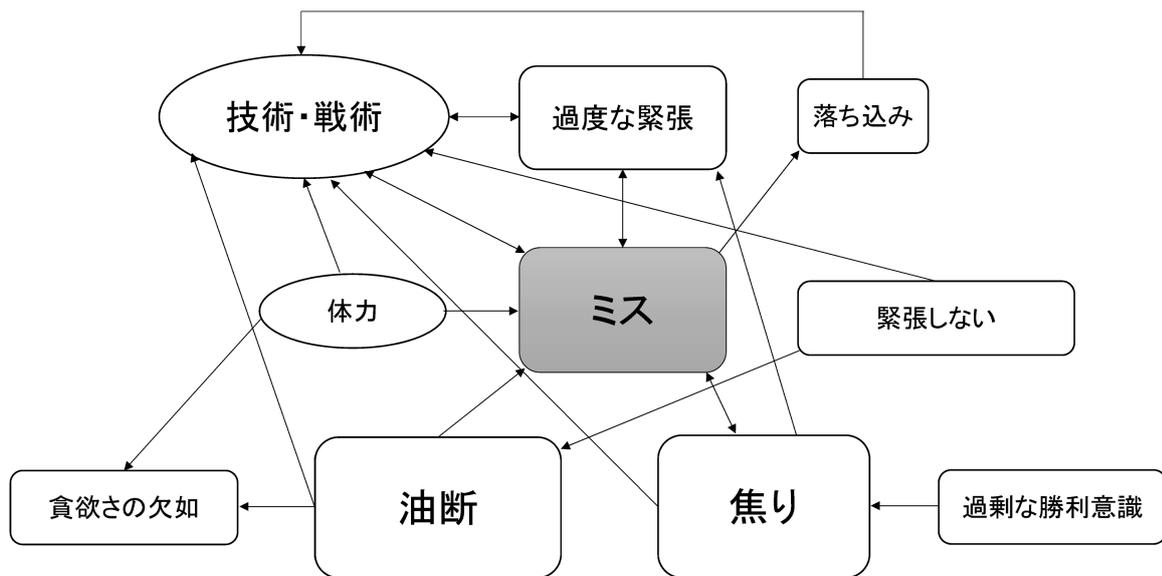


図1 競技中の心理構造モデル

「油断」が「ミス」につながり、「体力」が消耗すると「ミス」につながることが考えられる。よって、6つの要素が「ミス」と関わっていることがわかる。「ミス」の原因を捉えることが重要だと考えられるが、やはりその中に心理的要素は含まれているといえる。

「技術・戦術」についても「過度な緊張」によってパフォーマンスの質が落ち、影響を及ぼし、「技術・戦術」が未熟であれば自信がなく「過度な緊張」にもつながる双方向の関係性が考えられる。また、「焦り」や「油断」、「体力」の消耗が「技術・戦術」にマイナスの影響を与えていることが考えられるため、一

方向の関係とした。「緊張しない」場合でもパフォーマンスの質が上がらない報告があり、これも「技術・戦術」への一方向の関係と捉えられる。また「緊張しない」と、「油断」につながることも考えられる。さらに「過剰な勝利意識」が「焦り」につながり「ミス」や「過度な緊張」につながると考えられる。最後に「油断」や「体力」の消耗から「貪欲さの欠如」につながる一方向の関係性を考えた。各カテゴリーの関係性をまとめ、この試合における選手達の心理構造モデルを作成した。

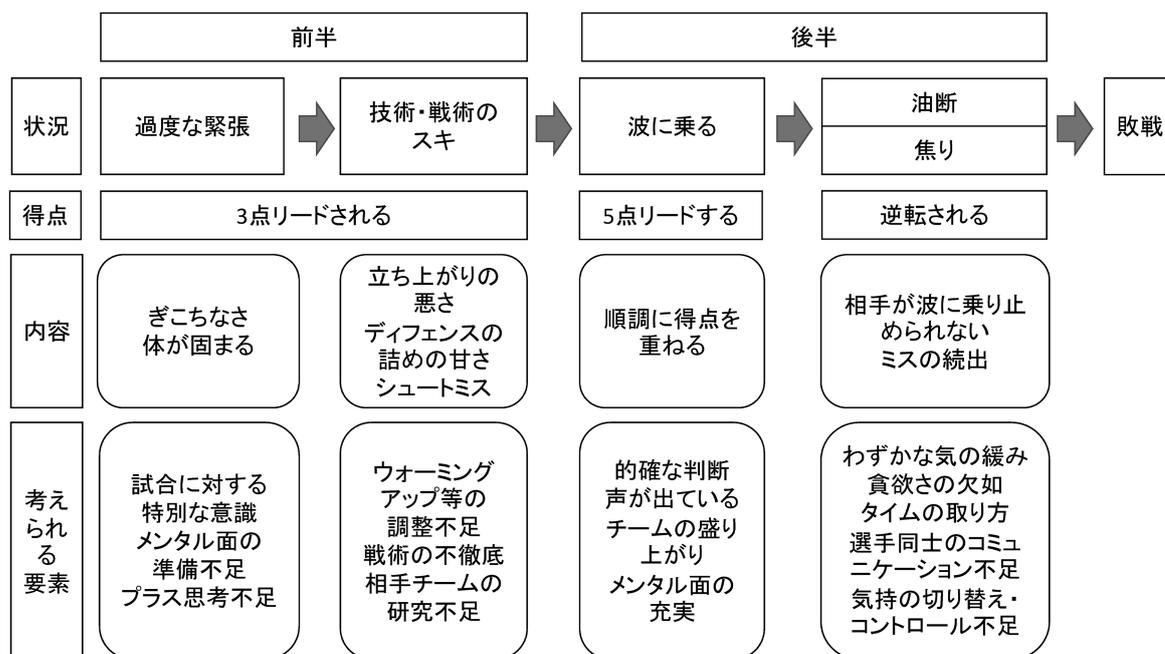


図2 競技中の全体構造モデル

3. 競技中の全体構造モデルの作成

被調査者の回答内容から対象となった試合全体の流れと状況、内容、考えられる要素をまとめたものが図2である。試合前半は緊張からパフォーマンスの質が上がらない回答があった。緊張は、試合に対する特別な意識や観衆の多さ、大舞台での試合経験の少なさ、リラクゼーショントレーニングやイメージトレーニング等のメンタル面の準備不足、プラス思考やものの捉え方、受け止め方の工夫ができていない等が考えられる。パフォーマンスについてはウォーミングアップを含め、練習、調整不足、戦術の不徹底、相手チームの研究不足等が考えられる。

後半に入り、緊張がほぐれたのか、本来のパフォーマンスを発揮し、順調に得点を重ねている。ここでは的確な判断や集中力、闘争心等がうまく作用し、声も出て、チーム全体で盛り上がり、よい雰囲気の中で試合ができていたものと推察される。しかし、ミスが出て得点を許すと歯止めがきかず、連続的に得点をあげられ逆転されてしまう。焦りやミスから負のスパイラルにはまってしまったことが考えられる。そこにはわずかな気の緩み、心の隙があったことが考えられる。また、貪欲に攻める意識が足りなかったり、気持ちの切り替えがうまくできなかつたりしたことも考えられる。さらに選手同士のコミュニケーションが足りず意思疎通ができていない、また、タイムをとるタイミングや使い方の工夫が足りなかった等が考えられる。た

だ、全体の対策は見出せたとしても、個々人によって思考のあり方は違う。各選手の思考の違いによる準備が充実していなかったことが考えられる。競技中の思考に関わる研究として、以下のようなものが挙げられる。

有富ら（2015）は、競技中の思考において、「サイキングアップ」、「自信」、「肯定的自己認知」、「ポジティブな感情表出」等の【積極的姿勢】、「後退」、「疲労」、「否定的自己認知」、「ネガティブな感情表出」等の【消極的姿勢】、「スキルに関する教示」、「作戦」等の【スキルの教示・作戦】、【心理的教示】、【期待】、【心配・懸念】、【外的な認知】の7つの大カテゴリーを見出し、優勢場面と劣勢場面とに分けてその度数を導き出し、感情および状況の構造を捉える調査研究を行っている。

Norem（2001）は、ありとあらゆる失敗に対して熟考することで、一時的に不安が高まるものの、そうすることによって失敗に対する心構えができ、パフォーマンスの直前には過度に高まった不安が軽減するという可能性を示唆している。また、外山（2011）も、防衛的悲観主義者は、これから遭遇する遂行場面についてメンタルリハーサルをしたり、起こり得るミスというネガティブな出来事に対するすべてのコーピングについて広く考えをめぐらせたりすることによって、高いパフォーマンスを示すことを明らかにしている。従って、思考の違うタイプによって方略を変える

必要があることがわかる。また、様々な事態に対応するために準備をすることは必要であると考えられる。

V. 終わりに

本研究は、ハンドボール競技中において、リードしていた状況で試合終盤に逆転負けを喫した試合を選手達に振り返ってもらい、敗因はどこにあったのか、またどのような心理状態であったかを分析し、心理構造を明らかにすることを目的に行われた。

試合の敗因について述べられた選手達の言葉からキーワードを10カテゴリーに分類し、その関係性をモデル化した。その中で油断や焦り、過度な緊張がパフォーマンスの低下やミスにつながり、敗因として考えられることが示唆された。また、試合全体の構造モデルを考え、その中で敗因対策として考えられる要素を検討した。全体で取り組めるものと、個人の思考の違いで方略を変え、失敗に対する心構えを作ることや、失敗を考えずにプラス思考で貫き通すか等の対処が必要であることが挙げられた。

今後、さらに具体的な状況についてのインタビュー調査を行い、その場面毎の心理構造モデルを構築することが望まれる。

引用・参考文献

- 有富公教・外山美樹 (2015), 日本人アスリートの競技中に生じる思考の構造および発生傾向の検討, スポーツ心理学研究42 (1), pp.1-14.
- 朝倉隆司 (2015) 質的研究論文の書き方のヒント, 日本健康相談活動学会誌10 (1), pp.13-20.
- 飯田拓磨 (2016), 競技者の心理的な状態の理解に基づくメンタルトレーニングの有効性, 岩手大学大学院人文社会科学部研究科紀要25, pp.39-51.
- 伊藤哲治・能智正博・田中共子編 (2005) 動きながら識る, 関わりながら考える 心理学における質的研究の実践, ナカニシヤ出版, pp.125-131.
- 岩田真一 (2008), 大逆転負けに関する研究 - 大学女子バスケットボールの試合の分析を通して -, 日本女子体育大学紀要38, pp.13-19.
- 金本めぐみ・横沢民男・金本益男 (2002), 「あがり」の原因帰属に関する研究, 上智大学体育35, pp.33-40.
- 村山孝之・田中美史・関矢寛史 (2009), 「あがり」の発現機序の質的研究, 体育学研究54 (2), pp.263-277.

森恭・前川直也・西野勝敏・山崎史恵 (2011) 心理的競技能力, 試合中の心理状態, 及び競技パフォーマンスの関係, 新潟大学教育学部研究紀要3 (2), pp.231-245.

Norem, J. K. (2001) Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In: Chang (Ed.) Optimism and pessimism: Implication for theory, research, and practice. American Psychological Association: Washington, DC, pp.77-100.

日本経済新聞運動部編 (2002), 敗因の研究 [決定版], 日本経済新聞社, 東京

来間千晶・佐々木丈予・関矢寛史 (2018), 競技中における「気持ちが切れた」現象に関する質的研究, スポーツ心理学研究45 (2) pp.55-72.

レーア, J. (小林信二訳) (1987), メンタル・タフネス 勝つためのスポーツ科学, TBSブリタニカ

佐々木史之・藤田主一・楠本恭久 (2008), 競技中の心的動揺場面に関する研究, 日本体育大学紀要38 (1), pp.33-43.

外山美樹 (2011) 防衛的悲観主義者はなぜ成功するのか, 筑波大学心理学研究, 42, pp.21-27.

徳永幹雄・橋本公雄・瀧 豊樹・磯貝浩久 (1999), 試合中の心理状態の診断法とその有効性, 健康科学 21, pp.41-51.