法政大学学術機関リポジトリ
HOSEI UNIVERSITY REPOSITORY

PDF issue: 2025-07-06

アスリートの神経症傾向およびマインドフルネスによるあがり経験との関連

SAKAIRI, Yosuke / 雨宮, 怜 / AMEMIYA, Rei / 坂入, 洋右

(出版者 / Publisher)
法政大学スポーツ研究センター
(雑誌名 / Journal or Publication Title)
BULLETIN OF Sports Research Center, HOSEI UNIVERSITY / 法政大学スポーツ研究センター紀要
(巻 / Volume)
38
(開始ページ / Start Page)
69
(終了ページ / End Page)
71
(発行年 / Year)
2020-03-31
(URL)
https://doi.org/10.15002/00023602

法政大学スポーツ研究センター紀要　38. 69-71（2020）

アスリートの神経症傾向およびマインドフルネスによるあがり経験との関連

Association of neuroticism and mindfulness on athletes' experience of choking under pressure

雨　宮　　怜（筑波大学体育系特任助教・法政大学兼任講師）
Rei Amemiya
坂　入　洋　右（筑波大学体育系教授）
Yosuke Sakairi

Abstract

This study aimed to investigate the relationships between athletes' neuroticism, mindfulness, and experience of choking under pressure. Participants were 148 university athletes, and they answered a questionnaire comprising an item on the experience of choking under pressure, the Neuroticism subscale of the Ten Item Personality Inventory, and the Athletes Mindfulness Questionnaire. A hierarchical logistic regression analysis was performed to examine the relationships between each variable, and the results showed that athletes' mindfulness was negatively associated with choking under pressure, even after controlling for the influence of neuroticism. Therefore, it is assumed that athletes' mindfulness independently suppresses choking under pressure.

キーワード：スポーツ，パフォーマンス，大学，メンタル
Key words : Sport, Personality, Performance, University, Mental

1．問題と目的

アスリートに対する心理サポートの需要は，今後益々増加することが予想される。そのような中，大舞台など過度な緊張が生じる状況において，深刻なパフォーマンス低下を導くあがりの発生が，古くからスポーツ界では問題視されている（Baumeister, 1984）。このあがりとは，「緊張して頭が真っ白になり，実力が発揮できなくなる現象」（村山ほか，2009）や，プレッシャーによりパフォーマンスが低下する現象（Baumeister, 1984）を指す概念である。類似する概念に不安や緊張が挙げられるが，上記のようなあがりの定義からわかるように，あがりには“パフォーマンスの低下”の意味が内包されている問題であり，あがりを導く媒介要因として，緊張や不安といった内的反応が挙げられている（村山ほか，2009）。

先行研究において，あがりの発現に影響する媒介要因や原因として，緊張や不安といった一時的に発生する内的反応だけではなく，ある程度長期的に個人に影響する個人特性の影響が報告されている（有光，2001；村山ほか，2009）。特に，アスリートのあがりを導く個人特性の一つとして，神経症傾向が挙げられている（木村ほか , 2008）。しかしながら一方では，あがりの発生には，不安や過覚醒などの心身の反応が直接的に影響することが指摘されており（村山ほか , 2009），あがりの予防には個人特性への対応ではなく，パフォーマンスと密接に関係する内的反応への対処スキルの獲得が有効である可能性がある。

パフォーマンス低下を導く心身の反応を調整し，あがりの予防に効果が期待される心理的要因として，マインドフルネス（mindfulness：以下，MF と記述）が挙げられる。MF とは，「今この瞬間に，評価や判断を加えることなく注意をむけること」と定義される心理的側面と，それを高めるプログラムを指す概念である（カバット・ジン , 1994; 杉浦，2008）。近年，アスリートの MF が競技場面の不安を抑制し，パフォーマンス向上を導くことが報告されている（De Petrillo et al., 2009）。そのため，アスリートの MF が緊張場面のあがりの予防に寄与することが推測される。

しかしながらこれまで，アスリートが有する特性的な MF や神経症傾向とあがりとの関係性については検討が行われていない．一般の個人を対象とした研究では，神経症傾向が MF と関係することが報告されている（Giluk, 2009）。またアスリートのあがりにおいても，神経症傾向などの個人特性が影響することが示唆されている（木村ほか，2008）。そのため，神経症傾向と MF の双方が相互に作用してあがりを規定する場合や，MF とあがりの関係には神経症傾向が影響する可能性もある。すなわち，神経症傾向の影響を統制した場合には、予想される MF とあがり経験の関連性が消失することも考えられる。そこで本研究では，アスリートの神経症傾向と MF および，あがりの関連性について検討する。

2．方法

2．1．調査時期・対象者・調査方法

調査時期は 2018 年 5 月であった。対象者は大学の体育会運動部に所属する学生アスリートの 148 名（男性 = 114 名，女性 = 34 名，平均年齢 = 19.61 歳，*SD*=1.01）であった。対象者

の競技種目は野球やテニス，空手など5種目であり，競技レベルは地区から全国レベルまで多岐に渡った。なお，調査方法として，個別配布による質問紙法を用いた。

2. 2. 調査内容

質問紙の内容として，個人の属性（性別および競技レベル）と過去におけるあがり経験の有無を基としたダミー変数（有＝0，無＝1）に加え，日本語版 Ten Item Personality Inventory の神経症傾向（小塩ほか , 2012）および，スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度（雨宮ほか , 2015）を用いた。なお、競技レベルについては，現在のチームで自身が出場した最も高い大会のレベルについて選択式（①世界大会，②全国大会，③関東大会，④県大会，⑤市大会）の回答を求めた。あがり経験の有無については、「これまで競技会や試合、あるいは記録会やレギュラーをきめるといったあなたにとって大事な状況において、『あがる』という経験をしたことはありますか？」と教示をしたうえで、村山と関矢（2012）に倣い，あがり経験の有無を尋ねた。

2. 3. 分析方法

あがりの有無に対する神経症傾向と MF の関連性について検討するために階層的ロジスティック回帰分析を行った。なお，分析ソフトは HAD16.050（清水 , 2016）を用いた。

3. 結果

あがりの有無（有：108 名、無：40 名）を従属変数とし，Step1 で性別と競技レベルおよび神経症傾向を投入し，Step2 において MF を追加投入した。また Step3 では，神経症傾向と MF の交互作用項を追加投入し，階層的ロジスティック回帰分析を行った。その結果，Step1 から Step3 における決定係数（ps<.05―.01）と Step2 の決定係数の増加量は有意であった（p<.05.）が，Step3 の増加量は有意ではなかった。また，Step1 では神経症傾向とあがりの有無との有意な関連性が見られた（β=-.25, OR=0.82, 95 % CI［0.68, 0.98］, p<.05）一方，Step2 で MF を投入したところ，神経症傾向の関連性は消失し，MF のみがあがりの有無に対して有意な関連性を示した（β=.20, OR=1.05, 95 % CI［1.00, 1.09］, p<.05）。階層的ロジスティック回帰分析の結果を Table1 に示す。

4. 考察

本研究の目的は，アスリートにおけるあがり経験の有無と神経症傾向および，MF の関係性について検討することであった。本研究の結果から，アスリートのあがりに対して神経症傾向が負の関連性を示すが，MF を追加投入することによって，神経症傾向とあがりとの関連性は消失し，MF が単独で有意にあがりの有無を予測することが確認された。先行研究において，個人のパフォーマンスに対し，パーソナリティや脅威への感度といった個人特性が関連することが示唆されている（木村ほか , 2008; Manley et al., 2016）。しかしながら一方では，プレッシャー状況におけるパフォーマンスの低下は，心理・生理・行動といった包括的な反応によって導かれることが示唆されている（村山ほか , 2009）。また Röthlin et al.（2016）は，MF が認知的な競技不安を媒介し，困難な状況の能力発揮が導かれることを示唆している。そのため本研究および先行

Table1. あがり経験の有無に対する階層的ロジスティック回帰分析の結果

Variables			Step1	Step2	Step3
Step1					
	性別				
		OR	.94	1.00	1.01
		95%CI	［.38―2.37］	［.39―2.55］	［.39―2.58］
	競技レベル				
		OR	.69	.69	.67
		95%CI	［.41―1.14］	［.41―1.16］	［.39―1.15］
	神経症傾向				
		OR	.82*	.86	.85
		95%CI	［.68―.98］	［.71―1.04］	［.69―1.04］
Step2					
	MF				
		OR		1.04*	1.05*
		95%CI		［1.00―1.09］	［1.00―1.09］
Step3					
	神経症傾向 ×MF				
		OR			1.01
		95%CI			［.99―1.03］
		R^2	.09*	.12*	.14*
		ΔR^2		.03*	.02

Note）MF: Mindfulness, OR: Odds Ration, 95%CI: 95% Confidence Interval
*p<.05

研究の結果から，アスリートの神経症傾向の影響を統制しても，MF が独立的にあがりの有無を予測する要因であると推測される。すなわち因果関係を仮定した場合，神経症傾向のような個人差に関係なく，アスリートの MF を高めることによってあがりの発生率を低減させる可能性がある。

しかしながら，本研究においていくつか問題点が挙げられる。まず，本研究はあがり経験の有無と神経症傾向および MF の関係性について検討するために，あがりの有無について質問を行っている。一般的に，緊張して頭が真っ白になり、実力が発揮できなくなるという現象をあがりと呼ぶ（村山ほか，2009）が、あがりの捉え方は、対象者や場面ごとに異なる可能性がある。またあがり研究において、あがりの経験を有無の 2 件法で質問する研究（村山と関矢，2012）と、あがり経験を 4 件法（非常によくあがる―まったくあがらない）で測定し、「まったくあがらない」と回答した個人を外してあがりを検討した研究報告もある（有光と今田，1999）。本研究では、対象者がより簡便に、あがりの有無について回答できるように配慮し、村山と関矢（2012）に倣ってあがりの経験の有無という測定を行った。今後は、あがりの定義や発現する場面について、対象者間で共通させたうえで、最適な測定方法について検討する必要がある。

以上のような課題は残るものの，本研究の結果から，アスリートの MF が，神経症傾向という個人特性の影響を統制したうえでも，独自にあがりの有無を予測することが明らかとなった。今後，実際にあがりを生起させる実験的研究や介入研究をもとに，MF とあがりとの関係性について検討することが求められる。

5. 引用文献

雨宮　怜・遊佐安一郎・坂入洋右（2015）スポーツ競技者版マインドフルネス傾向尺度の開発 . 認知療法研究, 8: 106-115.

有光興記（2001）「あがり」のしろうと理論―「あがり」喚起状況と原因帰属の関係―. 社会心理学研究, 17: 1-11.

有光興記・今田　寛（1999）状況と状況認知から見た“あがり”経験―情動経験の特徴による分析―. 心理学研究, 70: 30-37.

Baumeister, R. F.（1984）Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. Journal of Personality and Social Psychology, 46: 610-620.

De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R. and Arnkoff, D. B.（2009）Mindfulness for long-distance runners: An open trial using mindful sport performance enhancement（mspe）. Journal of Clinical Sport Psychology, 3, 357-376.

Giluk, T. L.（2009）Mindfulness, big five personality, and affect: A meta-analysis. Personality and Individual Differences, 47: 805-811.

カバット・ジン : 田中麻里・松丸さとみ（訳）（2012）マインドフルネスを始めたいあなたへ．星和書店 . < Kabat-Zinn, J.（1994）Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. Hyperion Books. >

木村展久・村山孝之・田中美吏・関矢寛史（2008）スポーツにおける‘あがり’の原因帰属と性格の関係 . 広島大学大学院総合科学研究科紀要人間科学研究, 3: 1-9.

Manley, H., Beattie, S., Roberts, R., Lawrence, G. P. and Hardy, L.（2017）The benefit of punishment sensitivity on motor performance under pressure. Journal of Personality, 86: 339-352.

村山孝之・関矢寛史（2012）スポーツにおける「あがり」の要因と要因間の関係性 . 体育学研究, 57: 595-611.

村山孝之・田中美吏・関矢寛史（2009）「あがり」の発現機序の質的研究 . 体育学研究, 54: 263-277.

小塩真司・阿部晋吾・カトローニ　ピノ.（2012）日本語版 Ten Item Personality Inventory（TIPI-J）作成の試み. パーソナリティ研究, 21: 40-52.

Röthlin, P., Horvath, S., Birrer, D. and Grosse Holtforth, M.（2016）Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations. Mindfulness, 7: 727-733.

清水裕士（2016）フリーの統計分析ソフト HAD―機能の紹介と統計学習・教育 , 研究実践における利用方法の提案―. メディア・情報・コミュニケーション研究, 1: 59-73.

杉浦義典（2008）マインドフルネスにみる情動制御と心理的治療の研究の新しい方向性 .　感情心理学研究 , 16: 167–177.