

# 法政大学学術機関リポジトリ

HOSEI UNIVERSITY REPOSITORY

PDF issue: 2024-10-13

## 競技者におけるレジリエンス：チームの信念、指導者との人間関係との関連

YAMADA, Kai / ODAKA, Ko / 小高, 巧 / 山田, 快

---

(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)

法政大学スポーツ研究センター紀要 / BULLETIN OF Sports Research Center,  
HOSEI UNIVERSITY

(巻 / Volume)

42

(開始ページ / Start Page)

49

(終了ページ / End Page)

52

(発行年 / Year)

2024-03-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00030567>

## 競技者におけるレジリエンス：チームの信念、指導者との人間関係との関連

### Resilience of Athlete: Association with Collective Efficacy and Coach–Athlete Relationship

小 高 巧 (法政大学経済学部)  
Ko Odaka  
山 田 快 (法政大学経済学部)  
Kai Yamada

#### 要 旨

本研究の目的は、競技者のレジリエンスとコレクティブエフィカシー、指導者と競技者の人間関係について調査し、それぞれの要因がどのように関連するのか検討することであった。全21種目の競技に励む大学生競技者143名（男性118名、女性25名：平均年齢18.71±.76歳、平均競技経験年数9.36±4.04年）を対象として、質問紙調査を実施した。分析の結果、概して3つの要因は正の相関関係にあることが明らかになった。結果から、競技者のレジリエンスは、チームのコレクティブエフィカシーや指導者と競技者の人間関係を向上させるうえで重要な要因であると考えられる。また、競技者のレジリエンスを高めるには、コレクティブエフィカシーと指導者との関係性を向上させることが鍵になるだろう。一方、全体として、3つの要因には正の関連があるといえるが、相関関係が認められない部分も確認された。このことから、競技者のレジリエンスについて追究するさらなる研究が必要である。

キーワード：レジリエンス、コレクティブエフィカシー、指導者と競技者の人間関係

#### Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationships between an athlete's resilience and collective efficacy, coach–athlete relationship. A questionnaire survey was conducted on 143 Japanese collegiate athletes (118 males, 25 females; mean age 18.71 ± .76 years, mean athletic experience 9.36 ± 4.04 years) from 21 sports. Correlation analysis showed that resilience was positively associated with collective efficacy and coach–athlete relationship. This result suggested that resilience is an important factor for enhancing collective efficacy and coach–athlete relationship. These two factors were also key for enhancing resilience of athletes. Conversely, some non-significant correlations were founded in the relationships among three factors. Therefore, further research will be need for the future.

**Keywords:** resilience, collective efficacy, coach–athlete relationship

#### I. はじめに

昨今、日本のスポーツは世界で躍進を遂げている。侍ジャパンが2023 WORLD BASEBALL CLASSICで優勝したほか、サッカーやバスケットボール、バレーボールといった各日本代表も国際レベルの大会で功績を残している。これらは、チームスポーツという点で共通している。筆者は、これまでラグビーに励んできたが、さまざまな競技環境で多様な競技者とプレーしてきた。そこで接してきた競技者は、みな競技との向き合い方、特に熱量が異なっており、その熱量がチームの活動に影響を及ぼす場面に何度も遭遇してきた。そこから、競技者の競技に対する熱量とパフォーマンスには、何らかの関係性があるのではないかと考えるようになった。

競技者個人の熱量に関わる要因の1つに、レジリエンス

(resilience)が挙げられ、注目が高まっている(e.g., 荒井, 2022)。代表的な定義として、レジリエンスは「困難な状況を乗り越え、適応を保つことのできる力動的な過程」とされる(Luthar et al., 2000)。競技者の心理的ストレスに起因するバーンアウトやドロップアウトの問題がメディアでも取りざたされ、その予防・解決策を検討するうえで、レジリエンスの適用が試みられている。本国において、競技者のレジリエンスについて取り上げた研究では、上野・清水(2012)が知られている。上野・清水(2012)は、大学生スポーツ競技者を対象にした心理的レジリエンス尺度を開発し、それを基に競技者個人の置かれている要因や経験により、レジリエンスには違いがあることを確認した。Yamada et al. (2017)は、競技者のレジリエンスがメンタルヘルスの保持に肯定的な影響を及

ほし得り、榎本ほか（2017）はレジリエンスとスポーツ経験における成長感が関連することを明らかにしている。

コレクティブエフィカシー（collective efficacy）、指導者と競技者の人間関係（coach-athlete relationship）も競技者の熱量に關する要因であると考えられる。コレクティブエフィカシーは、「課題の達成に必要とされる行動を系統立て実行するための能力に対する集団で共有された信念」と定義され（Bandura, 1997）、チームのみならず、個人のパフォーマンスとも関連する、競技者にとって重要な心理的要因である（e.g., 辰見・土屋, 2020）。指導者と競技者の人間関係は、「指導者と競技者の思考、感情、行動が相互に関係し合っている状態」であり、これも競技パフォーマンスを促進する（Jowett and Cockerill, 2003）。さらにレジリエンスと同じく、競技者のバーンアウトやドロップアウトを低下させ、コレクティブエフィカシーとも結びつくことがわかっている（Hampson and Jowett, 2014）。

以上の通り、レジリエンスに加え、コレクティブエフィカシー、指導者と競技者の人間関係とも重要性が指摘されてきたものの、特にレジリエンスと2つの要因との関連性について検討した研究は少ない。したがって、それらの関係性を明らかにできれば、レジリエンスを軸に、スポーツ現場で競技者の成果を高めたり、競技環境を良好にするための新たなヒントを見い出せるのではないだろうか。本研究では、大学生競技者を対象とした実態調査を通じ、競技者のレジリエンスとコレクティブエフィカシー、指導者と競技者の人間関係との関わりについて検討することを目的とする。

## II. 方法

### 1. 対象

本研究では、大学の運動部に所属し、競技活動を行っている大学生競技者に対して、質問紙調査を実施した。調査時期は、2022年7月であった。

分析では、調査用紙への回答に欠損や不備等が認められた者を除く、143名（男性118名、女性25名）を対象とした。対象者について、平均年齢は18.71歳（ $SD = .76$ ）、平均競技経験年数は9.36年（ $SD = 4.04$ ）であった。競技種目は、アメリカンフットボール、バドミントン、野球、バスケットボール、自転車、ボート、ボクシング、フェンシング、ゴルフ、柔道、空手、剣道、弓道、レスリング、スケート、相撲、水泳、卓球、バレーボール、ウエイトリフティング、ヨットであった。チームでの役割は、レギュラー50名、準レギュラー33名、レギュラーでない56名、不明4名で、全国または国際大会に出場した経験がある者は133名（93%）であった。

### 2. 調査手続き

調査実施にあたり、研究者の所属先が有する研究倫理審査委員会の承認を得た。そのうえで、予め授業担当者から了承を得て、対象者が受講するスポーツ関連の授業終了後、集合調査法により質問紙調査を実施した。授業で使用されていた

教室において、質問紙の配布と回収を行った。

調査依頼では、対象者に調査用紙を配布し、口頭でフェイスシートに記載した調査の趣旨と手順を説明した。調査への参加は任意であること、一度参加を表明した場合でも、いつでも撤回が可能であること、不参加や参加撤回に伴う不利益を被ることはないことを説明した。得られた回答は速やかに匿名化し、統計処理するため、分析や結果公表の際に個人が特定されることはないことも確認した。以上を踏まえ、調査へ参加する了承を得られた者に対してのみ、研究参加同意書にサインしてもらい、調査用紙への回答を求めた。

## 3. 調査内容

調査では、以下の4点についてたずねた。

### 3.1 人口統計学的データ

性、年齢、競技種目、競技経験年数、競技大会参加経験、チームでの役割について質問した。

### 3.2 レジリエンス

上野・清水（2012）が作成した「大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度」を用いた。この尺度は「部員からの心理的サポート」、「友人からの心理的サポート」、「競技的身体力」、「競技的自己理解」、「競技的意欲・挑戦」、「競技的精神力」の6因子・24項目で構成され、「いいえ」—「はい」の5件法で回答を求める。

### 3.3 コレクティブエフィカシー

荒井（2011）が作成した「心理的パフォーマンスCE尺度」を用いた。この尺度は、10項目で構成され、全項目の平均得点を算出して評価する。「完全にできないと思う：0」—「完全にできると思う：100」（10ポイント刻み）の11件法で回答を求める。

### 3.4 指導者と競技者の人間関係

山口ほか（2015）がJowett and Ntoumanis（2004）のThe Coach-Athlete Relationship Questionnaire（CART-Q）を邦訳した「CART-Q日本語版」を用いた。この尺度は「関わり」、「親密さ」、「相補性」の3因子・11項目で構成され、「まったく当てはまらない」—「きわめて当てはまる」の7件法で回答を求める。

## 4. 分析

はじめに、各尺度得点の記述統計量を算出した。続いて、尺度得点間の関連を検討するため、Pearsonの積率相関係数を算出した。

## III. 結果

### 1. 各尺度の記述統計量

各尺度の平均得点は、表1左に示す通りである。レジリエンスについては11.89—98.87点（ $SD = 2.38—11.28$ ）、コレクティブエフィカシーについては61.54—86.15点（ $SD = 14.78—26.78$ ）、指導者と競技者の人間関係については4.39—5.62点（ $SD = .96—1.56$ ）であった。

2. 要因間の関連性

レジリエンスとコレクティブエフィカシー、指導者と競技者の人間関係、3 要因間の相関係数は表 1 右に示す通りである。レジリエンスとコレクティブエフィカシーについては .10— .68 (*n.s.*—*p* < .001) であり、有意な正の相関が確認された。レジリエンスと指導者と競技者の人間関係については .04— .42 (*n.s.*—*p* < .001) であり、有意な正の相関が確認された。コレクティブエフィカシーと指導者と競技者の人間関係については .04— .30 (*n.s.*—*p* < .001) であり、有意な正の相関が確認された。

IV. 考察

本研究では、競技者におけるレジリエンスとコレクティブエフィカシー、指導者との人間関係の関連性について検討することを目的とした。調査データを分析した結果、まず本研究の対象者は、90% 以上が全国大会に出場した経験があり、国内において比較的競技レベルの高い層であることがわかった。実際、251 名のアスリートを対象とした荒井 (2013) では、心理的パフォーマンス CE 尺度の平均得点が 60.91—71.77 点であったのに対して、本研究では 61.54—86.15 点となり、今対象者の方が平均得点が高かった。

次に、レジリエンスとコレクティブエフィカシー、指導者と競技者の人間関係、3 要因の相関関係について検討した結果、概して有意な正の相関があることが認められた。このことから、競技者のレジリエンスが高いと、1 つは所属するチー

ムのコレクティブエフィカシーも高いことが明らかになった。つまり、パフォーマンスに影響を及ぼすチームのコレクティブエフィカシーを高めるには、チームに所属する競技者個人のレジリエンスを高めることが重要であると考えられる。一方で、レジリエンスを構成する「部員からの心理的サポート」は、コレクティブエフィカシーにおける「リラックス能力 CE」, 「集中力 CE」, 「自信 CE」と関連が認められなかった。例えばチーム競技であっても、競技活動においては競技者個々でコンディショニングを行い、パフォーマンスを発揮することが基本になる。そのため、仲間同士の心理的サポートを充実させることが、コレクティブエフィカシーの構成要素を満遍なく高めることにつながる訳ではないと推察される。

上野・清水 (2012) によれば、競技者のレジリエンスは「内的要因」と「環境要因」で構成され、部員/友人からの心理的サポートは環境要因に位置づけられる。それ以外の競技的身体力/自己理解/意欲・挑戦/精神力は内的要因に該当し、「リラックス能力 CE」, 「集中力 CE」, 「自信 CE」との相関係数を見ると、.21— .40 (全て有意) で 2 つの環境要因よりも相対的に高い値であった。これは、構成要因を考慮してレジリエンスにアプローチすることで、コレクティブエフィカシーを効果的に向上させられることを暗示しているのかもしれない。

もう 1 つは、競技者のレジリエンスが高いと、競技者と指導者の人間関係も良好であることが明らかになった。このことから、競技者のレジリエンスを高めるうえで、指導者と良

表 1 各尺度の記述統計量と得点間の相関係数

	記述統計量		相関係数													
	M	SD	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	1.10	1.11	2.1	2.2	2.3
<b>大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度</b>																
部員からの心理的サポート	18.11	2.61	.18*	.30***	.20*	.26**	.20*	.10	.14	.15	.22**	.42***	.30***	.37***	.22**	.25**
友人からの心理的サポート	18.36	2.68	.31***	.43***	.32***	.33***	.27**	.19*	.20*	.29***	.19*	.42***	.42***	.24**	.26**	.22**
競技的身体力	15.52	3.14	.28**	.40***	.34***	.32***	.37***	.27**	.29***	.30***	.41***	.42***	.48***	.27**	.14	.26**
競技的自己理解	17.38	2.79	.28**	.50***	.35***	.38***	.36***	.24**	.38***	.40***	.41***	.55***	.54***	.31***	.13	.27**
競技的意欲・挑戦	17.62	2.38	.31***	.43***	.37***	.38***	.36***	.21*	.34***	.36***	.39***	.45***	.51***	.31***	.20**	.42***
競技的精神力	11.89	3.94	.22**	.13	.17*	.20*	.40***	.37***	.25**	.38***	.35***	.17*	.39***	.04	.04	.05
合計得点	98.87	11.28	.40***	.54***	.44***	.47***	.52***	.37***	.42***	.49***	.51***	.60***	.68***	.37***	.26**	.36***
<b>心理的パフォーマンスCE尺度</b>																
1.1 忍耐力CE	75.80	19.04												.27**	.20*	.18*
1.2 闘争心CE	83.08	20.11												.27**	.30***	.21*
1.3 自己実現意欲CE	83.08	18.28												.27**	.28**	.21*
1.4 勝利意欲CE	86.15	19.78												.24**	.27**	.28**
1.5 自己コントロール能力CE	72.59	22.23												.21*	.12	.08
1.6 リラックス能力CE	61.54	26.78												.12	.05	.16*
1.7 集中力CE	81.26	18.65												.25**	.26**	.25**
1.8 自信CE	70.84	24.05												.19*	.10	.23**
1.9 作戦能力CE	65.52	20.16												.15	.04	.10
1.10 協調性CE	80.42	20.76												.24**	.17*	.29***
1.11 平均得点	76.03	14.78												.30***	.24**	.28**
<b>CART-Q日本語版 (黒)</b>																
2.1 関わり	4.39	1.56														
2.2 親密さ	5.06	1.51														
2.3 相補性	5.62	.96														

\* : *p* < .05, \*\* : *p* < .01, \*\*\* : *p* < .001

好な関係を築くことが重要になると考えられる。指導者と競技者の人間関係は、パフォーマンスをはじめ、トレーニングに対するモチベーションや人間的成長といった競技者の競技活動に広く影響を及ぼすことがわかっており (e.g., Jowett and Poczwardowski, 2007), 本研究によりレジリエンスあるいはコレクティブエフィカシーも同様であると示唆される。

しかし、レジリエンスを構成する「競技的精神力」は、指導者と競技者の人間関係における「関わり」、「親密さ」、「相補性」全ての要因と関連しておらず、指導者と競技者の関係性が良好であっても、競技に関わる精神力向上にはつながりにくいと推察される。競技において精神力は重要と考えられているが (伊藤ほか, 2017), それは指導者の関与よりも、競技者自身の努力や経験によって育まれていくものなのかもしれない。指導者と競技者の人間関係における「親密さ」も、レジリエンスの内的要因である4つのうち、「競技的身体力/自己理解/精神力」の3つと関連が認められなかった。なかでも、競技的身体力/精神力は苦しい状況に堪える際に要求される力のことを指しているが、指導者と競技者の人間関係はそのような困難をはね除ける、競技者の内的な力とは関連しておらず、どちらかといえば、競技活動を支える土台のような役割を果たしているのかもしれない。

以上の通り、本研究では競技者のレジリエンスがコレクティブエフィカシー、指導者と競技者の人間関係と関連することを示した。ここから、競技者や指導者がレジリエンスに注目する重要性を改めて確かめ、効果的にレジリエンスへアプローチする一助を見い出したことに本研究の意義があると思われる。一方で、サンプル数が不十分であったため、対象者の競技経験や種目特性による差異など、レジリエンスの細部に迫ることができなかった。3要因の関係性についても、相関以外に影響プロセスを検討するには至っていない。このように残された課題を活かして、よりスポーツの現場に寄り添い、有用な知見を積み重ねていく必要があるだろう。

## 文献

荒井弘和 (2011) 競技者における心理的パフォーマンスに対するコレクティブ・エフィカシーとその関連要因. 体育学研究, 56 : 229-238.

荒井弘和 (2013) 心理的パフォーマンスに対するコレクティブ・エフィカシーの関連要因と増強方略. スポーツ産業学研究, 23 (2) : 165-175.

荒井弘和 (2022) メンタルトレーニングで増える自分への気づき—すると高まる, レジリエンス. Sport Japan, 62 : 7-9.

Bandura, A. (1997) Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.

榎本恭介・荒井弘和・吉村浩一・金城 光 (2017) スポーツ経験と資質的・獲得的レジリエンスとの関連. 法政大学スポーツ研究センター紀要, 35 : 11-14.

Hampson, R., and Jowett, S. (2014) Effects of coach leadership and coach-athlete relationship on collective efficacy.

Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 24 (2) : 454-460.

伊藤華英・山田 快・舟橋弘晃・上林 功・間野義之・広沢正孝 (2017) エリートスイマーのメンタルタフネス尺度開発. スポーツ産業学研究, 27 (3) : 203-221.

Jowett, S., and Cockerill, I. M. (2003) Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. Psychology of Sport and Exercise, 4 (4) : 313-331.

Jowett, S., and Ntoumanis, N. (2004) The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) : development and initial validation. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 14 (4) : 245-257.

Jowett, S., and Poczwardowski, A. (2007) Understanding the coach-athlete relationship. In: Jowett, S. and Lavallee, D. (eds.) Social Psychology in Sport. Human Kinetics, pp. 3-14.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., and Becker, B. (2000) The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, 71 (3) : 543-562.

辰見康剛・土屋裕陸 (2020) 大学生と高校生における試合の出場機会からみた集合的効力感と集団凝集性—競技レベルの高いラグビーチームにおける世代別の特徴—. コーチング学研究, 33 (2) : 185-196.

上野雄己・清水安夫 (2012) スポーツ競技者のレジリエンスに関する研究—大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度の開発による検討—. スポーツ精神医学, 9 : 68-85.

Yamada, K., Kawata, Y., Kamimura, A., and Hirose, M. (2017) The effect of unity in sport teams on athletes' mental health: Investigating the mediating role of resilience. International Journal of Sport and Health Science, 15: 55-64.

山口 香・岡田弘隆・増地克之・市村操一 (2015) 日本における高校柔道部員とコーチ間の人間関係の検討— CART-Qを用いて—. 筑波大学体育系紀要, 38 : 59-67.