

実力発揮に向けた試合前の目標設定に対するサポート

—平成28年度スポーツカウンセリング室の取り組みから—

幾留沙智¹⁾, 森 司朗¹⁾, 竹内竜也³⁾, 小笠希将³⁾, 糸藤 駿³⁾

¹⁾鹿屋体育大学スポーツ人文・応用社会科学系

³⁾鹿屋体育大学大学院体育学研究科

I. はじめに

試合前に選手が掲げる目標として最も容易に想像されるのは、「試合に勝つ」または「良い成績をあげる」などである。これらの目標を掲げることは、競技スポーツという観点から、当然のことのように思われる。しかしながら、試合の直前に敢えて「勝つ」ことに焦点を当てることは、試合前、試合中および試合後の心理面にマイナスの影響を与える可能性があるといえる。そこで、本稿では、試合前の目標設定と心理面との関係について複数の概念から説明した後、平成28年度にスポーツカウンセリング室（以下SC室）で実施した試合前の目標設定に対するサポート内容を紹介する。

II. 平成28年度の来談者数および相談内容

まずは、平成28年度にSC室を訪れた来談者の延べ人数及び主な相談内容を月毎に報告する（表1参照）。なお、1名の選手が前年度より継続して来談していたため、4月以前の来談件数も加えて報告している。相談内容は、昨年に引き続き試合場面における実力発揮の問題が挙げられ、それに加えて今年度は、練習における目標達成の困難さといった自己コントロールの問題が挙げられた。これらのうち、試合での実力発揮の問題を解決するために、試合前の目標設定の実施を通して試合前、試合中、および試合後に良い心理状態をつくるサポートを行った。

表1. 平成28年2月～平成29年1月までの月別来談件数および相談内容（平成29年1月31日現在）

月	来談者数 (名)	主な相談内容
2月	2	試合での実力発揮
3月	2	試合での実力発揮
4月	2	試合での実力発揮
5月	2	試合での実力発揮
6月	2	試合での実力発揮
7月	6	試合での実力発揮・練習での自己コントロール
8月	4	試合での実力発揮・練習での自己コントロール
9月	2	試合での実力発揮
10月	2	試合での実力発揮
11月	2	試合での実力発揮
12月	2	試合での実力発揮
2017年1月	1	試合での実力発揮
合計	25	

III. 目標のタイプ

目標と一言に言っても、実際には次のような3つの異なるタイプに分けられる（Weinberg & Gould, 2015）。まず最初のタイプは、結果目標と呼ばれ、「試合に勝つ」などの目標がこれにあたる。この結果目標の特徴は、達成できるかどうかは、自分の努力のみならず相手選手の努力といった他の要因が関係するという点である。2つ目のタイプは、パフォーマンス目標と呼ばれ、「サーブの成功率を高める」などの目標がこれにあたり、先の結果目標とは異なり、達成できるかどうかは、相手選手の努力と独立していることが特徴として挙げられる。そして最後は「高い位置でボールをリリースする」などのプロセス目標であり、このタイプもパフォーマンス目標と同様に目標の達成が自分自身の努力と強く関係するという特徴をもつ。

IV. 目標のタイプと試合前の心理状態

試合前の心理状態として、試合に向けて動機づけ

られた状態（やる気のある状態）が良いのは言うまでもない。この動機づけは、成功の主観的確率と成功の価値の掛け合わせによって決まり、さらに、価値は成功の主観的確率が五分五分の時に最大になるとされている（伊藤, 2008）。つまり、試合前にやる気のある心理状態を作るためには、成功の主観的確率が五分五分になるような目標を設定する必要があるといえる。先に述べた結果目標において主観的確率が五分五分になるのは、実力が拮抗した相手と対戦する時だけということになる。それに対して、パフォーマンス目標やプロセス目標は、対戦相手に依存せず確率を五分五分になる内容を設定できるといふ利点がある。

V. 目標のタイプと試合中の心理状態

試合中に、負けたらどうしようなどと余計なことを考えていては、思い切ったプレイができず実力発揮が妨げられてしまう可能性がある。そのため、試合中には、プレイに集中した状態を作り上げる必要があるといえる。目標設定がパフォーマンスを促進するメカニズムの1つとして、認知面や行動面を目標に方向づけることが挙げられている（Locke & Latham, 2002）。この際、目標の内容が曖昧であるより、明確である方がより強く方向づけられる。つまり、より具体的な目標を設定する方がその遂行に集中できるといえる。これに基づく、結果やパフォーマンスに影響を与えるより具体的な行動、つまり、プロセス目標を設定しておくことが試合中の集中状態を作り上げるのに効果的であるといえる。

VI. 目標のタイプと試合後の心理状態

試合後には、目標が達成されたのか、そしてされ

なかった場合にその原因が何であったかを適切に評価・内省する必要がある。結果目標は、先にも述べたように、達成できるかどうかは自分の努力のみでなく相手選手の努力やその他の要因によっても影響を受ける。そのため、結果目標を立てて達成されなかった場合、その原因は自分自身に無い可能性もあるということになる。目標未達成の原因が自分に無いことは、次の目標達成に向けて努力すべき点がないことを意味する。これより、目標未達成であっても次の目標達成に向けて進んでいくためには、未達成の原因を自分自身の練習内容や努力に帰属できるパフォーマンス目標やプロセス目標が立てられている必要がある。

VII. 試合前の目標設定に対するサポート

以上に述べてきたように、試合前、試合中、そして試合後に良い心理状態を作るためには、結果目標ではなく、パフォーマンス目標やプロセス目標を立てる必要がある。しかし実際には、結果目標のみに焦点を当てて試合に臨んでしまう選手が少なくない。そこで、SC室では図1のようなシートを用いて、結果目標とプロセス目標の両方を試合前に確認するようサポートを行っている。試合後には、プロセス目標の評価を行い、評価の理由を振り返ることで、その後の練習や試合で取り組むべき内容に焦点をあてることが可能になる。

VIII. おわりに

試合前の勝利意欲は選手にとって必要不可欠な心の働きであるが、勝利意欲のみを過度に強調することは失敗不安の増加など実力発揮を妨げる可能性もある。そのため、勝利するために何をするか、に焦

記入日:	試合日:	試合名:		
	結果目標	行動目標	評価	内省(評価の理由など)
			点	良かった点
				良くなかった点

図1. 試合前の目標設定シート

点を当てて良い心理状態で試合に臨む必要があるといえる。

Ⅸ. 参考文献

- 伊藤豊彦（2008）スポーツへの動機づけ。日本スポーツ心理学会編，最新スポーツ心理学 その軌跡と展望，大修館書店。
- Lock, E. A. & Latham, G. P. (2002) Building a practically useful theory of goal setting. *American Psychologist*, 57: 705-717.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2015) *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.) Human Kinetics: US.