

# 博士＜健康科学＞論文

保護者の声かけがジュニア選手の  
心理状態とパフォーマンスに及ぼす影響

2024 年 3 月

堀家 弥姫

川崎医療福祉大学大学院

医療技術学研究科

健康科学専攻

## 目次

### 第1章：序論

第1節：はじめに	4
第2節：研究の目的	6
第3節：研究の重要性	6
第4節：研究における倫理的配慮	7
第5節：研究における利益相反	7

### 第2章：試合前における保護者の声かけがジュニア選手に及ぼす心理的影響

#### 第1節：試合前における保護者の声かけの重み付け（研究Ⅰ）

I. はじめに	9
II. 方法	9
III. 結果	10
IV. 考察	11
V. まとめ	12

#### 第2節：試合前における保護者の声かけについて－保護者とジュニア選手の視点より－（研究Ⅱ）

I. はじめに	13
II. 方法	13
III. 結果	15
IV. 考察	24
V. まとめ	25

### 第3章：声かけにおけるポジティブ対ネガティブの比率による影響

#### 第1節：ポジティブ対ネガティブの比率による心理的及びパフォーマンスの変化（研究Ⅲ）

I. はじめに	27
II. 方法	28
III. 結果	30
IV. 考察	35
V. まとめ	36

### 第4章：保護者の声かけへの介入によるジュニア選手の心理的及びパフォーマンスへの影響

#### 第1節：保護者の声かけへの介入によるジュニア選手への影響（研究Ⅳ）

I. はじめに	38
---------	----

II. 方法	38
III. 結果	40
IV. 考察	44
V. まとめ	45
<b>第5章 : 総合討論</b>	<b>46</b>

## **第6章 : 総括**

第1節: 総括	52
第2節: 結論	56
第3節: 提言	56

## **謝辞**

## **参考文献**

# 第 1 章

## 序論

## 第1節： はじめに

習い事は、子どもにポジティブな影響をもたらすことが報告されている。それは忍耐力、協調性、社会性、問題行動の抑制など多岐にわたる。保護者は、子どもの将来のために様々な知見を広げたり、興味や関心を伸ばそうとしたりと習い事に幼少期から熱心である。これは世界各国共通している。スポーツ大国アメリカではスポーツを中心とした習い事が多い。6歳から12歳までの子どもたちでスポーツの活動に参加経験がある人は76.1%にも上っている (Sport&Society, 2023)。日本では全国の幼児～高校生の子どもの持つ母親を対象に学校外教育活動におけるスポーツ活動の有無を調査したところ小学生は68.5%がスポーツをおこなっていると報告されている (谷山, 2017)。しかし、このようなジュニア期におけるスポーツ活動には子どもだけの活動は難しく、保護者のサポートが欠かせない。サポートの種類も様々であり、練習の送迎やクラブの当番活動、栄養面を考えた食事作り、試合の応援なども保護者は行っている。保護者のサポートは子どものスポーツの楽しさやパフォーマンスにも影響を与えていることが報告されている (Hoyle & Leff, 1997)。スポーツ現場では熱心に子どもの練習や試合に駆けつけてくれる保護者の姿をよく目にする。その際、保護者は選手に何らかの声かけを行っているが、どのような声かけをすればよいのかわからないという保護者も存在する。また、よかれと思い保護者は自分の期待を選手に伝えている場面も試合会場でよく目にする。しかし、保護者の期待を選手に押しつけるような声かけ等は選手にあまり良い影響を与えないと報告されている。保護者からの強いプレッシャーや期待が選手の試合前の状態不安に影響を及ぼすと指摘している (Gould et al., 1991)。勝利や優越を求めるあまり保護者は選手をコントロールしようとしてしまう。これは選手の心理状態や親子関係を築く上でも望ましくない。さらに、ジュニア期における親子の問題は、その後の選手のキャリアに非常に重要な影響を及ぼすことがある。試合前の状態不安が続くと選手はスポーツへの楽しさが見出せず、バーンアウトにも結びつく可能性が生じる。したがって、試合前に行うと良い声かけを明らかにすることが親子関係や生涯にわたってスポーツを楽しむことにつながると考える。現在子どものモチベーションを高めるスポーツペアレンティングプログラムの開発が求められている。スポーツペアレンティングとは、子どものスポーツ場面にまつわる子育てスタイルとそれが関係する親の子どもへの関わり方と定義されている (Holt et al., 2009)。保護者の声かけや接し方等がスポーツペアレンティングに含まれる。日本では馴染みのない言葉ではあるが、今後ジュニア選手が生涯スポーツを継続できるかは保護者にも関わってくるためスポーツペアレンティングの開発はとても重要なことである。このようにスポーツ場面におけるジュニア選手を支える保護者の関わりは大切なことであるが保護者とジュニア選手に関する研究は数少なくジュニア選

手への適切な声かけの研究もされていない。

私が行った先行研究によると、保護者の励ましや自信を持たせるポジティブな声かけは、選手の動機付けや不安軽減、集中力向上に影響している。また、ネガティブな声かけであっても、保護者のネガティブな声かけを選手は否定的に受け取らず、やる気が高まったり、不安軽減につながったりした（堀家・田島, 2019）。しかし、具体的な声かけは調査しておらず、ポジティブな声かけでもどのような声かけが心理状態やパフォーマンスに最も良い影響があったのか検討されていないため改めて検討する必要がある。

他方で指導者の声かけに関する研究は保護者の声かけに関する研究より多く存在した。指導者のポジティブな声かけ（褒め等）は選手のやる気を高め、ネガティブな声かけ（人格否定等）は選手のやる気を低下させ、ミスを繰り返していく原因になりかねないと述べている（名取, 2007）。私が行った先行研究では、ネガティブな声かけのなかに人格否定が含まれているといくらポジティブな声かけをしても選手はネガティブにしか受け取らず、パフォーマンスを低下させる。しかし、ネガティブな声かけであっても指導者との信頼関係が構築されており人格否定を含ませず、ミスの指摘の後に怒りながらであっても次につながる解決策を伝えている場合であれば選手は指導者の声かけをネガティブに受け取らず選手は目標が明確になったと感じ、パフォーマンスも向上した（堀家, 2021）。ネガティブな声かけは必ずしもネガティブに受け取るわけではない。これらの要因として信頼関係はもちろんのことポジティブな声かけとの比率等も考えられる。しかし、ポジティブな声かけとネガティブな声かけの比率については検討されていないため改めて検討する必要がある。このように保護者の声かけに関する研究より指導者の声かけに関する研究数は多いが保護者とジュニア選手、指導者とジュニア選手の関係性は異なるため指導者の声かけに関する研究をそのまま保護者とジュニア選手に当てはめる事は避けねばならない。

先行研究等よりスポーツ場面でジュニア選手を支えるのは指導者が重きを置いているように見えるが、ジュニア選手のスポーツを支えるのは指導者だけではなく、保護者の存在も大切である。さらにジュニア選手には成人したスポーツ選手よりも保護者の存在が大切になってくる。スポーツ選手は年齢が高まるにつれて、スポーツ場面で有能感を形成する際の情報源としてコーチのフィードバックの利用を増加させ、保護者のフィードバックの利用を減少させると指摘されている（Smoll & Smith, 2002）。逆に言えば、年齢の低いジュニア期においては保護者の声かけは有能感の形成に大きく影響すると考えられ、ジュニア選手の心理状態やパフォーマンスに影響を与えると考えられる。ここでいう有能感は運動有能感であり、運動が得意であるという「自分に対する自信」や「努力すればできるようになるという自信」、運動場面で周りの人々から「受け入れられているという自信」のことである。この有能感は運動に対して内発

的に動機づけられるために重要である（岡澤ら,1996）。ジュニア選手がスポーツを継続していくためには外発的動機づけも大切ではあるが、生涯スポーツを続けるためには内発的動機づけも大切になってくる。したがって、有能感を高めることで運動が好きになり、生涯にわたってスポーツに親しむジュニア選手の育成につながると考える。

このように生涯にわたってスポーツに親しむ子どもの育成を行うために、今後スポーツペアレンティングプログラムを発展させることでジュニア選手がバーンアウトをせずスポーツを継続して行うことにつながり、そのようなジュニア選手が大人になり子どもたちにスポーツの楽しさを伝えることができれば近年問題視されている子どもの運動不足解消や健康寿命の延伸にもつながると考える。

また、本研究におけるジュニア選手はジュニア期における保護者との関わりが最も密接である小学生をジュニア選手と定義する。

## 第2節： 研究の目的

試合前における保護者の声かけについてジュニア選手にとって良い影響を与えるものを明らかにすることができればジュニア選手の運動有能感が高まり、生涯スポーツを続けることにつながる。したがって本研究では、先行研究の今後の課題における保護者のどのような声かけがジュニア選手の心理状態やパフォーマンスに影響を与えるのかを改めて検討し、保護者の声かけの指標としてポジティブな声かけとネガティブな声かけの比率に着目することで実際のスポーツ場面で保護者が活用しやすいと考えた。本研究では、試合前における保護者のどのような声かけがジュニア選手の心理状態及びパフォーマンスに影響を及ぼすのか、また声かけのなかでもポジティブな声かけとネガティブな声かけの比率に着目し、この比率がどれほどであればジュニア選手に良い影響を与えるのかについて明らかにすることを目的とした。

## 第3節： 研究の重要性

前文で述べたように、ジュニア期における親子の問題は、その後の選手のキャリアに非常に重要な影響を及ぼすと言われている。試合前の状態不安が続くと選手はスポーツへの楽しさが見いだせず、バーンアウトにも結びつく可能性が生じる。ジュニア期においてバーンアウトすることにより、生涯スポーツを継続して行っていくのは困難になってくることが考えられる。そのような子どもを増やさないために、現在子どものモチベーションを高めるスポーツペアレンティングプログラムの開発が求められている。また、ジュニア選手が生涯スポーツを継続していくためには内発的動機づけも大切になってくる。先行研究より、運動に対して内発的に動機づけられるためには

有能感が重要であると述べている（岡沢ら,1996）. この内発的動機づけに重要な有能感はジュニア期において指導者よりも保護者の声かけから形成される（Smoll & Smith, 2002）. したがって、保護者に視点を当て、保護者の声かけに関する研究を行うことで、子どもたちのバーンアウト抑制にもつながり、運動が好きになり、生涯にわたってスポーツに親しむ子どもの育成及び健康寿命の延伸につながると考える.

本研究の結果が明らかになれば、ジュニア選手に良い影響のある保護者の声かけを明らかにすることができ、保護者が声かけを行う際の指標となるような資料の提供ができると考える. また、スポーツペアレンティングプログラムの開発にも役立つと考えられる. そして、ジュニア選手に良い影響のある声かけを明らかにすることによってジュニア選手がバーンアウトをせずスポーツを継続して行うことにつながり、そのようなジュニア選手が大人になり子どもたちにスポーツの楽しさを伝えることができれば近年問題視されている子どもの運動不足解消や健康寿命の延伸にもつながる.

#### **第4節： 研究における倫理的配慮**

本研究は、川崎医療福祉大学倫理委員会の承認（承認番号対 22-014, 22-018）を得た上で実施した. 研究で行った調査や実験では調査対象者及び代諾者の同意のもと、調査対象者の意思を尊重し、非強制的に実施した. 研究を行う前に研究目的と個人情報保護及び学会発表以外の目的でデータを使用することがないことを説明した. 調査対象者及び代諾者には拒否権があること、何らかの理由により研究協力を中断できること、そのことによって個人に不利益が生じることがない旨を説明した. 本研究の倫理性については、川崎医療福祉大学研究倫理基準に関する規定に従って研究を進めた.

#### **第5節： 研究における利益相反**

本論文に関して、開示すべき利益相反状態はない.



## 第 2 章

# 試合前における保護者の声かけが ジュニア選手に及ぼす影響

## 第1節： 試合前における保護者の声かけの重み付け（研究Ⅰ）

### Ⅰ. はじめに

本研究では大学生とジュニア選手にアンケートを実施することにより各カテゴリーにおける保護者の声かけに関する重みづけを行い、どのような声かけが重要度の高い声かけなのかを明らかにすることを目的とした。最も印象に残った保護者の声かけをジュニア選手のみで調査すると、現在起こっていることのため保護者からの様々な声かけを記憶しており、最も印象に残った声かけにばらつきが生じる可能性がある。しかし、大学生であるとジュニア期から時間が経過することによって記憶が薄れ、そのなかで最も記憶に残っている声かけは本人にとって重要であった可能性がある。したがって、ジュニア選手及び大学生に調査を行うことによって重要度の高い保護者の声かけに関する重み付けを行い、重要度の高い保護者の声かけを明らかにすることができると仮説を立てた。

### Ⅱ. 方法

#### 1. 調査対象者

○ 県ミニバスケットボールチームに所属するジュニア選手 122 名（有効回答数 122 名、 $10.8 \pm 0.9$  歳）、K 大学学生 99 名（有効回答数 96 名、 $20.2 \pm 0.8$  歳）。

#### 2. 調査方法

試合前における保護者からの声かけに関するアンケート調査を実施した。

#### 3. 調査内容

声かけに関するオリジナルのアンケート調査を実施した。質問項目は、「保護者から試合前にどのような声かけをされたか」「試合前の保護者からの声かけに対してどのような心理状態であったのか」「試合前にどのような声かけをされたいか」である。どのような声かけをされたかという質問に対して、1) 目標を明確にする声かけ（試合の目標や目的を明確にし、やるべきことを思い出させる声かけ）、2) 自信をつける声かけ（有利である状況を伝え、自信を高める声かけ）、3) 励ます声かけ（選手の可能性を見いだすことで、試合に対して勢いづける声かけ）、4) 評価、承認する声かけ（現在の状況を肯定し、受け入れることで、選手が信じられていると感じられるような声かけ）、5) 体調面を気にする声かけ、6) プレー面に関するアドバイス（ポジティブ）、7) 集中力を高める声かけ（選手が集中できるように感じられるような声かけ）、8) プレーに対して細かい注意、9) 否定や要求（選手の技術に対して否定をする声かけやできないことを要求して選手のプレッシャーとなるような声かけ）、10) 準備物についての

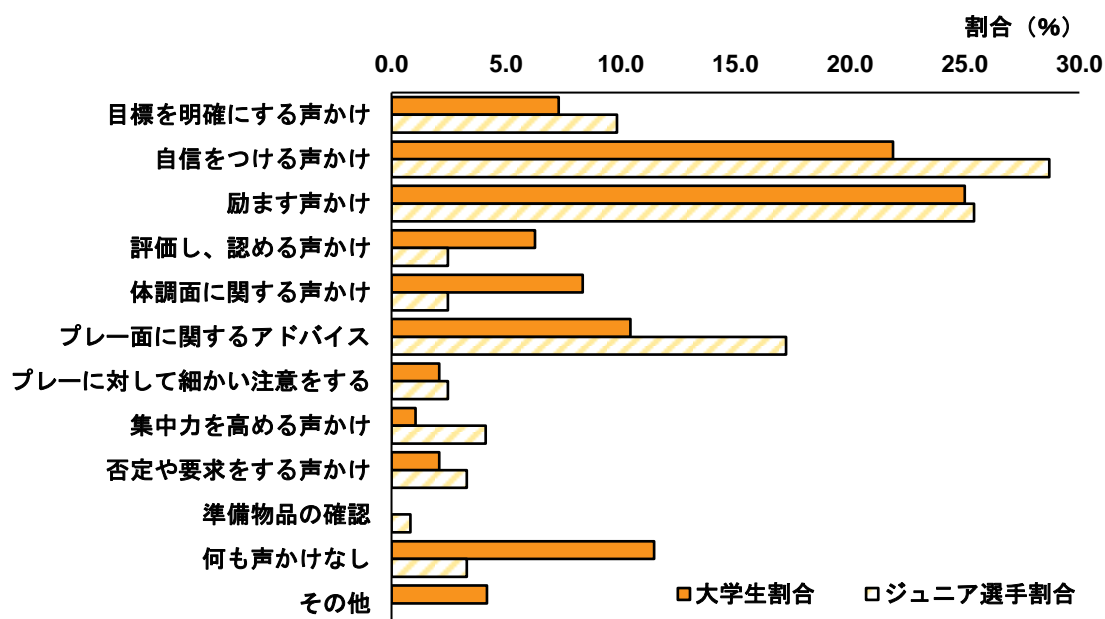
声かけ, 11) 声かけなし, 12) その他 の 12 項目のうち 1 つを選択してもらった。どのような心理状態だったのかという質問に対して, 1) 目標が明確になった, 2) 自信がついた, 3) 励まされた, 4) 評価し承認された, 5) 集中力が向上した, 6) プレッシャーを感じた (ネガティブ), 7) 緊張が緩和した, 8) 不安が軽減した, 9) 萎縮した (ネガティブ), 10) 恐怖を感じた (ネガティブ), 11) その他 の 11 項目から最も当てはまるもの 1 つを選択してもらった。これらのオリジナルのアンケートは先行研究をもとに質問紙作成を行った(菅野,2016)。

#### 4. 調査期間

2022 年 9 月～12 月に行った。

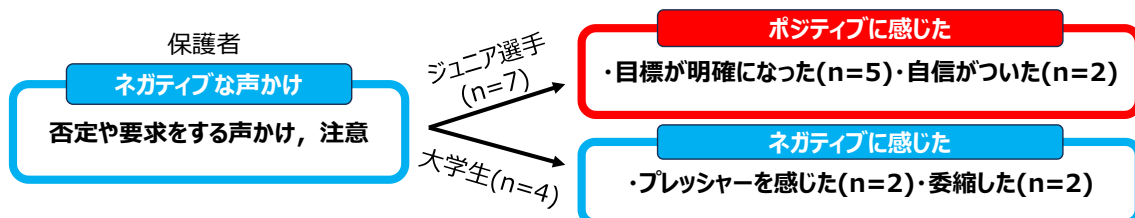
### III. 結果

試合前における保護者からかけられた声かけにおいてジュニア選手では「自信をつける声かけ」28.7%が最も多く, 次いで「励ます声かけ」25.4%と多かった。大学生も「励ます声かけ」25.0%が最も多く, 「自信をつける声かけ」21.9%と多かった (図 1)。



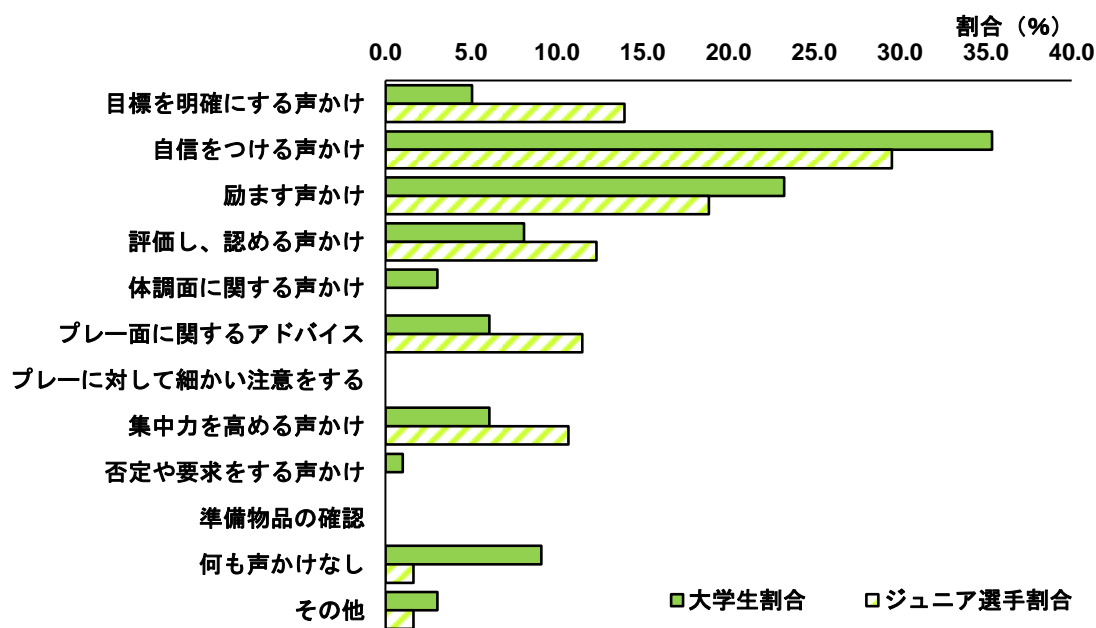
(図 1) 試合前における保護者からの声かけ

そして、「自信をつける声かけ」や「励ます声かけ」を多くの保護者が行なっていたなかでネガティブな声かけをされたと回答しているジュニア選手や大学生も少数ではあるが存在した。そのなかでもジュニア選手は「目標が明確になった」、「自信がついた」と回答しており、ネガティブに受け取らなかった（図2）。



（図2）保護者のネガティブな声かけの受け取り方

次に「試合前に保護者からどのような声かけをされたいか」という質問に対しジュニア選手では「自信をつける声かけ」29.5%が最も多く、次いで「励ます声かけ」が18.9%と多かった。大学生も同様に「自信をつける声かけ」35.4%が最も多く、次いで「励ます声かけ」が23.2%と多かった（図3）。



（図3）試合前に保護者からされたい声かけ

#### IV. 考察

試合前における保護者からかけられた声かけにおいてジュニア選手では「自信をつける声かけ」28.7%が最も多く、次いで「励ます声かけ」25.4%と多かった。大学生も「励ます声かけ」25.0%が最も多く、「自信をつける声かけ」21.9%と多かった（図1）。このことから「自信をつける声かけ」「励ます声かけ」の2種類がジュニア選手、

大学生ともに印象に残っていることがうかがえる。また、試合前に保護者からされた声かけにおいてジュニア選手では「自信をつける声かけ」29.5%が最も多く、次いで「励ます声かけ」が18.9%、大学生も「自信をつける声かけ」35.4%が最も多く、次いで「励ます声かけ」が23.2%と多かった（図3）。以上のことから、「自信をつける声かけ」「励ます声かけ」は月日がたっても印象に残っており試合前における保護者からの声かけのなかでは重要度が高い声かけだと考えられる。そして、試合前における保護者からの声かけのうちネガティブな声かけをされたと回答しているジュニア選手や大学生も少数ではあるが存在した。そのなかでもジュニア選手は「目標が明確になった」、「自信がついた」と回答しており、ネガティブに受け取らなかった。これはジュニア選手がプレーに対するアドバイスだと受け取ったと考えられる。また、大学生の回答からは月日が経つにつれて保護者への理解度が高まりネガティブな声かけの印象は低下しているのではないかと考える。そして、月日が経つにつれてネガティブな声かけに対する許容範囲が広がったことや受け取り方がジュニア期と異なることも考えられる。しかし、大学生になっても保護者からのネガティブな声かけが印象に残っている要因としてミスの指摘以外にも人格に対する否定か何か別の否定的な声かけがあった可能性が考えられる。したがって、ネガティブな声かけの内容やネガティブな声かけを行ったさいに他にどのような声かけを行っていたのかを検討する必要がある。そして、ジュニア選手と大学生とではネガティブな声かけに対する許容範囲等が異なる点よりジュニア選手と保護者とでも同様にネガティブな声かけに対する許容範囲、受け取り方が異なると示唆されたため、今後保護者の声かけに関する指標を作成する際に注意しなければならない。

## V. まとめ

試合前における保護者からの声かけにおいてジュニア選手及び大学生を比較検討した結果、重要度の高い声かけは「自信をつける声かけ」「励ます声かけ」であると考えられる。

## 第 2 節： 試合前における保護者の声かけについて－保護者とジュニア選手の視点より－（研究Ⅱ）

### I. はじめに

研究Ⅰにおいて保護者の声かけで多かった声かけは「自信をつける声かけ」や「励ます声かけ」であった。また、研究Ⅰでネガティブな声かけを受けた選手も存在しており、そのなかでもジュニア選手は「目標が明確になった」、「自信がついた」と回答し、ネガティブに受け取らなかった。しかし、大学生はネガティブな声かけに対してネガティブに受け取っていた。大学生になっても保護者からのネガティブな声かけが印象に残っている要因としてミスの指摘以外にも人格に対する否定か何か別の否定的な声かけがあった可能性が考えられた。そのため、ネガティブな声かけの内容や保護者がネガティブな声かけを行った際に他にどのような声かけを行っていたのか実際に検討する必要がある。したがって、試合前に保護者が行っている声かけ（ポジティブな声かけとネガティブな声かけに着目）が研究Ⅰと同様なのか、さらにどのような内容なのかを調査し、どのような保護者の声かけがジュニア選手に影響を与えるのかを明らかにすることを目的とした。

### II. 方法

#### 1. 調査対象者

ミニバスケットボールチーム 2 チーム（以下 A チーム B チームとする.）。1 チーム：ジュニア選手 10 名、保護者 10 名であり、A チーム B チーム合わせて計ジュニア選手 20 名、保護者 20 名を調査した。ジュニア選手 20 名（女子 20 名）、平均年齢は  $10.5 \pm 0.5$  歳、保護者 20 名（男性 3 名、女性 17 名）、平均年齢は  $37.4 \pm 4.9$  歳であった。B この 2 チームは、2021 年に行われた 4 年生以下の大会において A チームが優勝、B チームが準優勝をしている。その際の得点は 32 対 25 で A チームが勝利していた。

#### 2. 調査方法

試合前に実際に行われている保護者の声かけに関する調査を行った。A チームと B チームで計 2 回の練習試合を行った。対象のジュニア選手には試合前後それぞれ下記の内容のアンケート調査を実施した。さらにインタビュー調査も行った。そして、パフォーマンス測定のため試合をビデオ撮影し、個人スタッツを記録した。個人スタッツの記録には Basket Plus を使用した。また、保護者にも同様にアンケート調査及びインタビュー調査を実施した。

#### 3. 調査内容

ジュニア選手には試合前（3 日前）に試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）（徳永，1998），運動有能感測定尺度（岡沢ら，1996），研究 I と同様のオリジナルアンケートを実施し，試合後には試合中の心理状態診断検査（DIPS-D.2）（徳永，1996）を実施した．声かけに関するオリジナルのアンケート調査を実施した．オリジナルアンケートにおける，どのような声かけをされたかという質問に対して，1）目標を明確にする声かけ（試合の目標や目的を明確にし，やるべきことを思い出させる声かけ），2）自信をつける声かけ（有利である状況を伝え，自信を高める声かけ），3）励ます声かけ（選手の可能性を見いだすことで，試合に対して勢いづける声かけ），4）評価，承認する声かけ（現在の状況を肯定し，受け入れることで，選手が信じられていると感じられるような声かけ），5）体調面を気にする声かけ，6）プレー面に関するアドバイス（ポジティブ），7）集中力を高める声かけ（選手が集中できるように感じられるような声かけ），8）プレーに対して細かい注意，9）否定や要求（選手の技術に対して否定をする声かけやできないことを要求して選手のプレッシャーとなるような声かけ），10）準備物についての声かけ，11）声かけなし，12）その他 の 12 項目のうち当てはまるものすべてを選択してもらった．どのような心理状態だったのかという質問に対して，1）目標が明確になった，2）自信がついた，3）励まされた，4）評価し承認された，5）集中力が向上した，6）プレッシャーを感じた（ネガティブ），7）緊張が緩和した，8）不安が軽減した，9）萎縮した（ネガティブ），10）恐怖を感じた（ネガティブ），11）その他 の 11 項目から最も当てはまるもの 1 つを選択してもらった．さらに，アンケート調査で気になる点については後にインタビュー調査も行った．また，パフォーマンス測定には Basket Plus を使用した．Basket Plus は，バスケットボールを詳細に分析ができるツールであり，従来の得点やファールだけのランニングスコアでなく，シュート確率やリバウンド，スティール，ターンオーバーなど各クォーター，試合ごとに分析できるため昨今では B リーグなどの公式戦では，サブスコアとして採用されているからである．保護者には試合前にどのような声かけを行ったのか記述式でアンケートを実施した．

#### 4. 調査期間

2022 年 12 月～2023 年 1 月に行った．

#### 5. 統計処理

調査によって得られたデータの処理は，SPSS statistics 29 統計パッケージを用いて対応のない  $t$  検定を行った．いずれの統計処理も，有意水準は 5%未満とした．

### Ⅲ. 結果

チームごとにおけるボックススコアを示した（表 1）. 勝利した A チームがターンオーバー数も低く，シュート確率も高い結果となった.

（表 1）チームごとにおけるボックススコア

	1回目		2回目	
	Aチーム	Bチーム	Aチーム	Bチーム
総得点	67	18	50	10
点差	+49	-49	+40	-40
2ポイント本数(確率)	31(50.0%)	7(25.0%)	24(34.0%)	4(21.0%)
3ポイント本数(確率)	0	0	0	0
スティール	23	4	13	5
ブロック	1	0	1	2
オフェンスリバウンド	9	10	13	7
ディフェンスリバウンド	7	17	5	20
トータルリバウンド	16	27	18	27
アシスト	5	3	1	1
ターンオーバー	5	32	15	51



保護者がジュニア選手に行った声かけを研究 I と同様のカテゴリーに分け、保護者がジュニア選手に行ったと回答した声かけの件数、平均値、標準偏差を示した（表 2）。A チーム、B チームともに「励ます声かけ」が最も多く A チーム 10 件、B チーム 11 件であった。次に多かった声かけは「プレー面に関するアドバイス」が多く、A チーム 4 件、B チーム 4 件であった。保護者がジュニア選手に行った声かけは勝敗に関わらず同様であった。

（表 2）保護者が試合前に行った声かけ

声かけ	全体件数 (mean ± SD)	Aチーム件数 (mean ± SD)	Bチーム件数 (mean ± SD)
目標を明確にする声かけ	6 (1.5 ± 1.0)	4 (2.0 ± 1.4)	2 (1.0 ± 0.0)
自信をつける声かけ	0 (0.0 ± 0.0)	0 (0.0 ± 0.0)	0 (0.0 ± 0.0)
励ます声かけ	21 (5.3 ± 1.5)	10 (5.0 ± 1.4)	11 (5.5 ± 2.1)
評価し、認める声かけ	0 (0.0 ± 0.0)	0 (0.0 ± 0.0)	0 (0.0 ± 0.0)
体調面に関する声かけ	0 (0.0 ± 0.0)	0 (0.0 ± 0.0)	0 (0.0 ± 0.0)
プレー面に関するアドバイス	8 (2.0 ± 0.0)	4 (2.0 ± 0.0)	4 (2.0 ± 0.0)
プレーに対して細かい注意をする	0 (0.0 ± 0.0)	0 (0.0 ± 0.0)	0 (0.0 ± 0.0)
集中力を高める声かけ	3 (0.8 ± 1.0)	2 (1.0 ± 1.4)	1 (0.5 ± 0.7)
否定や要求をする声かけ	0 (0.0 ± 0.0)	0 (0.0 ± 0.0)	0 (0.0 ± 0.0)
準備物の確認	0 (0.0 ± 0.0)	0 (0.0 ± 0.0)	0 (0.0 ± 0.0)
何も声かけなし	4 (1.0 ± 0.8)	2 (1.0 ± 0.0)	2 (1.0 ± 0.0)
その他	2 (0.5 ± 0.6)	1 (0.5 ± 0.7)	1 (0.5 ± 0.7)

反対にジュニア選手が保護者からかけられた声かけについて調査し、チームごとに声かけをされた件数、平均値、標準偏差を示した（表 3）。両チームとも「自信をつける声かけ」が最も多く、A チーム 12 件、B チーム 13 件であった。次いで「励ます声かけ」が多く A チーム 11 件、B チーム 11 件であった。こちらも同様に勝敗に関わらず同様に「自信をつける声かけ」、「励ます声かけ」が多かった。また、保護者はネガティブな声かけを行ったと回答していないが、ジュニア選手は「プレーに対して細かい注意をする」や「否定や要求をする声かけ」といったネガティブな声かけを受けたと答えた選手も存在した。「否定や要求をする声かけ」をかけられた選手にインタビューを行い、具体的な声かけについて以下のように回答した。

- ・やる気のないプレーはだめって言ったよね。
- ・ママは〇〇がこんなプレーヤーになってほしい。（W リーグの選手を指して）
- ・コートの中で走らないのはだめって何回も言ってるよ。
- ・〇〇みたいなプレーしほしいな～。
- ・やる気のないプレーはするな。

（表 3）ジュニア選手が保護者からかけられた声かけ

声かけ	全体件数 (mean±SD)	Aチーム件数 (mean±SD)	Bチーム件数 (mean±SD)
目標を明確にする声かけ	11 (2.8±2.2)	7 (3.5±3.5)	4 (2.0±0.0)
自信をつける声かけ	25 (6.3±0.5)	12 (6.0±0.0)	13 (6.5±0.7)
励ます声かけ	22 (5.5±0.6)	11 (5.5±0.7)	11 (5.5±0.7)
評価し、認める声かけ	9 (2.3±1.0)	4 (2.0±1.4)	5 (2.5±0.7)
体調面に関する声かけ	0 (0.0±0.0)	0 (0.0±0.0)	0 (0.0±0.0)
プレー面に関するアドバイス	5 (1.3±0.5)	3 (1.5±0.7)	2 (1.0±0.0)
プレーに対して細かい注意をする	12 (4.0±0.8)	8 (4.0±1.4)	4 (4.0±0.0)
集中力を高める声かけ	6 (1.5±1.0)	2 (1.0±1.4)	4 (2.0±0.0)
否定や要求をする声かけ	5 (1.3±1.0)	1 (0.5±0.7)	4 (2.0±0.0)
準備物の確認	0 (0.0±0.0)	0 (0.0±0.0)	0 (0.0±0.0)
何も声かけなし	2 (0.5±0.6)	0 (0.0±0.0)	2 (1.0±0.0)
その他	1 (0.3±0.5)	1 (0.5±0.7)	0 (0.0±0.0)

ジュニア選手が保護者からの声かけをどのように感じたのかチームごとにジュニア選手がどのように感じたのか選択した件数と平均値を示した（表 4）。「自信がついた」「励まされた」と感じたジュニア選手が 9 件と多かった。ジュニア選手は保護者からネガティブな声かけをされたと回答していたがネガティブに感じていたジュニア選手は少なかった。このネガティブに感じたジュニア選手は、保護者から「励ます声かけ」をされたジュニア選手であった。

（表 4）保護者からの声かけに対してジュニア選手の感じ方

感じ方	全体件数 (mean±SD)	Aチーム件数 (mean±SD)	Bチーム件数 (mean±SD)
目標が明確になった	8 (4.0±0.0)	4 (2.0±0.0)	4 (2.0±0.0)
自信がついた	9 (4.5±0.7)	5 (2.5±0.7)	4 (2.0±0.0)
励まされた	9 (4.5±0.7)	4 (2.0±0.0)	5 (2.5±0.7)
評価し、承認された	7 (1.8±0.5)	4 (2.0±0.0)	3 (1.5±0.7)
集中力が向上した	2 (1.0±0.0)	1 (0.5±0.7)	1 (0.5±0.7)
プレッシャーを感じた	1 (0.5±0.7)	0 (0.0±0.0)	1 (0.5±0.7)
緊張が緩和した	2 (1.0±0.0)	1 (0.5±0.7)	1 (0.5±0.7)
不安軽減した	2 (1.0±0.0)	1 (0.5±0.7)	1 (0.5±0.7)
萎縮した	0 (0.0±0.0)	0 (0.0±0.0)	0 (0.0±0.0)
恐怖心が芽生えた	0 (0.0±0.0)	0 (0.0±0.0)	0 (0.0±0.0)
その他	0 (0.0±0.0)	0 (0.0±0.0)	0 (0.0±0.0)

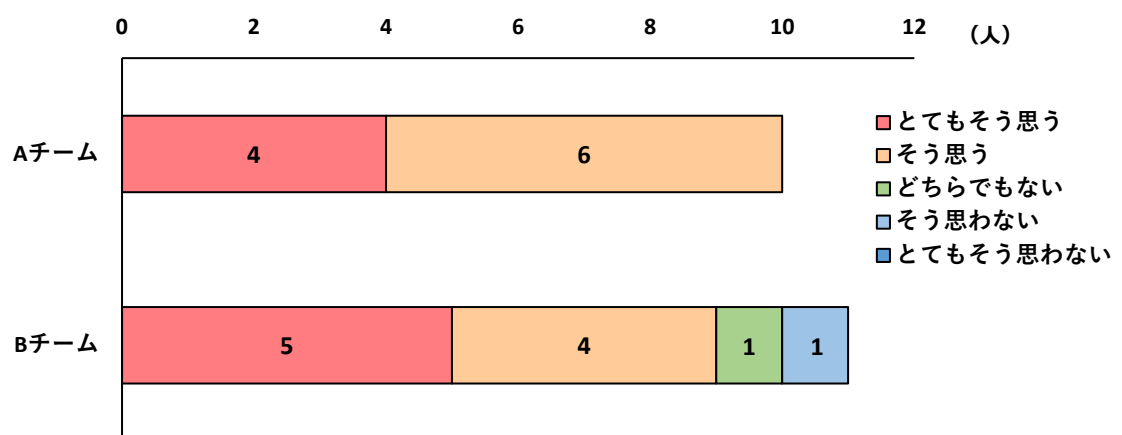
また、保護者からの声かけで最も多かった「励ます声かけ」をかけられたジュニア選手の感じ方を示した（表 5）。全体的に「自信がついた」「励まされた」と感じた選手が多かった。なかには「プレッシャーを感じた」と答えた選手も存在した。さらに保護者から「励ます声かけ」をかけられた選手に詳しく「自信がついた」「励まされた」という 2 項目を「とてもそう思う」「そう思う」「どちらでもない」「そう思わない」「とてもそう思わない」の 5 件法で回答してもらった（図 4, 5）。「励ます声かけ」を

受けたジュニア選手の多くは「自信がついた」、「励まされた」と回答した。1名のジュニア選手のみ両項目とも「そう思わない」と回答した。この選手は保護者からの「励ます声かけ」について「プレッシャーを感じた」と回答していた。このジュニア選手になぜプレッシャーを感じたのかインタビューを行ったところ以下のように回答した。

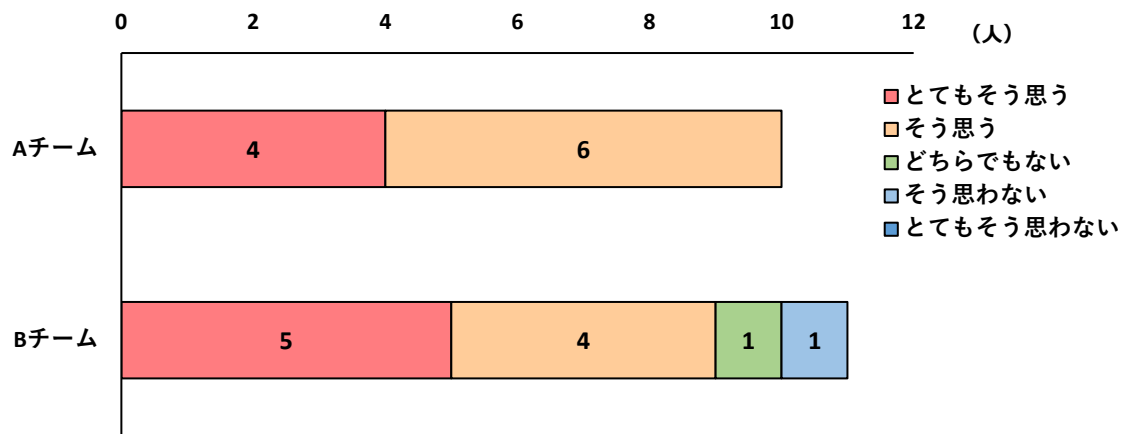
〇〇ならできるとママから言われると、すごい期待されていてそれはうれしいんだけどできるかどうか分からないからプレッシャーを感じたのかな〜。(研究者対それじゃあ、あまりお母さんから声かけとかはされたくない?) そんなことはない。されなかったらさみしいし期待されてないみたいだから今みたいに声かけはしてほしい。

(表5) 励ます声かけをされた選手の感じ方

感じ方	全体件数 (mean±SD)	Aチーム件数 (mean±SD)	Bチーム件数 (mean±SD)
自信がついた	9 (4.5±0.7)	5 (2.5±0.7)	4 (2.0±0.0)
励まされた	9 (4.5±0.7)	4 (2.0±0.0)	5 (2.5±0.7)
不安軽減した	2 (1.0±0.0)	1 (0.5±0.7)	1 (0.5±0.7)
プレッシャーを感じた	1 (0.5±0.7)	0 (0.0±0.0)	1 (0.5±0.7)



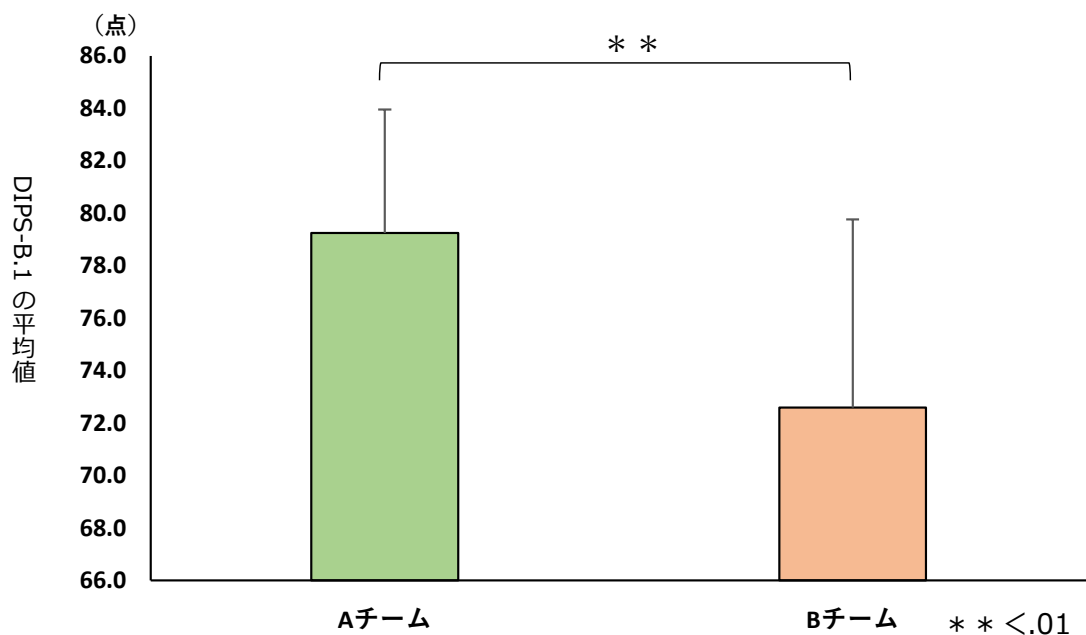
(図4) 「自信がついた」という項目について5件法で回答した結果



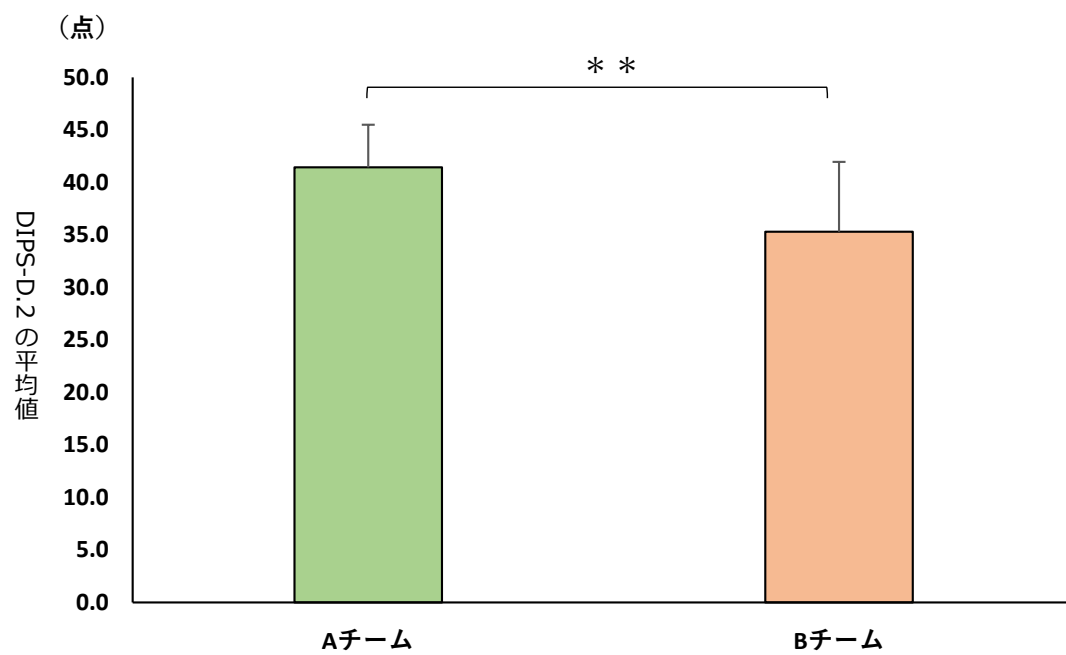
(図5)「励まされた」という項目について5件法で回答した結果

DIPS-B.1 の総合得点の結果、A チームの平均値  $79.3 \pm 4.3$  点、B チームの平均値  $72.6 \pm 7.2$  点であった (図6)．平均値の比較を行うため対応のない  $t$  検定を行ったところ、A チームの得点は有意に高かった ( $t(35) = 3.39, p < .01$ )．

DIPS-D.2 の総合得点の結果、A チームの平均値  $41.5 \pm 4.0$  点、B チームの平均値  $35.3 \pm 6.7$  点であった (図7)．平均値の比較を行うため対応のない  $t$  検定を行ったところ、A チームの得点は有意に高かった ( $t(35) = 3.46, p < .01$ )．



(図6) DIPS-B.1 におけるチームごとの総合得点の平均



(図 7) DIPS-D.2 におけるチームごとの総合得点の平均

さらに、DIPS-B.1 及び DIPS-D.2 の下位尺度をチームごとに平均点の比較を行った (表 6, 7). 平均値の比較は、対応のない  $t$  検定を行った. DIPS-B.1 の下位尺度における「自己実現意欲」,「リラックス度」,「集中度」,「自信」は B チームより A チームが有意に高い値であった ( $t(35) = 2.22, p < .05$ ,  $t(35) = 2.17, p < .05$ ,  $t(35) = 3.35, p < .01$ ,  $t(35) = 2.38, p < .05$ ). また、DIPS-D.2 の下位尺度における「忍耐度」,「自己実現意欲」,「自己コントロール能力」,「リラックス度」,「協調度」は B チームより A チームが有意に高い値であった ( $t(35) = 3.80, p < .001$ ,  $t(35) = 2.71, p < .05$ ,  $t(35) = 2.89, p < .01$ ,  $t(35) = 2.20, p < .05$ ,  $t(35) = 2.07, p < .05$ ).

(表 6) 尺度別に見たチームごとによる DIPS-B.1 の平均値の比較

DIPS-B.1項目	Aチーム		Bチーム		$t$ 値
	$M$	$SD$	$M$	$SD$	
忍耐度	6.8	1.7	7.0	1.3	0.4
闘争心	8.7	1.6	8.4	1.1	0.7
自己実現意欲	8.1	1.5	7.1	1.3	2.2 *
勝利意欲	8.0	1.2	7.9	1.3	0.2
リラックス度	11.0	2.3	9.0	3.1	2.2 *
集中度	14.0	1.2	11.9	2.3	3.3 **
自信	7.5	1.2	6.4	1.5	2.4 *
作戦思考度	6.0	2.0	5.4	2.1	0.9
協調度	9.8	0.9	9.6	0.6	0.7

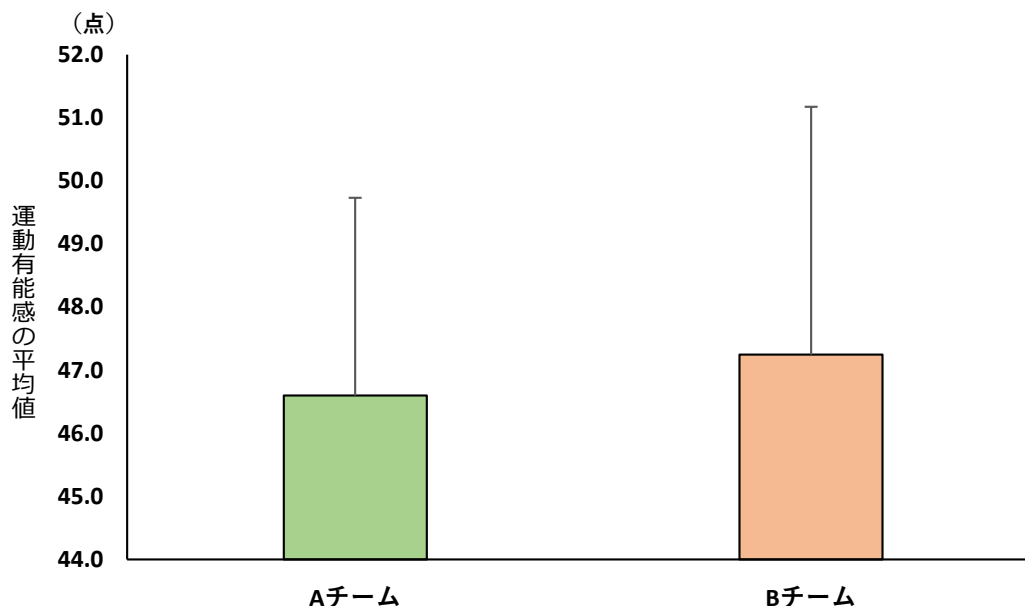
\* < .05 \*\* < .01

(表 7) 尺度別に見たチームごとによる DIPS-D.2 の平均値の比較

DIPS-D.2項目	Aチーム		Bチーム		t値
	M	SD	M	SD	
忍耐度	4.2	0.7	3.2	0.9	3.8 ***
闘争心	4.3	0.7	3.7	1.0	1.9
自己実現意欲	4.5	0.6	3.9	0.8	2.7 *
勝利意欲	4.8	0.4	4.6	0.7	0.8
自己コントロール能力	4.0	0.8	3.1	1.0	2.9 **
リラックス度	3.7	1.0	2.9	1.0	2.2 *
集中度	4.1	0.8	3.7	1.2	1.2
自信	4.2	0.8	3.7	1.1	1.6
作戦思考度	3.5	0.8	2.7	0.8	3.0
協調度	4.5	0.5	3.9	1.2	2.1 *

\* &lt;.05 \*\* &lt;.01 \*\*\* &lt;.001

各チームにおける運動有能感の平均値について示した (図 8)．運動有能感は、3 下位尺度、各 4 項目の合計 12 項目で構成されており 5 件法での回答のため 60 点が最も運動有能感が高い値となる．A チームの平均値は  $46.6 \pm 3.1$  点、B チームの平均値は  $47.3 \pm 3.9$  点であった．A チーム、B チームにおける運動有能感の平均値の差はあまりみられなかった．



(図 8) 各チームにおける運動有能感の平均値



#### IV. 考察

実際に保護者がジュニア選手に行った声かけで最も多かったのは全体で「励ます声かけ」21件であった。反対にジュニア選手に保護者からかけられた声かけについて全体で「自信をつける声かけ」が最も多く25件、次いで「励ます声かけ」が多く22件であった。これは研究Ⅰと同様に「自信をつける声かけ」「励ます声かけ」が多く保護者もこのカテゴリーにおける声かけを意識しておこなっていると考えられる。ここで保護者がかけた声かけとジュニア選手が受けた声かけに違いが生じたのは結果より、ジュニア選手が保護者の「励ます声かけ」を「自信をつける声かけ」や「励ます声かけ」と認識していたのではないかと示唆される。

また、保護者はネガティブな声かけを行ったと回答していないが、ジュニア選手はネガティブな声かけを受けたと回答していた（表3）。これは保護者にとってのネガティブな声かけとジュニア選手にとってのネガティブな声かけの意識の違いが異なっているからではないのかと考える。研究Ⅰにおいて大学生は保護者からのネガティブな声かけは人格否定等のような声かけでなければ印象が低下していったのと同様に保護者もミスの指摘等といったネガティブな声かけはネガティブな声かけとは意識していないと考える。したがって、保護者が意識はしていないが会話の中でプレーに対して細かい注意をしたり、否定や要求をしたりしている可能性が考えられる。そして、ジュニア選手が受けたネガティブな声かけの具体的な内容を検討すると保護者の「ママが」といったような一人称が保護者の要求を伝えているようにジュニア選手は受け取っていたため、この声かけから一人称を無くすと「目標を明確にする声かけ」になるのではないかと考える。ただ、保護者がジュニア選手のやる気のないプレー等を指摘しないのは保護者にとってもジュニア選手にとっても良くないことだと考える。私が行った指導者の声かけに関する研究によると、指導者のネガティブな声かけでもその内容がミスの指摘等を含むものであればジュニア選手はネガティブな声かけをネガティブに受け取らず「目標が明確になった」とポジティブに受け取った。しかしネガティブな声かけのなかに人格否定が含まれているとジュニア選手は保護者からの声かけをネガティブに受け取り、パフォーマンスも低下した（堀家,2021）。本研究における保護者の声かけでも指導者の声かけ同様、ジュニア選手に対して人格否定ではなくミス等の指摘を含むネガティブな声かけであったためジュニア選手は保護者からのネガティブな声かけをネガティブに受け取らなかったのではないかと考える。したがって、このような指摘とポジティブな声かけの組み合わせが大切となってくる。

そして、DIPS-B.1における下位尺度の「自己実現意欲」、「リラックス度」、「集中度」、「自信」、DIPS-D.2の下位尺度における「忍耐度」、「自己実現意欲」、「自己コントロール能力」、「リラックス度」、「協調度」においてAチームがBチームより有意に得点が高かった（表6, 7）ことよりパフォーマンスにおいてAチームのターンオーバ

一数が B チームより低いためこれらの下位尺度がパフォーマンスに影響がある可能性があるため今後検討する必要がある。

パフォーマンス面では 1 回目の調査時より 2 回目の調査時におけるターンオーバー数が両チーム多かった。この際、保護者からの声かけには否定や要求をするような「ネガティブな声かけ」もなく「励ます声かけ」が多かった。しかしながらターンオーバー数が多かった要因として A チームにおける指導者のジュニア選手に対する指示が「速攻を多くしろ」といったことが考えられる。B チームも A チームに合わせたバスケットを行うことによって、早い展開でバスケットを行い、ミスも増えたためだと考えられる。

今回勝利をしたチーム、敗北したチーム、どちらのチームの保護者も「励ます声かけ」が多く、また保護者は意識をしていないが会話の中でプレーに対して細かい注意をしたり、否定や要求をしたりしている可能性が考えられるため今後介入を行ったのちに DIPS-B.1, DIPS-D.2 の値やパフォーマンスにおいて検討する必要がある。

## V. まとめ

保護者が行った声かけとして「励ます声かけ」が最も多く、ジュニア選手は保護者からの「励ます声かけ」を「自信をつける声かけ」「励ます声かけ」と認識していた。また、ネガティブな声かけに人格否定ではなくミスや良くない行為を正す指摘であればジュニア選手はネガティブに受け取らない。

## 第 3 章

# 声かけにおける ポジティブ対ネガティブの 比率による影響

## 第 1 節： ポジティブ対ネガティブの比率による心理的及びパフォーマンスの変化 (研究Ⅲ)

### I. はじめに

結婚や親子関係において、コミュニケーションのうちポジティブな比率とネガティブな比率が関係の長期的な安定性に影響を与えることは先行研究からも示唆されている。例えば、新婚夫婦においては、15 分間の会話においてポジティブな発言とネガティブな発言のバランスが重要であると報告されている (John, 1995)。この研究では、ポジティブ対ネガティブの比率が 5 対 1 であれば、10 年後において離婚確率が 94% の確度で低下するという結果が得られている。

さらに、親子関係においてもコミュニケーションの質が重要視されている。親子の場合、ポジティブな発言とネガティブな発言の比率が 3 対 1 であれば、人間関係の破綻が避けられるとされている (John, 1995)。しかし、近年では、日本の保護者が子育てにおいて厳しさよりも優しさを重視しているとの報告もある (榎本, 2015)。これは日本だけであり、他の国と比較して日本の保護者のしつけは甘いといった報告も述べられている (牧野, 2007)。

したがってこのような背景を考慮すると、日本においては親子関係においてもポジティブな声かけの比率が高くなることが期待されポジティブな声かけの比率は 3 よりも高くなると仮説を立てた。そして、研究 I・II で調査した声かけをもとに実際にポジティブな声かけとネガティブな声かけのどの比率が心理的及びパフォーマンスに良い影響を与えるのかを明らかにすることを目的とした。

また、本研究におけるパフォーマンスには戦術的分析は含んでおらずシュートの成功本数のみである。

### II. 方法

#### 1. 調査対象者

研究 II と同様のミニバスケットボールチーム A チームにおけるジュニア選手 10 名 ( $10.7 \pm 0.9$  歳)。

#### 2. 調査方法

課題として、フリースロー課題を用いた。フリースローは、バスケットボールを行っているジュニア選手にとって実際の試合で重要な瞬間の一部である。したがって、この課題は実際のスポーツ環境に密接に関連しており、プレッシャーやストレスなどの実際の競技場の要因をシミュレートすることができ、選手が実際の競技状況でのパフォーマンス向上に役立つスポーツ心理学的な介入の効果を評価できると考えフリー

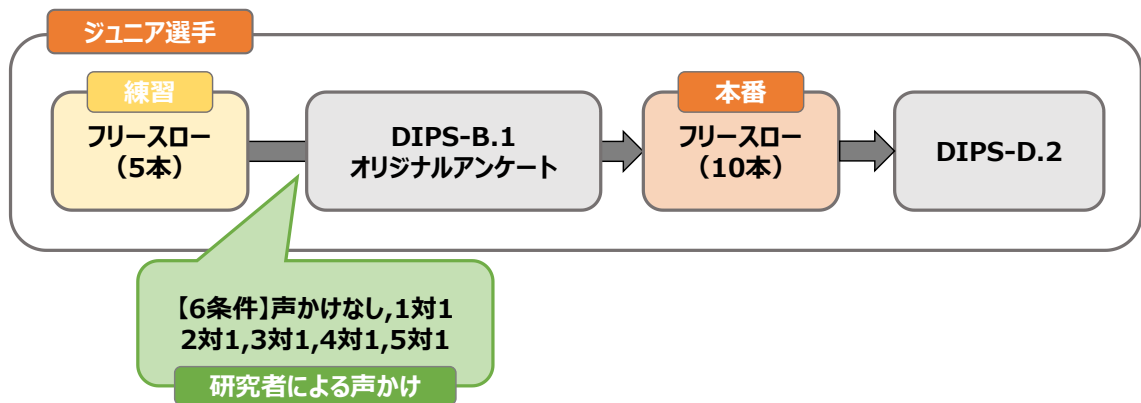
スロー課題を用いた。また、ジュニア選手のため馴染みのある課題の方が良いと考えた。フリースローラインからリングまでの距離は 4.0m、高さはリングの上端がフロアから 2.6m であり、バスケットボールは 5 号球を使用した。ジュニア選手は試合の時と同様にフリースロー前のルーティーンを行い、フリースローラインからフリースローを行った (図 9)。



(図 9) フリースロー課題をおこなっている様子

### 3. 調査内容

ジュニア選手はフリースロー練習 (5 本) を行い、その後フリースロー課題 (10 本) を行った (図 10)。練習と本番の間に練習の結果をもとに声かけを行った。声かけは「声かけなし」「ポジティブ対ネガティブ=1 対 1」(以下 1 対 1)「ポジティブ対ネガティブ=2 対 1」(以下 2 対 1)「ポジティブ対ネガティブ=3 対 1」(以下 3 対 1)「ポジティブ対ネガティブ=4 対 1」(以下 4 対 1)「ポジティブ対ネガティブ=5 対 1」(以下 5 対 1) の 6 条件から 1 条件ずつランダムに研究者がジュニア選手に声かけを行った (表 8)。その後本番のフリースロー前に試合前の心理状態診断検査 (DIPS-B.1) (徳永, 1998) と研究 I と同様のオリジナルアンケートを実施した。本番のフリースロー課題は 10 本実施した。フリースロー後には試合中の心理状態診断検査 (DIPS-D.2) (徳永, 1996) を実施した。また、DIPS-B.1, DIPS-D.2 におけるアンケート内の試合を本研究におけるフリースロー課題と定義した。各選手全ての条件の声かけを受けフリースロー課題を実施した (計 6 回)。



(図 10) フリースロー課題におけるプロトコール

(表 8) 声かけの具体例

声かけ	具体例
ポジティブな声かけ	○○ならできるよ。自信を持って打ってみよう。頑張れ。○○ならこの間の試合で○本中○本入ってるから本番も入るよ。
ネガティブな声かけ	5本中○本しか入ってないよ。シュートホールの改善点についての指摘。

#### 4. 調査期間

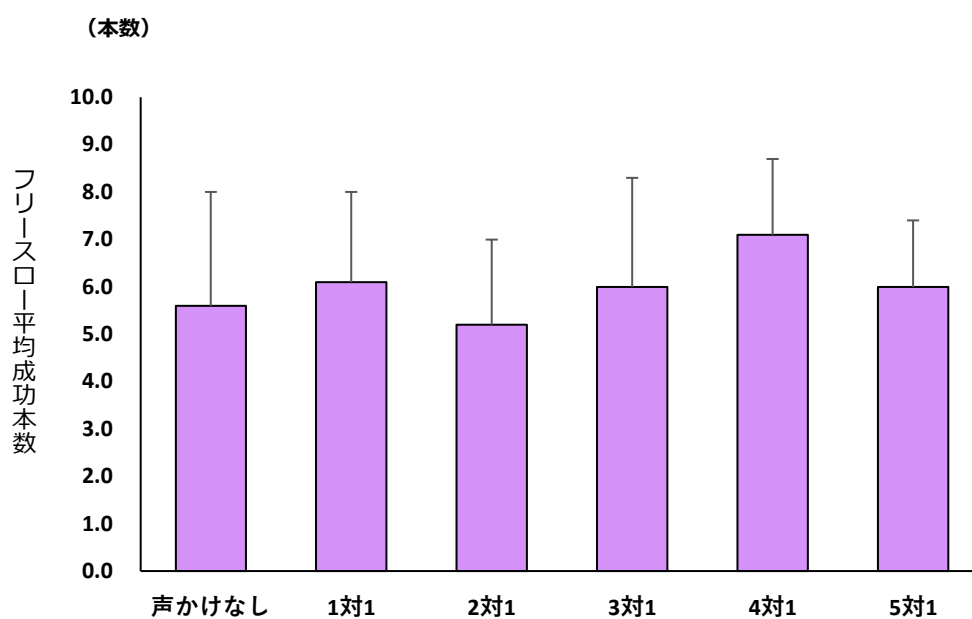
2023 年 1 月～2 月に行った。

#### 5. 統計処理

調査によって得られたデータの処理は、SPSS statistics 29 統計用いて行った。6 条件時におけるフリースロー平均成功本数、DIPS-B.1 の平均値、DIPS-D.2 の平均値の比較を行う際には 1 要因分散分析を用いた。6 条件時におけるフリースロー平均成功本数と DIPS-B.1 及び DIPS-D.2 の下位尺度との相関関係の分析には Pearson 積率相関係数を用いた。いずれの統計処理も、有意水準は 5%未満とした。

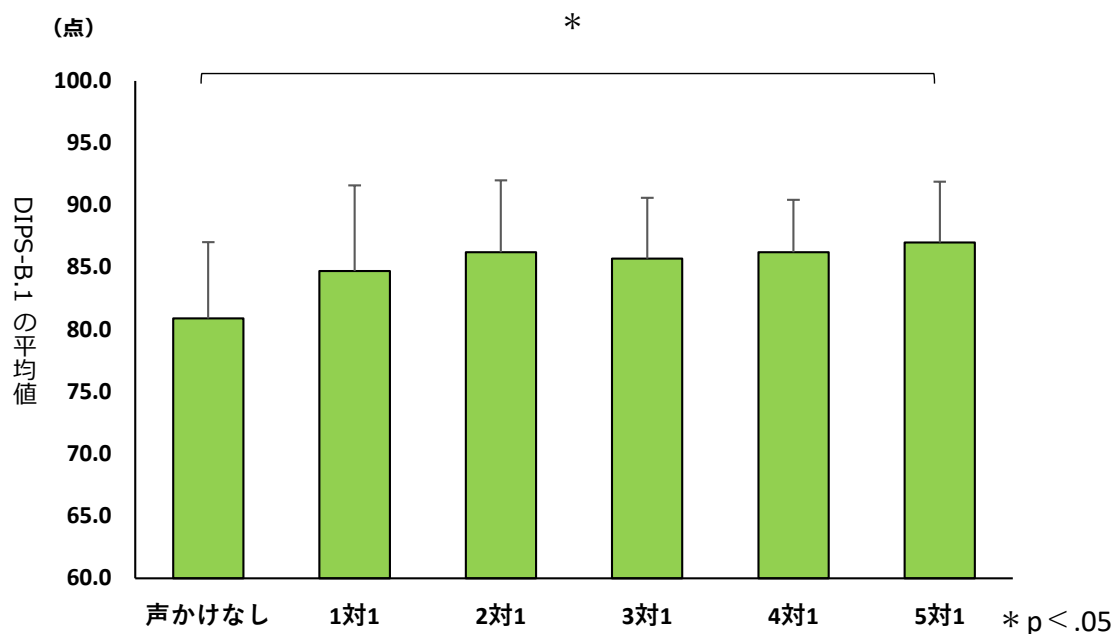
### III. 結果

6 条件の声かけ時におけるフリースロー課題の平均成功本数を示した (図 11). 「声かけなし」 $5.6 \pm 2.4$  本, 「1 対 1」 $6.1 \pm 1.9$  本, 「2 対 1」 $5.2 \pm 1.8$  本, 「3 対 1」 $6.0 \pm 2.3$  本, 「4 対 1」 $7.1 \pm 1.6$  本, 「5 対 1」 $6.0 \pm 1.4$  本であり, 「4 対 1」が最も平均成功本数が多い結果となった. 各声かけの条件で比較したところ, 有意な差はみられなかった.



(図 11) 各声かけ時におけるフリースローの平均成功本数

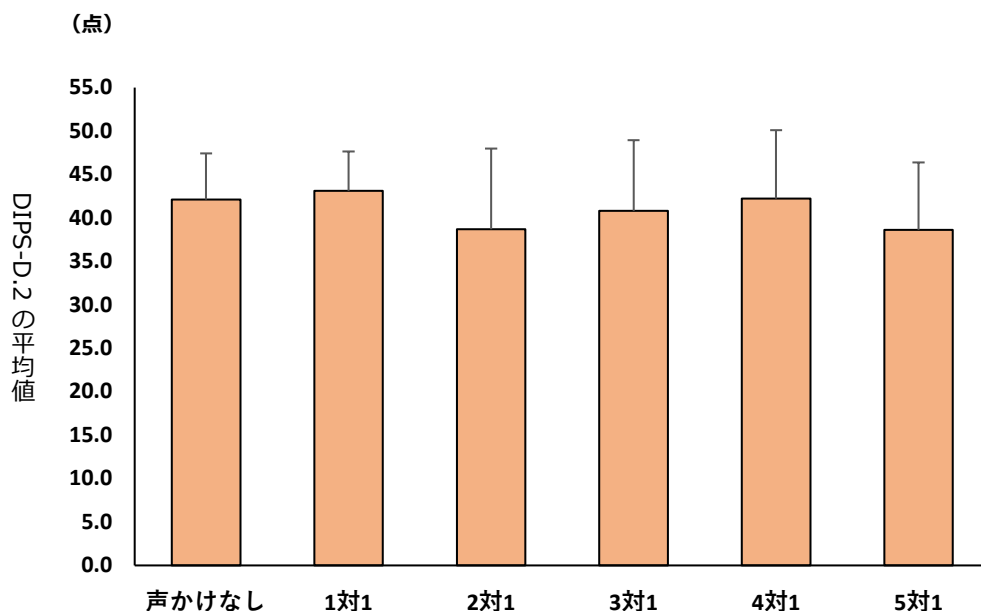
6 条件の声かけ時における DIPS-B.1 の平均値を示した (図 12). 「声かけなし」 80.9±6.1 点, 「1 対 1」 84.7±6.9 点, 「2 対 1」 86.2±5.8 点, 「3 対 1」 85.7±4.9 点, 「4 対 1」 86.2±4.2 点, 「5 対 1」 87.0±4.9 点であり, 「5 対 1」 が最も平均値が高い結果となった. 「声かけなし」と「5 対 1」において有意に高い値となった ( $F(1.463, 13.164) = 1.334, p < .05$ ).



(図 12) 各声かけを行った時の DIPS-B.1 の平均値



6 条件の声かけ時における DIPS-D.2 の平均値を示した (図 13). 「声かけなし」  
 $42.1 \pm 5.3$  点, 「1 対 1」 $43.1 \pm 4.5$  点, 「2 対 1」 $38.7 \pm 9.3$  点, 「3 対 1」 $40.8 \pm 8.1$  点,  
「4 対 1」 $42.2 \pm 7.9$  点, 「5 対 1」 $38.6 \pm 7.8$  点であり, 「1 対 1」が最も平均値が高い  
結果となった. 各声かけの条件で比較したところ, 有意な差はみられなかった.



(図 13) 各声かけを行った時の DIPS-D.2 の平均値

フリースロー成功本数, DIPS-B.1, DIPS-D.2 における上位 2 群を上位群とし以下  
に示した (表 9). 3 つのカテゴリー全てに「4 対 1」の声かけが含まれていた.

(表 9) 各カテゴリーにおける上位の声かけ

	フリースロー成功本数	DIPS-B.1総合得点	DIPS-D.2総合得点
上位群	4対1	5対1	1対1
	1対1	4対1	4対1

また、各声かけ条件時におけるフリースロー平均成功本数と DIPS-B.1 及び DIPS-D.2 における総合得点の得点に関連があるか調べるため相関分析を行った（表 10）。4 対 1 条件時と DIPS-B.1 総合得点 ( $r=.66, p<.05$ )、5 対 1 条件時と DIPS-B.1 総合得点 ( $r=.66, p<.05$ ) の間に有意な相関が見られた。

（表 10）DIPS-B.1、DIPS-D.2 の平均値と各声かけ条件時におけるフリースロー平均成功本数の相関

	DIPS-B.1 総合得点	DIPS-D.2 総合得点
声かけなし	-.018	.349
1対1	.436	.197
2対1	.207	.538
3対1	.161	.106
4対1	.656 *	.299
5対1	.661 *	.472

\* $p<.05$

そして、下位尺度の得点に関連があるか調べるため相関分析を行った（表 11, 12）。DIPS-B.1 時における声かけなし条件時と「リラックス度」( $r=.73, p<.05$ )、2 対 1 条件時と「闘争心」( $r=.68, p<.05$ )、「集中度」( $r=.67, p<.05$ )、4 対 1 条件時と「自己実現意欲」( $r=.71, p<.05$ )、「リラックス度」( $r=.76, p<.05$ )、「協調度」( $r=.69, p<.05$ ) の間に有意な相関が見られた。また、「自己実現意欲」( $r=.71, p<.05$ )、「リラックス度」( $r=.76, p<.05$ ) においては強い相関がある。DIPS-D.2 時における 1 対 1 条件時と「闘争心」( $r=.66, p<.05$ )、「作戦思考度」( $r=.68, p<.05$ ) の間に有意な相関が見られた。また、1 対 1、2 対 1、3 対 1 条件時における「勝利意欲」において全員が 10 点と全く同じであり相関係数は計算不能であった。

(表 11) DIPS-B.1 の平均値と各声かけ条件時におけるフリースロー平均成功本数の相関

	忍耐度	闘争心	自己実現意欲	勝利意欲	リラックス度	集中度	自信	作戦思考度	協調度
声かけなし	-.408	-.623	.414	.336	.731 *	-.205	-.460	-.386	.386
1対1	-.026	.512	-.161	.553	.163	.069	.170	-.074	-.575
2対1	-.265	.683 *	.241	-.020	-.080	.672 *	.317	.965	-.036
3対1	-.583	.0	.378	.042	-.154	.479	.036	.462	-.466
4対1	.160	.040	.710 *	.146	.760 *	.171	.472	-.270	-.691 *
5対1	.000	.373	.251	-.066	.324	.488	.516	.474	.000

\* &lt; .05

(表 12) DIPS-D.2 の平均値と各声かけ条件時におけるフリースロー平均成功本数の相関

	忍耐度	闘争心	自己実現意欲	勝利意欲	自己コントロール能力	リラックス度	集中度	自信	作戦思考度	協調度
声かけなし	.319	.631	-.059	.175	.084	.381	.501	.418	-.343	.038
1対1	-.006	.658 *	.027	a	-.078	.318	-.127	-.037	.683 *	-.106
2対1	.413	.198	.620	a	.297	.463	.366	.374	-.049	-.558
3対1	.099	-.104	.509	a	.041	.350	.147	.115	.038	-.422
4対1	.463	.184	.433	.076	.543	.476	.591	.484	.607	.193
5対1	.233	.303	.412	.089	.230	.289	.212	.397	.666	.397

a. 1つの変数が定数であるため計算不能

\* &lt; .05

#### IV. 考察

DIPS-B.1 の平均値より「声かけなし」よりも声かけを行った条件の方が高い得点を示しており、また「5 対 1」の声かけ時は「声かけなし」よりも有意に平均値が高いことから声かけが試合前の心理状態に良い影響を与えることが示唆された。したがって、声かけを行うことはジュニア選手にとって試合前における心理状態を良い状態にさせることにつながると考える。

先行研究では親子の会話ではポジティブ対ネガティブ=3 対 1 であれば人間関係が破綻しない比率だとされ 3 対 1 が良い比率だとされている (John,1995)。しかし、近年では子どもへの叱り方が分からず、子どもには厳しくよりも優しくといった接し方を保護者はおこなっていると報告されている (榎本, 2015)。さらに、研究Ⅱにおいて DIPS-B.1 における下位尺度の「自己実現意欲」、「リラックス度」、「集中度」、「自信」、DIPS-D.2 の下位尺度における「忍耐度」、「自己実現意欲」、「自己コントロール能力」、「リラックス度」、「協調度」は B チームより、ターンオーバー数が少なかった A チームが有意に高い得点であった。それらの下位尺度のうち本研究におけるフリースロー課題前に行う声かけと内容があまり関連していないため「忍耐度」、「協調度」は除く DIPS-B.1 における下位尺度の「自己実現意欲」、「リラックス度」、「集中度」、「自信」、DIPS-D.2 の下位尺度における「自己実現意欲」、「自己コントロール能力」、「リラックス度」を見た。すると、本研究において各声かけ条件時におけるフリースロー平均成功本数と DIPS-B.1 下位尺度の相関を見ると「4 対 1」の声かけの際に DIPS-B.1 下位尺度における「自己実現意欲」( $r=.71, p<.05$ )、「リラックス度」( $r=.76, p<.05$ )においては強い相関があった。したがって、「4 対 1」の声かけを受けたジュニア選手はパフォーマンスも高く、自己実現意欲やリラックス度が高くなることが言える。また、各声かけ条件時におけるフリースロー平均成功本数と DIPS-B.1 における総合得点の相関分析を見ると「4 対 1」の声かけと DIPS-B.1 総合得点( $r=.66, p<.05$ )、の間に有意な相関が見られた。すなわち、「4 対 1」の声かけを受けたジュニア選手は試合前の心理状態が高くなることによりパフォーマンスも高くなる可能性が示唆された。さらに、フリースローの平均成功本数や DIPS-B.1, DIPS-D.2 の平均値の全ての項目において「4 対 1」の声かけが上位に位置する事を踏まえると「ポジティブ対ネガティブ=4 対 1」の声かけがジュニア選手の心理的及びパフォーマンス向上に良い影響を与えるのではないかと考える。したがって、実際に保護者にジュニア選手へ声かけをおこなってもらふ指標として「4 対 1」が妥当であると考ええる。

また、フリースロー平均成功本数、DIPS-B.1 の平均値、DIPS-D.2 の平均値においてほとんどの条件間に有意な差が示されなかった要因としてパフォーマンスを測定する値の少なさではないのかと考える。バスケットボールにおけるフリースロー課題を

測定するパフォーマンスの値はシュートの IN または OUT の 2 種類である。ゴルフのパッティング課題とは違い、フリースローを外した際にリングからどれだけずれていたのかといった数値をフリースローを打ったジュニア選手に即時的にフィードバックをすることが難しい。それらが本研究における条件間において有意な差が示されなかった要因なのではないかと考える。

## V. まとめ

本研究の結果より、ポジティブ対ネガティブ=4 対 1 の声かけがジュニア選手の心理的及びパフォーマンスに良い影響を与えることがうかがえる。

## 第 4 章

# 保護者の声かけへの介入による ジュニア選手の心理的及び パフォーマンスへの影響

## 第1節： 保護者の声かけへの介入によるジュニア選手への影響（研究Ⅳ）

### I. はじめに

研究Ⅰ・Ⅱより「自信をつける声かけ」「励ます声かけ」がジュニア選手にとって望ましい声かけであることが明らかとなった。また、研究Ⅱより保護者にとってのネガティブな声かけとジュニア選手にとってのネガティブな声かけの意識が異なっていることによって保護者はネガティブな声かけを行ったと認識していないが、ジュニア選手はネガティブな声かけを受けたと感じていた。これらの要因として保護者が意識はしていないが会話の中でプレーに対して細かい注意をしたり、否定や要求をしたりしている可能性が考えられた。そして研究Ⅲでは、ポジティブ対ネガティブ=4 対 1 の声かけがジュニア選手の心理的及びパフォーマンスに良い影響を与えることが示唆された。これらのことを踏まえて、保護者が「自信をつける声かけ」「励ます声かけ」を行うように促し、研究Ⅱとは異なって保護者自身が意識してネガティブな声かけを行わず、ポジティブ対ネガティブ=4 対 1 の声かけを行うように保護者の声かけに介入を行うことでジュニア選手の心理的及びパフォーマンスに影響を与えられるのかを明らかにすることを目的とする。

### II. 方法

#### 1. 調査対象者

研究Ⅱにおいて調査協力に同意したミニバスケットボールチーム 2 チームが引き続き本研究に協力を同意した。1 チーム：ジュニア選手 10 名、保護者 10 名であり、A チーム B チーム合わせて計ジュニア選手 20 名、保護者 20 名を調査した。ジュニア選手 20 名（女子 20 名）、平均年齢は  $10.5 \pm 0.5$  歳、保護者 20 名（男性 3 名、女性 17 名）、平均年齢は  $37.4 \pm 4.9$  歳であった。

#### 2. 調査方法

調査Ⅳでの調査方法は研究Ⅱと同様であり、試合前に実際に行われている保護者の声かけに関する調査を行った。対象のジュニア選手には試合前後それぞれ下記の内容のアンケート調査を実施した。そして、パフォーマンス測定のため試合をビデオ撮影し、個人スタッツを記録した。また、A チームの保護者には研究者が研究Ⅰ～Ⅲで得られた結果をもとに保護者に声かけの指導を行い保護者の声かけに介入を行った。B チームの保護者には介入を行わず普段通りの声かけをジュニア選手に行ってもらった。そして、保護者にも研究Ⅱと同様にアンケート調査を実施した。

#### 3. 調査内容

A チームの保護者には研究 I, II, III で得られた結果をもとに保護者に声かけの指導を行い, ジュニア選手に声かけを行ってもらった. 保護者への声かけの指導は全体で 1 回行い, 練習後や試合前等に疑問や相談等受け付けた. 指導内容について以下に示した (表 10). B チームには研究 II と同様に普段通りの声かけをおこなってもらい試合前にどのような声かけを行ったのか記述式でアンケートを実施した. ジュニア選手には試合前 (3 日前) に試合前の心理状態診断検査 (DIPS-B.1) (徳永, 1998), 運動有能感測定尺度 (岡沢ら, 1996), 研究 I と同様のオリジナルアンケートを実施し, 試合後には試合中の心理状態診断検査 (DIPS-D.2) (徳永, 1996) を実施した. また, インタビュー調査も行った.

(表 10) 保護者に行った主な指導内容について

全体での主な指導内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>・研究 I ~ III の結果報告</li> <li>・声かけをするにあたって大事なポイントについて <ul style="list-style-type: none"> <li>①ポジティブ対ネガティブ = 4対1</li> <li>②意識的にポジティブな声かけをする</li> <li>③ポジティブな声かけ時は励ます声かけや自信をつける声かけ</li> <li>④指摘をする時は人格否定をしない</li> </ul> </li> <li>・ロールプレイング</li> </ul>

#### 4. 調査期間

2023 年 3 月~7 月に行った.

#### 5. 統計処理

調査によって得られたデータの処理は, SPSS statistics 29 統計パッケージを用いて 2 要因分散分析, 対応のある t 検定を行った. いずれの統計処理も, 有意水準は 5% 未満とした.



### III. 結果

チームごとにおけるボックススコアを示した（表 11）。勝利した A チームがターンオーバー数も低く、シュート確率も高い結果となった。

（表 11）チームごとのボックススコア

	1回目		2回目	
	チームA	チームB	チームA	チームB
総得点	69.0	12.0	72.0	15.0
点差	+57.0	-57.0	+57.0	-57.0
2ポイント本数(確率)	32.0(55.1%)	4.0(21.0%)	28.0(59.6%)	7.0(25.0%)
3ポイント本数(確率)	0.0	0.0	2.0(40.0%)	0.0
スティール	21.0	5.0	20.0	6.0
ブロック	1.0	3.0	1.0	4.0
オフェンスリバウンド	13.0	6.0	15.0	7.0
ディフェンスリバウンド	6.0	18.0	5.0	16.0
トータルリバウンド	19.0	24.0	20.0	24.0
アシスト	3.0	1.0	4.0	2.0
ターンオーバー	5.0	35.0	6.0	42.0

A チームにおける介入前と介入後における各項目の平均値（mean±SD）を比較した（表 12）。介入前後における有意な差はみられなかったが、介入前より介入後の方がディフェンスリバウンド以外の項目でパフォーマンスが向上した。

（表 12）A チームにおける介入前後の比較

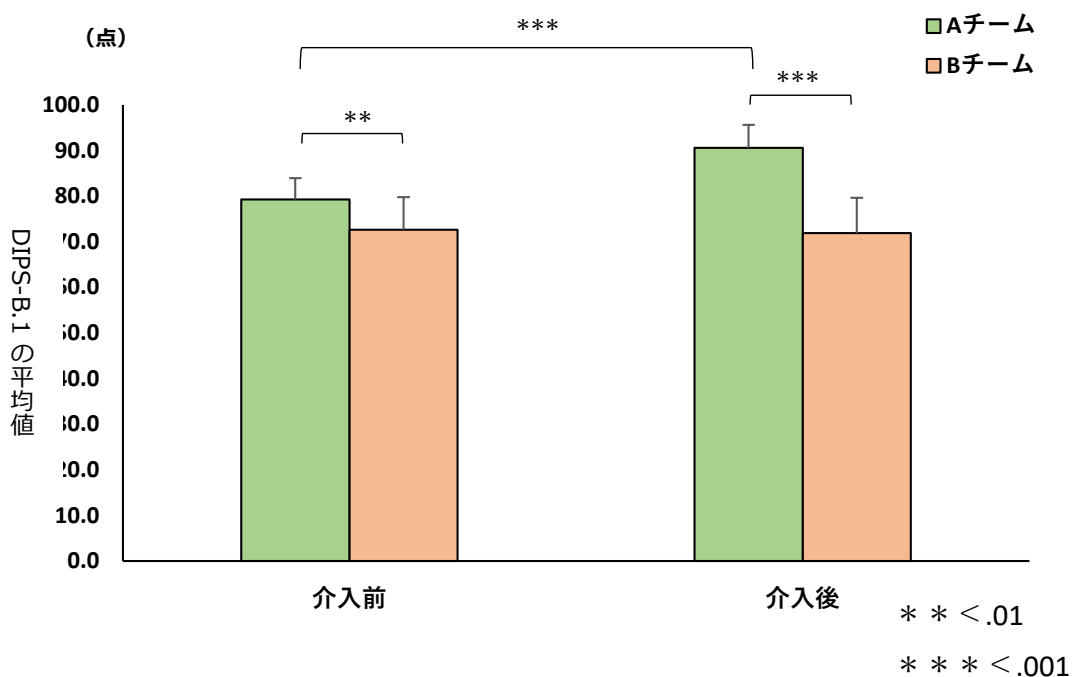
	介入前	介入後
総得点	58.5±12.0	70.5±2.1
2ポイント本数	27.5±4.9	30.0±2.8
3ポイント本数	0.0±0.0	1.0±1.4
スティール	18.0±7.1	20.5±0.7
ブロック	1.0±0.0	1.0±0.0
オフェンスリバウンド	11.0±2.8	14.0±1.4
ディフェンスリバウンド	6.0±1.4	5.5±0.7
トータルリバウンド	17.0±1.4	19.5±0.7
アシスト	3.0±2.8	3.5±0.7
ターンオーバー	10.0±7.1	5.5±0.7

各チームにおける介入前後の DIPS-B.1, DIPS-D.2, 運動有能感の平均値と標準偏差を示した (表 13).

(表 13) 各チームにおける DIPS-B.1, DIPS-D.2, 運動有能感の平均値と標準偏差

	Aチーム		Bチーム	
	介入前	介入後	介入前	介入後
DIPS-B.1	79.3 ± 4.7	90.6 ± 5.0	72.6 ± 7.2	71.9 ± 7.7
DIPS-D.2	41.5 ± 4.0	41.7 ± 3.6	35.3 ± 6.7	37.5 ± 4.5
運動有能感	46.6 ± 3.1	49.9 ± 3.0	47.3 ± 3.9	49.0 ± 3.2

DIPS-B.1 の値に関して, チーム(2) × 介入前後(2)の 2 要因分散分析を行った. チームと介入前後における交互作用は有意であった( $F(1,73)=17.99, p<.001$ ). 介入前において, A チームの単純主効果は B チームより有意に高く( $F(1,73)=10.49, p<.01$ ), 介入後において, A チームの単純主効果は B チームより有意に高かった( $F(1,73)=90.39, p<.001$ ). また, A チームにおける介入前より介入後の単純主効果は有意に高かった( $F(1,73)=33.12, p<.001$ ) (図 14).



(図 14) 介入前後での DIPS-B.1 平均値

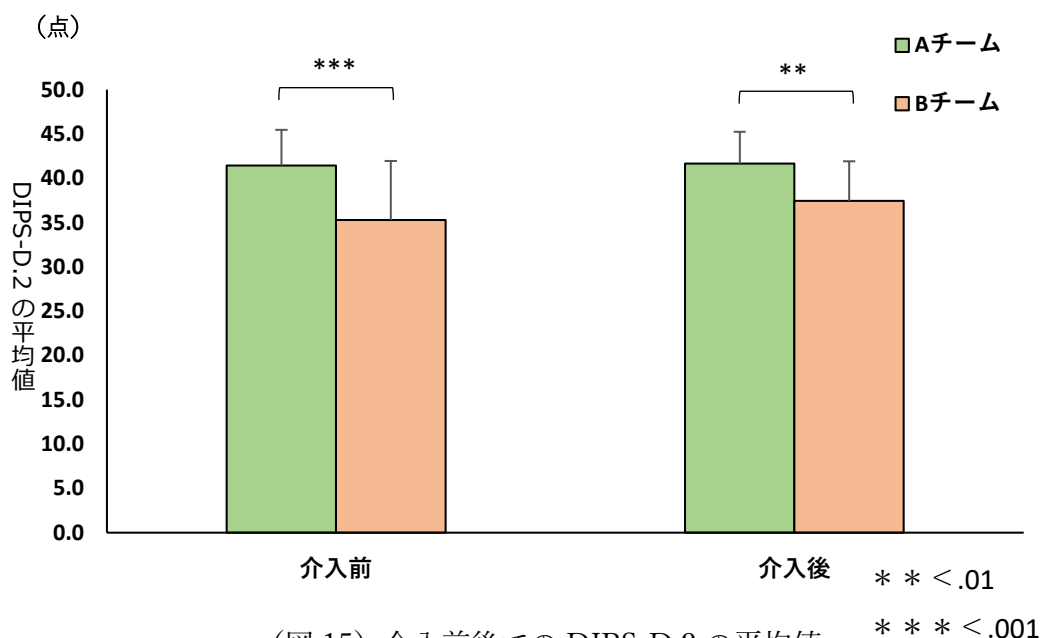
そして、声かけに介入を行った A チームにおける DIPS-B.1 下位尺度を介入前後で比較を行うため対応のある  $t$  検定を行った。下位尺度のうち「忍耐度」( $t(19)=2.45, p<.05$ )、「闘争心」( $t(19)=2.62, p<.05$ )、「リラックス度」( $t(19)=4.92, p<.001$ )、「自信」( $t(19)=5.87, p<.001$ )、「作戦思考度」( $t(19)=5.10, p<.001$ )、「協調度」( $t(19)=2.13, p<.05$ )が介入前より介入後の方が有意に高い値となった(表 14)。

(表 14) A チームにおける DIPS-B.1 下位尺度の介入前後の比較

DIPS-B.1項目	介入前		介入後		$t$ 値
	$M$	$SD$	$M$	$SD$	
忍耐度	6.8	1.7	8.1	1.1	2.5 *
闘争心	8.7	1.6	9.6	0.6	2.6 *
自己実現意欲	8.1	1.5	8.5	1.4	0.7
勝利意欲	8.0	1.2	8.7	1.4	1.9
リラックス度	11.0	2.3	13.6	1.9	4.9 ***
集中度	14.0	1.2	14.2	1.1	0.5
自信	7.5	1.2	9.4	1.1	5.9 ***
作戦思考度	6.0	2.0	8.6	1.7	5.1 ***
協調度	9.8	0.9	9.9	0.4	2.1 *
総合得点	79.3	4.8	90.6	5.0	7.3 ***

\* $<.05$  \*\* $<.01$  \*\*\* $<.001$

DIPS-D.2 の値に関して、チーム(2)×介入前後(2)の 2 要因分散分析を行った。介入前後における各チームには有意な主効果が見られた。介入前において、A チームの主効果は B チームより有意に高く ( $F(1,73)=15.46, p<.001$ )、介入後において、A チームの主効果は B チームより有意に高かった ( $F(1,73)=7.83, p<.01$ )。また、交互作用や各チームにおける介入前後の主効果は有意ではなかった (図 15)。



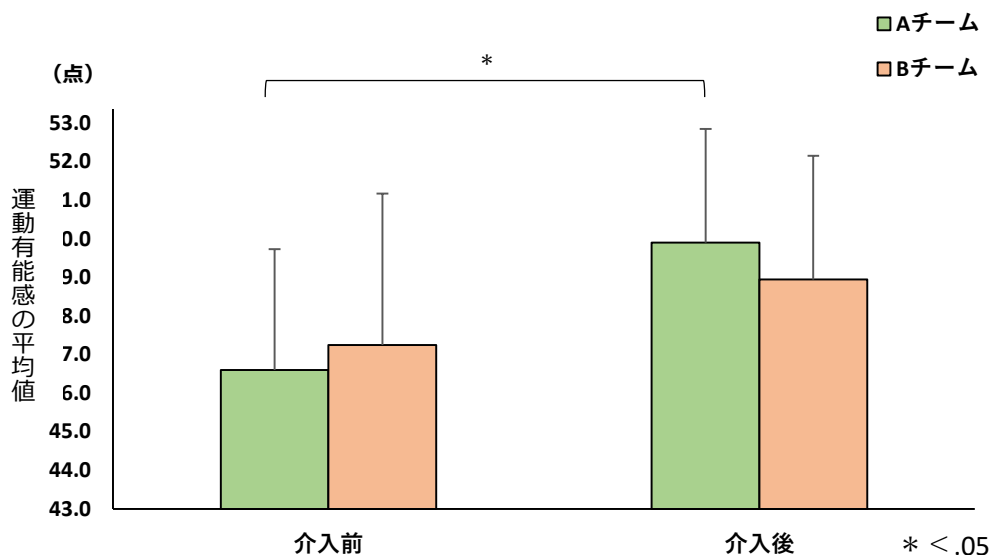
(図 15) 介入前後での DIPS-D.2 の平均値

DIPS-D.2 でも同様に、声かけに介入を行った A チームにおける DIPS-D.2 下位尺度を介入前後で比較を行うため対応のある  $t$  検定を行った。介入前後で変化はあまり見られなかった。

(表 15) A チームにおける DIPS-D.2 下位尺度の介入前後の比較

DIPS-D.2項目	介入前		介入後		$t$ 値
	$M$	$SD$	$M$	$SD$	
忍耐力	4.2	0.7	4.2	0.7	1.0
闘争心	4.3	0.7	4.2	0.7	1.0
自己実現意欲	4.5	0.6	4.4	0.6	1.5
勝利意欲	4.8	0.4	4.8	0.4	1.0
自己コントロール能力	4.0	0.8	4.0	0.8	0.0
リラックス度	3.7	1.0	3.7	1.0	1.0
集中度	4.1	0.8	4.1	0.7	0.0
自信	4.2	0.8	4.3	0.7	1.0
作戦思考度	3.5	0.8	3.6	0.6	1.0
協調度	4.5	0.5	4.5	0.5	1.0
総合得点	41.5	4.0	41.7	3.6	1.3

運動有能感の値に関して、チーム(2)×介入前後(2)の 2 要因分散分析を行った。チームと介入前後には有意な主効果が見られた。A チームにおいて介入前より介入後における主効果は有意に高かった( $F(1,73)=10.07, p<.05$ )。B チームにおいて介入前後における主効果は有意ではなかった。また、交互作用や介入前後における各チームの主効果は有意ではなかった (図 16)。



(図 16) 運動有能感平均値の比較

#### IV. 考察

保護者へ声かけの介入を行った結果、DIPS-B.1 の値において有意な交互作用が見られた。保護者の声かけに介入を行った A チームの DIPS-B.1 値は、介入前より介入後の方が有意に高かった。これは保護者の声かけに介入を行った影響が DIPS-B.1 の値が高くなったことに影響していると示唆された。さらに、下位尺度のうち「忍耐力」、「闘争心」、「リラックス度」、「自信」、「作戦思考度」、「協調度」といった多くの下位尺度で介入前より介入後の方が有意に高い値となり、ジュニア選手の試合前の心理状態を良い状態に高めていた。他の下位尺度も有意な差は見られなかったものの介入前よりも高い値を示しており、介入を行った保護者の声かけはジュニア選手の試合前の心理状態に良い影響を及ぼすことが示唆された。また、運動有能感において交互作用は有意ではなかったが、A チームにおいて介入前より介入後における主効果は有意に高かったことより保護者の声かけがジュニア選手の運動有能感を高めることに影響するのではないかと考えられる。運動有能感の値が介入前よりも有意に高くなった結果より、保護者の声かけがジュニア選手の内発的動機づけにも影響を及ぼす可能性がある。したがって、ジュニア選手の試合前のモチベーションを高めることにも影響し、DIPS-B.1 の平均値も有意に高い値になったのではないかと考える。そして DIPS-B.1、運動有能感の値は介入前よりも有意に高い値になったことから「ポジティブ対ネガテ

ィブ=4 対 1」の比率で声かけを行うことはジュニア選手にとって心理的に良い影響を与えられるのではないかと示唆された。また、DIPS-D.2 値やボックススコアが介入前後で高い値を示したものの有意な差がみられなかった要因として、バスケットボールという競技は試合中指導者の声かけが多くジュニア選手にとって指導者の声かけが保護者の試合前の声かけよりも優先しているためではないかと考える。ただ、パフォーマンスにおいても有意な差はみられなかったが介入前よりもターンオーバー数は平均して減少しているため試合に良い心理状態で臨めた結果なのではないかと考える。したがって、試合前における心理状態には保護者の声かけの関わりが強く影響し、試合中の心理状態及びパフォーマンスには保護者の声かけだけでなく指導者の声かけも大きく関わっている可能性が考えられる。これらの結果、保護者からの声かけにおけるポジティブ対ネガティブの比率として 4 対 1 の声かけはジュニア選手にとって試合前の心理状態及び運動有能感形成に良い影響をもたらすことが明らかとなった。パフォーマンスにおいてもジュニア選手が試合に良い状態で臨めるため良い影響をもたらす可能性が考えられる。

## V. まとめ

「ポジティブ対ネガティブ=4 対 1」の声かけはジュニア選手にとって試合前の心理状態及び運動有能感の形成に良い影響を与えることが明らかになった。

# 第 5 章

## 総合討論

本研究では、試合前における保護者のどのような声かけがジュニア選手の心理状態及びパフォーマンスに影響を及ぼすのか、また声かけのなかでもポジティブな声かけとネガティブな声かけの比率に着目し、この比率がどれほどであればジュニア選手に良い影響を与えるのかについて明らかにすることを目的とし、保護者の重要度の高い声かけ及びジュニア選手の心理状態の調査（第2章）、声かけの比率の調査（第3章）、ジュニア選手の心理的及びパフォーマンスへの影響に関する調査（第4章）から構成した。

第2章では、保護者の重要度の高い声かけ（研究Ⅰ）、実際の保護者の声かけが選手に及ぼす心理的影響（研究Ⅱ）について検討した。大学生、ジュニア選手ともに「自信をつける声かけ」「励ます声かけ」は多くの人が保護者から受けた声かけと回答しており、試合前における保護者からの声かけのなかでは重要度が高い声かけだと示唆された。また、試合前における保護者からの声かけのうちネガティブな声かけをされたと回答していたジュニア選手や大学生も少数存在したが、ジュニア選手は「目標が明確になった」、「自信がついた」と回答しており、ネガティブに受け取らなかった。これはジュニア選手がプレーに対するアドバイスだと受け取ったと考えられる。また、大学生は保護者からのネガティブな声かけをジュニア選手と同様にポジティブに受け取らず、「プレッシャーを感じた」、「萎縮した」と受け取っていた。大学生がジュニア選手よりネガティブな声かけを受けたと回答しなかった要因として月日が経つにつれて保護者への理解度が高まりネガティブな声かけの印象は低下していくこととネガティブな声かけに関する許容範囲が広がり保護者からのネガティブな声かけをネガティブと捉えていないのではないかと考える。しかし、大学生になっても保護者からのネガティブな声かけが印象に残っている要因として指導者の声かけに関する先行研究（堀家,2021）と同様にミスの指摘以外にも人格に対する否定か何か別の否定的な声かけがあった可能性が考えられる。これらのことを踏まえ、ジュニア選手と大学生ではネガティブな声かけに対する受け取り方が異なるのであればジュニア選手と保護者ともネガティブな声かけに対しての受け取り方が異なるのではないかと示唆される。

また、実際に保護者に声かけの調査を行ったところ保護者はネガティブな声かけをおこなっていないと回答した。これは上記で述べたように保護者とジュニア選手ではネガティブな声かけに対する受け取り方の違いがあり、保護者とジュニア選手のネガティブな声かけに対する許容範囲の違いや保護者が意識はしていないが会話の中でプレーに対して細かい注意をしたり、否定や要求をしたりしているのではないかと考えた。したがって、保護者はジュニア選手に声かけを行う際にはジュニア選手と保護者とはネガティブな声かけに対して違いがあることを念頭に置き、ネガティブな声かけを行う際にはミスの指摘や良くない行為に対しての指摘を行う必要がある。そして、ネガティブな声かけのうち、人格否定などが含まれているとジュニア選手にとって生



涯ネガティブな印象で記憶に残り、スポーツの継続が困難になってしまったり、トラウマになってしまったりとジュニア選手のバーンアウトに結びつく可能性が考えられる。したがって、保護者がネガティブな声かけを行う際にはジュニア選手とは受け取り方が異なる事やミスの指摘や良くない行為のみを伝える事を意識しなければならない。

さらにパフォーマンス面から分析を行うと、勝利した A チームは B チームよりもターンオーバーといったミス数が少なかった。そしてパフォーマンスに関連して、ジュニア選手の試合前及び試合中の心理状態について調査を行った。試合前の心理状態における「自己実現意欲」、「リラックス度」、「集中度」、「自信」といった下位尺度及び試合中の心理状態における「忍耐度」、「自己実現意欲」、「自己コントロール能力」、「リラックス度」、「協調度」といった下位尺度において A チームは B チームより有意に高い値を示した。しかし、研究Ⅱではパフォーマンスとこれらの下位尺度との関連が明らかにならなかったためパフォーマンスとこれらの下位尺度がどのように影響するのかを研究Ⅲでさらなる検討をする必要があった。

第 3 章では、ポジティブ対ネガティブの比率がジュニア選手の心理的及びパフォーマンスに影響を与えるのか（研究Ⅲ）について検討した。先行研究より親子の会話ではポジティブ対ネガティブ＝3 対 1 であれば人間関係が破綻しない比率だとされ 3 対 1 が良い比率だとされている（John,1995）。しかし、近年では子どもへの叱り方が分からず、子どもには厳しくよりも優しくといった接し方を保護者はおこなっていると報告されている（榎本, 2015）。したがって、ポジティブ：ネガティブ＝3：1 の比率ではなくポジティブな声かけはより多い方が良いのか検討する必要があった。また、研究Ⅱにおいてパフォーマンスと試合前の心理状態及び試合中の心理状態の影響も検討する必要があったため試合前の心理状態における下位尺度の「自己実現意欲」、「リラックス度」、「集中度」、「自信」、試合中の心理状態の下位尺度における「自己実現意欲」、「自己コントロール能力」、「リラックス度」を分析した。

各声かけ条件時におけるフリースロー平均成功本数と試合前の心理状態下位尺度の相関を見ると「4 対 1」の声かけの際に「自己実現意欲」、「リラックス度」においては強い相関が見られた。したがって、「4 対 1」の声かけを受けたジュニア選手はパフォーマンスも高く、自己実現意欲やリラックス度が高くなることが示唆された。また、各声かけ条件時におけるフリースロー平均成功本数と試合前の心理状態における総合得点の相関分析を見ると「4 対 1」の声かけ時と試合前の心理状態総合得点の間に有意な相関が見られた。すなわち、「4 対 1」の声かけを受けたジュニア選手はパフォーマンスも高く試合前の心理状態も高くなる可能性が示唆された。さらに、フリースローの平均成功本数や試合前の心理状態、試合中の心理状態の平均値の全ての項目において「4 対 1」の声かけが上位に位置する事を踏まえると「ポジティブ対ネガティブ＝4

対 1」の声かけがジュニア選手の心理的及びパフォーマンス向上に良い影響を与えるのではないかと考える。したがって、実際に保護者にジュニア選手へ声かけをおこなってもらふ指標として「4 対 1」が妥当であることが示唆された。

第 4 章では、保護者の声かけがジュニア選手に及ぼす心理的及びパフォーマンスへの影響（研究Ⅳ）について検討した。保護者へ声かけの介入を行った結果、介入を行った A チームは B チームより介入後における試合前の心理状態の値において有意な交互作用が見られた。これは保護者の声かけに介入を行った影響が試合前の心理状態の値が高くなったことに影響していると示唆された。さらに、試合前の心理状態得点の下位尺度のうち「忍耐度」、「闘争心」、「リラックス度」、「自信」、「作戦思考度」、「協調度」といった多くの下位尺度で介入前より介入後の方が有意に高い値となり、ジュニア選手の試合前の心理状態を良い状態に高めていた。他の下位尺度も有意な差は見られなかったものの介入前よりも高い値を示しており、介入を行った保護者の声かけはジュニア選手の試合前の心理状態に良い影響を及ぼすことが示唆された。また、運動有能感において交互作用は有意ではなかったが、A チームにおいて介入前より介入後における主効果は有意に高かったことより保護者の声かけがジュニア選手の運動有能感を高めることに影響するのではないかと考えられる。運動有能感の値が介入前よりも有意に高くなった結果より、保護者の声かけがジュニア選手の内発的動機づけにも影響を及ぼす可能性がある。したがって、ジュニア選手の試合前のモチベーションを高めることにも影響し、試合前の心理状態も介入前よりも良い状態になったのではないかと考える。そして試合前の心理状態、運動有能感の値は介入前よりも有意に高い値になったことから「ポジティブ対ネガティブ=4 対 1」の比率で声かけを行うことはジュニア選手にとって心理的に良い影響を与えられるのではないかと示唆された。しかしながら、試合中の心理状態やボックススコアが介入前後で介入後の方が良い値を示したが有意な差がみられなかった。この要因として、保護者の声かけはもちろんのことではあるが、バスケットボールがミスのスポーツと言われる性質上試合中に指導者からの声かけが多くなることは明らかである。したがって、試合中は指導者の声かけが強くジュニア選手に影響している可能性が考えられる。しかし、ボックススコアでは介入後における総得点数が平均して高くなっていること、ターンオーバー数が平均して減少していることより介入前よりも攻撃回数が増えたもののミスの減少が見られた。このことより、ジュニア選手が過緊張や反対に全く緊張感がないといった状態ではなく、試合に対してゾーンやフローと呼ばれるような試合に臨む態度としてちょうど良い心理状態で臨めたためミスが減少しターンオーバー数の減少などに影響したのではないかと考える。

以上の結果より、保護者の声かけは「ポジティブ対ネガティブ=4 対 1」がジュニア選手にとって良い影響を与えることが明らかとなった。また、ポジティブな声かけと

しては「自信をつける声かけ」「励ます声かけ」を行い、ネガティブな声かけとしては人格否定ではなくミスやジュニア選手にとって良くない行為等についての指摘を行うことがジュニア選手にとって良い声かけとなることが明らかとなった。しかし、保護者とジュニア選手とではネガティブな声かけに対する意識の違いがある。保護者がネガティブな声かけを行っていないと捉えていてもジュニア選手は少しのミスの指摘等の声かけをネガティブな声かけと捉えている可能性が考えられる。保護者とジュニア選手ではネガティブな声かけの意識の違いがあるとは言え、保護者がジュニア選手の良くない行為やミスについての指摘を行わないのはジュニア選手にとって良い影響を与えない。したがって、保護者はジュニア選手に声かけを行う際に要点を押さえて何の指摘や注意を行うのか、声に出す前に整理を行い、1 つネガティブな声かけ（ミスの指摘等）を行うのであれば、4 つポジティブな声かけ（「自信をつける声かけ」や「励ます声かけ」）を行うことでジュニア選手にネガティブな影響を与えずポジティブな影響を与えようと考えられる。本研究において、保護者の声かけにより試合前の心理状態、運動有能感の形成、試合中の心理状態、パフォーマンスにおいて「ポジティブ対ネガティブ=4対1」の声かけが良い影響を与えたが、試合中の心理状態及びパフォーマンスにおいては有意な差は見られなかった。このことより、試合中の心理状態やパフォーマンスには保護者の声かけはももちろんではあるがそれ以上に試合中に関することは指導者の声かけが大きく影響したのではないかと考える。

したがって、保護者がジュニア選手の運動有能感や試合前の心理状態といったジュニア選手が試合で十分な力を発揮できるような土台を作り、さらに指導者の声かけが加わることによってジュニア選手の試合中の心理状態及びパフォーマンスが向上することにつながると考える。ジュニア期におけるスポーツ活動には指導者だけでなく保護者の存在も重要であり、指導者同様にジュニア選手を支える存在ということが示唆された。また、保護者の声かけによりジュニア選手の運動有能感の値が高くなったことよりジュニア期における保護者からの声かけが運動有能感を高めることにつながることが示唆された。これより、ジュニア選手の運動有能感を高めることによってジュニア選手の内発的動機づけにも影響を及ぼしジュニア選手が生涯スポーツを続ける可能性が高くなるのではないかと考える。さらに、運動有能感が高まることによりジュニア選手が新しいことや困難なことにも挑戦する機会が増え、ジュニア選手のスキルアップや精神的発達に寄与するのではないかと考える。

以上のことより本研究は、試合前に保護者が行うと良い声かけの指標になる。また、ジュニア選手のバーンアウト抑制や生涯スポーツを継続して行うことにもつながり、子どもたちの内発的動機づけに大きく影響し、子どもたちが運動を好きになり、生涯にわたってスポーツに親しむ子どもの育成及び健康寿命の延伸につながると考える。さらに、保護者から良い声かけを受けたジュニア選手が大人になり子どもたちにスポ

ーツの楽しさを伝えることができれば近年問題視されている子どもの運動不足解消や健康寿命の延伸，さらにスポーツペアレンティングプログラムの開発にも役立つと考える。

# 第 6 章

## 総括

## 第1節： 総括

### 第2章： 試合前における保護者の声かけがジュニア選手に及ぼす影響

#### 試合前における保護者の声かけの重み付け（研究Ⅰ）

ジュニア選手であると現在起こっていることのため保護者からの様々な声かけを記憶しており、最も印象に残った声かけにばらつきがあるが大学生であるとジュニア期から10年ほどたち記憶が薄れ、そのなかで最も記憶に残っている声かけは本人にとって重要であった保護者からの声かけであると推測し、重要度の高い保護者からの声かけを明らかにした。「自信をつける声かけ」「励ます声かけ」がもっとも重要度の高い声かけであった。また、大学生は保護者からのネガティブな声かけをジュニア選手と同様にポジティブに受け取らず、「プレッシャーを感じた」、「萎縮した」と受け取っていた。大学生がジュニア選手よりネガティブな声かけを受けたと回答しなかった要因として月日が経つにつれて保護者への理解度が高まりネガティブな声かけの印象は低下していくこととネガティブな声かけに関する許容範囲が広がり保護者からのネガティブな声かけをネガティブと捉えていないのではないかと考える。したがって、ジュニア選手と保護者とではネガティブな声かけに対しての受け取り方が異なることが示唆された。

#### 試合前における保護者の声かけが及ぼす心理的影響（研究Ⅱ）

実際に試合前に保護者が行っている声かけがどのような内容なのかを調査し、どのような保護者の声かけがジュニア選手に影響を与えるのかを明らかにした。保護者は「自信をつける声かけ」「励ます声かけ」をおこなっていると回答したが、ジュニア選手はこれらの声かけ以外にもネガティブな声かけをされたと回答した。しかし、ジュニア選手は目標が明確になった、自信がついたと回答しており、ネガティブに受け取らなかった。これはジュニア選手がプレーに対するアドバイスだと受け取ったと考えられる。保護者とジュニア選手の回答のずれの要因として保護者が意識はしていないが会話の中でプレーに対して細かい注意をしたり、否定や要求をしたりしているのではないかと考える。また、研究Ⅰより保護者とジュニア選手ではネガティブな声かけに対する受け取り方が異なることが示唆されたことを踏まえると保護者はジュニア選手にネガティブな声かけを行う際にはミスの指摘以外に何か否定的な声かけを行っていないか注意をして声かけを行う必要がある。

### 第3章： ポジティブ対ネガティブの比率がジュニア選手に及ぼす心理的及びパフォーマンスへの影響

#### 声かけがジュニア選手に及ぼす心理的及びパフォーマンスへの影響（研究Ⅲ）

ポジティブ対ネガティブのどの比率がジュニア選手の心理的及びパフォーマンスに影響を与えるのか調査した。先行研究より親子の会話ではポジティブ対ネガティブ=3対1であれば人間関係が破綻しない比率だとされ3対1が良い比率だとされている(John,1995)。しかし、近年では子どもへの叱り方が分からず、子どもには厳しくよりも優しくといった接し方を保護者はおこなっていると報告されている(榎本, 2015)。したがって、ポジティブ：ネガティブ=3：1の比率ではなくポジティブな声かけはより多い方が良いと仮説を立て調査した。また、研究Ⅱにおいてパフォーマンスと試合前の心理状態及び試合中の心理状態の影響も検討する必要があったため試合前の心理状態における下位尺度の「自己実現意欲」、「リラックス度」、「集中度」、「自信」、試合中の心理状態の下位尺度における「自己実現意欲」、「自己コントロール能力」、「リラックス度」を分析した。各声かけ条件時におけるフリースロー平均成功本数と試合前の心理状態下位尺度の相関を見ると「4対1」の声かけの際に「自己実現意欲」、「リラックス度」においては強い相関が見られた。したがって、「4対1」の声かけを受けたジュニア選手はパフォーマンスも高く、自己実現意欲やリラックス度が高くなることが示唆された。すなわち、「4対1」の声かけを受けたジュニア選手は試合前の心理状態も高くなることによってパフォーマンスも高く可能性が示唆された。さらに、フリースローの平均成功本数や試合前の心理状態、試合中の心理状態の平均値の全ての項目において「4対1」の声かけが上位に位置する事を踏まえると「ポジティブ対ネガティブ=4対1」の声かけがジュニア選手の心理的及びパフォーマンス向上に良い影響を与えるのではないかと考える。したがって、実際に保護者にジュニア選手へ声かけをおこなってもらう指標として「4対1」が妥当であることが示唆された。

#### 第4章： 保護者の声かけがジュニア選手に及ぼす心理的及びパフォーマンスへの影響

##### 保護者の声かけがジュニア選手に及ぼす心理的及びパフォーマンスへの影響（研究Ⅳ）

研究Ⅰ～Ⅲの結果より保護者の声かけに介入を行い調査した。介入を行ったAチームはBチームより介入後における試合前の心理状態、運動有能感の値において有意に高く、保護者の声かけに介入を行うことでジュニア選手の試合前の心理状態及び運動有能感が高まることが示唆された。ジュニア選手の運動有能感が保護者の声かけによって高まることより、ジュニア選手のスポーツを行う内発的動機づけに影響を及ぼし生涯にわたってスポーツを楽しみ、継続して行うことができるのではないかと考える。しかし、試合中の心理状態が介入前後で介入後の方が良い値を示したが有意な差がみられなかった。この要因として、保護者の声かけはもちろんのことではあるが、バスケットボールがミスのスポーツと言われる性質上試合中に指導者からの声かけが多い

ため、試合中は指導者の声かけが強くジュニア選手に影響している可能性が考えられる。これらのことより、保護者がジュニア選手の運動有能感や試合前の心理状態といったジュニア選手が試合で十分な力を発揮できるような土台を作り、さらに指導者の声かけが加わることによってジュニア選手の試合中の心理状態及びパフォーマンスが向上することにつながると考える。ジュニア期におけるスポーツ活動には指導者だけでなく保護者の存在も重要であり、指導者同様にジュニア選手を支える存在ということが示唆された。そして、保護者の良い声かけによって運動有能感が高まることにより、ジュニア選手が新しいことや困難なことにも挑戦する機会が増え、ジュニア選手のスキルアップや精神的発達に寄与するのではないかと考える。そして本研究から得られた知見は、保護者が声かけを行う際の指標に活用できるものである。

以上の結果より、保護者の声かけは「ポジティブ対ネガティブ=4対1」がジュニア選手にとって良い影響を与えることが明らかとなった。また、ジュニア選手のバーンアウト抑制や生涯スポーツを継続して行うことにもつながり、子どもたちの内発的動機づけに大きく影響し、子どもたちが運動を好きになり、生涯にわたってスポーツに親しむ子どもの育成及び健康寿命の延伸につながると考える。



## 第2節： 結論

保護者の声かけに関することから、次の3つのことが明らかになった。

1. 「自信をつける声かけ」「励ます声かけ」が重要度の高い声かけであった。
2. ネガティブな声かけにミスの指摘以外の人格否定等が含まれていると選手はネガティブに受け取り、保護者からのネガティブな声かけを記憶し続ける。
3. ポジティブ対ネガティブ=4対1の比率の声かけがジュニア選手の試合前、試合中の心理状態及びパフォーマンスに影響を及ぼした。さらに、運動有能感の形成にも良い影響を及ぼす。

以上のことから、試合前における保護者の声かけとして「ポジティブ対ネガティブ=4対1」を意識して声かけを行い、ポジティブな声かけでは「自信をつける声かけ」「励ます声かけ」を行い、ネガティブな声かけでは人格否定ではなくミスや良くない行為の指摘を行うことが望ましい。

## 第3節： 提言

本研究より以下のことを提言する。

試合前における保護者の声かけの指標を開発した。

1. ポジティブ対ネガティブ=4対1の比率の声かけを推奨する。
2. ポジティブな声かけでは「自信をつける声かけ」「励ます声かけ」を行うことを推奨する。
3. ネガティブな声かけでは人格否定ではなくミスや良くない行為の指摘を行うことを推奨する。

以上を考慮してジュニア選手に声かけをおこなえば、ジュニア選手の内発的動機づけが高まり継続的にスポーツを行うことができると考える。

## 謝辞

本論文を作成するにあたり、川崎医療福祉大学大学院医療技術学研究科健康科学専攻の宮川健先生、小野寺昇先生に多大なる指導とご協力を頂きました。ここに記し深く感謝の意を表します。

本研究を遂行するにあたり、万寿ファルコンズ代表鳥越寛文様、川崎医療福祉大学門利知美先生に多大なるご指導とご協力を頂きました。ここに記して深く感謝の意を表します。

本研究を行うにあたり、川崎医療福祉大学健康体育学科の諸氏万寿ファルコンズ及び鴨方イーグルス選手、保護者の諸氏には調査対象者としてご協力して頂きました。ここに記し深く感謝の意を表します。

最後に、研究や論文作成だけでなく様々な面に関して多大なるご指導、ご校閲を賜りました川崎医療福祉大学大学院医療技術学研究科健康科学専攻の田島誠先生に心から感謝の意を表します。

## 参考文献

- Sports&Society(2022). "Youth Sports Facts Participation Rates".  
[https 対//www.aspenprojectplay.org/youth-sports/facts/participation-rates](https://www.aspenprojectplay.org/youth-sports/facts/participation-rates), (参照 2023 年 9 月 1 日).
- 谷山和成 (2017). “学校外教育活動に関する調査 2017－幼児から高校生のいる家庭を対象に－”.  
[https 対 //berd.benesse.jp/up\\_images/research/2017\\_Gakko\\_gai\\_tyosa\\_web.pdf](https://berd.benesse.jp/up_images/research/2017_Gakko_gai_tyosa_web.pdf), (参照 2023 年 9 月 1 日).
- 佐藤 真綾, 大江 淳悟 (2021). 乳児期から学童期に経験したスポーツの習い事が青年期の心理的対処能力に及ぼす影響. 宮城学院女子大学発達科学研究,21, pp.49-58
- 堀家弥姫, 田島誠 (2019). 試合前における保護者の声かけがジュニア選手に及ぼす心理的影響－女子バスケットボール選手を対象として－. 日本スポーツ心理学会第 46 回大会研究発表抄録集, 136-137.
- 名取洋典(2007). 指導者のことばが少年サッカー競技者の「やる気」におよぼす影響. 教育心理学研究, 55 (2) 号, 244-254.
- 堀家弥姫 (2021). 練習中における指導者の声かけがジュニア選手に及ぼす心理的影響－女子バスケットボール選手を対象として－. 川崎医療福祉大学大学院医療技術学研究科健康体育学専攻修士論文 (未公刊).
- Hoyle,R.H., & Leff,S.S. (1997). A role of parental involvement in youth sport participation and performance. *Adolescence*, 32(125)対 233-243.
- Gould,D., Eklund,R.C., Petlichkoff,L., Peterson,K., & Bump,L. (1991). Psychological predictors of state anxiety and performance in age-group wrestlers. *Pediatric Exercise Science*, 3(3)対 198-208.
- Kinrade,N.P., Jackson,R.C., & Ashford,K.J. (2010). Dispositional reinvestment and skill failure in cognitive and skill failure in cognitive and motor tasks. *Psychol. Sport Exer*, 11 対 312-319.
- Smoll,F.L., & Smith,R.E. (2002). Children and youth in sport. *Exploring sport and exercise psychology*, 341-371.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Mandigo, J. L., & Fox, K. R. (2009) Youth sport parenting styles and practices. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(1), 37-59.
- 岡沢祥訓, 北真佐美, 諏訪祐一郎 (1996). 運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究, スポーツ教育学研究, 16(2), 145-155.
- 菅野慎太郎(2016). スポーツ選手の指導者への対人認知が試合直前における指導者の言葉がけに対する心的構えに及ぼす影響, 桜門体育学研究, 50 (2), 119-129.
- 徳永幹雄 (1998). 競技者の心理的コンディショニングに関する研究－試合前の心理状態診断法の開発－, 健康科学, 20, 21-30.
- 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, 41-51.

John Gottman (1995). Why Marriages Succeed or Fail And How You Can Make Yours Last, A&C BLACK.

榎本博明(2015). ほめると子どもはダメになる, 新潮新書.

牧野カツコ (2007). 「家庭教育に関する国際比較調査」の概要と意義. 国立女性教育会館研究ジャーナル, 11.

文部科学省 (2023). “令和 2 年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究～家庭教育支援の充実に向けた保護者の意識に関する実態把握調査～」報告書”.

[https://www.mext.go.jp/content/20210301-mex\\_chisui02-000098302\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20210301-mex_chisui02-000098302_1.pdf), (参照 2023 年 9 月 1 日)