

スポーツにおける目標志向性とチームの動機づけ構造がセルフ・ハンディキャッピングに及ぼす影響

森年 雅子*・伊藤 豊彦**

Masako MORITOSHI and Toyohiko ITO

Influence of the Goal Orientation and Perceived Motivational Structure on Self-handicapping in Sport

要 約

本研究は、スポーツでの達成を阻害すると考えられるセルフ・ハンディキャッピング（self-handicapping: SH）に着目し、スポーツにおけるSHを測定する尺度を作成するとともに、SHに影響する要因として目標志向性とチームの動機づけ構造を取り上げ、SH方略の使用との関連を明らかにすることを目的として行われた。

島根県及び岡山県の3つの公立高校の運動部に所属する生徒286名（男子185名、女子101名）を対象に、（1）スポーツにおけるSH方略、（2）目標志向性、および（3）チームの動機づけ構造を測定する質問紙調査を実施した。

まず、因子分析の結果、スポーツにおけるSHとして、集中力の欠如、合理化、準備性、気持ちの不安定、不安の訴え、妨害の訴え、不適切な目標の選択の7因子が抽出された。次に、重回帰分析の結果、熟達目標を持つ選手ほどSH方略を使用しない傾向があるのに対して、成績目標を持つ選手はSH方略を使用しやすい傾向にあることが認められた。また、チームの動機づけ構造との関連では、コーチがチームに所属する選手を能力の高さのみで評価すると認知する選手はSH方略を使用しやすい傾向にあることが示唆された。

以上のことから、スポーツ場面におけるSH方略の使用の抑制には、選手に熟達目標を持たせるとともに、指導者が選手を能力のみで評価・判断しない指導の重要性が示唆された。

【キーワード：セルフ・ハンディキャッピング、目標志向性、動機づけ構造、高校生、スポーツ】

【Keywords: self-handicapping, goal orientation, motivational structure, high school students, sport】

問 題

スポーツの場面では、選手が重要な試合に臨む前に体調不安を訴えたり、試合で負けたことを審判やチームメートのせいにしたことがある。また、自分の失敗に対して、「周囲が気になったから」、「たまたま運が悪かったから」などと言い訳したりすることも多い。

このような行動や主張はセルフ・ハンディキャッピング（self-handicapping：以下SHと略す）と呼ばれ、①自己の能力が評価される状況で、②失敗の可能性があるようなとき、③自尊心あるいは体面を守るために、④成功の障害（ハンディキャッピング）になるような状況を作り出すことによって、⑤失敗を外的に帰属し、成功を内的に帰属できるようにする行為である、と定義されている（松尾, 1994）。また、安藤（1990）の定義によれば、「自分の何らかの特性が評価の対象となる可能性があり、なおかつそこで高い評価を受けられるかどうか確信がもてない場合、遂行を妨害するハンディキャップがあることを積極的に主張したり、自らハンディキャップを作り出したりする行為」のことを指し、自尊心を維持・高揚させるための方略の一つと考えられている。

たとえば、大事な試合の前に練習量を少なくしておくといったSHを採用すれば、試合で負けたとしても、その原因を練習量の少なさに帰属できることから、自分の能力評価への影響を弱めることができる。また、もしも試合に勝つことができた場合は、練習量が少なかったにもかかわらず勝ったということで、自分の能力の高さを示すことができる。すなわち、SHの採用は、帰属をコントロールし、脅威を与えるような評価の状況を完全に回避し、自己に関する肯定的なフィードバックを最大にし、自己に関する否定的なフィードバックを最小にできる過程（沼崎・小口, 1990）であり、失敗によって自尊心が傷つくのを防ぐことができるのである。

以上のように、SHを採用することで自尊心の維持・高揚が容易となるが、長期的に見れば、このような方略の使用は学業やスポーツの達成にとって必ずしも好ましいものではない。確かに多くの人が失敗に終わるような難しい課題に失敗したとしても、他者からの評価は否定的なものとはなりにくく、自尊心を維持できるかもしれない。しかしながら、失敗後の自尊心を維持するために敢えて困難な課題を選択するという方略は、最適な水準の課題への挑戦を回避することを意味している。また、予想される失敗に備え、努力を差し控えておくという方略

* 岡山県立岡山朝日高等学校

** 島根大学教育学部健康・スポーツ教育講座

は、失敗の原因を努力不足へ帰属することを可能にするものの、努力の伴わない進歩や向上は有り得ない。つまり、SH方略は、失敗から学び、理解を深める機会を奪い、能力の向上に必要なFBを受け取る機会を減少させ、重要な目標を達成する際に妨げとなる（新谷・クロッカー、2007）危険性をはらんでおり、ストレス状況の解決や情動の緩和、学業の達成などを阻害しかねない（村山・及川、2005）。さらに、努力をしないことそれ自体に対して、教師やコーチ、仲間からの強い叱責や非難を受ける可能性がある。

つまり、SH方略は、自分が行おうとする行動がどのような結果を生み出すのかを予測して、その時点で自分に有利な解釈ができるようにする方略のため、学業やスポーツでの達成を阻害する非適応的なものであり、できるだけ回避すべきであると考えられているのである。

ところで、このようなSH方略には多様な種類があることが明らかにされている。たとえば、伊藤（1991）は、SHを行動の形態次元とハンディキャップの位置次元によって表1のように分類している。行動の形態は、行動が実際に遂行される（遂行的）か、言語的に主張される（主張的）か、といった次元である。また、ハンディキャップの位置とは、ハンディキャップそのものが個人の内部にある（内的）か、外部にある（外的）か、という次元である。

表1 SHの分類（伊藤，1991より引用：一部修正）

		行動の形態	
ハンディキャップの位置	内的	遂行的 ・薬物の摂取 ・アルコールの摂取 ・努力の差し控え	主張的 ・不安の主張 ・身体的不調の訴え ・シャイネスの主張 ・過去の外傷体験の報告 ・ネガティブムードの報告 ・身体的苦痛の報告
	外的	・課題を妨害する音の選択 ・困難な目標の選択	・課題の妨害要因の報告

これによれば、薬物やアルコールの摂取、努力を差し控えるといったSHは内的で遂行的と分類される。そして課題を妨害する音の選択、困難な課題の選択といった行為は外的で遂行的SHである。一方で、身体的苦痛や過去の外傷体験を報告したり、不安を主張したりする行為は内的で主張的なSHに分類される。また、外的で主張的SHとしては課題妨害要因の報告がある。また、これらのハンディキャップの位置が個人の内部にある場合、SH採用者である本人の自尊心を守ることはできるが、他者からの評価は低くなると考えられる。また、ハンディキャップの位置が個人の外部にある場合、肯定的な意味合いを持つため、他者や自己のイメージを傷つけることが少ないと考えられている。さらに、金子・高木（2008）は、SH行動の根底にある動機が、自己評価の

低下を避けようとするものなのか、自己評価を高めようとするものなのかというSHの目的の次元を加えている。

また、このようなSHの採用には多様な要因が関連することも報告されている。たとえば、伊藤（1991）は、SHを促進する要因として、①課題の自我関与度、②非随伴的成功体験、③観察者の存在を、抑制する要因として、①外的な報酬の存在、②SHの採用に伴う他者からの不承認の可能性を、それぞれ挙げている。課題が自分にとって重要であるほど、自分の行動と無関係な成功を経験した場合、他者から評価を受ける可能性が高いほどSHによって自己を防衛しようとするのに対して、外的な報酬が十分に大きく、SHの採用が他者からの否定的評価を導く可能性が高い場合はSHが抑制されるというのである。

さらに、SH方略の使用には個人差が見られることが報告されている。たとえば、丸本（2004）は、大学生を対象に、自己効力感とSHとの関連を検討した結果、自己効力感の低い者ほど課題の達成を統制不可能なものとして認識し、遂行結果をネガティブに予測するため、努力を低減させやすいと報告している。また、自尊心が低い人は、自尊心を維持したり防衛したりするために、SH行動をとるのに対して、自尊心が高い人は、自己高揚の動機によってSH行動をとりやすいという指摘（伊藤，1991）もある。

以上のように、状況要因の影響やSHの有用性に基づいて、多種多様なSHを柔軟に使い分けられていることが示唆される。

ここでスポーツ場面に着目すると、スポーツでは、他者との競争のみならず、チーム内におけるレギュラー獲得のための競争、結果の優劣・勝敗など自尊心への脅威に満ちた活動であると考えられる。また、多くの競技は観衆の前で行われ、他者からの評価にさらされる活動でもある。したがって、自尊心や体面の維持を目的としたSH行動が数多く表出するものと考えられる。

たとえば、競技スポーツにおいては、試合前に過度な練習を自らに課して、望ましいパフォーマンスが展開できないように疲労を蓄積させること、達成できそうな高い目標を掲げること、課題遂行前に困難な条件があることを口外することなど、SHの疑いがある選手の言動は多数想定できる。そして、課題遂行が困難な場合、あるいはできそうなプレーに挑戦しなければならない場合は、あらかじめSH方略を採用しておくことで、自尊心への影響を最小限に抑えることができる。一方、成功した場合には、SHにかかわらず成功したとして、他者から賞賛を受けることが期待される。つまり、結果的に成功・失敗、いずれの場合においても選手は自尊心を維持・高揚させることが可能であり、他者からの評価の低下を回避できると考えられるのである。

事実、Rhodewalt, Saltzman, & Wittmer（1984）は、大学の水泳選手やプロゴルフ選手を対象にSH方略の使用を検討したところ、低SH群、すなわちSH方略を使用しない選手は重要な試合の前に練習量が増えるのに対し

て、高SH群、すなわち、SH方略を使用する選手は試合前になっても練習量が増加しないことを明らかにしている。また、Prapavessis, Grove, Maddison, & Zillmann (2003) は、選手のSH傾向とスランプへの対処法（コーピング）及び競技前の情緒的反応（不安）との関連を検討し、SH傾向の高い選手ほど情緒的コーピング方略を使用し、不安が高いことを報告している。

しかしながら、前述したように、試合前にもかかわらず必要な練習を行わないといった方略の採用は、進歩や向上の機会を逃すことになり、さらには努力を差し控えることで周囲からの不信感が高まる可能性も否定できない。また、SH方略を採用することで自尊心を維持することができるかもしれないが、スポーツにおける進歩や向上のために必要な挑戦する場を自ら回避することにつながる。したがって、スポーツ場面においても、選手がSH方略を採用することは適切ではなく、可能な限り抑制すべき課題であると考えられよう。

このようなSHの抑制という問題に関連して、最近、SH方略の使用と達成目標や動機づけ雰囲気などとの関連を検討する試みが行われるようになってきた。

たとえば、Midgley & Urdan (2001) は、中学生を対象に数学における達成目標とクラスの目標構造を取り上げ、SH方略との関連を検討している。その結果、成績回避目標とSHの間には正の関係があるのに対して、課題目標とは負の関連が認められることを明らかにしている。さらに、成績目標構造の認知はSHと正の関係が、課題目標構造とは負の関連が認められることを報告している。

達成目標とは人が達成する意味や目的にかかわる概念で、一般に、能力の向上を目的とする熟達目標と能力を誇示し、能力の低さを隠す成績目標の2つに大別される。さらに、このような達成目標の違いは、個人レベルだけではなく、クラスやチームといったレベルにおいても認められるものであるが、先の研究は、個人や集団の達成目標がSHの使用に大きな影響を持つことを示唆している点で興味深い。

このような、達成目標がSH方略の使用に影響する理由に関して、新谷・クロッカー (2007) は、学習志向性 (mastery goal) が失敗後の自尊心維持に効力があることを明らかにし、自尊心の追求に代わる目的、すなわち学習目標が、①失敗の脅威そのものを緩和すること、および②失敗が脅威となる状況を限定することを挙げている。つまり、成績目標を持つ選手が失敗した場合は、自尊心への脅威が大きくなることからSHの採用を促進させるのに対して、熟達目標を持つ場合は、進歩や向上を目的としていることからたとえ失敗しても自尊心への脅威が緩和、もしくは限定され、SHを採用する必要が少なく考えられるのである。したがって、個人やチームの目標を熟達目標にすることで、SH方略の採用を抑制できることが示唆される。

達成目標とSHとの関連は、体育・スポーツ場面においても検討されるようになってきた。たとえば、Kuczka

& Treasure (2005) は、140名の一流大学ゴルフ選手を対象に、競技スポーツ場面における動機づけ雰囲気と主張的SH（言い訳）の程度との関係を検討した結果、課題関与的雰囲気が高いほどSHを抑制することを明らかにしている。また、Ommundsen (2006) は、体育における成績志向的雰囲気と成績回避目標がSH方略の使用と関連することを報告している。さらに、Standage, Treasure, Hooper, & Kuczka (2007) は、中学生を対象に、持久走を自我関与条件と題関与条件で実施した結果、自我関与条件下の生徒のほうが睡眠不足やけがといったSH方略を多く使用したことを報告している。

以上のように、体育・スポーツの領域においても、成績目標がSHの使用を促進させるのに対して、熟達目標がSH方略の採用を抑制する傾向が認められるのであれば、選手に成績目標よりも熟達目標を持たせることで、失敗の脅威を低下させ、スポーツへの積極的な取り組みを促すことが示唆される。したがって、達成目標とSHの関係を検討することは、SH抑制という観点から体育・スポーツ指導の改善を図るための重要な手がかりが得られることが期待できる。

しかしながら、わが国のスポーツ心理学の領域においてSHを取り上げた研究は、遠藤・安田・山口・下川 (2008) 及び須田・高田・三宅・西條 (2007) と少なく、かつSHの抑制の観点から、SH行動と達成目標との関連については検討した研究は見当たらないのが現状である。

そこで本研究では、高校生を対象に、スポーツ選手におけるSH行動に着目し、SHを測定する尺度を作成するとともに、目標志向性とチームの動機づけ構造を取り上げ、SH方略との関連を明らかにすることを目的とする。

ここで、運動部の動機づけ構造とは、運動部の指導者である教師が運動部において生徒である選手を効果的に動機づけるうえでの運動部運営上の実践的枠組み (伊藤, 2001) であり、運動部活動を取り巻く環境要因を扱うという意味で目標構造や動機づけ雰囲気とはほぼ同義であると考えられる。

方 法

調査対象

鳥根県及び岡山県の公立高校3校の運動部に所属する生徒286名 (男子185名, 女子101名) を対象とした。なお、被験者全員がすべての項目に漏れなく回答しているわけではないため、項目によって被験者数が異なるものもある。

調査内容

性別、学年、所属運動部、種目経験年数、レギュラー (準レギュラー) か非レギュラーか、そして種目最高記録のほか、以下の内容から質問紙を構成した。

SHに関する項目 沼崎・小口 (1990) が作成した23項目とスポーツに関連すると考えられる14項目を加えた計37項目を使用した。

回答は、あなた自身が運動部活動にどのように取り組んでいるかについて、あてはまる程度を、「非常にあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの4段階尺度で求めた。

個人の目標志向性に関する項目 伊藤 (1996) が作成したスポーツにおける目標志向性尺度のうち、成績目標に関する4項目と熟達目標に関する4項目について語句を修正して使用した。

回答はスポーツに関する考え方としてあてはまる程度を、「よくあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの4段階尺度で求めた。具体的な項目例は、以下のとおりである。

「友人よりも上手くできるとき優越感を感じる」、「試合で目立ちたいと思う」(以上、成績目標)、「自分の目標に向かって、一生懸命練習しているとき楽しいと思う」、「どうすれば上手くできるのか色々工夫しているとき楽しいと思う」(以上、熟達目標)。

運動部の動機づけ構造に関する項目 伊藤 (2001) が作成した動機づけ構造測定尺度を使用した。この尺度は、「コーチの練習支援」、「協調」、「承認」、「コーチの能力志向」、「競争」の5つの下位尺度、計20項目から構成されている。

回答は「所属しているチームについて」あてはまる程度を「非常にあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの4段階尺度で求めた。

具体的な項目例は、以下のとおりである。

「監督は部員一人一人のいいところを気付かせてくれる(コーチの練習支援)」、「部のまとまりを、みんなが大切にしています(協調)」、「自分なりにベストを尽くすが、周りから認められると思う(承認)」、「監督は上手い人ばかりに注目する(コーチの能力志向)」、「部内では、少しでも上手になろうと、互いに競争している(競争)」。

調査期間と手続き

調査は、平成21年10月下旬～平成21年11月上旬にかけて、各運動部顧問教諭により実施された。

なお、データの分析は、すべてSPSS15.0 for Windowsによって行われた。

結果

SH尺度の検討

SHに関する37項目について因子分析(主因子法・バリマックス回転)を行った。いずれの因子にも.350以上の因子負荷量を示さない項目と複数の因子に.350以上の負荷量を示す項目を順次削除し、分析を繰り返し行った。最終的な結果を表2に示した。なお、分散の累積寄与率は63.3%であった。

表2より、第1因子は、「試合中、周りが気になって集中できないことがある」、「練習するとき、周りに気が散って集中できないことがある」、「練習で手を抜くことがある」など集中力を妨げる項目から構成されていることから、「集中力の欠如」と命名した。

第2因子は、「周囲(監督やコーチ、保護者やチームメイト)の期待に応えられない時、言い訳しようとする」、「失敗すると、状況のせいにしたくなる」、「できそうもないと思うとすぐにあきらめてしまうほうである」などの項目から構成されていた。これは、周囲の期待に反する結果や失敗したときに、その原因を自分以外に帰属させ自己を守ろうとしていることから「合理化」と解釈した。

第3因子は、「試合にベストな状態で臨めないのは嫌だ」、「重要な試合の前には、勝つために必要な準備や経験をしてきたことを確かめる」などの項目から構成されている。これらの項目は、高い不安や試合でのミスを過度に気にすることを理由にしっかりとした準備を行うことを表していることから「準備性」と命名した。

表2 セルフ・ハンディキャッピング尺度の因子分析結果(主因子法、バリマックス回転)

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	h ²
10. 試合中、周りが気になって集中できないことがある。	.818	.136	-.037	.025	.076	.032	.092	.704
26. 練習するとき、周りに気が散って集中できないことがある。	.772	.058	-.111	.009	.139	.078	.106	.649
11. 練習で手を抜くことがある。	.445	.204	-.079	.037	.024	.120	-.111	.274
37. 周囲(監督やコーチ、保護者やチームメイト)の期待に応えられない時、言い訳しようとする。	.218	.717	-.108	.091	.071	.198	-.087	.633
30. 失敗すると、状況のせいにしたくなる。	.209	.622	.014	.059	.251	.147	-.018	.519
33. できそうもないと思うとすぐにあきらめてしまうほうである。	.285	.410	-.278	.115	.096	.130	-.261	.434
34. 試合にベストな状態で臨めないのは嫌だ。	-.024	-.018	.759	.054	.019	.023	.007	.582
3. 重要な試合の前には、勝つために必要な準備や経験をしてきたことを確かめる。	-.208	-.194	.463	-.083	.184	-.085	.232	.397
21. 自分よりも練習すれば、もっとまくなると思う。	-.122	.018	.380	-.135	-.139	-.198	.251	.299
6. ミスをすると非常に落ち込んでしまい、プレーに集中できなくなってしまうことが時々ある。	.045	.092	.098	.674	.157	.100	-.040	.511
17. 試合中、気持ちの切り替えが早くできるほうである。	-.012	-.020	.141	-.672	-.091	-.054	-.010	.483
4. 前に負かされたチーム、あるいは人と再び試合をするとき、前のことが思い出されて不安になる。	.029	.141	.035	.149	.650	.197	.221	.555
14. 試合の前にはとても不安になる。	.173	.105	.000	.147	.601	.056	-.023	.428
24. 観客の声気になって集中できないことがある。	.207	.040	-.028	.116	.126	.649	.057	.499
36. 試合中、審判のジャッジに不満を抱くことがある。	-.083	.246	.067	.003	.048	.398	-.066	.237
31. 人に負けたりうまくいかなかったりしても、あまり傷つかないでいようと、人とは張り合わないようにしている。	.096	.124	-.165	.056	.047	.353	-.024	.182
1. 自分がやりたい練習を好んでする。	.024	-.137	.143	.039	.053	-.067	.476	.275
2. 同じレベルの選手よりも自分より強い相手と試合の方が気が楽である。	.051	-.044	.038	.000	.104	-.007	.469	.236
28. 難しいプレーをするほうが気楽である。	-.029	.303	-.036	-.136	-.145	.165	.402	.322
固有値	3.70	1.98	1.63	1.46	1.20	1.05	1.02	
分散(%)	19.45	10.42	8.58	7.66	6.32	5.53	5.34	63.30

第4因子は、「ミスをするとき非常に落ち込んでしまい、プレーに集中できなくなってしまうことが時々ある」と「試合中、気持ちの切り替えが早くできるほうである」の項目から構成されており、気持ちをコントロールすることの難しさを示していると考えられることから「気持ちの不安定」と解釈した。

第5因子は、「前に負かされたチーム、あるいは人と再び試合をするとき、前のことが思い出されて不安になる」、「試合の前にはとても不安になる」という項目から構成されており、不安傾向がうかがえることから「不安の訴え」と命名した。

第6因子は、「観客の声が気になって集中できないことがある」、「試合中、審判のジャッジに不満を抱くことがある」などの項目から構成されていた。これは、「妨害の訴え」と命名した。

最後に、第7因子は、「自分がやりたい練習を好んでする」、「同じレベルの選手よりも自分より強い相手と試合の方が気が楽である」、「難しいプレーをするほうが気楽である」の項目から構成されている。これは自分の能力の向上につながりやすい挑戦的課題を回避し不適切なレベルの課題を選択している傾向がうかがえることから「不適切な課題の選択」と命名した。

以上のことから、抽出された7因子を構成する項目得点を単純合計し、各尺度得点として用いることとした。

次に、各下位尺度の内的一貫性を求めたところ、Cronbachの α 係数は、それぞれ順に、.730、.718、.544、.630、.602、.462、.386であった。「準備性」、「妨害の訴え」、

「不適切な課題の選択」の尺度において低い値を示しているが、先行研究（たとえば、遠藤・安田・山口・下川, 2008）においても同様の傾向が認められている。SH尺度にみられる内的一貫性の低さに関して、沼崎・小口（1990）は、各個人としては、セルフ・ハンディキャッピングのすべてを採用する必要はなく、方略として採用される際、個人ごとに形態が異なる可能性があることを指摘していることから、本研究で抽出された7因子に基づくSHの下位尺度をすべて以下の分析に用いることにした。

なお、本研究で使用した各尺度の基本統計量を表3に示した。ここで、各尺度得点は、すべて項目数で除したものである。

目標志向性とSHとの関係

個人の目標志向性が、SHの使用とどのような関連が認められるかを検討するために、SHの各下位尺度を目的変数、個人の目標志向性を説明変数とした重回帰分析を行った。表4及び図1はその結果を示したものである。

表4より、集中力の欠如 ($R=.243, p<.01$)、合理化 ($R=.342, p<.01$)、準備性 ($R=.484, p<.01$)、妨害の訴え ($R=.263, p<.01$) に有意な重相関係数が認められた。

次に、標準偏回帰係数をみると、まず集中力の欠如では、熟達目標 ($\beta = -.250, p<.01$) に有意な係数が認められた。これは、熟達目標を持つ選手ほどSH方略としての集中力の欠如を使用しにくいことを意味している。

合理化では、成績目標 ($\beta = .233, p<.01$) と熟達目標

表3 本研究で用いた尺度の基本統計量

	平均	標準偏差
SH		
集中力の欠如	2.3	.64
合理化	2.2	.61
準備性	3.2	.53
気持ちの不安定	3.1	.69
不安の訴え	2.5	.78
妨害の訴え	2.2	.56
不適切な目標の選択	2.5	.56
目標志向性		
成績目標	3.0	.51
熟達目標	3.3	.54
動機づけ構造		
コーチの練習支援	2.8	.71
協調	2.9	.58
承認	3.1	.54
コーチの能力志向	2.1	.59
競争	2.8	.55

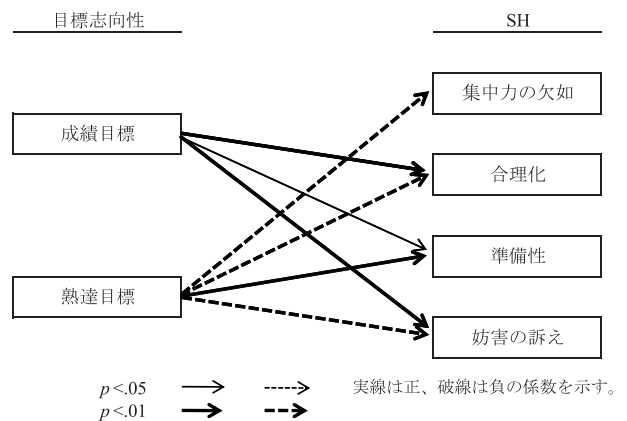


図1 目標志向性とセルフ・ハンディキャッピングとの関係

表4 目標志向性とセルフ・ハンディキャッピングとの関係（重回帰分析結果）

	SH 下位尺度						
	集中力の欠如	合理化	準備性	気持ちの不安定	不安の訴え	妨害の訴え	不適切な目標の選択
成績目標	.103	.233**	.130*	.114	.092	.190**	.089
熟達目標	-.250**	-.319**	.433**	-.082	-.035	-.240**	.085
重相関係数 (R)	.243**	.342**	.484**	.121	.089	.263**	.139

** $p<.01$, * $p<.05$

($\beta = -.319, p < .01$)にそれぞれ有意な係数が認められた。これは、成績目標を持つ選手ほどSH方略としての合理化を使用しない傾向にあるのに対して、熟達目標が高い選手は合理化方略を使用しない傾向にあることを示している。

さらに、準備性では、成績目標 ($\beta = .130, p < .05$) と熟達目標 ($\beta = .433, p < .01$) にそれぞれ有意な係数が認められた。これは、成績目標と熟達目標を持つ選手ほど準備性方略を使用しやすいことを意味している。

最後に、妨害の訴えでは、成績目標 ($\beta = .190, p < .01$) と熟達目標 ($\beta = -.240, p < .01$) にそれぞれ有意な係数が認められた。これは、成績目標を持つ選手ほど外部妨害の訴え方略を使用しやすいのに対して、熟達目標が高い選手ほど妨害の訴え方略を使用しない傾向にあることを意味している。

チームの動機づけ構造とSHとの関係

チームの動機づけ構造が、SHの使用とどのような関連が認められるかを検討するために、SHの各下位尺度を目的変数、チームの動機づけ構造を説明変数とした重回帰分析を行った。表5及び図2はその結果を示したものである。

表5より、重相関係数 (R) をみると、集中力の欠如 ($R = .371, p < .01$)、合理化 ($R = .449, p < .01$)、準備性 ($R = .463, p < .01$)、気持ちの不安定 ($R = .246, p < .01$)、不安の訴え ($R = .223, p < .05$)、妨害の訴え ($R = .323, p < .01$) に有意な係数が認められた。

次に、標準偏回帰係数をみると、まず集中力の欠如では、コーチの練習支援 ($\beta = -.128, p < .05$)、協調 ($\beta = -.146, p < .05$)、競争 ($\beta = -.188, p < .01$) に有意な負の係数が、コーチの能力志向 ($\beta = .132, p < .05$) には有意な正の係数がそれぞれ認められた。これは、コーチの能力志向が高いと認識している選手ほど、SH方略としての集中力の欠如を使用しやすい傾向があるのに対して、チーム内が協動的で切磋琢磨し、かつコーチからの支援が多いと認知している選手ほど、集中力の欠如を使用しない傾向にあることを意味している。

次に、合理化では、承認 ($\beta = .151, p < .05$) と競争 ($\beta = .262, p < .01$) には正の係数が、コーチの能力志向 ($\beta = -.160, p < .01$) には有意な負の係数が認められた。これは、コーチの能力志向が高いと認知している選手ほど、合理化方略を使用しやすいのに対して、周囲から自分の

存在を認められていると認知している選手ほど、合理化方略を使用しない傾向にあることを示している。

また、準備性では、承認 ($\beta = .151, p < .05$)、コーチの能力志向 ($\beta = -.160, p < .01$)、競争 ($\beta = .262, p < .01$) に有意な係数が認められた。これは、チーム内での承認を受け、かつチーム内が競争的環境下にあると認知している選手ほど、十分な準備を志向する傾向が高いのに対して、コーチの能力志向が高いと認知している選手ほど、十分な準備を行わない傾向にあることが窺える。

さらに、気持ちの不安定では、コーチの能力志向 ($\beta = .227, p < .01$) にのみ有意な係数が認められた。これは、コーチの能力志向が高いと認知している選手ほど、SH方略としての気持ちの不安定を訴えやすくなることを意味している。

一方、不安の訴えでは、協調 ($\beta = -.172, p < .05$) とコーチの能力志向 ($\beta = .205, p < .01$) に有意な係数が認められた。これは、コーチの能力志向が高いと認知している選手ほど、また、チーム内に協調性が高いと認知している選手ほど、SH方略としての不安の訴えを使用しやすい傾向があることを示している。

最後に、妨害の訴えでは、コーチの能力志向 ($\beta = .205, p < .01$) と競争 ($\beta = -.185, p < .01$) にそれぞれ有意

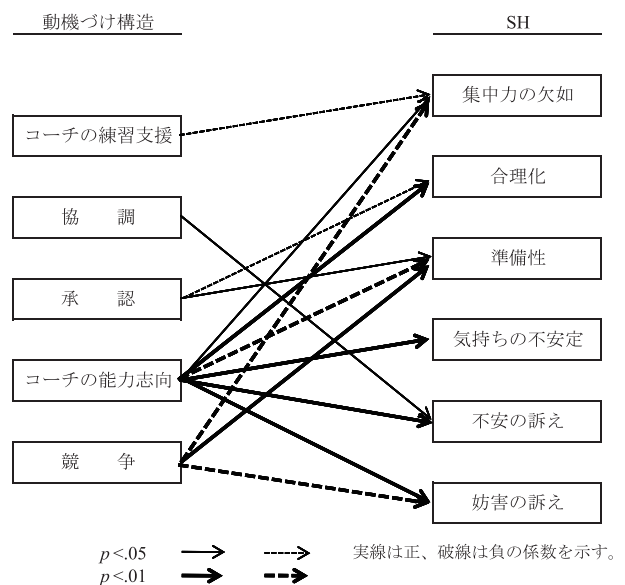


図2 チームの動機づけ構造とセルフ・ハンディキャッピングとの関係

表5 チームの動機づけ構造とセルフ・ハンディキャッピングとの関係 (重回帰分析結果)

	SH 下位尺度						
	集中力の欠如	合理化	準備性	気持ちの不安定	不安の訴え	妨害の訴え	不適切な目標の選択
コーチの練習支援	-.128*	.066	.084	.017	.006	.068	.004
協調	-.146*	-.021	.038	.135	.172*	.045	-.075
承認	.055	-.154*	.151*	.117	-.029	.048	.006
コーチの能力志向	.132*	.377**	-.160**	.227**	.205**	.309**	-.096
競争	-.188**	-.092	.262**	-.086	-.080	-.185**	.088
重相関係数 (R)	.371**	.449**	.463**	.246**	.223*	.323**	.121

** p < .01, * p < .05

な係数が認められた。これは、コーチの能力志向が高いと認知している選手ほど外部妨害の訴えを使用しやすいのに対して、チーム内が肯定的な競争環境にあると認知している選手ほど、このSH方略を使用しない傾向にあることを意味している。

考 察

本研究では、高校運動部員におけるSH方略の使用について、動機づけに関わる指導を改善するという視点から、スポーツにおけるSH尺度を作成するとともに、個人の目標志向性ならびにチームの動機づけ構造とSHとの関係を明らかにすることを目的に行われた。

SH尺度について

まず、SHに関する因子分析の結果、7つの因子が抽出され、スポーツにおけるSHは、「集中力の欠如」、「合理化」、「準備性」、「気持ちの不安定」、「不安の訴え」、「妨害の訴え」、及び「不適切な課題の選択」の各下位構造から構成されることが明らかとなった。遠藤ほか（2008）は、沼崎・小口（1990）が作成した尺度項目を大学運動選手に適用した結果、情緒不安定、責任転嫁、完璧主義、不安傾向、現実逃避、回避傾向の6因子を抽出しているが、本研究で抽出されたSH方略の各下位尺度は、その内容からスポーツにおけるSH方略として適切と考えられる。

目標志向性とSHとの関係

個人の目標志向性とSHとの関係を見ると、図1より、熟達目標は、「集中力の欠如」、「合理化」、及び「妨害に訴え」の各SH下位尺度に有意な負の係数を示していた。これは、自分の能力向上や進歩を目標としている選手ほど、これらのSH方略を使用しない傾向にあることを示している。

それに対して、成績目標は、「合理化」と「妨害の訴え」に有意な正の係数を示した。自分の能力を誇示する一方で、能力の低さを隠そうとする成績目標を持つ選手ほどSH方略を使用しやすい傾向にあることが窺える。このような結果は、熟達目標の高い選手よりも成績目標の高い選手のほうがSH方略を使用しやすいと考えられ、先行研究の結果を支持するものである。

新谷・クロッカー（2007）によれば、学習志向性は学業成績に付随した自尊心の脆弱さを緩和させるという。つまり、熟達目標を持つ選手は失敗したとしても、必ずしも自尊心に脅威を感じる必要がないのに対して、成績目標を持つ選手にとっての失敗は、能力の低さを意味することから、負の感情を経験し、自尊心の低下をもたらす重大な脅威となる。それゆえ、成績目標を持つ選手は、自尊心の防衛を図るためにSH方略を使用しやすいと考えられるのである。

ところで、以上の結果は、スポーツにおけるSH方略の抑制という点から、重要な意味を持っている。すなわ

ち、スポーツにおけるSH方略の使用は、失敗から学ぶ機会を奪い、能力の向上に必要なコーチからのフィードバックを受け取る機会を減少させるといったネガティブな影響を与えるものであるが、それらを抑制するうえで、成績目標よりも熟達目標を持たせることが重要であることを示唆している。つまり、勝ち負けや他人との競争の結果を重視することよりも、自分の上達や進歩を重視することで、SH方略の使用を抑制することができることを示しているのである。

一方、SH方略のうち、「準備性」は、成績目標と熟達目標から、ともに有意な正の影響を受けていた。つまり、達成目標の種類にかかわらず、目標の高い人ほど「準備性」方略を使用する傾向が認められるのである。ここで、本研究で抽出された「準備性」因子は、「試合にベストな状態で臨めないのは嫌だ」、「重要な試合の前には、勝つために必要な準備や経験をしてきたことを確かめる」などの項目から構成されており、高い不安や試合でのミスに過度に気にすることを理由に完璧な準備を行う側面を表し、スポーツでの達成を阻害する要因であると解釈した。しかしながら、目標との関連をみる限り、高い不安やミスへの恐れといった側面は希薄であり、単に完璧さを求めて準備を行うといった肯定的側面を有している可能性があると考えられる。

これに関して、SHを含む回避方略を取り上げた村山・及川（2005）は、回避方略が非適応的な場合もあれば、そうでない場合も存在することを指摘し、行動レベルの回避と目標レベルの回避を区別することを主張している。本研究ではこのような区別を行っていないため明確ではないが、少なくとも準備性方略の使用が必ずしも非適応的にならない可能性が示唆されることから、今後、スポーツにおけるSHがどのような効果を生み出すのかについての詳細な検討が必要であろう。

チームの動機づけ構造とSHとの関係

次に、チームの動機づけ構造とSHとの関係を見ると、図2より、コーチの能力志向では、「集中力の欠如」、「合理化」、「気持ちの不安定」、「不安の訴え」、及び「妨害の訴え」の各SH下位尺度に正の影響が認められた。

ここで、コーチの能力志向とは、コーチが選手を努力ではなく能力のみで評価する傾向のことであった。このようなコーチのもとで練習を続ける場合、選手は自らの能力がどのように評価されるかについて関心を持たざるを得ない。また、コーチからの低い評価を受けないために、失敗をしたり能力が低いことは可能な限り回避すべきことになる。したがって、コーチが選手の進歩や努力ではなく能力を中心に評価している場合、選手はコーチからの低い評価を回避し、自尊心を防衛するためにSH方略をより行使しやすいことが窺える。

一方で、「コーチの練習支援」は集中力の欠如に、「承認」は合理化に、「競争」は集中力の欠如と妨害の訴えに対して、それぞれ有意な負の係数が認められた。

ここで、コーチの練習支援とはコーチが選手に行う

日々の練習における支援活動を、承認とは、選手がチームメートから認められることを、競争とは、チーム内で他者との優劣を競い、切磋琢磨しながら練習に取り組むことを示している。

したがって、コーチからの十分な支援を受け、努力や進歩が評価され、チーム内に切磋琢磨するような状況にあればあるほど、選手のSHの使用が抑制される傾向が認められるのである。つまり、このようなチーム環境において、選手は過度に失敗を恐れることなく、自らの課題に集中できることから、あえてSH方略を使用し、自尊心を防衛する必要がないのであろう。

また、以上の結果は、動機づけ雰囲気とSHとの関連を検討した先行研究を支持するものであり、チームの運営や指導の在り方という観点からは、コーチが選手の能力だけを判断・評価するのではなく、積極的に練習を支援し、チームの中で承認・競争し合える環境を設定することで、選手のSH方略の行使を抑制することができる可能性が示されたと考えられる。

ただし、SH方略のうち「準備性」は、目標志向性との関連と同様に、他の方略と異なる関連を示していた。すなわち、承認と競争から有意な正の係数が、コーチの能力志向からは有意な負の係数が示された。周囲から承認をうけ、競争的環境にあると認知する選手ほど準備性方略を使用するのに対して、コーチの能力志向を高く認知する選手は、準備性方略を使用しない傾向が認められるのである。したがって、前述したように、「準備性」方略の効果については今後さらに検討が必要であらう。

以上、SHと達成目標及びチームの動機づけ構造の認知との関連を検討した結果、スポーツ場面におけるSH方略の使用の抑制という視点から、選手に成績目標よりも熟達目標を持たせるとともに、指導者が選手を能力の高さだけで判断・評価するのではなく、承認や競争といった練習環境を整え、個々の選手の練習支援を行うことの重要性が示唆されたと思われる。

最後に、本研究の問題点と今後の課題について触れておきたい。

まず、SH尺度の内部一貫性にかかわる問題である。前述したように、本研究では、「準備性」、「妨害の訴え」、及び「不適切な課題の選択」の各尺度において、 α 係数が必ずしも十分な値を得られなかった。これに関して、SH方略は多様であり、方略として採用される際、個人ごとに形態が異なる可能性があるとの指摘を受け、本研究ではそのままSHとして採用した。しかしながら、スポーツにおけるSHにかかわる検討は始まったばかりであり、スポーツ場面に適した、信頼性の高い尺度の開発が必要であることはいうまでもない。

次に、SH下位尺度の内容の問題である。本研究で採用した「準備性」尺度は、ミスを過度に気にすることや高い不安を動因として努力を動機づける方略と解釈したが、目標志向性や動機づけ構造との関連においては、むしろ完璧を求めて努力するというような積極的方略としての解釈も可能であった。したがって、いずれの解釈が妥

当かどうか、準備性方略の効果に関して、今後さらに検討が必要である。

一方、スポーツにおけるSH方略の使用には性差が認められることが報告されている (Hausenblas & Carron, 1996)。また、SH方略の採用には、発達段階や個人競技・集団競技による差異が予想される。さらに、本研究では、学校体育の授業場面におけるSH方略について検討していない。これらを今後の課題としたい。

引用文献

- 安藤清志 (1990) 「自己の姿の表出」の段階. 中村陽吉 [編] 「自己過程」の社会心理学. 東京大学出版会, pp. 143-198.
- 遠藤俊郎・安田 貢・山口裕子・下川浩一 (2008) 大学生スポーツ競技者におけるセルフ・ハンディキャッピングの研究. 山梨大学教育実践学研究, 13, 102-112.
- 伊藤忠弘 (1991) セルフ・ハンディキャッピングの研究動向. 東京大学教育学部紀要, 31, 153-162.
- 伊藤豊彦 (1996) スポーツにおける目標志向性に関する予備的検討. 体育学研究, 41, 261-272.
- 伊藤豊彦 (2001) 高校生における運動部の動機づけ構造の認知に関する研究. 調枝孝治先生退官記念論文集刊行会 (編) 運動心理学の展開, 遊戯社, pp. 148-162.
- 伊藤豊彦 (2008) セルフ・ハンディキャッピング. 日本スポーツ心理学会 (編) スポーツ心理学事典. 大修館書店, pp. 271-272.
- 金子茉莉・高木秀明 (2008) 場面想定法によるセルフ・ハンディキャッピングの測定と尺度の再検討. 横浜国立大学教育相談・支援総合センター研究論集, 8, 25-41.
- Kuczka, K. K. & Treasure, D. C. (2005) Self-handicapping in competitive sport: Influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 539-550.
- 丸本奈央 (2004) 過去の重大な失敗経験が特性的自己効力感に及ぼす影響としてのセルフ・ハンディキャッピング方略. 関西大学大学院人間科学: 社会学・心理学研究, 60, 99-116.
- 松尾 陸 (1994) セルフ・ハンディキャッピング方略としての努力制御と課題選択. 実験社会心理学研究, 34, 10-20.
- Midgley, C. & Urdan, T. (2001) Academic self-handicapping and achievement goals: A future examination. *Contemporary Educational Psychology*, 26, 61-75.
- 村山 航・及川 恵 (2005) 回避的な自己制御方略は本当に非適応的なのか. 教育心理学研究, 53, 273-286.
- 沼崎 誠・小口孝司 (1990) 大学生のセルフ・ハンディキャッピングの2次元. 社会心理学研究, 5, 42-49.

- Ommundsen, Y. (2006) Pupils' self-regulation in physical education: the role of motivational climates and differential achievement goals. *European Physical Education Review*, 12, 289-315.
- Prapavessis, H., Grove, J. R., Maddison, R., & Zillmann, N. (2003) Self-handicapping tendencies, coping, and anxiety responses among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 357-375.
- Rhodewalt, F., Saltzman, A. T. & Wittmer, J. (1984) Self-handicapping among competitive athletes: The role of practice in self-esteem protection. *Basic and Applied Social Psychology*, 5, 197-209.
- 新谷 優・ジェニファー クロッカー (2007) 学習志向性は失敗が自尊心に与える脅威を緩衝するか. 心理学研究, 78, 504-511.
- Standage, M., Treasure, D. C., Hooper, K., & Kuczka, K. (2007) Self-handicapping in school physical education: The influence of the motivational climate. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 81-99.
- 須田和也・高田正義・三宅信花・西條修光 (2007) 競技スポーツ選手の内心と発言、および原因帰属と自己呈示の関連について. 共栄大学研究論集, 5, 99-111.

【付記】

本研究を行うにあたり、科学研究費補助金・基盤研究(C)(課題番号：19500507)の助成を受けた。

