

反芻特性・省察特性と自己調整学習能力
及びパフォーマンスに対する自己評価の関連
—大学生競泳アスリートに着目して—

スポーツ科学研究科 スポーツ科学専攻

学籍番号 220M14

氏 名 廣本 瞭

指導教員 土屋 裕睦 教授

論文内容の要旨

論文題目 反芻特性・省察特性と自己調整学習能力及びパフォーマンスに対する
自己評価の関連
—大学生競泳アスリートに着目して—
学籍番号 220M14
氏 名 廣本 瞭
指導教員 土屋 裕睦 教授

本研究は、大学生競泳アスリートの試合の振り返り方について、自己注目の2つの特性である反芻特性・省察特性と競技パフォーマンスに対する自己評価、自己調整学習能力の関連を明らかにするために、2つの研究を行った。

研究1は、大学生競泳アスリートが行う試合の振り返りには、どのような傾向が見られるのかを明らかにすることを目的とした。A大学体育会水泳部に所属し、研究実施期間中に行われた3つの試合に出場した大学生競泳アスリート（それぞれ54名、32名、32名）を対象に、出場した各試合の振り返りについてアンケート調査を行った。その結果、試合の結果について感じることや考え方、そこから練習に繋げていく方法は様々で、個人による特性による違いがある可能性が考えられた。

研究2では、大学生競泳アスリートの自己注目の2つの特性である反芻特性・省察特性と競技パフォーマンスに対する自己評価および、自己調整学習能力がどのように関連するのか明らかにすることを目的とし、これらの3者の関連について媒介分析を用いて検討を行った。調査対象者は関西の6つの大学の体育会水泳部に所属する大学生アスリート98名で、Rumination-Reflection Questionnaire ; RRQ 日本語版尺度（高野・丹野，2008）と競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度（上野，小塩，2016）、スポーツ版自己調整学習尺度（幾留ほか，2017）に回答を求めた。媒介分析を行った結果、省察特性がスポーツ版自己調整学習尺度の下位因子である「自己効力感」を媒介して、競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の下位因子である「自信」に正の影響を与えていたことが明らかとなった。また反芻特性は「自信」と直接的な関連は見られなかったものの、「自己効力感」を媒介して「自信」に負の影響を与えることが示唆された。以上のことから、試合後の振り返りは個人の特性によって様々であり、特性に合わせた声掛けなどのアドバイスのほかに、自己調整学習能力の向上を図ることが競技パフォーマンス向上に繋がると考えられる。

英文タイトル Relationship between Rumination / Reflection Traits,
Self-Regulated Learning, and Self-Evaluation of Performance
— Focusing on Collegiate Swimmers —

英文氏名 Akira Hiromoto

Relationship between Rumination / Reflection Traits,
Self-Regulated Learning, and Self-Evaluation of Performance
— Focusing on Collegiate Swimmers —

Akira Hiromoto

【Abstract】

Two studies were conducted to clarify the relationship between two self-attention traits; rumination and reflection, self-evaluation of athletic performance, and self-regulated learning of competitive college-student swimmers looking back on competitions.

Study 1 was designed to clarify college swimmers' tendency to look back on competitions. We administered a questionnaire survey on competitions by college swimmers ($n=54,32,32$) who participated in three swimming matches at A University. The results indicated differences in thoughts and feeling about competitions and individual differences in traits related to competition results.

Study 2 was designed to clarify how self-evaluations about athletic performance and self-regulated learning were related to the two traits of self-attention; ruminations and reflections of college swimmers. We examined the relationship between self-evaluation of athletic performance and self-regulation learning using mediation analysis. The participants were university swimming team athletes ($n=98$) in six Kansai region's universities. They were administered the Japanese version of the Rumination-Reflection Questionnaire (RRQ; Takano and Tanno, 2008), the Self-Rating Scale for Athletic Performance (Ueno and Oshio, 2016), and a sports version of the Self-Regulated Learning Scale (Ikudome et al., 2017). The association analysis results indicated that the ruminative trait positively influenced "self-confidence," a subfactor of self-evaluation of athletic performance, through the mediation of "self-efficacy," a subfactor of self-regulated learning. Rumination was not directly related to "self-confidence." However, the results suggested rumination had a negative effect on "self-confidence" through "self-efficacy." These results suggest that looking back on games vary depending on individual traits and that support for improving self-regulation of learning ability and advice tailored to individual characteristics could result in competition performance improvements.

目次

第1章 緒言	1
第1節 アスリートの試合の振り返りの重要性	
第2節 自己注目の2つの特性	
第3節 アスリートの自己評価と反芻特性・省察特性の関連	
第4節 反芻特性・省察特性，自己調整学習能力，自己評価の関連	
第5節 反芻特性・省察特性に関する研究の課題	
第6節 大学生競泳アスリートの特徴	
第2章 目的	10
第3章〔研究1〕大学生競泳アスリートの試合の振り返り内容の 検討	11
第1節 目的	
第2節 方法	
3.2.1 調査対象者	
3.2.2 調査手続き	
3.2.3 調査内容	
3.2.4 分析方法	
第3節 結果と考察	

第4章〔研究2〕大学生競泳アスリートの反芻特性・省察特性と競技パフォーマンスに対する自己評価，自己調整学習能力の関連・・・16

第1節 目的

第2節 方法

3.2.1 調査対象者

3.2.2 調査内容

3.2.3 調査手続き

3.2.4 分析方法

第3節 結果

4.3.1 基本統計量，相関行列，性差

4.3.2 重回帰分析

4.3.3 媒介分析

第4節 考察

4.4.1 自己注目と自己調整学習能力，競技パフォーマンスに対する

自己評価の関連

4.4.2 反芻特性・省察特性の違い

4.4.3 自己注目と性差の関連

第5章 結論・・・・・・・・・・・・・・・・・・29

引用文献 32

図表 36

付録 51

謝辞

第1章 緒言

第1節 アスリートの試合の振り返りの重要性

競技スポーツにおいて、アスリートは熟達したパフォーマンスを試合で発揮し、目標を達成することが重要とされている。実力発揮や目標達成には、自身の心身の状態や周囲の環境などの様々な要因が絡んでおり、試合で上手く実力を発揮できなかった時には、次の試合で実力を発揮できるよう調整していくことが求められている。試合で失敗してしまった時には、その経験の振り返りを行い、自己理解が促進されることで行動が改善され、パフォーマンスが向上することが示唆されている (Markman and McMullen, 2003)。また、そのような失敗経験は、心理的成長に繋がるとされており、その成長過程には内面の変化や自分に注目することが含まれていると報告されている (尾崎・上野, 2001)。失敗からの心理的成長には自己評価を介して、自己注目が影響する (新延・今野, 2014) ことから自分に関心して振り返り、パフォーマンスに対する自己評価を行うことが、競技において重要であることが考えられる。

第2節 自己注目の2つの特性

自己注目は、思考や感情、動機といった自己の内的な側面に注意を向けやすい傾向の私的自己と、自分の容姿や振る舞い方など、他者から見られている外的で公的な自己に注意を向けやすい傾向の公的自己の2つのタイプで構成される（関・兒玉，2012）。このうち前者の私的自己は、不安や抑うつなどのネガティブな感情と関連がある側面と、メンタルヘルスに良い影響を与えるとされる側面の2面性があり、Trapnell and Campbell(1999) は、その2面性を反芻特性、省察特性に区別した。反芻特性は自己への脅威、喪失、不正によって自己に注意を向けやすい特性であり、性格特性との関連において、抑うつや不安と関連する不適応的な側面とされている。一方で省察特性は自己に対する好奇心や内発的興味によって自己へ注意を向けやすい特性され、自己理解を促し、問題解決や気分制御と関連する適応的な側面とされている（高野・丹野，2008）。この反芻特性・省察特性には性差があり、特に、女性の方が男性より反芻特性が高いことが報告されている（関・兒玉，2012）。反芻特性・省察特性を評価する尺度としては、Trapnell and Campbell（1999）が Ruminative Reflection Questionnaire（RRQ）を作成しており、RRQ の日本語版も開発されている（高野・丹野，2008）。反芻特性の項目の例としては、「自分のある側面について考えるのをやめたいと思っけていても、そこに注意が向くことが多い」や「時々、自分自身について考えるのをやめることができない」が挙げられる。また、省察特性の項目の例は「なぜそうなるのかを分析するのがとても好きだ」や「ものごとの本質や意味について深く考えることがとても好きだ」が挙げられる。

反芻特性・省察特性を扱った先行研究は一般大学生を対象として行われていることが多

いが、近年、アスリートの反芻特性・省察特性とメンタルヘルスの関連にも関心が持たれている。山越・土屋（2017）は、大学生アスリートを対象に反芻特性と省察特性という2つの特性とメンタルヘルスの関連に注目し、反芻特性は自己を否定的に捉えることでメンタルヘルスが低下する傾向があるのに対し、省察特性は自己を肯定的に捉えることでメンタルヘルスが向上しやすいとしている。また、反芻特性が高いアスリートは試合場面で必要な心理的スキルが低いのに対し、省察特性が高いアスリートは心理的スキルが高いことも報告している（山越・土屋，2020a）。さらに、アスリートにおいても反芻特性と省察特性には性差があるとされ、特に反芻特性は女性の方が男性より高かったことが報告されている（山越・土屋，2017）。これらから、試合の振り返りが重要とされるアスリートが自己評価を行う際は、自己に注目している状態であり、その自己注目には個人の特性によって違いがあると考えられるため、本研究では自己注目について反芻特性と省察特性の2つの特性に注目することとした。

第3節 アスリートの自己評価と反芻特性・省察特性の関連

本研究で注目している反芻特性と省察特性は自己評価と関連していることがこれまでの研究で明らかにされている。例えば、新延・今野（2014）が、反芻特性・省察特性が自身に対する肯定的な評価とされる自尊感情を媒介して、失敗からの心理的成長の下位因子である自己の能力・価値への気づきに与える影響について検討している。その結果、反芻特性が高い人は、低い自己評価を行うことで失敗からの心理的成長にネガティブな影響を与えていることや、省察特性が高い人は自己評価を向上させることで、心理的成長が見られることを示唆している。また、反芻特性は間接的に自己の能力や価値に気づくことを困難にしている一方で、省察特性は自尊感情を高め、自己の能力や価値に気づくことが可能であることから（新延・今野，2014）、自己評価の方法も、反芻特性が高い人は自己を否定的に評価し、省察特性が高い人は自己を肯定的に評価するといった違いがあることが考えられる。

アスリートの競技パフォーマンスに対する自己評価においても2つの特性によって違いがあることが報告されている。山越・土屋（2020a）は、反芻特性・省察特性と心理的競技能力の関連について検討しており、徳永・橋本（2000）が作成した心理的競技能力診断検査（Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes : DIPCA-3）の下位因子である「感情のコントロール能力」と反芻特性のパフォーマンスに対する自己評価の低さが関連することを明らかにしている。この結果から、反芻特性が高いアスリートは自身のネガティブな思考や感情に囚われやすいため、「精神の安定・集中能力」が低くなることが示唆されている。その一方で、省察特性が高いアスリートはDIPCA-3の下位因子である「自

己に対する自信」が高いことが報告されており、自身の感情や思考に対して客観的に見ることができると、自己理解が進み、自身の長所を把握することができることが示唆されている（山越・土屋，2020a）。また、競技パフォーマンスには、生理的・身体的要因だけではなく、知覚・判断・記憶・感情・情緒などを含む多くの心理的・精神的要因も関与しているとされている（多々納，1995）。近年、競技成績に加え、心理的・精神的側面を考慮できるパフォーマンスに対する主観的な自己評価を行うことが重要視されていることから、上野・小塩（2015）は試合場面における実力発揮度や、競技能力・成績である競技パフォーマンスを多角的に捉え、促進させるために、アスリートの試合での競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度を作成した。しかし、前述の通り自己評価には反芻特性と省察特性が大きく関連することが示唆されていることから、アスリートにおけるパフォーマンスに対する自己評価にも2つの特性が関連する可能性が考えられる。

第4節 反芻特性・省察特性，自己調整学習能力，自己評価の関連

競技中の心理面の状態不安は，競技前・競技中だけでなく，以前の試合後から続く反芻が影響している（梅津ほか，2019）．このことから，アスリートの反芻特性・省察特性は，前節で述べたとおり，試合での競技パフォーマンスに対する自己評価に影響があると同時に，試合終了後から次の試合までの期間の練習における心理面の状態にも影響があることが考えられる．現在のスポーツ現場では，「自己教育力」が推奨され，「自ら学び自ら考える力」である自己調整学習能力が注目されている（伊藤・神藤，2004）．この自己調整学習能力は，図1の「自己調整学習の循環的階層モデル」（Zimmerman and Campillo , 2003）で説明されており，「予見段階」「遂行制御段階」「自己省察段階」という3つの段階に対して，前の段階から次の段階へ影響しながら課題達成へと進んでいくプロセスのことである（ジーマン・シャンク，2006）．自己調整学習能力は，「予見段階」で自身の遂行可能な範囲を考えると，「遂行制御段階」で自己の遂行内容を振り返ること，さらに「自己省察段階」において自身で評価や内省を行うことが必要とされている．試合で結果が求められるアスリートがより高いパフォーマンスの発揮を目指す際には，練習の量も必要ではあるが，その練習の質を高めることも重要である．練習の質を評価する自己調整学習能力は，現段階での競技成績のみでなく，将来の競技成績にも関連することが示唆されていることから（幾留ほか，2017），自己調整学習の能力が低い場合は試合の結果を次の試合に活かすことが困難となり，パフォーマンスに対する自己評価も低下する可能性が考えられる．そのため，自身の課題を自ら解決することや，競技パフォーマンスを高めるために，練習における自己調整学習の能力を高めることは重要なことであると考えられている（幾留ほか，

2017).

しかし、アスリートの上達を目的として入念に計画された練習（意図的計画的練習）に対する意欲などの個人差は、自己調整学習の能力を左右する可能性があるとされている（幾留ほか, 2017）。また、自己調整学習能力に影響する要因として挙げられている動機づけが、性格特性や自己評価のうちの如何に自己を捉えるかという自己受容との関連が示唆されており（原田・目野, 2018）、特に自己受容に関しては、反芻特性と負の関連、省察特性と正の関連があることも報告されている（高野ほか, 2012；山越・土屋, 2020b）。また、自己調整学習能力には、自ら自身のことを見つめ、振り返る過程が含まれていることから、自己調整学習の能力は反芻特性・省察特性によって差がある可能性が考えられる。

以上のことから、反芻特性が高いアスリートは、ネガティブな思考になることが多いため、質の良い練習が出来ないため、試合における競技パフォーマンスに対する自己評価も低くなる一方、省察特性が高いアスリートは、自己を客観的に捉えることができることから、質の高い練習を行うことが可能となり、試合における競技パフォーマンスに対する自己評価が高くなることが予想される。この過程の中には、自己調整学習能力が関連していることが考えられる。

第5節 アスリートの反芻特性・省察特性に関する研究の課題

前述したように、反芻特性・省察特性は競技パフォーマンスに対する自己評価に異なる影響を与えており、そこには自己調整学習能力が媒介している可能性が考えられた。しかしながら、実際に反芻特性・省察特性と競技パフォーマンスに対する自己評価の関連に自己調整学習能力が媒介するか否かは明らかにされていないため、この3者がどのように関連するのかを検討する必要がある。反芻特性・省察特性は、比較的变化しにくい個人の特性であるため、これらの特性を変容させることは困難である（山越・土屋，2020b）ことから、アスリートと関わる際にそれぞれの特性を考慮する必要がある。大学生アスリートの反芻特性・省察特性という自己注目の方向性と競技パフォーマンスに対する自己評価の関連の中に自己調整学習能力が関連するかを検討することで、試合や練習時のパーソナリティ特性による自己評価の違いが明確になり、そのことで特性の違いを考慮したサポートが提供できる可能性がある。

第 6 節 大学生競泳アスリートの特徴

これまでに行われているアスリートに対する反芻特性・省察特性の研究は、様々な競技を対象にしており、競技特性が考慮されていない。競技パフォーマンスの自己評価の方法には競技特性によって異なることが考えられるため、本研究では水泳競技という 1 つの競技を対象として研究を行った。水泳競技は結果が順位やタイムとして分かりやすく出ることや、基本的に個人競技であることから、試合結果に自分自身で向き合うことが多い傾向の競技であると考えられる。実際に中田ほか（1998）は、大学生競泳アスリートの水泳パフォーマンスに関与する心理的要因を検討した研究において、大学生競泳アスリートは試合場面・練習場面での失敗や成功などの結果の認識を重要視していることや、消極的な思考が水泳パフォーマンスを左右する要因の 1 つであることを報告している。また、水泳指導教本（日本水泳連盟，2012）や競泳コーチ教本（日本水泳連盟，1982）でも大会前の競泳選手と心理面には関連があると指摘されている。これらのことから、本研究では大学生競泳アスリートを対象者とした。

第2章 目的

本研究は大学生競泳アスリートの試合後の振り返り方について，自己注目の2つの特性である反芻特性・省察特性と競技パフォーマンスに対する自己評価，自己調整学習能力の関連を明らかにすることを目的とした。

第3章〔研究1〕大学生競泳アスリートの試合後の振り返り内容の検討

第1節 目的

大学生競泳アスリートの試合後の振り返りに関しては、具体的にどのような振り返りをしているのかは明らかにされていないため、まずは大学生競泳アスリートの試合後の振り返りの実態を把握する必要がある。

そこで研究1では、大学生競泳アスリートが行う試合後の振り返りには、どのような傾向が見られるのかを事例から明らかにすることを目的とした。

第2節 方法

3.2.1 調査対象者

調査対象者は、A大学体育会水泳部に所属し、試合に出場した大学生競泳アスリートであった。対象とした試合は、インカレなどの全国レベルの大会の標準記録を突破するチャンスとなる公式戦3試合であった。なお、各選手の出場試合や出場種目は試合ごとに様々なことから、3つの各試合に出場した選手を対象に調査を実施したところ、試合によって得られた回答数は様々であった。1つ目の試合の有効回答数は54名で、内訳として男性31名、女性23名であった。また、平均年齢は 19.95 ± 1.17 歳であった。2つ目の試合の有効回答数は32名で、内訳は男性17名、女性15名であった。平均年齢は 19.50 ± 1.15 歳であった。最後に3つ目の試合の有効回答数は32名で、内訳は男性が18名、女性は14名であった。平均年齢は 20.00 ± 1.27 歳であった。

3.2.2 調査手続き

研究 1 は 2021 年 6 月, 7 月に行われた 3 つの試合の後約 1 週間以内に Web にてアンケート調査を実施した。なお, 本調査は大阪体育大学倫理委員会の承認(承認番号 20-40)を得て行われた。

3.2.3 調査内容

研究 1 の質問紙は以下の 2 つで構成した。

- 1 フェイスシート：内容は名前, 年齢, 学年, 性別であった。
- 2 パフォーマンスに関するアンケート：主観的な実力発揮を評価するために, 上條・湯川(2013)の試合満足度評価を使用し, 結果満足度を「試合の結果(タイム, 順位)に満足していますか」, 内容満足度を「試合の内容(試合前後の状況やレース中など)に満足していますか」という質問項目で 1(全く満足していない)から 10(とても満足している)の 10 件法で回答してもらった。また, その評価についての理由と試合内容の振り返りについて自由記述にて回答を求めた(付録 1)。

3.2.4 分析方法

主観的な実力発揮を試合満足度評価の「結果満足度」と「内容満足度」それぞれの評価に対する理由の記述内容を検討した。また, 3 つの試合全てに出場していた選手($n=12$)の振り返りの記述内容の推移を検討した。

第3節 結果と考察

主観的な実力発揮の評価として試合満足度評価に回答を求めた。表1に「結果満足度」よりも「内容満足度」が高い評価であった選手を示す。試合についての振り返りでは、「まだまだすることがあるから伸びしろがあると思って頑張る。」や、「今回掴んだ良いペースをより速いタイムで実践できるようにしていきたい。」など、自己調整学習能力の「予見段階」のような内容が見られた。また、「もっと練習の取り組み方を変えてみようと思った。」のような「遂行制御段階」の内容も見られた。さらに、「自己省察段階」の内容のような「長水路にビビらないこと。」や、「現状の状態の悪さがよく分かった。」などが見られた。

次に、「結果満足度」が「内容満足度」よりも高い評価であった選手を表2に示す。ここでの試合についての振り返りでは、「課題も見つかった試合になったのでまた頑張りたい。」「諦めずにレースに望む大切さを学んだ。」という「予見段階」のような内容が見られた。一方で、「正直もうタイムが上がらないんじゃないかなと思いました。自分で気づけた部分や気づけなかった部分がある中で次の大会に向けてのモチベーションを上げていくことが今は難しい。」など、ネガティブな内容を述べているものも見られた。

さらに、調査対象であった3つの試合全てに出場していた選手の全試合の振り返りの記述内容を検討すると、選手ごとに、どの試合においても類似の回答をしている傾向が見られた(表3)。選手Jは「何がダメだったのか分からない。」「練習は頑張っている。結果がついてこない。」など、反芻特性的なネガティブ情報な情報に着目していた。選手Kは、「ターンなどの技術を磨きつつ、後半をもっと上げられるようスピード持久力を鍛えていきたい。」「最近自分が思うようなレース展開ができておらず、次の試合に向けて自信を持

ってレースに望めるように練習を積み重ねていきたい。」など、次の試合までに必要な改善点を明確に述べており、「予見段階」のような内容が見られた。また、「自分自身に自信がなく、不安でいっぱいだったことが試合にも出ていた感じがする。」というような「遂行制御段階」や「自己省察段階」ともとれる内容が見られた。選手Lは、「後半疲れた時に泳ぎが崩れてしまうので、次の試合までに上手く修正していきたい。」のように、「予見段階」の内容が見られた。さらに、「悔しい気持ちが大きいですが、今後試合が続いていくので、気持ちを切り替えてしっかりと練習していこうと思っている。」や、「課題がたくさん見つかるレースだったので、しっかり切り替えて練習していきたいと思う。」など、次に向けて切り替える趣旨を述べていた。以上の結果から、選手によって反芻傾向を示すネガティブな内容と省察傾向を示すポジティブな内容が見られた。また、自己調整学習能力の側面からも予見・遂行制御・自己省察段階のそれぞれの内容が述べられ、個人差が見られた。

梅津ほか（2019）は、試合後のネガティブな思考が次の試合のパフォーマンスに及ぼす影響について検討しており、ネガティブな思考に相当すると考えられる反芻特性と競技状態不安には正の関連が見られ、状態不安が高いと競技パフォーマンスが低くなることから、反芻特性が競技パフォーマンスを低下させる可能性が示唆されたとしている。本研究で多く見られた、試合の振り返りから次の試合までの練習における課題を明確にするという自己調整学習能力は、競技パフォーマンスと正の関連が見られており（藤井，2020）、この能力を十分に身につけることがアスリートにとって重要である。しかしその方略の中には「自己省察段階」などの自己注目を行う段階があり、自己注目の仕方によって、本研究で示した事例（表1、表2、表3）のように、自己調整学習能力の身につけ方や、その能力を競技

パフォーマンスに活かすという過程に違いが出てくることが考えられる。以上のことから、大学生競泳アスリートの試合後の振り返り方には、個人の特性の違いが関連していることや、試合後の振り返り方によっては、次の試合のパフォーマンスまで影響を及ぼす可能性も考えられる。そこで研究 2 では、自己注目の特性がなぜ、どのように試合における競技パフォーマンスの自己評価に影響を与えるのか、そのメカニズムに注目することにした。

第4章〔研究2〕大学生競泳アスリートの反芻特性・省察特性と自己調整学習能力、競技パフォーマンスに対する自己評価の関連

第1節 目的

研究1では、事例研究により大学生競泳アスリートの試合後の振り返り方には、個人の特性の違いが関連しており、次の試合の競技パフォーマンスにも影響を及ぼす可能性が示唆された。そこで研究2では、質問紙調査により大学生競泳アスリートの自己注目の2つの特性である反芻特性・省察特性と自己調整学習能力、及び競技パフォーマンスに対する自己評価がどのように関連するのか明らかにすることを目的とした。仮説モデルは図2に示す。

第2節 方法

4.2.1 調査対象者

本調査の調査対象者は、6つの大学の体育会水泳部に所属する大学生競泳アスリートとした。有効回答数は98名（男性は65名、女性は33名）、平均年齢は 19.82 ± 1.19 歳であった。

4.2.2 調査手続き

本調査は2021年9月と同年12月に、対面およびwebにて質問紙への回答を求めた。調査は、試合直後などで心理面が不安定な状態を避けるため、前後に試合が無い時期に行った。

4.2.3 調査内容

本調査の質問紙は以下の4つで構成した。

- 1 フェイスシート：内容は名前，年齢，学年，性別であった。
- 2 反芻特性・省察特性：本研究では，Trapnell and Campbell（1999）が作成した反芻特性と省察特性を測定する尺度 Ruminative-Reflection Questionnaire（RRQ）の日本語版（高野・丹野，2008）を使用した（付録2）。RRQ と RRQ 日本語版はどちらも反芻特性を測定する12項目と省察特性を測定する12項目の計24項目から構成される。回答方式は1（全く当てはまらない）から5（よく当てはまる）の5件法で，それぞれの合計点が12～60点の範囲であった。反芻特性の項目の例としては，「過去にあった場面で，自分がどう振る舞ったかを頭の中でよく思い返している」，省察特性の項目の例は「もともと自己をととても探求したいと思っている」が挙げられる。これらの各項目は，自己を理解することが目的とされており，自己に繰り返し注目することが特徴とされている。この尺度は先行研究において高い信頼性と妥当性が確認されている（高野・丹野，2008）。
- 3 競技パフォーマンスに対する自己評価：上野・小塩（2016）が作成した競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度を使用し，これまでの試合のパフォーマンスについて回答を求めた（付録3）。これは3因子3項目からなる尺度であり，回答形式は0（全く当てはまらない）から10（非常に当てはまる）の11件法で，合計点は0～30点の

範囲であった。競技パフォーマンスに対する自己評価を「私は、自分の競技能力に自信を持っている」という項目の「自信」と、「私は、満足したパフォーマンスを行なえている」という項目の「満足」、「私は、試合で自分の納得できる良い成績を残せている」という項目の「納得」という3側面から構成されている。この尺度は先行研究において信頼性、妥当性が確認されており（上野・小塩，2016），項目得点が高いほど，競技パフォーマンスに対する自己評価が高いと見なされる。

- 4 自己調整学習能力：Toering et al., (2012) が作成した一般学習場面における自己調整学習に基づいて，幾留ほか (2017) が作成したスポーツ全般に対応したスポーツ版自己調整学習尺度を使用した（付録4）。この尺度は，練習について自身で振り返り，目標に向けて行動を調整する能力を評価できるものであり，横断的な方法で用いれば現在の能力や競技レベルが把握できるとされ，縦断的な方法で用いれば将来の成長の度合いを評価できる可能性が示唆されている（幾留ほか，2017）。自己調整学習理論と同様に，「予見段階」「遂行制御段階」「自己省察段階」の3つの段階で構成され，各段階において下位因子が設定されている。「予見段階」には，「私は、自分の課題を克服するための練習を慎重に計画する」というような練習を自身の課題克服のために計画することを示す7項目で構成される「計画」と，「私は、自分の身にたとえ何が起ころうと，たいていの場合それを対処することができる」というような困難な状況に対処できるか，または目標達成できるかといった自分自身の練習における期待を示す7項目で構成される「自己効力感」が含まれる。「遂行制御段階」には，「私は，練習中に，

自分がどの程度うまくできているかをチェックする」というような、練習中に自分自身の練習をチェックすることを示す 4 項目で構成される「セルフモニタリング」と、「私は、たとえその練習が好きでない場合であっても一生懸命取り組む」というような、自分自身の練習への努力を示す 6 項目で構成される「エフォート」が含まれる。「自己省察段階」は、「私は、自分が正しい方法で練習できたかどうか反省する」というような、練習後に自分自身の練習内容について考える、あるいは振り返ることを示す 13 項目の「評価・内省」で構成されている。質問は 5 つの下位因子 37 項目に Lie スケール 4 項目を含んだ合計 41 項目であり、回答形式は「予見段階」「遂行制御段階」は 1（大抵そうではない）から 4（大抵そうだ）の 4 件法、「自己省察段階」は 1（大抵そうではない）から 5（大抵そうだ）の 5 件法であった。この尺度は先行研究において、信頼性、妥当性が確認されている（幾留ら，2017）。

4.2.4 分析方法

本研究では、まず先行研究から反芻特性には性差があることが指摘されていることから、性差があるかどうかを検討するために、 t 検定を行った。さらに、各変数間に相関があるかを確認するために相関分析を行った。

次に、仮説モデルに基づいて媒介分析を行う前提として、独立変数と従属変数、独立変数と媒介変数、媒介変数と従属変数の間に関連があることを検討するために、重回帰分析を行った。そして、前提条件を満たした変数間において媒介分析を行った。間接効果については、Bootstrap 法を用いて、95%信頼区間（CI）を計算した。相関分析と t 検定、重回

帰分析には、IBM statistics SPSS version 27.0 を用い、媒介分析は SPSS のマクロである PROCESS version 4.0 (Hayes, 2013) を使用した。

第3節 結果

4.3.1 性差，基本統計量，相関行列

本研究で用いた各変数得点の性差を検討するために t 検定を行った (表 4)。その結果、「反芻特性」とスポーツ版自己調整学習尺度の下位因子である「計画」、「エフォート」、「評価・内省」の得点において女性の方が男性に比べて得点が高かった。また、スポーツ版自己調整学習の合計点は女性の方が男性に比べて得点が高い可能性が見られた。その他の変数では性差は見られなかった。

次に、相関分析の結果である各変数の基本統計量と相関行列を表 5 に示した。「反芻特性」と「省察特性」には、有意な正の相関が見られた ($r = .31, p < .01$)。また、「反芻特性」はスポーツ版自己調整学習尺度の合計点と有意な正の相関が見られ ($r = .25, p < .05$)、下位因子である「セルフモニタリング」($r = .20, p < .05$) と「エフォート」($r = .22, p < .05$)、「評価・内省」($r = .36, p < .001$) とも有意な正の相関が見られたが、競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度においては、合計点とすべての下位因子ともに有意な相関は見られなかった ($r = -.09 - .07, ps > .10$)。「省察特性」は、スポーツ版自己調整学習尺度の合計点と有意な正の相関が見られ ($r = .52, p < .001$)、全ての下位因子にも有意な正の相関が見られた ($r = .27 - .51$)。競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度は、合計点と有意な正の相関が見られ ($r = .22, p < .05$)、下位因子である「自信」と有意な正の相関が見ら

れた ($r = .24, p < .05$)。また、競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の下位因子である「満足」($r = .18, p < .10$)と「納得」($r = .17, p < .10$)は有意傾向が見られた。

4.3.2 重回帰分析

媒介分析を行う前提条件を検討するために重回帰分析を行った。まず「反芻特性」、「省察特性」、「性別」を独立変数、競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の合計得点を従属変数とした結果と、「反芻特性」、「省察特性」、「性別」を独立変数、スポーツ版自己調整学習尺度の合計得点を従属変数とした結果、さらに、スポーツ版自己調整学習尺度の合計得点と「性別」を独立変数、競技パフォーマンスに対する自己評価の合計得点を従属変数とした結果を表 6-1、表 6-2、表 6-3 に示す。結果から、「反芻特性」は競技パフォーマンスに対する自己評価と自己調整学習能力に有意な影響は与えておらず、競技パフォーマンスに対する自己評価と自己調整学習能力の関連も見られなかった ($R^2 = .02 - .29; \beta = -.13 - .11, ps > .10$)。「省察特性」は競技パフォーマンスに対する自己評価と自己調整学習能力に有意な正の相関が見られた ($R^2 = .07; \beta = .25, p < .05; R^2 = .29; \beta = .48, p < .01$) が、自己調整学習能力と競技パフォーマンスに対する自己評価に有意な影響は見られなかった ($R^2 = .02; \beta = .11, ps > .10$)。以上のことから反芻特性・省察特性と自己調整学習能力、競技パフォーマンスに対する自己評価の 3 つは媒介分析に必要な条件を満たしていなかった。

次にスポーツ版自己調整学習尺度と競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の各因子について探索的に検討を行った。「反芻特性」、「省察特性」、「性別」を独立変数、競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の下位因子を従属変数とした重回帰分析の結果

(表 7), 「反芻特性」は自己評価の全ての下位因子に有意な影響を与えていなかった ($R^2 = .04 - .08; \beta = -.17 - .00, ps > .10$). 一方, 「省察特性」は「自信」と「満足」に有意な正の影響があった ($R^2 = .08; \beta = .29, p < .01; R^2 = .06; \beta = .22, p < .05$) が, 「納得」には有意な影響は見られなかった ($R^2 = .04; \beta = .16, ps > .10$).

「反芻特性」, 「省察特性」, 「性別」を独立変数, スポーツ版自己調整学習尺度の下位因子を従属変数とした結果 (表 8), 「反芻特性」は下位因子である「自己効力感」に有意な負の影響が見られ ($R^2 = .17; \beta = -.30, p < .01$), 「評価・内省」に有意な正の影響が見られた ($R^2 = .32; \beta = .21, p < .05$). その他の因子には有意な影響は見られなかった. ($R^2 = .15 - .20; \beta = -.06 - .10, ps > .10$). 「省察特性」はスポーツ版自己調整学習尺度の全ての下位因子に有意な正の影響が見られた ($R^2 = .15 - .32; \beta = .28 - .43$).

最後にスポーツ版自己調整学習尺度の下位因子と「性別」を独立変数, 競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の下位因子を目的変数とした結果 (表 9), 「自己効力感」は「自信」に有意な正の影響が見られた ($R^2 = .15; \beta = .40, p < .01$) が, その他の変数には有意な影響は見られなかった ($R^2 = .08 - .15; \beta = -.24 - .24, ps > .10$). これらから媒介分析の前提条件を満たしたものは図 3, 図 4 の通りである. 「反芻特性」はスポーツ版自己調整学習尺度の「自己効力感」と関連が見られ, 「自己効力感」は競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の「自信」と関連が見られた. 「反芻特性」と「自信」に直接的な関連は見られず総合効果は有意ではないが, 間接効果を検討するために, 独立変数を「反芻特性」, 目的変数を「自信」とし, 媒介変数を「自己効力感」として媒介分析を行うこととした. また, 「省察特性」はスポーツ版自己調整学習自己調整学習の「自己効力感」と関連が見られ,

「自己効力感」は競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の「自信」と関連が見られた。「省察特性」と「自信」には直接的にも関連が見られたため、独立変数を「省察特性」、目的変数を「自信」とし、媒介変数を「自己効力感」として媒介分析を行うこととした。

4.3.3 媒介分析

「反芻特性」からスポーツ版自己調整学習尺度の下位因子である「自己効力感」を媒介した競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の下位因子である「自信」への間接効果の有意性を検討するため、Bootstrap 法（標本数 2000）による媒介分析を行った。なお、「反芻特性」を独立変数、「自己効力感」を媒介変数、「自信」を従属変数とし、「性別」と「省察特性」を統制変数として投入した。分析の結果（図 5）、「反芻特性」は「自己効力感」に有意な負の影響を与え（ $b = -.30, p < .05$ ）、「自己効力感」は「自信」に有意な正の影響を与えていた（ $b = .24, p < .05$ ）。間接効果の値は信頼区間（CI）が 0 を含まない場合は有意、含む場合は有意でないと判断される。「反芻特性」から「自己効力感」を介した「自信」への間接効果について 95%CI を算出したところ、上限値と下限値の区間に 0 が含まれていなかった（ $b = -.30, 95\%CI [-.52, -.07]$ ）ため、間接効果が有意であった。また、「反芻特性」は「自信」に有意な影響を与えておらず（ $b = -.17, p = .11$ ）、媒介変数である「自己効力感」を投入しても有意ではなかった（ $b = -.10, p = .36$ ）。

次に、「省察特性」からスポーツ版自己調整学習尺度の下位因子である「自己効力感」を媒介した競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の下位因子である「自信」への間接効果の有意性を検討するため、「反芻特性」と同様、Bootstrap 法（標本数 2000）による

媒介分析を行った。なお、「省察特性」を独立変数、「自己効力感」を媒介変数、「自信」を従属変数とし、「性別」と「反芻特性」を統制変数として投入した。分析の結果（図 6）、「省察特性」は「自己効力感」に有意な正の影響を与え（ $b = .37, p < .001$ ）、「自己効力感」は「自信」に有意な正の影響を与えていた（ $b = .24, p < .05$ ）。「省察特性」から「自己効力感」を介した「自信」への間接効果について 95%CI を算出したところ、上限値と下限値の区間に 0 が含まれていなかった（ $b = .37, 95\%CIs [0.18, 0.56]$ ）ため、間接効果が有意であった。また、「省察特性」は「自信」に有意な正の影響を与えていた（ $b = .29, p < .01$ ）が、媒介変数である「自己効力感」を投入すると有意傾向が見られる程度となり（ $b = .20, p < .10$ ）、部分媒介モデルとなった。

第 4 節 考察

4.4.1 自己注目と競技パフォーマンスに対する自己評価、自己調整学習能力の関連

本研究は、大学生競泳アスリートの自己注目の特性である反芻特性・省察特性と競技パフォーマンスに対する自己評価と自己調整学習能力の 3 つの関連について、反芻特性・省察特性と競技パフォーマンスの自己評価は、自己調整学習能力が媒介することで関連するというモデルを設定し、媒介分析を用いて検討した。その結果、反芻特性・省察特性とスポーツ版自己調整学習尺度および競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の合計得点は有意な関連が見られなかった。各因子について探索的に分析した結果は、「反芻特性」がスポーツ版自己調整学習尺度の下位因子である「自己効力感」に有意な負の影響を与え、「自己効力感」は競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の下位因子である「自信」

に有意な正の影響を与えており、間接効果が有意であった。しかし、「反芻特性」そのものは「自信」に対して直接的な影響は与えていなかった。一方「省察特性」は、「自己効力感」に有意な正の影響を与え、「自己効力感」は「自信」に有意な正の影響を与えており、間接効果が有意であり、「省察特性」は「自信」に対して直接的にも正の影響を与えており、部分媒介モデルとなった。

反芻特性・省察特性と競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の下位因子である「自信」の関連にスポーツ版自己調整学習尺度の下位因子である「自己効力感」が媒介する理由としては、以下のことが考えられる。まず「自己効力感」は目標達成のために計画した行為を実行する個人の力量のことであり、後に得られた結果に対する期待と関係しているとされている（シャンク・ジーマン、2009）。反芻特性は、自己に関するネガティブな情報に、持続的に繰り返し注目する特性である（山越・土屋、2017）ことから、試合結果そのものや試合への取り組み方、および練習の過程で発生したネガティブな事象について繰り返し考えてしまうため、練習でうまく気持ちを切り替えることが出来ず、必要な行動を遂行できる能力が低く、問題に対処できない可能性がある。また、実際に、深町ほか（2016）によって、試合前から試合後にかけての思考に関する質的検討において、「悪い記憶の残留（失敗した状況や落胆などの感情が頭に残ったままプレーを続けている状態のこと）」という心理状態や行動が確認されていることから、試合の結果をネガティブな方向に繰り返し考えながら練習を行うため、目標に向けた質の高い練習を遂行できる能力が低く、自己調整学習の循環プロセスが崩れてしまうことが考えられる。さらに、練習中や次の試合までに気持ちを切り替えることができないために、競技パフォーマンスに対する自己評

価の「自信」も低下することが示唆される。シーズン中で試合が多い場合などに「自己効力感」の低下から「自信」も低下することが続いてしまうと、悪循環に陥ってしまい、全体的にパフォーマンスが落ちてしまう可能性も考えられる。

一方、省察特性は自己に対する好奇心や興味によって自己へ注意を向けやすい特性である (Trapnell and Campbell, 1999)。自己に関する新しい認知の探求を目的としている (山越・土屋, 2017) ことから自己を客観的に理解して問題にうまく向き合うことができると考えられる。スポーツ版自己調整学習尺度の下位因子である「自己効力感」は「私は、自分の身にたとえ何が起ころうと、たいていの場合それを対処することができる」などの内容であるため、省察特性は問題をうまく対処できる能力が備わっていることが示唆される。また、幾留ほか (2017) によってスポーツ版自己調整学習尺度の下位因子である「自己効力感」が高い場合、高い目標設定やそのための努力が誘発されると報告されていることや、競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の下位因子である「自信」が高くなることも示唆される。本研究の結果では、問題をうまく対処する能力があると考えられる省察特性は、「自信」に直接的な正の影響も与えている。これは、省察特性のアスリートはストレッサーによって状態自尊感情が変動しづらい (山越・土屋, 2017) とされていることから、物事を否定的・肯定的の両側面から自己を見直すことで、より肯定的な自己理解がされ、さらには自分の長所を見つけることで自信を得ていることが考えられる。

4.4.2 反芻特性・省察特性の違い

本研究で媒介変数としたスポーツ版自己調整学習尺度の下位因子である「自己効力感」

について、Schunk（1987）は、個人が様々な状況下で必要な行動を効果的に遂行可能かどうかの認知であり、成功への動機づけにも関与するとされている。さらに Cleary and Zimmerman（2001）は、熟練者は非熟練者よりも高い自己効力感を持っていると報告していることから、省察特性が高い競泳アスリートの方が、反芻特性が高い競泳アスリートより高いパフォーマンスの発揮が予測される。また、媒介分析の前提条件の確認のために行った重回帰分析の結果では、反芻特性は「自己効力感」に有意な負の影響、「評価・内省」に有意な正の影響を与えていたが、省察特性はスポーツ版自己調整学習尺度の全ての下位因子に有意な正の影響を与えていた。これは、反芻特性が高い人は自己効力感が低く、省察特性が高い人は自己効力感が高いという先行研究（関・兒玉，2012）を支持するものであった。本来、自己調整学習は「予見段階」「遂行制御段階」「自己省察段階」の3段階の循環的プロセスであり（ジーマーマン・シャンク，2006）、段階ごとに影響しあって競技パフォーマンスに関連するものであることから、反芻傾向の高い競泳アスリートは、「予見段階」として「自己効力感」が負の影響となっているため、その次に表れる「遂行制御段階」「自己省察段階」の能力の向上が起こりにくくなることが考えられる。一方、省察特性が高い競泳アスリートは「予見段階」の「自己効力感」が高く、そのことが「遂行制御段階」「自己省察段階」の能力につながり、結果としてすべての側面の能力が高いことが、パフォーマンスに対する自己評価の高さにも影響することが考えられる。

4.4.3 自己注目と性差の関連

媒介分析の際に、性別を統制変数として有意な関連が見られたことや、 t 検定の結果から、

反芻特性には性差があることが示唆される。これは、反芻において、女性は男性に比べて得点が高いという先行研究（関・兒玉，2012；山越・土屋，2017）を支持する結果となった。また、自己調整学習能力の性差について合計点では女性の方が男性より高い傾向が見られ、下位因子においては「計画」「エフォート」「評価・内省」でいずれも女性の方が男性より得点が高かった。これらは、一般学生の学習場면을対象とした多くの先行研究において、女性の方が男性よりも自己調整学習をよく行っている（シャンク・ジーマン，2009）ことを支持するものであった。以上のことから、反芻特性が高いことが多い女性の場合は、試合の後にネガティブに結果を振り返り、自分の気持ちを上手く対処できないまま練習することになり、普段から男性より多く行っているとされている自己調整学習の「計画」「エフォート」などの段階がうまく機能せず、練習の質が下がる可能性が考えられる。

第5章 結論

本研究は大学生競泳アスリートの試合後の振り返り方について、自己注目の2つの特性である反芻特性・省察特性と競技パフォーマンスに対する自己評価、自己調整学習能力の関連を明らかにすることを目的として、2つの研究を行った。

研究1では、まず、大学生競泳アスリートの試合後の振り返り方の実態について、どのような傾向が見られるのかを事例から明らかにすることを目的とした。その結果、大学生競泳アスリートの試合後の振り返り方には、個人の特性の違いが関連しており、次の試合の競技パフォーマンスにも影響を及ぼす可能性が示唆された。そこで研究2では、大学生競泳アスリートの自己注目の2つの特性である反芻特性・省察特性と競技パフォーマンスに対する自己評価、及び自己調整学習能力がどのように関連するのか明らかにすることを目的とした。分析では反芻特性・省察特性と競技パフォーマンスに対する自己評価の関連に自己調整学習能力が媒介するという仮説モデルのもと検討を行った結果、直接的な競技パフォーマンスに対する自己評価と自己調整学習能力の関連は明らかにはならなかったが、大学生競泳アスリートの反芻特性と競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の下位因子である「自信」の関連に間接的にスポーツ版自己調整学習尺度の下位因子である「自己効力感」が媒介していることが示唆された。しかし、反芻特性と「自信」には直接的な関連は見られなかった。また、省察特性と競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の下位因子である「自信」の関連にスポーツ版自己調整学習尺度の下位因子である「自己効力感」が媒介していることが確認できた。省察特性と「自信」には直接的、間接的どちらの関連も見られた。

反芻特性・省察特性などの個人の特徴は比較的变化しにくいものであり、これらの特性を変容させることは困難である（山越・土屋，2020b）。反芻特性が高いアスリートにおいては、本研究でスポーツ版自己調整学習尺度の下位因子である「自己効力感」に負の影響を与えることが示唆され、先行研究でもメンタルヘルスに負の影響を与えることが報告されている（山越・土屋，2017）。しかし、試合後などの振り返りを行う際には、次の試合に繋げるために振り返りや自己注目をを行うため、周囲のサポートを行う人は、反芻特性が高いアスリートの振り返り方を変容させるのではなく、思考の方向性に対して注意をする必要があるだろう。また、本研究から省察特性の高い競泳アスリートは自己調整学習の能力が高いレベルで備わっている可能性が示唆されたことや、反芻特性と競技パフォーマンスの自己評価の「自信」の関連において、スポーツ版自己調整学習尺度の「自己効力感」が間接的に負の影響を及ぼしていたことから、「自己効力感」の向上を図れるような介入を行うことが競技パフォーマンスの向上に繋がる可能性が考えられる。

本研究の限界点と今後の課題は以下の通りである。まず本研究では反芻特性と省察特性の交互作用を考慮していないことが挙げられる。反芻特性・省察特性は、それぞれが独立した特性であるとされているため（Trapnell and Campbell, 1999）、反芻特性が高い、省察特性が高いだけでなく、どちらも高い、もしくはどちらも低い者がいることが考えられる。実際に本研究の調査対象者は、反芻特性と省察特性に有意な正の相関が見られ、反芻と省察のどちらもを持ち合わせた人が多い傾向であった。分析の際は統制変数にもうひとつの特性を投入していたが、特性の得点がどちらも高い、もしくはどちらも低いアスリートに関してはどのような対応が最適かを考えるには、両特性を持つアスリートのみ

を対象にしたモデルの検討も必要である。

次に、本研究は横断的な調査であることが挙げられる。横断的な調査では変数間の因果関係を断定できないことや、競泳選手は試合と練習を繰り返していることから、縦断的に調査を行う必要性がある。また、本研究の調査時期は、新型コロナウイルスの流行と重なっていたことから試合数が減った、または十分な練習時間を確保できなかった選手がいることが考えられる。そのような中でもアスリートは結果を出すことを求められるため、特に個人間で違いのあるパーソナリティ特性に考慮して検討していくことが必要だろう。

最後に、本研究は探索的な部分があり、競技レベルなどの統制は行わずに調査を行った。そのため今後は競技レベルや競技歴を統制することや、他の個人競技や団体競技を対象にした検討を行うことで、幅広いアスリートに対応した特性ごとのサポートの提案ができるようになるだろう。

引用文献

1. バリー・J・ジーマン&ディル・H・シャンク：塚野州一翻訳（2006）自己調整学習の理論．北大路書房．
2. Cleary, T. J. and Zimmerman, B. J. (2001) Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13. 185-206.
3. ディル・H・シャンク&バリー・J・ジーマン：塚野州一翻訳（2009）自己調整学習と動機づけ．北大路書房．
4. 深町花子・灰谷知純・石井香織・荒井弘和・熊野宏昭・岡浩一郎（2016）大学生アスリーの試合前から試合後にかけての行動および心理状態の質的検討．*人間科学研究*, 29(2), 173-180.
5. 藤井雅文（2020）自己調整学習能力の高い大学野球選手を育てる指導方法の探求．鹿屋体育大学大学院博士論文．
6. 原田純治・目野美幸（2018）自己調整学習にかかわる要因に関する研究—自己受容および性格特性の観点からの分析—．*長崎大学教育学部紀要*, 82, 95-101.
7. 橋本公雄・徳永幹雄（2000）スポーツ競技におけるパフォーマンスを予測するための分析的枠組みの検討．*健康科学*, 22, 121-128.
8. 畑野快（2013）大学生の内発的動機づけが自己調整学習方略を媒介して主体的な学習態度に及ぼす影響．*日本教育工学会論文誌*, 37, 81-84.
9. 幾留沙智・中本浩揮・森司朗・藤田勉（2017）スポーツ版自己調整学習尺度の開発．*スポーツ心理学研究*, 44(1), 1-17.

10. 伊藤崇達・神藤貴昭（2004）自己効力感，不安，自己調整学習方略，学習の持続性に関する因果モデルの検証 —認知的側面と動機づけの側面の自己調整学習方略に着目して—．日本教育工学雑誌，27(4)，377-385.
11. 上條菜美子・湯川進太郎（2013）大学生アスリートの試合満足度評価 —制御焦点と競技不安に着目して—．筑波大学心理学研究，45，39-47.
12. Markman, K.D.& McMullen, M.N. (2003) A reflection and evaluation model of comparative thinking. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 244-267.
13. 中田征克・出村慎一・浪越信夫・春日晃章・佐藤進・香城諭（1998）主観的情報に基づく水泳パフォーマンスに関与する心理的要因の因子構造の検討（測定評価）．日本体育学会大会号，49，444.
14. 日本水泳連盟（1982）競泳コーチ教本．大修館書店．
15. 日本水泳連盟（2012）水泳指導教本：公認水泳指導員・水泳上級者指導員用．大修館書店．
16. 新延知美・今野裕之（2014）自己注目が失敗からの心理的成長に与える影響—自尊心および自己価値の随伴性を媒介として—．パーソナリティ研究，23(1)，57-59.
17. 大久保純一郎（2011）スポーツ選手における実力の発揮について．帝塚山大学心理福祉学部紀要，7，1-9.
18. 尾崎仁美・上野淳子（2001）過去の成功・失敗経験が現在や未来に及ぼす影響 —成功・失敗経験の多様な意味—．大阪大学大学院人間科学研究科紀要，27，63-87.

19. 坂本真士 (1998) 自己注目と抑うつ ―抑うつの発症・維持を説明する 3 段階モデルの提起―. 心理学評論, 41(3), 283-302.
20. Schunk, D. H. (1987) Self-Efficacy and Cognitive Achievement. Paper Presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association, 1, 1-30.
21. 関博美・兒玉憲一 (2012) 自己注目における省察及び反芻と自己効力感, 自尊感情, 抑うつとの関連. 広島大学大学院心理臨床教育研究センター紀要, 11, 86-96.
22. 多々納秀雄 (1995) スポーツ競技不安に関する初期的研究の動向 ―新たな競技不安モデル作成のために―. 健康科学, 17, 1-23.
23. 高野慶輔・丹野義彦 (2008) Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版作成の試み. パーソナリティ研究, 16(2), 259-261.
24. 高野慶輔・丹野義彦 (2010) 反芻に対する肯定的信念と反芻・省察. パーソナリティ研究, 19(1), 15-24.
25. Toering, T., Elferink-Gemser, M. T., Jonker, L., van Heuvelen, M. J. G. and Visscher, C. (2012) Measuring self-regulation in a learning context: Reliability and validity of the self-regulation of learning self-report scale (SRL-SRS). International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10, 24-38.
26. Toering, T., Jordet, G. and Ripegut, A. (2013) Effective learning among elite football players: The development of a football-specific self-regulated learning questionnaire. Journal of Sports Sciences, 31, 1412-1420.

27. 徳永幹雄・古田英治・重枝武司・東健二・稲富勉・斎藤孝（2000）スポーツ選手の心理的競技能力にみられる性差．競技レベル差，種目差．健康科学，22，109-120.
28. Trapnell, P. D.& Campbell, J. D.(1999). Private self-consciousness and the Five-Factor Model of personality : Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304
29. 上野雄己・小塩真司（2015）スポーツ選手の競技パフォーマンスに関する基礎的研究 —競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度の作成の試み—. 桜美林大学心理学研究，6，95-103.
30. 梅津千佳・甲斐圭太郎・谷沢典子・富田望・南出歩美・武井友紀・熊野宏昭（2019）試合後の反芻が次の試合のパフォーマンス低下に与える影響．早稲田大学臨床心理学研究，19(1)，53-58.
31. 山越章平・土屋裕睦（2017）大学生アスリートにおける反すう特性・省察特性とメンタルヘルスの関連 —状態自尊感情を媒介変数として—. 大阪体育学研究, 55, 11-20.
32. 山越章平・土屋裕睦（2020a）大学生アスリートにおける反芻・省察と心理的競技能力の関連．聖泉論叢，27，79-92.
33. 山越章平・土屋裕睦（2020b）困難な出来事が状態自尊感情に与える影響における反芻・省察の役割 —大学生アスリートを対象にした質的研究—. 体育学研究, 65, 525-544.
34. Zimmerman, B. J. & Campillo, M. (2003). Motivating self-regulated problem solvers. *The psychology of problem solving*, 233-262.

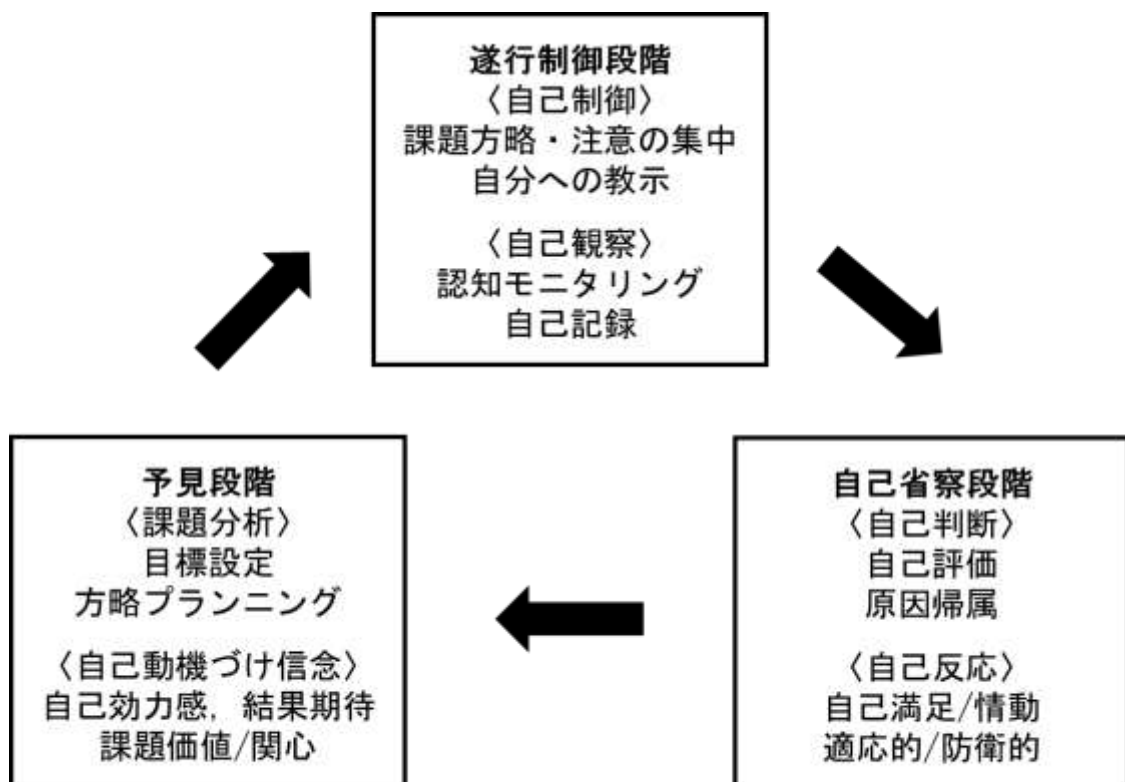


図1 自己調整学習の循環的階層モデル

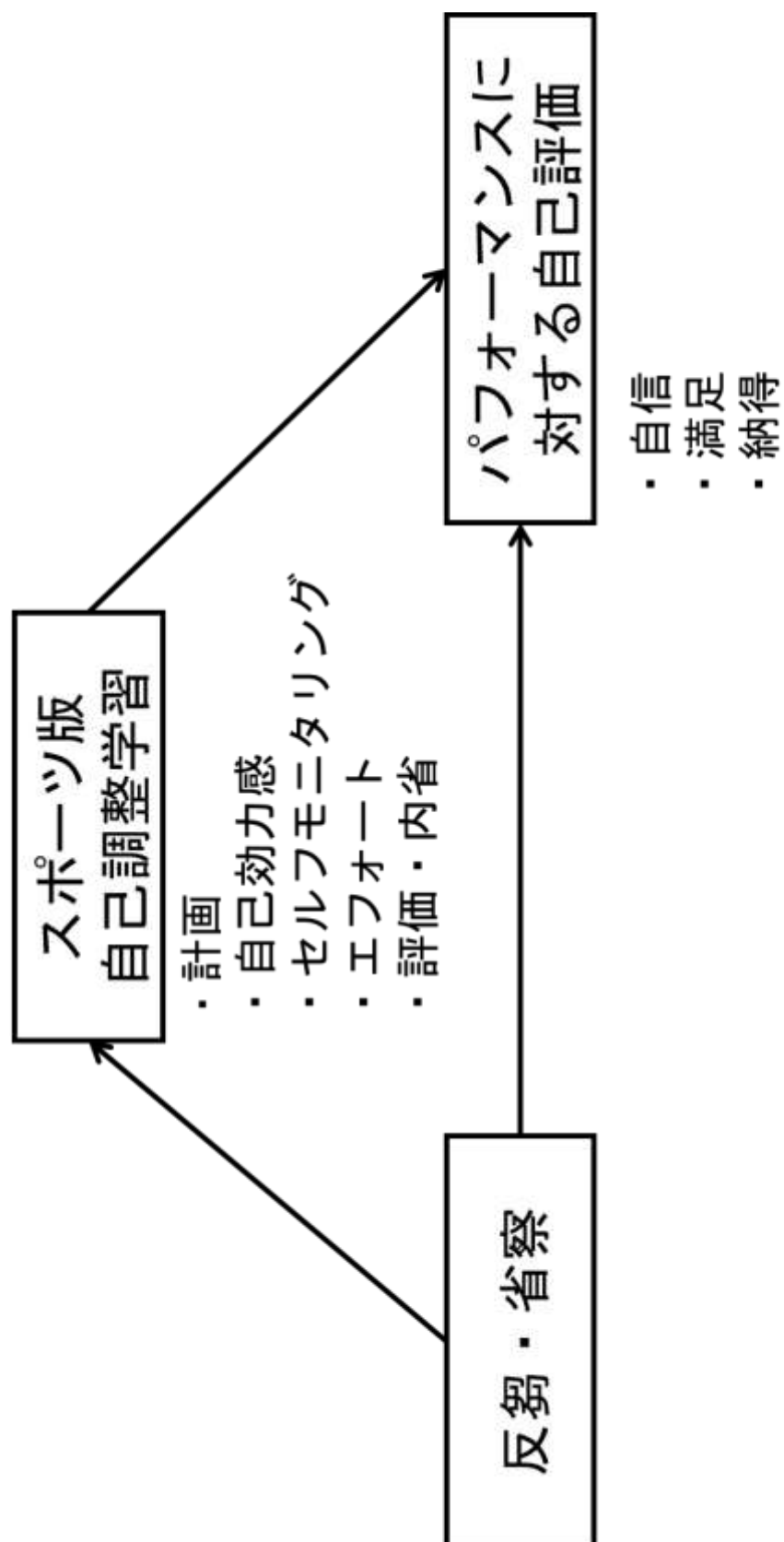
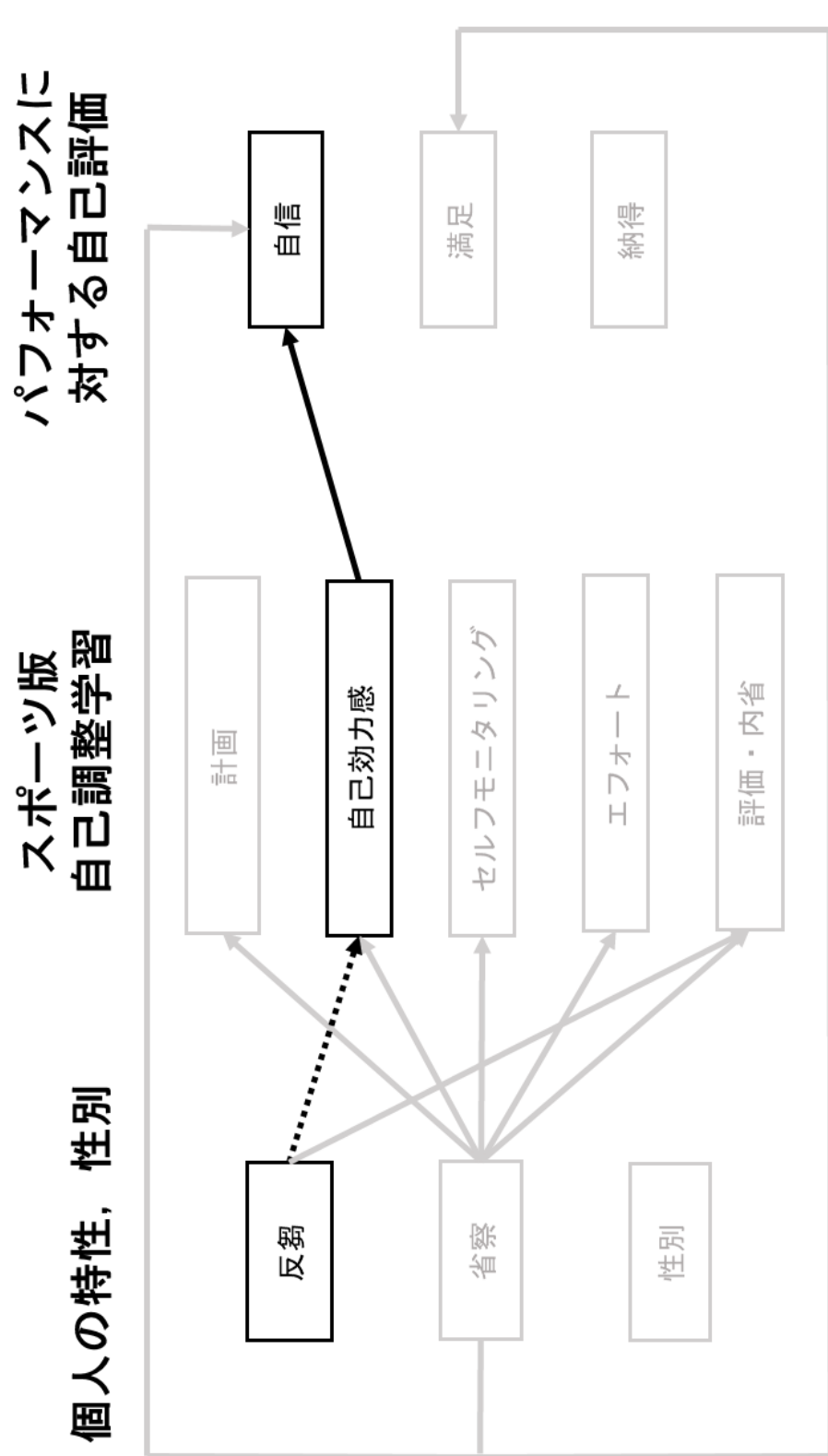
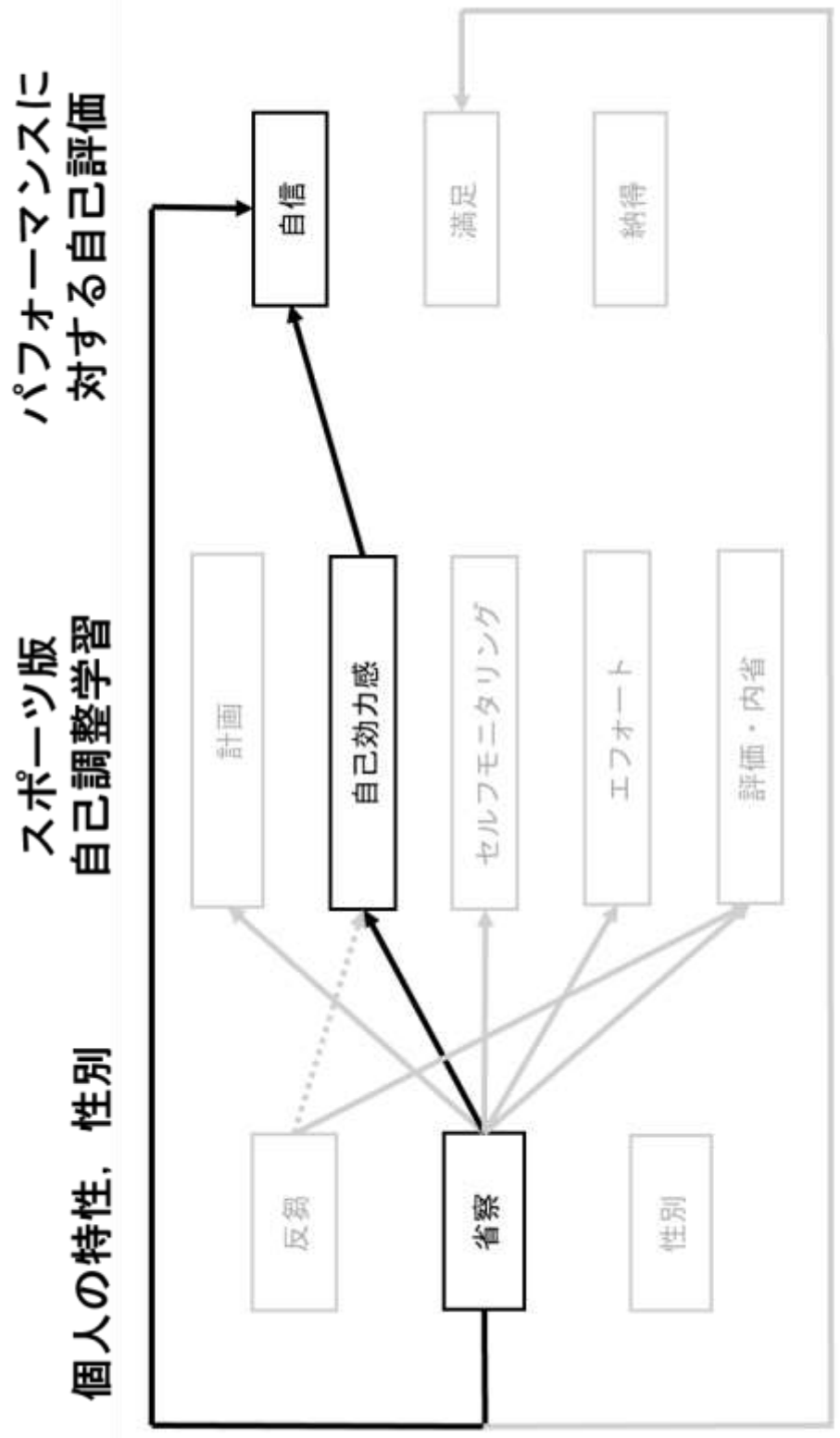


図2 仮説モデル



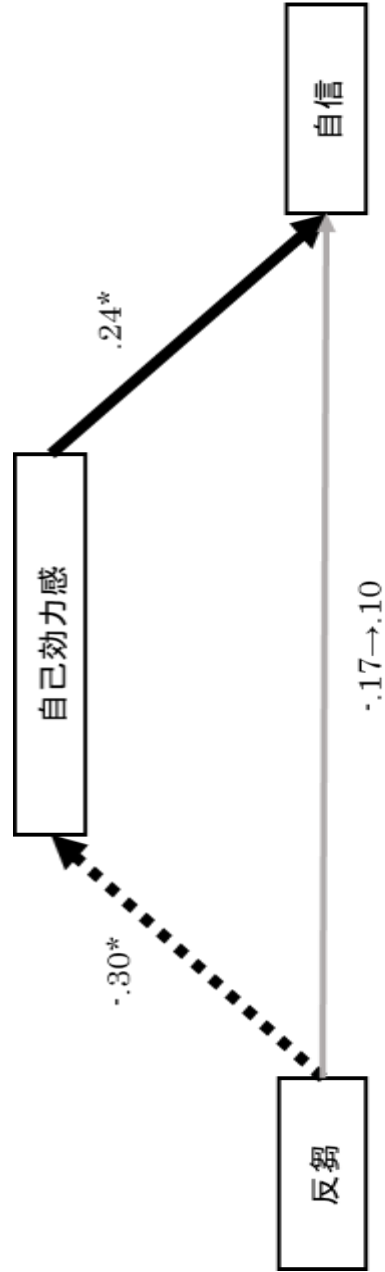
実線は正の影響を、破線は負の影響を示す

図3 各因子の重回帰分析の結果のまとめ①



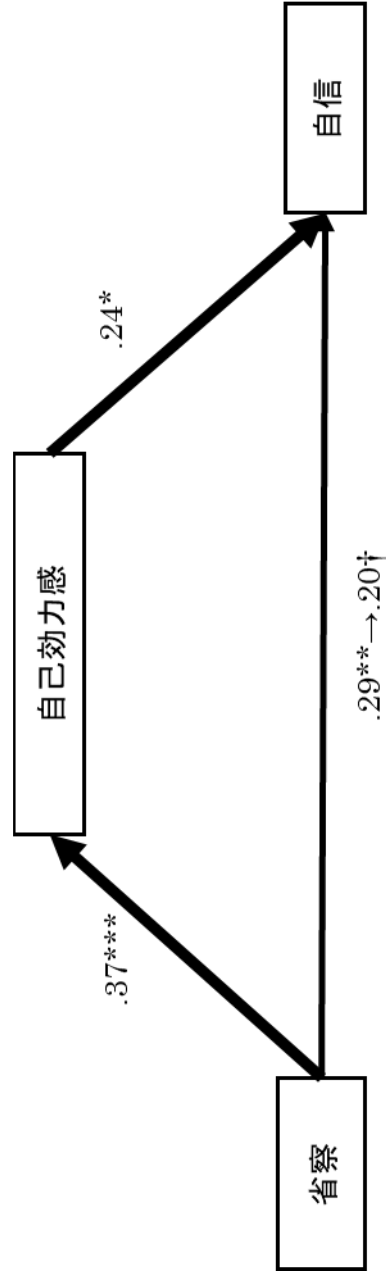
実線は正の影響を、破線は負の影響を示す

図4 各因子の重回帰分析の結果のまとめ②



$b = -.30$, 95% CIs $[-0.52, -0.07]$
 間接効果が有意であったパスは太字で示す
 実線は正の影響を、破線は負の影響を示す

図5 反芻特性についての媒介分析の結果



b=.37, 95%Cibs [0.18,0.56]
 間接効果が有意であったパスは太字で示す
 実線は正の影響を、破線は負の影響を示す

図6 省察特性についての媒介分析の結果

表1 【事例】結果満足度より内容満足度が高い評価だった選手の振り返り

選手	試合満足度 評価	試合①	選手	試合満足度 評価	試合②	選手	試合満足度 評価	試合③
A	結果満足度	3	C	結果満足度	1	E	結果満足度	1
	内容満足度	6		内容満足度	6		内容満足度	9
	全体振り返り	正直絶対ベスト出ると思っていたから、とても悔しい部分はあるがまだで きることはたくさんあるので、それを 直して次のレースに生かそうと思っ た。まだまだすることはあるから伸び しろがあると思ってる		全体振り返り	今回は《種目1》を抑えて《種目2》、 《種目3》（注1）のタイムを上げるこ とをレースプランとしていたんです が、まったく上げきれずに終わったの でもっと練習の取り組み方を変えてみ ようと思った		全体振り返り	長水路にビビらないこと
B	結果満足度	4	D	結果満足度	5	F	結果満足度	4
	内容満足度	7		内容満足度	7		内容満足度	8
	全体振り返り	練習でできることを試合で当たり前の ように力を発揮することは改めて難し いと感じた		全体振り返り	現状の状態の悪さがよく分かったから 良い試合だったと思う		全体振り返り	今回掴んだ良いペースをより速いタイ ムで実践できるようにしていきたい

(注1) 実際は特定の試合名、種目名が記載されていたが、ここでは個人が特定される可能性のあるため省略した

表2 【事例】結果満足度が内容満足度より高い評価だった選手の振り返り

選手	試合①		選手	試合②		選手	試合満足度評価	試合③	
	試合満足度評価				試合満足度評価				試合満足度評価
G	結果満足度	6	ベストはでしたが、まだタイムに満足していないからです	H	9	《種目1》はベストを大幅に更新することができ、満足しているが、《種目2》（注1）では、とても遅かったから	結果満足度	5	今回の大会では調子はそこそこ良かった。泳ぎを変えてから初めて《種目》（注1）も泳ぐので少し自分に期待を込めていた。結果はそこまでだったけど、それ以外に大きな反省点が見つかって、これからタイムを出す上で大切なことを学んだ。
	内容満足度	4	課題である前半がまだ遅かったからです		4	あまり集中できていなかったから	内容満足度	3	試合前の状態はここ最近と同様に緊張があまりしなかった。レース中もあまりスピードに乗れていないのと、体が沈んでるなど思いながらレースしていた。ラップもそこまでいいものではなかった。
	全体振り返り	大学生の初戦としてはベストが出たので良かったですが、課題も見つかった試合になったのでまた頑張りたいと思いました		全体振り返り	1種目目の結果が悪くても、2種目目で切り替えることはとても大事なと感じた。1種目目の結果が悪いからと言って2種目目も悪いとは限らないから、諦めずにレースに望む大切さを学んだ。		全体振り返り	今回のレースを振り返って、正直もうタイムが上がらないんじゃないかなと思います。練習で追い込めてなかったり、自暴自棄になったり色々な葛藤みたいなのが大会前にあった。自分で気づけた部分や気づけなかった部分がある中で次の大会に向けてのモチベーションを上げていくことが今は難しい。	

(注1) 実際は特定の試合名、種目名が記載されていたが、ここでは個人が特定される可能性のあるため省略した

表3 【事例】3試合すべてに出場していた選手の試合後の振り返り

選手	試合満足度評価	試合①		試合②		試合③	
J	結果満足度	3	しっかりと合わせられた試合でコンディションも良かったから	5	久しぶりに+2(注1)で泳げたから	1	万全、全力でこの結果だから
	内容満足度	4	意欲が高かった	7	新たな発見があったから	1	上記と同じ
	全体振り返り	何がダメだったのか分からなかった。時間がない、速くなりたい。		緊張することは必要だと思うが、リラックスしているときの方が結果は出やすいのかなと思った。		練習は頑張っている。結果がついてくるところか落ちる一方、強い気持ちを持ってない。	
K	結果満足度	8	ベストが出たがターンが滑ってしまって納得のいくレースではなかったから。	1	体力に不安要素が強くあったため前半から積極的に行かかたができず不完全燃焼の状態が終わってしまったから。	1	決勝を狙えるタイムを持っていたのにその実力を出し切れずに終わってしまったから。
	内容満足度	9	大学に入ってから持ち味の後半を持つレースができたから。	1	レース自体の開始時刻が遅く、その時間に体のコンディションを合わせきれなかったため。	1	前回の大会と同様に前半からいくことができず、そのままバテてしまって何も収穫のないレースになってしまったから。
	全体振り返り	《試合1》(注2)までもう少しなのでターンなどの技術を磨きつつ、後半をもっと上げれるようスピード持久力を鍛えていきたい。		《試合2》(注2)までの3週間で体力を強化し、何も不安要素を持たない状態で挑めるよう練習していきたい。		自分自身に自信がなく、不安でいっぱいだったことが試合にも出ていた感じがする。最近自分が思うようなレース展開ができておらず、短水路ではタイムが伸びていても長水路では戻すこともできず、最悪なことに後退してしまっているから《試合3》(注2)に向けて自信を持ってレースに望めるように練習を積み重ねていきたい。	
L	結果満足度	1	タイムも泳ぎも悪く、自分の理想のレースが全くできなかったから。	4	目標のタイムを出せなかったから。	1	目標のタイム、順位を取る事が出来なかったから。
	内容満足度	2	《種目名》(注3)は、最初の50mをベストラップで泳げたが、後半で失速してしまったから。	6	レース中泳ぎを意識して泳ぐ事ができたから。	1	後半の泳ぎを練習してきたが、全くレースで出来なかったから。
	全体振り返り	全然良いレースが出来ず、悔しい気持ちが大いだが、今後試合が続いていくので、気持ちを切り替えてしっかりと練習していこうと思っている。		長水路になると後半疲れた時に泳ぎが崩れてしまうので、次の試合までに上手く修正していきたい。		課題がたくさん見つかるレースだったので、しっかりと切り替えて練習していきたいと思う。	

(注1) 試合でのタイムが自己ベストタイムから+2秒であったということ

(注2) (注3) 実際は特定の試合名、種目名が記載されていたが、ここでは個人が特定される可能性があるため省略した

表4 各変数における性差

	男性 (n=65)		女性(n=33)		t 値	r
	Mean	SD	Mean	SD		
反芻特性	36.00	7.62	39.45	9.01	1.99 *	.20
省察特性	34.11	6.59	36.33	7.11	1.54	.15
計画	16.92	3.90	18.52	3.19	2.03 *	.20
自己効力感	15.52	3.75	15.09	3.18	0.57	.06
セルフモニタリング	12.37	2.66	12.82	2.38	0.82	.08
エフオート	16.57	3.74	18.39	3.35	2.36 *	.23
評価・内省	43.51	11.91	48.67	9.89	2.14 *	.21
自己調整学習合計	104.89	21.74	113.48	17.54	1.97 †	.20
自信	4.77	2.75	4.91	2.58	0.24	.02
満足	4.31	2.68	4.67	2.39	0.65	.07
納得	3.51	2.78	4.18	2.78	1.13	.11
自己評価合計	12.58	6.90	13.76	7.34	0.78	.08

** $p<.01$, * $p<.05$, † $p<.10$

表5 反芻特性・省察特性, 自己調整学習, 自己評価の基本的統計と相関行列

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 反芻特性												
2 省察特性	.31 **											
3 計画	.09	.42 ***										
4 自己効力感	.19	.27 **	.57 ***									
5 セルフモニタリシ	.20 *	.42 ***	.71 ***	.42 ***								
6 エフオート	.22 *	.34 ***	.58 ***	.39 ***	.56 ***							
7 評価・内省	.36 ***	.51 ***	.72 ***	.29 ***	.68 ***	.62 ***						
8 自己調整学習合計	.25 *	.52 ***	.87 ***	.55 ***	.80 ***	.76 ***	.93 ***					
9 自信	-.08	.24 *	.05	.31 **	.03	.17	-.01	.09	.63 ***			
10 満足	-.09	.18	.17	.24 *	.00	.14	.02	.11	.53 ***	.77 ***		
11 納得	.07	.17	.16	.20	.03	.17	.04	.12	.82 ***	.91 ***	.88 ***	
12 自己評価合計点	-.04	.22 *	.14	.29 **	.04	.19	.02	.12	4.82	4.43	3.73	13
平均	37.2	34.9	17.5	15.4	12.5	17.2	45.2	107.79	2.68	2.58	2.81	7.03
SD	8.23	6.81	3.74	3.55	2.56	3.70	11.5	20.74				

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

表6 反芻特性・省察特性，自己評価，自己調整学習の重回帰分析の結果

表 6-1 反芻特性・省察特性と自己評価の重回帰分析の結果

	自己評価	
	β	
説明変数		
反芻特性	.08	
省察特性	.48	**
性別	.11	
R^2	.29	
** $p < .01$, * $p < .05$		

表 6-2 反芻特性・省察特性と自己調整学習の重回帰分析の結果

	自己調整学習	
	β	
説明変数		
反芻特性	-.13	
省察特性	.25	***
性別	.07	
R^2	.07	
*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$		

表 6-3 自己調整学習と自己評価の重回帰分析の結果

	自己評価	
	β	
説明変数		
自己調整学習	.11	
性別	.06	
R^2	.02	
** $p < .01$, * $p < .05$		

表 7 反芻特性・省察特性と自己評価の下位因子の重回帰分析の結果

	自信		満足		納得	
	β		β		β	
説明変数						
反芻特性	-.17		-.17		.00	
省察特性	.29		.22		.16	
性別	.01		.07		.09	
R^2	.08		.06		.04	
** $p<.01$, * $p<.05$						

表 8 反芻特性・省察特性と自己調整学習の下位因子の重回帰分析の結果

説明変数	セルフ モニタリン グ									
	計画		自己 効力感		エフオート		評価・内省			
	β		β		β		β			
反芻特性	-.06		-.30	**	.08		.10		.21	*
省察特性	.41	***	.37	***	.39	***	.28	**	.43	***
性別	.15		.06		.01		.17		.11	
R^2	.20		.17		.18		.15		.32	

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

表 9 自己調整学習と自己評価の各因子の重回帰分析の結果

説明変数	自信		満足		納得	
	β		β		β	
計画	-.22		.24		.17	
自己効力感	.40	**	.20		.15	
セルフモニタリング	-.06		-.24		-.15	
エフオート	.21		.13		.18	
評価・内省	-.07		-.14		.15	
性別	.06		.05		.09	
R^2	.15		.11		.08	

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

付録 1

研究 1 の調査項目一覧

1. 学籍番号
2. 名前
3. 年齢
4. 性別
5. 試合の結果（タイム、順位）に満足していますか？1 から 10 で回答してください。
6. 質問 5 でそのように答えたのはなぜですか？具体的に教えてください。
7. 結果とは別に、その試合の内容（試合前後の状況やレース中など）に満足していますか？1 から 10 で回答してください。
8. 質問 7 でそのように答えたのはなぜですか？具体的に教えてください。
9. 今回の試合内容を振り返って思うことなど、今の気持ちを記入してください。
10. 次回出場予定の試合は何ですか？試合の名称や日付だけでも構いません。

付録 2

Rumination-Reflection Questionnaire ; RRQ 日本語版 (高野・丹野, 2008)

【質問】

以下の項目を読んで、それが**自分の性質に当てはまる程度**を考えてください。そして、最もよく当てはまるものを1つだけ選んで、選んだ番号を○で囲んでください。あまり考え込まずに思うとおりに回答してください。

		全く当てはまらない	当てはまらない	どちらでもない	当てはまる	よく当てはまる
1	自分のある側面について考えるのをやめたいと思っても、そこに注意が向くことが多い	1	2	3	4	5
2	最近自分が言ったことやしたことについて、頭の中でいつも思い返しているように思う	1	2	3	4	5
3	時々、自分自身について考えるのをやめることができない	1	2	3	4	5
4	口論や意見の不一致があると、その後長い間私は起こったことを考えつづける	1	2	3	4	5
5	本当に長い間、自分に起こったことを繰り返し考えたり、つくづくと考えたりしがちだ	1	2	3	4	5
6	終わったことやしてしまったことを思い返すために時間を使うことはない	1	2	3	4	5
7	過去にあった場面で、自分がどう振る舞ったかを頭の中でよく思い返している	1	2	3	4	5
8	自分がしたことについて、自らもう一度評価をしていることに気が付くことがよくある	1	2	3	4	5
9	あまり長い間、自分のことを繰り返し考えたり、じっくり考えたりすることは決してない	1	2	3	4	5
10	不愉快な考えを頭の中から外へ出すことはたやすい	1	2	3	4	5
11	もはや関心を持つべきではない人生の出来事について熟考することがよくある	1	2	3	4	5
12	私は、恥ずかしい、あるいはがっかりした瞬間を思い返すのに非常に多くの時間を費やしている	1	2	3	4	5

	全く当てはまらない	当てはまらない	どちらでもない	当てはまる	よく当てはまる
13 哲学的、抽象的な考えは、それほど私の興味を引くものではない	1	2	3	4	5
14 私はそれほど物事を深く考えるタイプではない	1	2	3	4	5
15 「内的な*」 自己を探るのがとても好きだ	1	2	3	4	5
16 物事に対する自分の態度や気持ちに、強い興味がある	1	2	3	4	5
17 内省的、自省的*な考えは本当に好きではない	1	2	3	4	5
18 なぜそうなるのかを分析するのがとても好きだ	1	2	3	4	5
19 私は、「深い」、内省的なタイプの人だとよく人に言われる	1	2	3	4	5
20 自己分析はあまり好きではない	1	2	3	4	5
21 もともと自己をととても探求したいと思っている	1	2	3	4	5
22 ものごとの本質や意味について深く考えることがとても好きだ	1	2	3	4	5
23 自分の人生を哲学的に見ることがとても好きだとしばしば思う	1	2	3	4	5
24 自分自身についてじっくり考えることは、楽しいとは思わない	1	2	3	4	5

*内的、内省的、自省的とは自己について深く考えること、または反省すること。

付録 3

競技パフォーマンスに対する自己評価測定尺度（上野・小塩，2016）

【質問】

次の質問を読んで、**最も当てはまる程度**を考えてください。0 全く当てはまらない、から 10 非常に当てはまる、のうちから選び、番号に○を付けてください。

- | | |
|---|--|
| 1, 私は、自分の競技能力に自信を持っている。 | |
| (全く当てはまらない) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (非常に当てはまる) | |
| <hr/> | |
| 2, 私は、満足したパフォーマンスを行えている。 | |
| (全く当てはまらない) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (非常に当てはまる) | |
| <hr/> | |
| 3, 私は、試合で自分の納得できる良い結果を残せている。 | |
| (全く当てはまらない) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (非常に当てはまる) | |
| <hr/> | |

付録 4

スポーツ版自己調整学習尺度（幾留ほか，2017）

【質問】

次の文章が**自分自身の練習**に当てはまるかどうか、(1)大抵そうではない、(2)たまにそうではない、(3)たまにそうだ、(4)大抵そうだ、の4つのうちから選び、番号に○を付けてください。回答に正解、不正解はありません。日頃の練習を思い出して、ありのままに回答をしてください。

		大抵そうではない	たまにそうではない	たまにそうだ	大抵そうだ
1	私は、1つの課題をみつけたとき、たいていいくつかの解決方法を見つけることができる。	1	2	3	4
2	私は、次に自分が行うべきことを頭の中でじっくり考える。	1	2	3	4
3	私は、練習中に、自分がどの程度うまくできているかをチェックする。	1	2	3	4
4	私は、もし困難におちいった場合でも、たいてい何をすべきか考えることができる。	1	2	3	4
5	私は、練習中に、自分自身の練習が正しいかどうかを評価する。	1	2	3	4
6	私は、困難に対処するための方法を知っているため、困難に直面したときにも冷静さを保つことができる。	1	2	3	4
7	私は、もっと上達するために自主練習を進んで行う。	1	2	3	4
8	私は、たとえその練習が好きでない場合でもうまくできるように一生懸命取り組む。	1	2	3	4
9	チームワークはチームスポーツにとって必要不可欠な要素である。	1	2	3	4
10	私は、たとえ難しい課題であってもやり続ける。	1	2	3	4
11	私は、練習を通じて上達するように、練習中に自分がやっていることが正しいかどうかチェックする。	1	2	3	4
12	私は、自分の課題を克服するための計画を熟考する。	1	2	3	4
13	私は、練習中に、自分の課題を確認しながら行う。	1	2	3	4
14	練習や試合で一度も失敗したことがない。	1	2	3	4
15	一生懸命取り組みさえすれば私はどんな困難な課題でも克服することができる。	1	2	3	4
16	私は、課題が困難な場合でも途中で投げ出したりはしない。	1	2	3	4
17	私は、予想外の状況に対して効率的に対処する自信がある。	1	2	3	4
18	私は、自分が克服すべき課題を考えてから練習する。	1	2	3	4
19	私は、練習に取り組む前に、課題を解決するために必要なことについて考える。	1	2	3	4
20	私は、もしその練習が全く得意でない場合でも一生懸命取り組むことでカバーできる。	1	2	3	4
21	私は、自分の課題を克服するための練習を慎重に計画する。	1	2	3	4
22	私は、自分の身にたとえ何が起ころうと、たいていの場合それに対処することができる。	1	2	3	4

		大抵そうではない	たまにそうではない	たまにそうだ	大抵そうだ
23	私は、自分の目標と目標を達成するために必要なことを考える。	1	2	3	4
24	私は、思いがけない状況に対する対処方法についてよく考えているため、予想外の状況にどのように対処するかがわかる。	1	2	3	4
25	私は、たとえ課題が重要でない場合であっても一生懸命取り組む。	1	2	3	4
26	ほとんどのスポーツ種目で体力は必要ではない。	1	2	3	4
27	私は、自分の課題を克服するための練習をきちんと計画する。	1	2	3	4

【質問】

次の文章が**自分自身の練習**に当てはまるかどうか、(1)大抵そうではない、(2)たまにそうではない、(3)どちらともいえない、(4)たまにそうだ、(5)大抵そうだ、の5つのうちから選び、番号に○を付けてください。回答に正解や不正解はありません。日頃の練習を思い出して、ありのままに回答してください。

	大抵そうではない	たまにそうではない	どちらともいえない	たまにそうだ	大抵そうだ
28 私は、自分の練習が正しかったかどうか、振り返りチェックする。	1	2	3	4	5
29 私は、自分が正しい方法で練習できたかどうか反省する。	1	2	3	4	5
30 私は、新しい練習内容の良し悪しを判断するために、これまでの経験について考える。	1	2	3	4	5
31 私は、練習後に、練習がうまくいったかを確かめるように何度も振り返る。	1	2	3	4	5
32 私は、自分の強みや弱点について考えようとする。	1	2	3	4	5
33 オリンピックには各国の優れた選手が出場していない。	1	2	3	4	5
34 私は自分がやった練習が本当によかったのか一旦振り返り考え直す。	1	2	3	4	5
35 私は、自分のやったことが良かったかどうかを確かめるために、練習を振り返る。	1	2	3	4	5
36 私は、練習をよりよいものにできるかどうか、自分の練習活動について考える。	1	2	3	4	5
37 私は、練習の初めから終わりまで全体的に自分のやったことをチェックする。	1	2	3	4	5
38 私は、次の練習に生かすために自分の練習内容を振り返る。	1	2	3	4	5
39 私は、自分のやった練習が正しいかどうかチェックする。	1	2	3	4	5
40 私は、どのようにすれば次回の練習がもっとうまくいくかを考えようとする。	1	2	3	4	5
41 私は自分が行った練習のひとつひとつがきちっとできているか確認する。	1	2	3	4	5

同意書

大阪体育大学大学院

学長 様

研究課題名：大学生競泳選手の自己注目が競技パフォーマンスに及ぼす影響

私は、上記の研究について、十分な説明を受け、納得いたしましたので、研究協力者になることに同意いたします。

1. 研究の目的
2. プライバシーへの配慮
3. 研究によって生ずるデータの所有権
4. 研究の参加に同意した場合でもいつでもこれを撤回できること
5. 研究の参加に同意しない場合でも不利益を受けないこと

令和 年 月 日

研究協力者署名： _____

代諾者署名： _____ 続柄（ ）

研究代表者： 廣本 瞭 _____

謝辞

本論文の作成にあたり、多くの方々にご指導・ご協力を賜りました事、ここに深く感謝致します。指導教員の土屋裕睦先生は、研究やスポーツ心理に無知な私に、終始適切なご助言とあたたかく丁寧なご指導をしてくださいました。また、自分の中で挑戦したいことがある度に相談をすると、いつも優しく背中を押してくださったこと、本当に感謝しております。そして、調査にご協力いただきました指導者の方および選手の方々、副査を担当していただき、本論文をより良いものに近づけるために貴重な助言をくださいました手塚洋介先生、尾関一将先生に深くお礼申し上げます。

本学スポーツ心理カウンセリングコースの菅生貴之先生、小菅萌先生、平川武仁先生、白井麻子先生には、授業や心理フロアでお会いした際に、ためになるお話をたくさんいただきました。また、助手の竹中優子先生は、研究に行き詰まる度にご助言やあたたかいお言葉をかけてくださいました。調査および分析にあたっては、山越章平さんをはじめ、土屋研究室の先輩方、心理フロアの皆様には勉強会やゼミにて、細部に渡るアドバイスを何度もいただき、公私ともにお世話してくださった山中恕さん、富部柚三子さん、共に研究活動に励んだ八木下伸一さん、渡瀬友斗さん、後輩の大西壮流さん、加藤憲さんにはあらゆる場面でサポートをしていただきました。そして、B329 自習室のお姉さんの存在の中内真悠さん、今後進路先でも時間を共にする森川滯さん、同趣味で熱く語った船江美香さんは、私にとって精神的に大きな支えでした。皆様に多大なご協力をいただき、支えていただきました事、ここに感謝の意を表します。

加えて、私は大学院進学と共にアスレティックトレーナーとして精進することも心に決めており、快く受け入れてくださり、技術やトレーナーとしての在り方を丁寧にお教えてくださいました藤井均先生、また、大学院生という立場でありながら、現場において大変貴重な経験を与えてくださいました本学水上競技部の川島康弘先生、尾関先生、浜上洋平先生、関係者の皆様、選手の皆様に心より感謝申し上げます。さらに、本学大学院進学前から長くご指導いただき、見守ってくださいました牛島詳力先生にも深くお礼申し上げます。

最後になりましたが、大学院進学を勧めてくれた学部時代の先生方、進学を快諾し、目標達成の過程を支え見守ってくれる両親、祖父母、そして常に刺激をくれる弟や、応援してくれる友人のみんなにも本当に感謝しています。

大学院入学直前にコロナウイルスが流行し始め、皆様との交流の機会は例年に比べて少なかったのかもしれませんが、そのような中でも改めて、ここに書ききれないほどのたくさんの方々を支えられていることを実感した、充実した2年間でした。本当にありがとうございました。今後ともご指導いただけますと幸いです。拙い文章ではありますが、深い感謝の意を表して謝辞と致します。

令和4年2月15日
大学院自習室 B329 にて
廣本 瞭

