

# タッチラグビー選手の競技力向上を目指した心理サポートの基礎的研究： 競技レベル，劣等感および首尾一貫感覚 SOC に注目して

## Inferiority Feelings and Sense of Coherence in Touch Rugby Players

木村 駿介<sup>\*</sup>，岸 笙子<sup>\*\*</sup>，小松 陽香<sup>\*</sup>，大石 和男<sup>\*\*\*</sup>

Shunsuke Kimura<sup>\*</sup>，Shoko Kishi<sup>\*\*</sup>，Youka Komatsu<sup>\*</sup> and Kazuo Oishi<sup>\*\*\*</sup>

<sup>\*</sup>立教大学大学院コミュニティ福祉学研究科

<sup>\*\*</sup>株式会社アベルコ

<sup>\*\*\*</sup>立教大学コミュニティ福祉学部

<sup>\*</sup>Graduated School of Community and Human Services, Rikkyo University

1-2-26 Kitano, Niza, Saitama 352-0001 Japan

shun.k.3113@gmail.com

<sup>\*\*</sup>AVELCO

<sup>\*\*\*</sup>College of Community and Human Services, Rikkyo University

[Received July 25, 2018; Accepted March 22, 2019]

### Abstract

The purpose of this study was to investigate relationships among the competitive level, inferiority feelings (that was to debilitate athletic performance), and Sense of Coherence (SOC; that was to advance athletic performance), and was to build the psychological supports for touch rugby players for improving performance. In study, 60 touch rugby players (joining university club or scud of Japan national team) completed questionnaire. First, participants were divided into two groups based on competitive level (experience of Japan national team): High Performance (HP) group and Low Performance (LP) group. Welch's t-test reveals that LP group have higher inferiority feelings, and HP group have higher SOC. In addition, differences in competitive levels between these groups were analyzed qualitatively using the KJ Method. Some categories were similar to LP group and HP group (eg, "Successes of teammates", "Practicing proactively"), and some were particularly. As results, it was considered that psychological supports for improving athletic performance.

**Keywords:** touch rugby, competitive level, inferiority feelings, sense of coherence, psychological supports  
タッチラグビー，競技レベル，劣等感，首尾一貫感覚，心理サポート

[Football Science Vol.16, 27-39, 2019]

## 1. 緒言

タッチラグビーとは、タックル・スクラムなどの危険を伴うプレーを排除し、パスとランニングのみで実施するオーストラリア発祥のラグビーの派生競技であり、近年注目を集めているニュースポーツの一つである（青木ほか，2007）。タッチラグビーの最も大きな特徴は、男女の区別なく子どもから大人まで、自分のスキルレベルに合ったクラスでプレーを楽しむことが可能である点にある。生涯スポーツの一つとして発展していくことが期待される（青木ほか，2007）ことなどから、学校教育への導入効果についても検討されている（村瀬ほか，1998；手塚，2001）。大学カリキュラムに試験的にタッチラグビーを導入した研究では、実際に楽しさの体験や新しい発見、それに協力の経験などのポジティブな効果が確認されている（青木ほか，

2007）。また、競技スポーツとしてのタッチラグビーも急速に普及している。現在は我が国においても多数の大会が開催され、国際大会には日本代表も派遣されている。2003年のワールドカップでは3位に入賞するなど、競技力の向上にも注目が集まっているが、これまでタッチラグビー選手に関する研究はほとんどなされていない。今後、タッチラグビーの競技力向上と競技者への適切な心理的サポートを発展させていく上では、タッチラグビーに関する基礎研究は重要になることが予想される。

一般に、競技スポーツにおける競技力向上には、競技者の心理的側面が重要な役割を持つことが知られている。特に、ネガティブな感情はスポーツ選手にとっては望ましいものではなく、一般には排除すべきであると考えられてきた。例えば、Bawden and Maynard (2001) や Philoppen

and Lobinger (2012) は、トップスの経験には怒りや悲しみなどのネガティブな感情が関連することを報告している。また、競技不安やあがり、ネガティブなセルフトークが競技者のパフォーマンス低下を導くことも報告されている (Hill et al., 2009; Martens et al., 1990; Zourbanos et al., 2009)。そしてこれらの研究では、ほぼ共通してネガティブ感情の低下を目的とした検討が行われている。

ネガティブ感情のなかでも、スポーツ競技者は他者との比較や周囲からのプレッシャーなどから劣等感 (inferiority feeling) を感じやすいこと (木村・大石, 2016A; 高藤・坂中, 2010) が報告されている。劣等感とは心的な不均衡状態の一つであり、自分が何らかの点で他者よりも劣っていると感じる感情のことである (荘島, 2002)。劣等感の対象、すなわちどのような点で劣等感を感じるかについては、容姿・体力・知的能力・性格・血筋・財産・社会的地位など極めて多岐にわたり (荘島, 2002)、対人不安の喚起や逃避行動の生起と関連することが知られている (Higgins, 1987; 中島ほか, 1999)。また、有光 (2001) はスポーツ場面などでの「あがり」の背景には劣等感が存在し、劣等感が競技力向上のバリア要因である可能性を指摘している。実際に酒井 (2008) は、劣等感の喚起を防ぐような「勇気づけ」の介入により、パフォーマンスが向上することを報告している。

その一方で、劣等感がポジティブな動機づけとなることで、成長へのバネとして機能する可能性についても指摘されている (山田・水野, 2011)。このような事例においては、劣等感に関わる困難な体験に対して、ポジティブな意味づけが関与するものと推測される。Park (2010) は、困難な経験に対して従来の評価とは異なるポジティブな意味づけがなされた時には、その後の行動にポジティブな変化を与えることを指摘している。また、ネガティブな感情や思考に対するサポートには心理特性の個人差を考慮すべきという指摘もある (有富・外山, 2017)。したがって、競技力向上を目指す心理サポートにおいては、心理特性の個人差を考慮した劣等感へのポジティブでより具体的な対処方法について検討することが必要となる。

競技力向上に関わる心理的要因のうち、劣等感などのネガティブな感情から成長を生起させ得る因子の一つとして、首尾一貫感覚 (Sense of Coherence, 以下 SOC とする) が考えられる (遠藤ほか, 2013A)。SOC は自分の置かれている、あるいは置かれる状況がある程度予測、または理解できる感覚である「把握可能感」、何とかなる、何とかやっつけていけるという感覚である「処理可能感」、自分が直面する問題や、日々の営みに意味が感じられる感覚である「有意味感」の3つの概念で構成される (Antonovsky, 1987; 戸ヶ里, 2011)。SOC はストレスラーに対処する際に自分

の周りに存在する様々な資源をストレス対処資源 (汎抵抗資源) として動員することで問題への対処を行う (山崎ほか, 2008)。SOC が高い者はストレスへの意味を見出している傾向が強く (藤津, 2017)、困難な状況に対しても一貫した感覚を有するため、挫折からの立ち直りが起きやすいことが知られている (山崎ほか, 2008)。スポーツ活動との関連についてみると、遠藤ほか (2013A) は、SOC の高い者は低い者に比べてスポーツ場面で必要とされるメンタルスキルが高いこと、そして、SOC が高いスポーツ選手は「他者の存在」との関係の中から自己の変容を導く一方で SOC が低い選手は「自己中心的」で内省を行わない傾向にあり、望ましい対処を行うことを報告している。

上述のような知見から、劣等感を感じた経験がありながらも高い競技力を持つ者は、劣等感を感じた経験を汎抵抗資源として動因することで SOC が高められていることや、その経験を意味のあるものあるいは克服可能であるものと認知することで、劣等感を競技力向上のためのポジティブな動機づけとして利用できる可能性が考えられる。したがって、競技活動時に生起される劣等感およびその対処行動は、競技レベルの違いや SOC の程度と関連する可能性がある。しかしながら、これらの関係については関連研究が少ないうえ、上述のようにタッチラグビー選手に関する研究はほとんどなされていない。SOC は介入により高めることが可能であるため (Kase et al., 2019)、これらの関係を明らかにすることは、競技力向上を目指した心理サポートを構築する際の一助となることが期待される。加えて、タッチラグビー選手の競技力向上に伴う活躍が、タッチラグビーが広く認知される契機となることが期待される。

そこで、本研究ではタッチラグビー選手を対象として、まず競技レベルと劣等感および SOC の関連について量的調査を実施した。ここでは、調査協力者の特徴を把握するために競技レベルの高低で群分けした際の劣等感と SOC の特徴についてそれぞれ検討した。次に、競技レベル別の SOC の特徴について把握するために、劣等感を感じる経験の有無による群分けを実施し、競技レベルの高低と SOC の高低による人数の分布に差異があるのかを比較した。その後、劣等感を感じる場面とその対処法における競技レベル別の差異を質的調査により明らかにすることで、競技力向上に関連する劣等感を感じる場面とその対処を SOC の特徴を踏まえて検討した。

## 2. 方法

### 2.1. 調査

#### 2.1.1. 調査協力者

関東地区の大学タッチラグビーサークルに所属する選手（男性17名、女性9名）及びタッチラグビー日本代表練習会に参加する日本代表候補選手（男性7名、女性25名）の合計60名（男性25名、女性35名）に協力を依頼し、欠損のあるデータを除いた58名（男性24名、女性34名、平均年齢21.4 ± 4.2歳）についてその後の統計解析を行った。

なお、本調査は著者らが所属する機関の倫理委員会の承認を得て実施した。また、調査開始前に調査協力者に対して、文書で調査の趣旨が伝えられ、協力者の自由意思に基づく調査であること、調査に参加しない場合でもなんら不利益が生じないことを十分に説明し同意を得たうえで調査を依頼した。

#### 2.1.2. 測定項目

まず性別、年齢、日本代表としての国際大会出場経験、劣等感の有無、および劣等感とSOCを測定する尺度、さらに自由記述による劣等感を感じた場面及び劣等感の対処法に関する項目で構成された質問紙調査を実施した。

##### (1) 日常的に感じている劣等感の程度

日常的に感じている劣等感の程度を評価する尺度として、荘島（2002）の劣等感尺度を使用した。この尺度は特定の場面を指定せずに日常的に感じる劣等感を測定する尺度であり、1因子34項目（“失敗しないかといつも心配である”“意見ははっきりと述べるほうだ”など）で構成される。劣等感に関する研究では高坂（2008）の作成した尺度が用いられることも多いが、この尺度では学業や異性との関係など8つの場面から感じる劣等感について測定を行っている。本研究ではスポーツ競技場面という限られた状況について考察を行うために、場面を想定しない全般的な質問項目で構成されている荘島（2002）の劣等感尺度を使用した。なお、回答は3件法で求め、得点が高いほど劣等感を感じにくいことを示す。

##### (2) SOC

SOCを測定する尺度として一般的に用いられている尺度である、Sense of Coherence scale (SOC-13)（山崎、1999）を使用した。SOC-13は、Antonovsky（1987）が作成したSense of Coherence scaleを山崎（1999）が日本語に翻訳し、短縮したものであり、スポーツ競技者のSOCを測定する際にも用いられていることから（Endo et al., 2012；遠藤ほか、2013A）本尺度を使用した。この尺度は、

“有意味感”“把握可能感”“処理可能感”の3因子13項目で構成され、“あなたは、自分のまわりで起こっていることがどうでもいい、という気持ちになることがありますか”“あなたは、これまでに、よく知っていると思っていた人の思わぬ行動に驚かされたことがありますか”などの13項目からなる。なお、回答は7件法で求め、得点が高いほどSOCが高いことを示す。

##### (3) 自由記述

劣等感を感じる場面とその対処法について、自由記述による回答を求めた。具体的には、“これまでに自分の競技力に対して劣等感を感じたことがあるか”について“はい・いいえ”の2件法で回答を求め、“はい”と回答した対象者に対してのみ、“劣等感を感じる場面”および“劣等感を感じた際の対処法”の2項目について自由記述による回答を求めた。

#### 2.1.3. 調査対象者の群分け

得られたデータをもとに、調査対象者を競技レベルの違いにより2群に分類した。日本代表として国際大会への出場経験がある選手を競技レベル高群（High competition level athletic Players：以下HP群、26名）とし、日本代表として国際大会への出場経験のない選手を競技レベル低群（Low competition level athletic Players：以下LP群、32名）とした。次に、劣等感を経験したことのある群と劣等感を経験したことのない群の2群に分けて分析を行った。その上で、SOCの下位因子について中央値を基準として得点の高い群を高群とし、得点の低い群を低群とした。

#### 2.4.1. 統計分析

はじめに、劣等感尺度とSOCについてCronbachの $\alpha$ 係数と要約統計量を算出した。次に、各競技レベルの特徴を確認するために劣等感尺度とSOCについて競技レベルを独立変数としたWelch検定を行った。その上で、劣等感とSOC、および競技レベルの分布について調べるために、劣等感を感じた経験の有無ごとにSOCの下位因子と競技レベルについてクロス集計表を作成して独立性の検定を実施し、有意な差がみられた因子については残差分析を実施した。

なお、統計処理には統計解析プログラムHAD16.105（清水、2016）を使用した。

#### 2.4.2. 自由記述の分析方法

調査対象者において、劣等感を感じると回答し、さらに劣等感を感じる場面とその対処法の自由記述に有効な回答が得られた34名（男性10名、女性24名、平均年齢21.7 ± 4.7歳、HP群=16名、LP群=18名）について、得られ

た文章データをKJ法により分析した。KJ法は、一見まとめようもない複数多様な情報やデータを、個人の思考だけでなく、複数人によって類似の共通性のあるものごとくにカテゴリー化し、これを繰り返すことで新たな意味や構造を理解する方法である(川喜多, 1967)。本研究では、競技レベル別に、劣等感を感じる場面と劣等感の対処法についてそれぞれ概念化を行った。具体的には、次の手順である。はじめに、概念の類似性や差異性に注目しながら意味の類似した概念をまとめ、具体的な内容を示す概念化のカテゴリーを生成し、類似したサブカテゴリーをまとめて、より抽象的なカテゴリーを生成した。本研究では具体的な内容を示す低次のカテゴリーをサブカテゴリーとし、抽象的な内容を示す高次のカテゴリーをカテゴリーとする。具体的には以下のような手順でカテゴリー化を進めた。a) 自由記述で得られた回答を概念として抽出し、整理。b) 類似した概念を整理し、サブカテゴリーを生成。c) サブカテゴリーをそれぞれカテゴリー化し、劣等感を感じた場面やその対処法を抽出。また、解釈の信頼性と妥当性を確保するために、本研究では、和ほか(2011)を参考に、著者(スポーツ心理学)、および異なる専門領域の2人の研究者(スポーツウエルネス学、健康心理学)の視点から話し合いを行い、異なる解釈がまとまる点を検索するトライアングレーション(Triangulation)を実施した。そして、意味単位と概念の適合性、サブカテゴリーとカテゴリーの内容について3名の解釈が一致するまで議論した。

### 3. 結果と考察

#### 3.1. 要約統計量

分析に使用した変数の要約統計量を算出し、Table 1に示した。その後の分析に使用した変数について、Cronbachの $\alpha$ 係数を算出したところ、劣等感( $\alpha=.94$ )、SOC( $\alpha=.78$ )およびSOCの下位因子である把握可能感( $\alpha=.69$ )で許容できる値を示した(Table 1)。ただし、SOCの下位因子である有意味感( $\alpha=.48$ )と処理可能感( $\alpha=.58$ )については許容できる値を示さなかった。SOCはすべての下位因子を含めてTogari et al. (2008)によってその信頼性と妥当性が確認されているため、 $\alpha$ 係数が低い場合であっても下位因子についての個別の検討が行われている(磯和・三宮, 2018; 川本ほか, 2016; 山根, 2015)。本研究ではこの慣例に倣い、各下位因子についてその後の分析にも用いることとした。

#### 3.2. 競技レベルと劣等感およびSOC

競技レベル別の劣等感とSOCについて比較を行うために、劣等感およびSOCを従属変数、代表歴を独立変数としてWelchの $t$ 検定を行った(Table 2)。その結果、劣等感については、HP群がLP群よりも有意に感じている劣等感が低く大程度の効果量を有していた( $t(51, 64) =$

Table 1 Descriptive statistics of Inferiority feelings and SOC

Types of scales		Minimum	Maximum	Mean	SD	$\alpha$
Inferiority feeling	Inferiority feelings	41.0	101.0	72.7	14.6	.94
	Meaningfulness	10.0	28.0	19.1	3.7	.48
SOC	Comprehensibility	8.0	33.0	18.4	5.2	.69
	Manageability	8.0	26.0	16.0	3.9	.58
	Total score of SOC	29.0	80.0	53.5	10.2	.78

Table 2 Differences between higher and lower groups of each variable

		Mean	SD	$p$	$t(df)$	Cohen's $d$
Inferiority feelings	HP	79.6	13.9	.001 *	3.53(51.64)	.93
	LP	67.1	12.8			
SOC	HP	55.9	11.3	.124 n.s.	1.56(46.87)	.42
	LP	51.6	8.9			

Note, HP=High competition level athletic players ( $n=26$ )  
 LP=Low competition level athletic players ( $n=32$ )  
 \* $p<.05$   
 Difference was calculated by Welch's  $t$ -test

3.53,  $p < .001$ ,  $d = .93$ ). したがって、競技力が高い者は低い者に比べて劣等感を感じにくい傾向のあることが示唆される。

一方SOCについては、HP群とLP群の間に有意差は見られなかったものの、小程度から中程度の効果量を有していた ( $t(46, 87) = 1.56$ , n.s.,  $d = .42$ ). したがって、競技力が高い者ほどSOCも高い傾向を示す可能性がある。具体的なSOCの得点についてみると、一般の大学生ではSOCの合計点は平均値で51程度となることが報告されており(遠藤ほか, 2013B), 本研究におけるHP群では一般の大学生よりも高いSOCを、LP群では一般の大学生と同程度のSOCを有していると推察できる。

次に、劣等感を感じた経験の有無別にSOCの下位因子と競技レベルの関連について検討を行った。はじめに、SOCの各下位因子について中央値を基準に高群および低群の2群に分類した。その上で、劣等感を感じた経験のある群 ( $n = 37$ ) と劣等感を感じた経験のない群 ( $n = 21$ ) のそれぞれについて、SOCの各下位因子の2群と競技レベルの2群とのクロス表を作成した (Table 3)。作成したクロス表について  $\chi^2$  検定を実施したところ、把握可能感において劣等感を感じた経験のある群において有意な人数比率の偏りがみられた ( $\chi^2(6) = 18.32$ ,  $p < .05$ )。また残差分析の結果、把握可能感低群では、LP群の人数が多いこと、把握可能感高群ではHP群の人数が多いことが明らかになった。したがって、競技力の高い者は把握可能感が高い傾向にあることが示唆される。

### 3.3. 競技レベルと劣等感を感じる場面および劣等感の対処法のKJ法による分析

KJ法により、自由記述で得られた回答をHP群、LP群で分け、“劣等感を感じる場面”および“劣等感の対処法”についてそれぞれ抽出された概念からカテゴリーとサブカテゴリーを生成した。分析された標記の仕方は、文中においては原文での表記を〔 〕内に、概念は「 」内に、サブカテゴリーは『 』内にそれぞれ示した。さらに、各クラスターをまとめて得られたカテゴリーを[ ]内に示した。

#### 3.3.1. LP群における劣等感を感じる場面

本研究では、以下の過程を経てLP群における劣等感を感じる場面に関する8つのサブカテゴリーを生成した (Table 4)。まずは、[同期がAチームに選ばれて自分はBチームだった][何度も同じことを注意された]など周囲からの評価が低いことから劣等感を感じるということは、『周囲から低く評価されること』というサブカテゴリーとした。[やるべきことができなかった][自分の思っていたプレーができず自分は何もできないと思ってしまった]などの「なかなかうまくいかないときに劣等感を感じることを『思い通りのプレーができないこと』というサブカテゴリーとした。[同じことを何回もミスしてしまう],[失敗を多くしてしまったときに劣等感を感じることを『繰り返して失敗してしまうこと』というサブカテゴリーとした。

また、[プレーを理解できない][知識の不足を感じた時

Table 3 Crosstabs

		Total	High competition level athletic players, $n=26$	Low competition level athletic players, $n=32$	Comparison statistics
Experienced inferiority feelings group % ( $n$ )					
Meaningfulness	LG	64.9 (24)	24.3 (9)	40.5 (15)	$\chi^2(1) = 0.92, ns$
	HG	35.1 (13)	18.9 (7)	16.2 (6)	
Comprehensibility	LG	70.3 (26)	<b>21.6 (8)</b>	<b>48.7 (18)</b>	$\chi^2(1) = 18.32, p < .05$
	HG	29.7 (11)	<b>21.6 (8)</b>	<b>8.1 (3)</b>	
Manageability	LG	64.9 (24)	24.3 (9)	40.5 (15)	$\chi^2(1) = 0.92, ns$
	HG	35.1 (13)	18.9 (7)	28.6 (6)	
Unexperienced inferiority feelings group % ( $n$ )					
Meaningfulness	LG	38.1 (8)	19.0 (4)	19.0 (4)	$\chi^2(1) = 0.03, ns$
	HG	61.9 (13)	28.6 (6)	33.3 (7)	
Comprehensibility	LG	47.6 (10)	23.8 (5)	23.8 (5)	$\chi^2(1) = 0.04, ns$
	HG	52.4 (11)	23.8 (5)	28.6 (6)	
Manageability	LG	42.9 (9)	23.8 (5)	19.0 (4)	$\chi^2(1) = 0.40, ns$
	HG	57.1 (12)	23.8 (5)	33.3 (7)	

Note, LG = Lower group; HG = Higher group; Bolded cells associated with adjusted residuals greater than  $\pm 2.36$

Table 4 Situation when LP group feel inferiority

Category	Sub-Category	Concept
Appraisal from other players	Low appraisal from other players	Feel inferiority when teammates get praises
		Feel inferiority when teammates were selected for the first team
		Feel inferiority when the same things pointed out repeatedly
Attitude of lacking skills	Impossibility of expected performances	Feel sense of helplessness when expectation of performances is not met
		Feel inferiority when something go wrong with making efforts
	Make mistakes repeatedly	Feel inferiority when making mistakes about what to do
		Feel inferiority when the same mistakes are made repeatedly
Realize a lack of knowledges	Feel inferiority when many mistakes are made	
	Feel inferiority when unable to understand the play	
Successes of teammates	Feel inferiority when teammates showed a good performance	Feel inferiority when realize a lack of knowledge
		Feel inferiority when teammates show a good performance
	Compare with other players	Feel fallen behind teammates when they successes
		Feel inferiority when unable to achieve the same performance as other teammates
		Feel inferiority when players of the same position show a good performance
Unable to join in training because of injury	Feel inferiority when the player makes a mistake while other players are more successful	
	Feel inferiority when recover with injury and restart the practice	
Continuing inferiority feelings	Have inferior at all times	Feel inferiority when unable to play as of injury and realize the development of teammates
		Feel inferiority at whole playing
		Feel inferiority at all time

に劣等感を感じることを『競技の知識不足が実感されること』というサブカテゴリーとした。「同期がうまくなっているのを見たときに劣等感を感じる」「同期がうまくなっているのを見ると自分が他よりも遅れている」と感じることを、『同期の活躍に劣等感を感じること』というサブカテゴリーとした。

さらに、[他の人が良いプレーをして自分が失敗したとき]のように、「周りの人ができることが自分にはできないときに劣等感を感じること」など、周囲との比較から劣等感を感じることを『周囲との比較から劣等感を感じること』というサブカテゴリーとした。[ケガをして復帰したとき]などケガをした際に現れた「ケガをして見学しかできないときに周囲の成長を目の当たりにしたときに劣等感を感じること」を『ケガにより練習へ参加できないこと』というサブカテゴリーとした。最後に、「プレー中常に劣等感を感じていること」を『常に劣等感を感じ続けること』というサブカテゴリーとした。

以上の過程を経て、[周囲の評価] [技量の未熟さの意識] [周囲の活躍] [常に存在する劣等感] の4つのカテゴリーが抽出された。

### 3.4.2. HP 群における劣等感を感じる場面

次に、以下の過程を経て HP 群における劣等感を感じる

場面に関する7つのサブカテゴリーを生成した (Table 5)。まず「自分の思うようなプレーができなかったときに劣等感を感じること」「自分の目標に到達できなかったときに自分の競技力のなさを感じること」などを『思い通りのプレーができないこと』というサブカテゴリーとした。「格上の相手に負けたときに劣等感を感じること」「自分にはない長所のある人を見たときに劣等感を感じること」などを『自分よりも実力のある相手と比較して劣等感を感じること』というサブカテゴリーとした。「足が遅くて困ること」などの身体能力の差から劣等感を感じることを『身体能力の低さから劣等感を感じること』というサブカテゴリーとした。「仲間との意思疎通がうまくできなかったときに劣等感を感じること」を『チーム内のコミュニケーションの不調時に劣等感を感じること』というサブカテゴリーとした。

続いて、「チームがうまうまいかないときに競技力のなさを感じること」を『チームのパフォーマンスが低調なこと』というサブカテゴリーとした。「自分ができないプレーを他の人がうまうましていた時に劣等感を感じる」などを『周囲の活躍に劣等感を感じること』というサブカテゴリーとした。最後に、プレー中 [常に劣等感を感じる] のように劣等感を感じ続けてしまっていることを『常に劣等感を感じ続けること』というサブカテゴリーとした。

**Table 5** Situation when HP group feel inferiority

Category	Sub-Category	Concept
Expected and actual gap	Impossibility of expected performance	Feel inferiority when expectation of performances is not met
		Feel inferiority when making mistakes while playing a different position than normal Feel realize a lack of ability when unable to achieve personal expectation
	Compared with a talented player	Feel inferiority when fail against a more skillful opponent Feel inferiority when compare with famous athletes Feel inferiority when lacking a positive aspect other noticeably possess
Imperfect team functions	Low level of physical ability	Feel inferiority because of a lesser physical ability when compares to another player Unable to run fast
	Miscommunication within team	Feel inferiority when unable to communicate properly within the team
Successes of teammates	Low team performance	Feel lack of athletics ability when the team dose not work well
	Feel inferiority when teammates showed good performance	Feel inferiority when player of the same position shows a good performance Feel inferiority when unable to excuse a strategy that others complete successfully
Continued feeling of inferiority	Inferior at all time	Feel inferiority while playing
		Feel inferiority at all times while thinking about play

以上の過程を経て、[理想と現実の乖離][チームの機能不全][周囲の活躍]および[常に存在する劣等感]の4つのカテゴリーが抽出された。

### 3.4.3. LP 群における劣等感への対処

次に、以下の過程でLP群における劣等感への対処に関する5つのサブカテゴリーを生成した(Table 6)。まず、「友達や先輩に教えてもらうこと」などの周囲にコツを聞いて対処するなどを『周囲に支援を求めること』というサブカテゴリーとした。「周りの人に声をかけられてやる気

を出すこと」を『周囲からの声掛けでやる気を出すこと』というサブカテゴリーとした。「居残り練習をすること」や「自主練習をすること」のようにチームの練習時間以外に主体的に練習に取り組むことについては『主体的に自主練習をすること』というサブカテゴリーとした。「プレーを観察して技を覚えること」、新たに「自分の強み」を身につけようとするを『新たな技術の習得』というサブカテゴリーとした。最後に、「努力しようとポジティブに考え直すこと」のように次にどうやったらうまくいか考え対処することを『ポジティブな思考へ変換すること』と

**Table 6** Coping with inferiority within LP group

Category	Sub-Category	Concept
Expectation of teammates	Ask for support from teammates	Being taught from teammates and older players Ask for tips from older players
	Get motivated by peptalk from teammates	Get motivated by peptalk from the teammates
Practicing proactively	Get new technique	Practicing by oneself after team practice Practicing by oneself without teammates Practicing
Self-analysis	Analysis of oneself	Learn techniques by watching other's play Trying to get an advantage
Making conscious effort to think positively	Making conscious effort to think positively	Making repetitive efforts with the purpose of having a positive attitude
		Thinking of how to better the play next time

いうサブカテゴリーとした。

以上の過程を経て、[周囲への期待][主体的な練習への取り組み][自己分析]および[ポジティブ思考への変換の努力]の4つのカテゴリーが抽出された。

#### 3.4.4. HP 群における劣等感への対処

最後に、HP 群における劣等感への対処に関する8つのサブカテゴリーを生成した (Table 7)。まず、「自分でできることをする」や「苦手以外の部分を頑張ること」などを『自分の長所を伸ばすこと』というサブカテゴリーとした。「他の人にはない部分を伸ばそうと気持ちの切り替えを行うこと」を『自分の長所に意識を向けること』というサブカテゴリーとした。「仲間との意思疎通ができるまで話をする」を『チーム内で意思疎通を徹底すること』、さらに、「練習すること」を『主体的に練習すること』というサブカテゴリーとした。「活躍した選手のプレーを真似して練習すること」を『活躍した選手のプレーを模倣すること』というサブカテゴリーとした。「人一倍努力することで不足している部分を埋める」のように「周囲との差を縮められるように練習すること」で劣等感へ対処することを『足りない部分を補うために練習すること』というサブカテゴリーとした。「自分の試合のビデオをみる」を『自己分析をすること』というサブカテゴリーとした。最後に、「劣等感があるから頑張れること」を劣等感がネガティブなものではなく、自分にとってポジティブなものとして捉えていると判断し『劣等感へのポジティブな認知』と

いうサブカテゴリーとした。

以上の過程を経て、[自分の長所への注目][意思疎通の働きかけ][主体的な練習への取り組み][自己分析]および[劣等感へのポジティブな認知]の5つのカテゴリーが抽出された。

## 4. 総合考察

### 4.1. 競技レベルと劣等感およびSOCの関係について

本研究では量的調査により、相対的に競技力が高い者は低い者に比べて劣等感を感じにくい傾向にあることが示唆された。この知見は、研究開始前より予想されたことではあった。それは、例えば一般に競技レベルが上がるほど自分に自信が持てるようになること(杉山, 2017)や、困難をポジティブにとらえやすいという指摘(遠藤ほか, 2013A)があるためである。したがって、本研究のHP群では、日本代表選手に選出されるなどの経験で自信を高め、より劣等感を感じにくかったことが推察される。またHP群では把握可能感がより高く、自分の置かれている状況がよく理解できており、また今後の予測もしやすいと考えている可能性が示唆された。この結果は、劣等感を感じた経験のある群では競技力の高い者はSOCも高いという本研究の仮説をある程度支持する結果であった。したがって、競技力の高い者は劣等感へのより適切な対処が可能となる

Table 7 Coping with inferiority within HP group

Category	Sub-Category	Concept
Focus on own positive aspects	Improve positive aspects oneself	Doing what one is able to do by oneself
		Improving what one is able to do by oneself Choosing to play with confidence in oneself Making the most effort with what one is positive they are able to do well
Encourage teammate communication	Pay attention to the positive aspects	Change perspective to focus on consciously improving positive aspects one's teammates lack
		Make sure to communicate within teammate Having open communication until whole team understands
Practicing proactively	Practicing proactively	Practicing
	Imitating the play of high level performing player	Practicing play that imitate those of a high-level player
	Practicing for the purpose of minimizing weaknesses	Practicing to catch up with teammates skills Making an extra effort to practice in order to minimize weaknesses
Self-analysis	Analysis of oneself	Watching the video of own game
Positively recognize inferiority	Positively recognize inferiority	Positive they are able to do well while possessing the recognized inferiority

可能性がある。これらの知見は、SOCが競技力の向上をもたらす可能性を示唆した遠藤ほか(2013A)の指摘を支持する結果であった。また同時に、スポーツ競技歴が長い者がSOCも高くなるというEndo et al. (2012)の指摘を踏まえ、スポーツ活動の中で感じた劣等感を汎抵抗資源として導引し適切に処理することによってSOCを向上させている可能性も考えられる。そこで今後は、劣等感への対処とSOCの変化に関する因果関係の検討が求められる。

## 4.2. HP群とLP群における劣等感を感じる場面とその対処法の比較

### 4.2.1. 劣等感を感じる場面

本研究では、自由記述の質的な分析結果から、HP群およびLP群の劣等感を感じる場面や劣等感の対処法の特徴を明らかにした(Table 4, 5, 6, 7)。劣等感を感じる場面についてみると、共通したカテゴリーは「周囲の活躍」と「常に存在する劣等感」であった(Table 8)。このことから、一般に競技者は競技レベルに関係なく、自分以外の者が活躍する姿を自分と比較することで、また特別な場面ではなくとも『常に劣等感を感じる』ように、普段から漠然とした劣等感を感じている可能性が示された。このことは、木村・大石(2016A)が報告している、スポーツ競技者が感じる困難な経験の中に自分の競技能力に対する劣等感があることと一致する。

LP群に特有のカテゴリーは、「周囲の評価」と「技量の未熟さの意識」であったのに対し、HP群では「理想と現実の乖離」と「チームの機能不全」であった(Table 4, 5)。この結果は、LP群では『周囲から低く評価されること』や技量の未熟さから生じる『思い通りのプレーができないこと』および『繰り返して失敗してしまうこと』など、他人の評価を意識することを通して劣等感が生じる可能性を示している。伊藤・波多野(1982)は運動に対する否定的

な態度が構築される背景には他者よりも自分の運動能力が劣っていると感じることもあると指摘しており、他者の評価を過剰に意識してしまった結果として競技能力の向上を阻害してしまっている可能性が考えられる。これに対してHP群では、他人の評価ではなく自分自身の高い理想から生じる『思い通りのプレーができないこと』や自分の『身体能力の低さ』から劣等感を感じやすいことが示唆された。このように自己視点優位に劣等感を感じるものは劣等感が弱まりやすいことが指摘されており(高坂・佐藤, 2009)、今回HP群に自己への意識を強く向けたカテゴリーが抽出された点はこの指摘に関連すると考えられる。加えて、HP群では『チーム内のコミュニケーションの不調』や『チームのパフォーマンスが低調』など、チーム全体のパフォーマンスを強く意識しており、その機能が不十分である際に劣等感を感じるという点が特徴的であった。ここで注目したいのは、チーム全体のパフォーマンスを自分自身の劣等感としている点である。つまり、チームに起因する劣等感でありながらも、自己視点優位であるために劣等感を弱めている可能性がある(高坂・佐藤, 2009)。したがって、競技力がより低い競技者に対しては、他者ではなく過去の自分との比較などにより成長を実感する方向付けが有効である可能性がある。

### 4.2.2. 劣等感への対処

劣等感への対処についてみると、HP群とLP群で共通したカテゴリーは「主体的な練習への取り組み」と「自己分析」であった(Table 9)。このことから、一般に競技者は劣等感を感じた際には『自己分析』や『活躍した選手のプレーを模倣』などで『新たな技術の習得』を試みることで対処する傾向にあること、そしてこれらの傾向は競技レベルの高低に関係なく実施されることが示された。スポーツ競技場面における困難への対処方法を調査した先行研究においても、考え方や行動の変容や積極的な姿勢が抽

Table 8 Comparing situations which make LP group and HP group feel inferior

Particular category to LP group	Particular category to HP group	Similar category to LP group and HP group
Appraisal from other players	Expected and actual gap	Successes of teammates
Attitude of lacking skills	Imperfect team functions	Continuing inferiority feelings

Table 9 Comparing how LP group and HP group cope with inferiority

Particular category to LP group	Particular category to HP group	Similar category to LP group and HP group
Expectation of support from teammates	Focus on own positive aspects Encourage teammate communication	Practicing proactively Self-analysis Making conscious effort to think positively

出されており（木村・大石，2016B），本研究においてもそれを支持する結果となった。

各群に特有のカテゴリーに注目すると，LP群では「周囲の支援への期待」と「ポジティブ思考への変換の努力」であったのに対し，HP群では「自分の長所への注目」と「意思疎通の働きかけ」と「劣等感へのポジティブな認知」であった（Table 6, 7）。上述のように，LP群では『周囲から低く評価されること』などの「周囲の評価」をきっかけにして劣等感を感じることや，その対処では「周囲の支援への期待」という特徴的なカテゴリーが見出された。したがって，競技レベルが低い者は普段から他人の評価を強く意識しているが，逆に『周囲へ支援を求める』ことや『周囲からの声かけ』など，「周囲の支援へ期待」していることも同時に示唆している。脇本（2008）は自尊感情が低く不安定な者は他者への援助を求めやすい傾向が強いことを指摘している。劣等感の向上は自尊感情を低下させることが既に報告されており（森津，2007），LP群はその結果として他者への支援を求めるようになったと推察される。したがって，競技レベルが低い者に対する心理サポートでは，周囲との関係性と自尊感情の向上が重要なキーワードとなる可能性がある。

また，LP群の『ポジティブな思考へ努力する』などの「ポジティブ思考への変換の努力」も特徴的であり，“劣等感をバネとする”ような意識が示された。これに対して，HP群では「劣等感へのポジティブな認知」というカテゴリーが見出された。同じポジティブという表現ではあるが，その内容はLP群のそれとは大きく異なっていた。すなわち，LP群ではネガティブな思考をポジティブに変える努力を示したのに対して，HP群では「劣等感があるから頑張れる」のように，劣等感をポジティブなものとして認知していた可能性を示している。前述のように，HP群はSOCが高い傾向にあったため，劣等感をネガティブなものとして捉えない認知にSOCが関わっていた可能性がある。一方でLP群においては，無意識のうちに劣等感を感じた場面に対して，嫌な出来事を長いあいだ繰り返しかえし考えることであるネガティブな反すう（伊藤ほか，2001）を行っており，その状態から離脱するためにポジティブな思考への変容を指向した可能性がある。ネガティブな反すうは劣等感の向上や自尊感情の低下に影響するが（今野・吉川，2017；森津，2007），反すうにはストレスフルな状況を理解して意味づけを促す働きもあることが指摘されている（Greenberg，1995；上條・湯川，2016）。そこで，LP群に対しては劣等感を感じた場面へのポジティブな意味づけを促すような介入が効果的であると推測される。このように，劣等感の認知にはLP群とHP群で違いがみられたものの，劣等感を通して成長を指向するという点では共通し

ており，劣等感がポジティブな動機づけを高めるバネの役割にもなるという山田・水野（2011）の報告を支持している。

また，HP群では「自分の長所への注目」というカテゴリーが見出された。この結果は『自分の長所に意識を向けること』で『自分の長所を伸ばし』，劣等感に対処しようとする点では「劣等感へのポジティブな認知」と共通する内容であると考えられる。加えて，本研究ではHP群のみに「意思疎通の働きかけ」というカテゴリーが見出された。すなわち，競技力が高い者は「仲間との意思疎通が取れるまで話をする」など，『チーム内で意思疎通を徹底する』ことを重視していた。この点は，上述のようにHP群では『チーム内のコミュニケーションの不調』時や『チームのパフォーマンスが低調』時など，チーム全体のパフォーマンスを強く意識する傾向と関連するものであった。また，このような他者を意識した対処はSOCの高い者の困難への対処に類似している。SOCの高い者の困難への対処では，他者への感謝の気持ちを持って他者の存在を意識した対処が行われることが報告されている（遠藤ほか，2013A）。

#### 4.3. 本研究のまとめと現場での応用への展望

本研究の結果から，競技力の高低による日常的に感じている劣等感とSOCおよび劣等感を感じた場面とその対処の特徴が示された。LP群においては，日常的に多く劣等感を感じる傾向にはあるものの，劣等感を感じた経験を通してポジティブに動機づけで成長への契機とできる可能性が示唆された。また，HP群では劣等感を感じた経験の有無によってSOCの程度に差がみられたのは把握可能感についてのみであったが，劣等感への対処においてはSOCの高い者と共通した部分も見出された。そもそも，劣等感について最初に検討を行ったとされているアドラーは劣等感を「健康で正常な努力と成長への刺激」であり，向上と進歩の源であると述べている（Adler，1932；アドラー，1996）。そこで，劣等感を成長へのきっかけとするような現場での応用の可能性について論じていく。

まず競技力の高い者に注目すると，本研究の知見は個人に注目した助言に加えて，『チーム内で意思疎通を徹底する』などのチーム全体を意識した助言が劣等感の低減に有効に機能する可能性を示した。さらに，HP群では「理想と現実の乖離」と「自分の長所への注目」が抽出されたため，劣等感の原因を自分自身の内面へと求める特徴を示した。これらの点から，彼らに対してはKolb（1984）の構築した経験学習モデルの適用が効果的である可能性がある。経験学習モデルは，学習を単なる知識の習得ではなく経験を通じたプロセスと考え，経験した出来事（具体的経

験)に対して自己への振り返り(内省的観察)を行い, 具体的経験の一般化(抽象的概念化)を経て, 経験を通して学習した内容を応用として実践(能動的実験)する理論である。具体的な心理サポートでは, サポート者が被サポート者と一緒に内省的観察を通して一見ネガティブな出来事を概念化し, リフレーミングなどを通してポジティブな経験へと積極的に認知するような支援が有用であると考えられる。本人が気づいていない課題や解決策の対処方法への関与や, 失敗を恐れずに実践できるような環境を整備することなども考えられる。

一方競技力が低い者に注目すると, まず彼らは一般に劣等感に代表される競技力向上のバリア要因がより大きい可能性があり, これらを低減するには, [周囲の支援へ期待]を満足させるようなソーシャル・サポートの獲得が重要であると考えられる。スポーツにおけるソーシャル・サポートは, スポーツ実施の際に家族や仲間などの自分を取り巻く身近な人々から得られる援助である(菅, 2011)。競技力の低い者は, 競技中の失敗や望むような結果が得られない経験が蓄積されやすく, 一般に成果を知覚することが困難であるなどのネガティブな特性が指摘される(土屋・中込, 1994)。しかしながらその反面で, 勤勉性などの心理特性に注目した心理サポートが効果的であると考えられる。たとえば勤勉性と劣等感の関係性を見ると, 勤勉性が高まることで劣等感が低減され(山田・水野, 2011), 低減された劣等感が成長を導くバネとして機能する(Erikson, 1982)ことが知られている。したがって, 競技力の低い者に対しては, 周囲から期待される活動に対して自発的かつ習慣的な実施を促すような心理サポートが有効となる可能性がある。

次に, 競技力向上の促進要因の一つであるSOCに注目して考察する。本研究では, 一貫してLP群に比べてHP群の方がSOCおよび把握可能感が高い傾向を示した。また, LP群ではネガティブな思考をポジティブに変える努力を示したのに対して, HP群では劣等感をポジティブなものとして認知していたことが示唆された。これらの知見は, 特に競技力の低い競技者ではSOCを高める心理サポートが重要になる可能性を示している。SOCを高めるためには, 一般に3つの良質な経験の重要性が知られている(Antonovsky, 1987)。すなわち, まず一貫性のある人生経験(consistency), 次に負荷の大きさの程よいバランス(underload-overload balance), さらには, 得られた成果に対して自分自身が参加し影響を及ぼしたという経験(participation in shaping outcome)である。これらを実際のサポートに応用するには, 例えばチーム内で価値観を共有して生活の中でもルールや習慣をより明確にすることや, 個人のレベルを十分に考慮した練習課題を設定するこ

と, さらに日頃からチームとして一体になれるような工夫や動機付け, 加えて各役割分担を十分に選手に浸透するような工夫が有効であろう。

## 5. 今後の課題

本研究では, 競技力が高い者は低い者に比べて劣等感を感じにくく, SOCがやや高い傾向にある可能性が示された。また, 劣等感に関する自由記述の分析からは, 「周囲の活躍」や「主体的な練習への取り組み」などの共通したカテゴリーが抽出されたが, 「チームの機能不全」や「劣等感へのポジティブな認知」など異なる内容も抽出された。本研究では, これらの特徴から, 劣等感へ対処し競技レベルを向上させるために有効で具体的な心理サポートを考察した。しかしながら, 本研究には限界も存在する。例えば, 調査対象者数が十分ではない可能性が指摘できる。LP群のカテゴリー化の際には5つのサブカテゴリーから4つのカテゴリーしか抽出されておらず, 調査対象者が増えることで新たな内容も抽出できる可能性がある。加えて, 競技力の程度を便宜的に日本代表経験者とそれ以外の競技者の2群に分けるという手法にも問題があるかもしれない。一貫性の経験, 結果形成への参加の経験, 過小負荷と過負荷のバランスの経験といった, 良質な人生経験がSOCの向上を導くこと点について考慮すると(Antonovsky, 1987), 劣等感を経験しながらも一貫して改善に取り組み, 適切に対処することで成長することができればSOCの向上に寄与する可能性も期待できる。そこで今後は, 調査対象者の数を増やすことや, 劣等感を感じる経験の前後での心理的变化を縦断的に調査すること, 加えて他の競技についても調査する必要があるであろう。加えて, 本研究では競技スポーツとしてタッチラグビーを実施する者を調査対象としたため, 学校体育や生涯スポーツのような競技性の低い場面への応用についても今後検討が必要である。前述のようにタッチラグビー選手の競技力向上によって, タッチラグビーがより広まっていくことが期待される。学校体育へのポジティブな導入効果が報告されていることから, 今後は競技スポーツとしてのみならず, 広い視点からタッチラグビーについて検討を行うことは生涯スポーツの発展という点においても必要となるだろう。

## 引用文献

- アドラー (1996). 岸見一郎訳・野田俊作監訳, 個人心理学講義: 生きることの科学. 東京, 一光社. (Adler, A. The science of living, Introd. & ed. H.L. Ansbacher, Doubleday Anchor Books, 1969 [Original: 1929]).

- Adler, A. (1931). *What life should mean to you*. Oxford : Little, Brown.
- Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the Mystery of Health : How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco : Jossey-Bass.
- 青木敦英, 下村尚美, 宮村茂紀 (2007). 女子大学生におけるタッチラグビーの導入に関する基礎的研究. *大学体育学*, 4 : 65-72.
- 有光興記 (2001). 「あがり」のしろうと理論 : 「あがり」喚起状況と原因帰属の関係. *社会心理学研究*, 17 : 1-11.
- 有富公教, 外山美樹 (2017). スポーツ競技自動思考尺度の作成および妥当性の検討 - 競技中に生じる思考の個人差の理解に向けて -. *スポーツ心理学研究*, 44, 105-116.
- Bawden, M., and Maynard, I. (2001). Towards an understanding of the personal experience of the 'yips' in cricketers. *Journal of Sports Sciences*, 19 : 937- 953.
- Endo, S., Kanou, H., and Oishi, K. (2012). Sports activities and sense of coherence (SOC) among college students. *International Journal of Sport and Health Science*, 10 : 1-11.
- 遠藤伸太郎, 和秀俊, 大石和男 (2013A). Sense of Coherence (SOC) の高い大学生運動部員のスポーツ活動に伴う困難への対処 : SOC の低い運動部員との比較に注目して. *体育学研究*, 58 : 19-33.
- 遠藤伸太郎, 満石寿, 和秀俊, 大石和男 (2013B). 13項目7件法版 Sense of Coherence scale (SOC-13) の信頼性と1因子モデルの妥当性についての検討 : 大学生を対象としたデータから. *コミュニティ福祉学部紀要*, 15 : 25-38.
- Erikson, E.H. (1982). *The Life Cycle Completed*. New York: Norton.
- 藤津加奈子 (2017). 青年期のストレスへの意味づけ方尺度作成の試み. *日本保健福祉学会誌*, 23, 23-33.
- Greenberg, M.A. (1995). Cognitive processing of traumas: The role of intrusive thoughts and reappraisals. *Journal of Applied Social Psychology*, 25; 1262-1296.
- Higgins, E.T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94: 319-340.
- Hill, D.M., Hanton, S., Fleming, S., and Matthews, N. (2009). A re-examination of choking in sport. *European Journal of Sport Science*, 9: 203-212.
- 磯和壮太郎, 三宮真智子 (2018). Sense of Coherenceは仮想的有能感を含有するのか. *パーソナリティ研究*, 27 : 152-154.
- 伊藤精男, 波多野義郎 (1982). 「体育授業ざらい」の生起に関する因果推論の試み. *体育学研究*, 27 : 239-246.
- 伊藤拓, 竹中晃二, 上里一郎 (2001). うつ状態に関与する心理的要因の検討: ネガティブな反すうと完全主義, メランコリー型性格, 帰属様式との比較. *健康心理学研究*, 14 : 11-23.
- 上條菜美子, 湯川進太郎 (2016). ストレスフルな体験の意味づけにおける侵襲的熟考と意図的熟考の役割. *心理学研究*, 86 : 513-523.
- 和秀俊, 遠藤伸太郎, 大石和男 (2011). スポーツ選手の挫折とそこからの立ち直りの過程 - 男性中高生競技者の質的研究から -. *体育学研究*, 56 : 89-103.
- Kase, T., Ueno, Y., Shimamoto, K., and Oishi, K. (2019). Causal relationships between sense of coherence and life skills: Examining the short-term longitudinal data of Japanese youths. *Mental Health & Prevention*, 13: 14-20.
- 川喜多二郎 (1967). *発想法 - 創造性開発のために -*. 東京, 中公新書.
- 川本哲也, 榊原良太, 村木良孝, 小島淳広, 石井悠, 遠藤利彦 (2016). 体験活動を通じた大学生の社会情緒的発達 : 感情制御に着目して. *発達心理学研究*, 27 : 32-46.
- 木村駿介, 大石和男 (2016A). 運動部活動で経験する困難に関する計量テキスト分析による大学生の調査 (その一) : 困難の内容とその認知一. *立教大学コミュニティ福祉研究所紀要*, 4 : 1-16.
- 木村駿介, 大石和男 (2016B). 運動部活動で経験する困難に関する計量テキスト分析による大学生の調査 (その二) : 困難への対処とその後の心理的变化. *立教大学コミュニティ福祉研究所紀要* 4 : 1-16.
- Kolb, D.A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Herts: Prentice Hall International.
- 今野義孝, 吉川延代 (2017). 愛着スタイルと自尊感情との関連性 : 身体感覚への態度, マインドフルネス, 反すう, レジリエンスの媒介効果. *人間科学研究*, 38 : 137-148.
- 高坂康雅 (2008). 自己の重要領域からみた青年期における劣等感の発達的变化. *教育心理学研究*, 56 : 218-229.
- 高坂康雅, 佐藤有耕 (2009). 青年期における劣等感の規定因モデルの構築. *筑波大学心理学研究*, 37 : 77-86.
- Martens, R., Vealey, R.S., and Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human

- kinetics.
- 森津誠 (2007). 学生のネガティブな反すう思考と劣等感および自尊心との関係:「やる気」理解のための一考察. 国際研究論叢:大阪国際大学紀要, 20: 63-70.
- 村瀬智彦 (1998). フライングディスクの大学体育における教材としての特性. 愛知大学体育学論叢, 7: 1-9.
- 中島義明, 安藤清志, 子安増生, 坂野雄二, 繁榊算男, 立花政夫, 箱田裕司 (1999). 心理学辞典. 東京, 有斐閣.
- Park, C.L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136: 257-301.
- Philippin, P.B., and Lobinger, B.H. (2012). Understanding the yips in golf: Thoughts, feelings, and focus of attention in yips-affected golfers. *The Sport Psychologist*, 26: 325-340.
- 酒井達哉 (2008). 「勇気づけ」教示が運動パフォーマンスと内発的動機づけに及ぼす影響. 愛知教育大学保健体育講座研究紀要, 33: 101-106.
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD - 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案-. *メディア・情報・コミュニケーション*, 1: 59-73.
- 荘島宏二郎 (2002). 劣等感尺度の構成. 豊田秀樹編著, 項目反応理論 [事例編] -新しい心理テストの構成法- (pp. 20-39). 東京, 統計ライブラリー.
- 菅宏規, 庄子博人, 岡浩一朗, 中村好男, 間野義之 (2011). スポーツソーシャルサポート尺度の開発—信頼性および妥当性の検討—. *スポーツ産業学研究*, 21: 169-177.
- 杉山卓也 (2017). 大学運動部に所属するアスリートの心理的特性に関する研究. 静岡大学教育学部研究報告(人文・社会・自然科学篇), 67: 273-283.
- 手塚麻美 (2001). 大学体育におけるアルティメットについての一考察. *大学保健体育研究*.
- 戸ヶ里泰典 (2011). 親子・追跡調査と提言. 山崎喜比古・戸ヶ里泰典編, 思春期のストレス対処力 SOC (pp. 125-136). 東京, 有信堂.
- Togari, T., Yamazaki, Y., Nakayama, K., Kimura, Y.C., and Sasaki, T.T. (2008). Construct validity of Antonovsky's sense of coherence scale: Stability of factor structure and predictive validity with regard to the well-being of Japanese undergraduate students from two-year follow-up data. *Japanese Journal of Health and Human Ecology*, 74: 71-86.
- 土屋裕睦, 中込四郎(1994). 大学運動選手におけるソーシャル・サポートの構成要素とその機能. *筑波大学体育科学系紀要*, 17: 133-141.
- 脇本竜太郎 (2008). 自尊心の高低と不安定性が被援助志向性・援助要請に及ぼす影響. *実験社会心理学研究*, 47: 160-168.
- 山根隆宏 (2015). 発達障害児・者の母親の心理的ストレス反応過程に対する意味理解の影響. *心理学研究*, 86: 293-301.
- 山田真行, 水野基樹 (2011). 大学生における達成動機と劣等感との関連. *順天堂スポーツ科学研究* 58: 150-154.
- 山崎喜比古 (1999). 健康への新しい見方を理論化した健康生成論と健康保持能力概念 SOC. *Quality Nursing*, 5: 825-832.
- 山崎喜比古, 戸ヶ里泰典, 坂野純子編 (2008) ストレス対処能力 SOC とは. 山崎喜比古・戸ヶ里泰典・坂野純子編, ストレス対処能力 SOC (pp. 3-24). 東京, 有信堂.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., and Papaioannou, A. (2009). Automatic self-Talk questionnaire for sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure. *The Sport Psychologist*, 23: 233-251.



**Name:**  
Shunsuke Kimura

**Affiliation:**  
Graduated School of Community and Human Services, Rikkyo University

**Address:**  
1-2-26 Kitano, Niza, Saitama 352-0001 Japan

**Brief Biographical History:**  
2015- Graduated School of Community and Human Services, Rikkyo University

**Main Works:**

- Kimura, S., Kase, T., and Oishi, K.(2018) Development of a Scale for Shared Mealtime Quality and the Relationship between Shared Mealtime Quality and Mental Health. *Journal of Home Economics of Japan*, 69, 439-447.

**Membership in Learned Societies:**

- Japan Society of Physical Education, Health and Sport Sciences
- The Japanese Psychological Association
- Japan Society of Personality Psychology
- Japan Society of Home Economics
- Japanese Society of Social Psychology
- Japanese Association for School Mental Health