

## コーチと選手の関係維持方略がジュニアテニス選手の 競技不安に与える影響

栗林 千聡・佐藤 寛

### Effects of Athletes' Strategies to Maintain Relationships with Coaches on Competitive Anxiety among Junior Tennis Players

Chisato KURIBAYASHI and Hiroshi SATO

#### Abstract

This study investigates whether cognitive-behavioral relationship maintenance strategies with coaches affect competitive anxiety among junior athletes. A total of 240 Japanese junior tennis players (147 male, 88 female, and 5 unknown; mean age = 15.7 years, SD = 1.3 years) completed the Coach-Athlete Relationship Maintenance Questionnaire and the Trait Anxiety Inventory for Sports, Scale for Athletes. Structural equation modeling showed that an "assurance" strategy among athletes improved their ability to reduce mental agitation, cognitive worry concerning victory or defeat, and loss of confidence. Conversely, a "conflict management" strategy among athletes increased cognitive worry concerning victory or defeat and loss of confidence. Research directions based on the contribution of these findings to psychological interventions to ameliorate competitive anxiety among junior athletes were discussed.

Keyword: coach-athlete relationship maintenance strategy, competitive anxiety, junior tennis player

#### 抄 録

本研究の目的は、ジュニアテニス選手のコーチに対する認知行動的な関係維持方略が競技不安に及ぼす影響について検討することであった。ジュニアテニス選手240名（男性147名、女性88名、性別未記入5名、平均年齢15.7歳、標準偏差1.3歳）を調査対象として、コーチに対する関係維持方略を独立変数、競技不安を従属変数としたパス解析を行った。その結果、コーチに対する関係維持方略は競技不安に影響を及ぼしており、「信頼に応える自信」の方略は、精神的動揺、勝敗の認知的不安、自信喪失を低減させることが示された。一方で、「対立マネジメント」の方略は、勝敗の認知的不安と自信喪失を促してしまう可能性が示された。本研究の知見をジュニア選手の競技不安の改善に応用することについて議論された。

キーワード：コーチと選手の関係維持方略、競技不安、ジュニアテニス選手

## 問 題

スポーツへの参加は、ジュニア選手の心身の成長を促し、発達に重要な役割を果たしている。しかし一方で、親や指導者などの周辺の競技志向や勝利至上主義によって、ジュニア選手の心身の成長に悪影響が出るのが懸念されている (Frank & Ronald, 2002)。ジュニア選手における代表的な心の問題として、競技不安が挙げられる。競技不安とは、スポーツ競技における不安や緊張などを伴った心理的・身体的反応、およびその特性を示す (橋本・徳永・多々納・金崎, 1993)。臨床的な観点からみると、競技不安の症状は認知的症状 (ネガティブ思考・集中力の欠如)、行動的症状 (人との接触を避ける)、身体的症状 (血圧や心拍数の増加) などさまざまな形で現れる (Patel, Omar, & Terry, 2010)。また、過剰な競技不安は生活上のストレスや怪我のリスクを高めることが報告されている (Smith, Ptacek, & Patterson, 2000)。

ジュニア選手の競技不安に影響を与える要因の一つとして、コーチと選手の関係性が指摘されている。支持的なコーチの行動は、特性不安が高い選手にとって競技不安を緩和する役割を果たす (Ryska & Yin, 1999)。一方で、コーチと選手のネガティブな関係性は、ジュニア選手の競技不安を悪化させることが示唆されている (Baker, Cote, & Hawes, 2000)。ジュニア選手の競技不安への対策を講じる上で、コーチと選手の良い関係を維持するための心理学的支援について研究を積み重ねていく必要がある。

コーチと選手の関係性に関する先行研究では、主にコーチのリーダーシップの態度に着目した研究がなされてきた (Chelladurai, 1993; Smoll & Smith, 1989)。これらの研究においては、どのようなコーチの行動が選手のパフォーマンスや自己効力感に影響を及ぼすかという点に焦点が当てられている。しかしながら、このように行動に焦点を絞った考え方は、コーチと選手の関係性の一面を捉えているに過ぎない。Jowett & Ntoumanis (2004) はコーチと選手の関係性を「コーチと選手の感情、思考、行動が相互に影響し合っている状態」と定義している。コーチと選手の関係性をより多角的に捉えるためには、行動面にばかり焦点を当てるだけでは不十分であり、感情面や思考面についても考慮するべきである。

コーチと選手の関係性を多角的に捉えるための尺度としては、Rhind & Jowett (2012) によってコーチと選手の関係維持方略尺度 (Coach-Athlete Relationship Maintenance Questionnaire: CARM-Q) が作成されている。わが国においても、ジュニアテニス選手を

対象とした予備的な研究においてCARM-Qアスリート版<sup>1)</sup>が開発されている（栗林・佐藤，印刷中）。しかしながら，コーチと選手の関係維持方略が，選手の競技不安にどのような影響を及ぼしているのか実証的に検討した研究は見受けられない。

そこで本研究では，コーチと選手の関係維持方略がジュニアテニス選手の競技不安にどのように影響しているかを検討することを目的とする。コーチのリーダーシップの在り方の好ましさが選手の性別によって異なることが示されていることから（Riemer & Toon, 2001），性別によってコーチと選手の関係維持方略が競技不安に与える影響も異なる可能性がある。よって，本研究では性別によってコーチと選手の関係維持方略が競技不安に与える影響が異なるかについても検討する。

## 方 法

### 調査対象者

全国11府県（大阪，京都，兵庫，奈良，石川，福井，滋賀，和歌山，岡山，愛媛，埼玉）の民間テニスクラブおよび学校の硬式テニス部に所属する，12 - 18歳のジュニアテニス選手287名を調査対象とした。調査対象者のうち，回答ミスや記入漏れが認められたものを除いた240名（有効回答率83.6%，男性147名，女性88名，性別未記入5名，平均年齢15.71歳，標準偏差1.32歳）の回答を分析対象者とした。

分析対象者の所属は民間テニスクラブ55名，学校の部活動170名，所属未記入15名であり，テニス経験年数は平均 $5.35 \pm 3.11$ 年であった。過去一年間の最も良い個人の戦績は，試合出場なし27名，地区大会予選出場64名，地区大会本選出場53名，地方大会出場59名，全国大会出場24名，全国大会ベスト4以上2名，世界大会出場3名，戦績未記入8名であった。対象者が主に指導を受けているコーチの性別は男性203名，女性29名，性別未記入8名であり，そのコーチからの指導年数は平均 $2.14 \pm 2.22$ 年であった。

### 調査材料

#### 1. フェースシート

性別，学年，年齢，主な所属（テニスクラブまたは学校の部活動），テニス経験年数，過去一年間の戦績，主に指導を受けているコーチの性別，主に指導を受けているコーチから

---

1) 「CARM-Qアスリート版」とは，選手側から見たコーチに対する関係維持方略を測定する尺度である。

の指導年数について尋ねた。

## 2. Coach-Athlete Relationship Maintenance Questionnaire アスリート版 (CARM-Q アスリート版; 栗林・佐藤, 印刷中)

Rhind & Jowett (2012) が開発した尺度を栗林・佐藤 (印刷中) が翻訳し, CARM-Q アスリート版が作成された。CARM-Q アスリート版は「対立マネジメント」「開示性」「動機づけ」「関係悪化の予防」「信頼に応える自信」「サポート」「ソーシャルネットワーク」の7因子28項目からなる自己評定式の質問紙である。主に指導を受けているコーチについて, 項目に示された内容をどのように感じているか7件法(「1. まったくそう思わない」―「7. 非常にそう思う」)で対象者に評定を求めた。

## 3. スポーツにおける競技特性不安尺度 (Trait Anxiety Inventory for Sport: TAIS; 橋本ら, 1993)

TAISは、「精神的動揺」「勝敗の認知的不安」「身体的不安」「競技回避傾向」「自信喪失」の5因子25項目からなる自己評価式の質問紙であり, 十分な信頼性と妥当性が確認されている。4件法(「1. めったにない」―「4. いつもある」)で評定を求めた。

### 調査手順

2013年7月-10月に調査を実施した。中学と高校のテニス部の監督, 民間テニスクラブの責任者に研究趣旨を説明し, 調査協力に了解が得られた施設には質問紙と依頼書を郵送か手渡しで配布した。

対象者には研究趣旨, データの処理方法, 個人情報の守秘, 調査協力の任意性について書面で説明を行い, 同意した者のみ質問紙に回答してもらった。回答された質問紙は他者の目に触れないよう, 返信用封筒に厳封の上で郵送か手渡しにて回収した。

### 結果

#### 1. コーチと選手の関係維持方略と競技不安の相関係数

CARM-Q アスリート版の各下位尺度と TAIS の各下位尺度について相関係数を算出した (Table 1)。その結果, コーチと選手の関係維持方略の多くは競技回避傾向と弱い負の相関が認められた ( $r = -.13 \sim -.17$ , いずれも  $p < .05$ )。対立マネジメントにおいては, 勝敗の認知的不安と弱い正の相関がみられ ( $r = .16$ ,  $p < .05$ ), 信頼に応える自信は精神的動揺と弱い負の相関が認められた ( $r = -.16$ ,  $p < .05$ )。

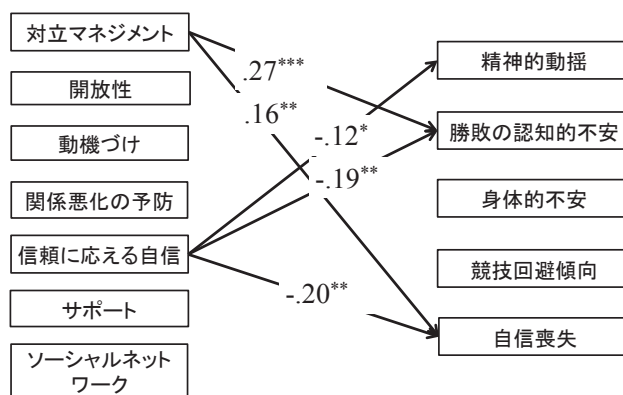
Table 1 コーチと選手の関係維持方略と競技不安の相関行列

	精神的動揺	勝敗の 認知的不安	身体的不安	競技回避傾向	自信喪失
対立マネジメント	-.02	.16*	.02	-.08	.05
開放性	-.09	.06	-.01	-.13*	-.02
動機づけ	-.06	.11	.00	-.16*	.01
関係悪化の予防	-.12	-.02	-.03	-.17*	-.10
信頼に応える自信	-.16*	-.06	.01	-.15*	-.14
サポート	-.01	.03	.10	-.01	.02
ソーシャルネットワーク	-.11	-.04	-.02	-.15	-.10

\*  $p < .05$

## 2. コーチと選手の関係維持方略が競技不安に及ぼす影響の検討（対象者全体）

CARM-Q アスリート版の各下位尺度得点を独立変数、TAISの各下位尺度を従属変数としてパス解析を行った。有意でなかったパスを削除してモデルを修正した結果、最終的に Figure 1 の結果が得られた。Figure 1 には有意であった標準化係数のみを記載し、誤差変数については省略した。分析には IBM SPSS Amos 22を用い、パラメータの推定は最尤推定法によって行った。モデルの適合度は、GFI = .973, CFI = .995, AGFI = .931, RMSEA



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

Figure 1 コーチと選手の関係維持方略が競技不安に及ぼす影響（対象者全体）

= .038であり、良好な値を示した。分析の結果から、対立マネジメントは勝敗の認知的不安と自信喪失に有意な正の標準化係数を示していた（対立マネジメント： $\beta = .27$   $p < .001$ ；自信喪失： $\beta = .16$   $p < .01$ ）。信頼に応える自信は、精神的動揺、勝敗の認知的不安、自信喪失に有意な負の標準化係数が示された（精神的動揺： $\beta = -.12$   $p < .05$ ；勝敗の認知的不安： $\beta = -.19$   $p < .01$ ；自信喪失： $\beta = -.20$   $p < .01$ ）。

### 3. コーチと選手の関係維持方略が競技不安に及ぼす影響の検討（男女別）

CARM-Q アスリート版の各下位尺度が競技不安の各下位尺度に与える影響が男女によって異なるか検討するために、男子と女子の対象者をそれぞれグループ化した多母集団同時解析によるパス解析を実施した。このモデルについては男女ともに有意でなかったパスを削除して最終的なモデルを確定した結果、最終的に Figure 2 の結果が得られた。分析には IBM SPSS Amos 22 を用い、パラメータの推定は最尤推定法によって行った。モデルの適合度は GFI = .953, CFI = .996, AGFI = .884, RMSEA = .025 であり、おおむね良好な値を示した。分析の結果、男子においては対立マネジメントから勝敗の認知的不安、自信喪失に対して有意な正の標準化係数が認められた（勝敗の認知的不安： $\beta = .17$ ,  $p < .01$ ；自信喪失： $\beta = .14$ ,  $p < .05$ ）。一方、女子においては、対立マネジメントから自信喪失に対して有意な正の標準化係数が認められた（ $\beta = .19$ ,  $p < .05$ ）。関係悪化の予防から自信喪失へは負の標準化係数が示された（ $\beta = -.18$ ,  $p < .05$ ）。

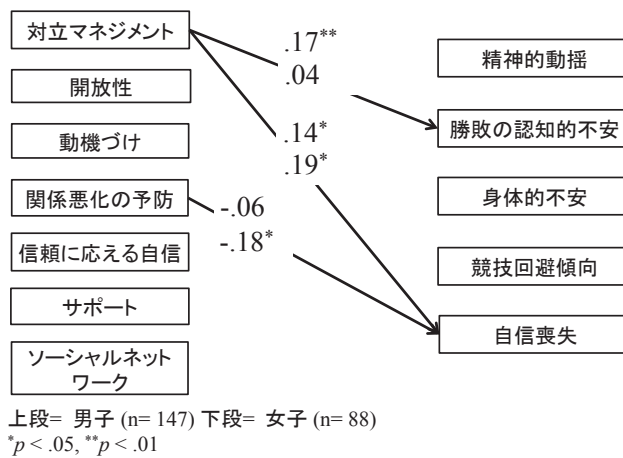


Figure 2 コーチと選手の関係維持方略が競技不安に及ぼす影響（男女別）

## 考 察

本研究の目的は、コーチと選手の関係維持方略がジュニアテニス選手の競技不安にどのように影響しているかを検討することであった。パス解析の結果、1. コーチと選手の関係維持方略の一部は競技不安に影響している、2. 性別によって競技不安に影響する関係維持方略には差異がある、といった点が明らかになった。

CARM-Q アスリート版の各下位尺度が競技不安の各下位尺度に及ぼす影響について見ていくと、「信頼に応える自信」の方略は、精神的動揺、勝敗の認知的不安、自信喪失を低減する可能性が示唆された。「信頼に応える自信」の方略とは、「将来必要に応じてサポートできることを表明する」ことである。したがって、「信頼に応える自信」の方略を促すことで精神的動揺、勝敗の認知的不安、自信喪失を低減できる可能性が考えられる。また、信頼に応える自信を構成する項目の内容を参照すると、「自分に任せてくれて大丈夫だとコーチに示している」、「うまく行っていない時でも自分を信頼してくれて大丈夫だとコーチに示している」など、自己に対するポジティブな認知が含まれていることが分かる。以上より、このようなポジティブな認知を促進させることで「信頼に応える自信」が促され、結果的に競技不安の低減につながる可能性も推察される。

一方、「対立マネジメント」の方略は、予想に反して勝敗の認知的不安と自信喪失を高めってしまう可能性が示唆された。「対立マネジメント」の方略とは、「コーチと意見が合わない時に葛藤を避けるように努めること」である。本研究の結果をそのまま受け止めるのであれば、「対立マネジメント」の方略は使用を控える必要があるということになる。この点について考察するために、対立マネジメントを構成する項目の内容を参照すると「コーチと意見が合わなくても、怒りを表さないように努めている」という怒りの抑制の側面が含まれていることが分かる。Erwin, Heimberg, Schneier, & Liebowitz (2003) は、怒りの抑制と社交不安障害には高い相関があることを示唆している。社交不安障害と競技不安には関連があることが示されており (Norton, Burns, Hope, & Bauer, 2000), 本研究で測定された対立マネジメントに含まれていた一部に先行研究で扱われてきた怒りの抑制と共通する要素が含まれていたとすれば、対立マネジメントが競技不安を高める作用メカニズムにおいても怒りの抑制が介在していた可能性があると考えられる。

一方で、性別によって競技不安に影響する関係維持方略には差異があることが明らかになった。「対立マネジメント」の方略は男女ともに自信喪失を高め、さらに男子においては勝敗の認知的不安も高めてしまうことが示された。これらの結果から、「対立マネジメン

ト」の方略は男女ともに競技不安のリスクを高めるため、慎重に用いるべきと考えられる。「関係悪化の予防」の方略は、女子のみが自信喪失を低減させることが明らかになった。「関係悪化の予防」の方略とは、「コーチと選手がお互いにしてほしいと思っていることを確認し合うこと」である。つまり、定期的にコーチと話し合える場を設定し、自分の気持ちや考えをコーチにうまく伝えられるように促すことが、女子選手にとっては有益である可能性がある。

最後に、本研究の限界と課題について述べる。第1に、本研究の対象者は、ジュニアテニス選手に限定されている。コーチと選手の関係維持方略が競技不安に及ぼす影響が他の競技種目を行うジュニア選手にも当てはまるかは明らかではない。今後は、さまざまな競技種目を含めたジュニア選手を対象として、データを積み重ねていく必要がある。

第2に、本研究では横断的調査による研究デザインを採用している。このような研究デザインでは示された結果に基づく因果関係の解釈には限界がある。今後は、縦断的調査や実験的な手続きを用いたより頑健な研究デザインを用いて検証を行う必要があるといえる。

第3に、パス解析の結果、標準化係数の値は-.12-.27に留まり、コーチとの関係性以外にも競技不安に影響する要因があることが考えられる。たとえば、ジュニア選手がもっとも積極的にスポーツに参加する年齢と、有能感を評価する際に仲間からの情報に頼る時期とは一致しているなど (Horn & Hasbrook, 1986, 1987; Horn & Weiss, 1991)、近年では大人よりも同年代のチームメイトの方がジュニアスポーツの環境の中で重要な要因であることが指摘されつつある。したがって、競技不安に影響する要因を検討するためには、コーチと選手の関係性だけでなく、ジュニア選手に影響する様々な関係性（たとえば、チームメイトや親）に焦点を当てて研究を積み重ねていく必要がある。

#### 引用文献

- Baker, J., Cote, J., & Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3, 110-119.
- Chelladurai, P. (1993). Leadership in sport. In: Singer, R. N., Murphey, M. & Tennant, L. K. (Eds.) *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 647-671). New York: Macmillan.
- Erwin, B. A., Heimberg, R. G., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2003). Anger experience and expression in social anxiety disorder: Pre-treatment profile and predictors of attrition and response to cognitive behavioral treatment cognitive-behavioral treatment. *Behavior Therapy*, 34, 331-350.
- Frank, L. S. & Ronald, E. S. (2002). *Children and youth in sport*. Dubuque, Iowa: Kendall-Hunt Publishers. (市村 操一・杉山 佳生・山本 裕二 (訳) (2008). ジュニアスポーツの心理学 大修館書



店)

- 橋本 公雄・徳永 幹雄・多々納 秀雄・金崎 良三 (1993). スポーツにおける競技特性不安尺度 (TAIS) の信頼性と妥当性の検討 健康科学, 15, 39-49.
- Horn, T. S., & Hasbrook, C. A. (1986). Informational components influencing children's perceptions of their physical competence. In M. R. Weiss & D. Gould (Eds.), *Sport for children and youths* (pp. 81-88). Champaign, IL: Human Kinetic.
- Horn, T. S., & Hasbrook, C. A. (1987). Psychological characteristics and the criteria children use for self-evaluation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, 208-221.
- Horn, T. S., & Weiss, M. R. (1991). A developmental analysis of children's self-ability judgements in the physical domain. *Pediatric Exercise Science*, 3, 310-326.
- Jowett, S. & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal Medicine & Science in Sports*, 14, 245-257.
- 栗林 千聡・佐藤 寛 (2015). Coach-Athlete Relationship Maintenance Questionnaire アスリート版のジュニアテニス選手への適用の試み スポーツ心理学研究, 42(2), (印刷中).
- Patel, D. H., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related Performance Anxiety in Young Female Athletes. *Journal of Pediatric & Adolescent Gynecology*, 23, 325-335.
- Norton, P. J., Burns, J. A., Hope, D. A., & Bauer, B. K. (2000). Generalization of social anxiety to sporting and athletic situations: gender, sports involvement, and parental pressure. *Depression and Anxiety*, 12, 193-202.
- Rhind, D. J. A., & Jowett, S. (2012). Development of the coach-athlete relationship maintenance questionnaire. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 7, 121-138.
- Riemer, H. A., & Toon, K. (2001). Leadership and satisfaction in tennis: Examination of congruence, gender, and ability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 243-256.
- Ryska, T. A., & Yin, Z. (1999). Testing the buffering hypothesis: Perceptions of coach support and pre-competitive anxiety among male and female high school athletes. *Current Psychology*, 18, 381-393.
- Smith, R. E., & Ptacek, J. T., & Patterson, E. (2000). Moderator effects of cognitive and somatic trait anxiety on the relation between life stress and physical injuries. *Anxiety, Stress, and Coping*, 13, 269-288.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1989). Leadership behaviors in sport: A theoretical model and research paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*, 19, 1522-1551.

—2015.8.7受稿—