

テニス選手におけるモチベーションビデオの視聴効果の検討 - その1 -

○佐久間 智央 (日大工・総合)

1. 緒言

【スポーツにおける自信について】

スポーツにおいて成功するためには、自信を高く持つことが重要であるとされている。これまで、スポーツの自信を説明するために、Bandura (1977) が提唱した自己効力感などの概念が用いられてきた[1]。これらの概念は、選手自身が「自分はどれだけできるか」という自信を説明する概念であり、多くの研究によって、パフォーマンスの予測要因であることが明らかとされてきた。一方、チームに対する自信を説明する概念としては、Bandura (1982) が提唱した集団効力感が挙げられ、ある特定の状況において「我々のチームはどれだけできるか」という自信を説明する概念である[2]。本研究で扱う他者効力感 (Lent & Lopez, 2002) は、近年、海外において注目されてきている概念である。この他者効力感は、「特定の他者がある行動を行う能力に関する信念」と定義されており、「自分のパートナーやチームメイトがどれだけやってくれるか」という自信といえる[3]。他者効力感を扱った研究は、ソフトテニスのスキルに対する他者効力感の研究 (佐久間ほか, 2017) [4]などがあるが、国内外問わず、少ないのが現状であり、これから研究を進めていくことが必要となる概念である。

【モチベーションビデオ (MV) の効果について】

近年、スポーツ競技者に対するメンタルサポートでは、モチベーションビデオ(以下MV)と呼ばれる、自分自身の成功場面やこれまでの努力(日々の練習場面や合宿)などの写真あるいは映像で構成されたビデオを試合への心理的準備を目的として作成され、用いられて

いる。MVを試合前に視聴することにより、自分自身の成功体験やこれまでの努力をセルフ・モデリングすることができ、パフォーマンスの予測要因と考えられている自己効力感を向上させることができると考えられている。これまでのMV視聴介入研究では、MV視聴による自己効力感 (Bandura, 1977) やチーム全体への効力感である集団効力感 (Bandura, 1982) への影響が検討されており、MVの効果が示唆されている(例えば、山崎・杉山, 2009[5]; 永尾ほか, 2013[6])。しかしながら、他者効力感 (Lent & Lopez, 2002) は、パフォーマンスを予測するための新たな予測要因として注目されているが、MV視聴による同様の効果が、特定のパートナーに対する効力感である他者効力感においても生じるかについては、検討されていない。したがって、本研究の目的を達成することにより、MVの視聴効果に対して新たな知見を得られる。チームに対するMVを作成する際は、個人の成功場面や努力場面のみではなく、チーム全体の成功場面や努力場面が含まれることから、特定のパートナーに対する効力感も向上することが予想される。

【本研究の目的】

本研究の目的は、MVの視聴が、自分自身に対する効力感である自己効力感および特定のパートナーに対する効力感である他者効力感に及ぼす影響を検討する。

今回は、調査実施前につき、MVの作成方法について発表を行う。

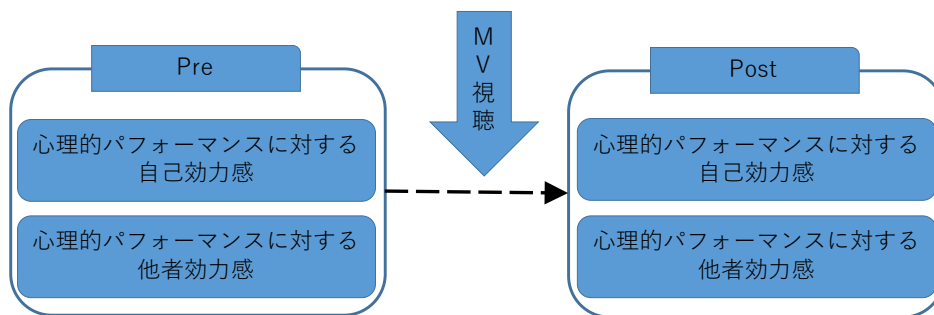


図1. 研究プロトコル

2. 方法

2-1. 対象選手

F 県にある実業団ソフトテニスチームに所属する女子選手 7 名を調査対象とした。

2-2. 調査対象試合

平成 30 年 12 月中旬に行われる実業団の大会にて調査を行う。

2-3. 調査項目

心理的パフォーマンスに対する自己効力感尺度 (荒井ほか, 2006), 心理的パフォーマンスに対する他者効力感尺度 (佐久間ほか, 2017) の 2 つの心理尺度を用いて調査を行う。

3. MV の作成方法

3-1. MV の素材について

チームを対象とした MV を作成するにあたり, より効果的な素材として, 個人の成功場面や努力場面のみではなく, チーム全体の成功場面や努力場面が挙げられる。したがって, 今回 MV の素材として, 昨年度および今年度に行われた大会や練習場面, 合宿などチームで取り組んできた様子が分かる写真を素材として採用した。

3-2. MV に使用した曲について

MV 視聴において, 選手が気持ちやモチベーションを高めるために, 曲の選曲が重要となる。そのため, 対象選手にアンケートを実施し, チームとしてモチベーションが上がる曲を選曲させた。

4. 参考文献

- [1]Bandura, A. (1977) Self-efficacy:Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2) : 191-215.
- [2]Bandura, A. (1982) Self-efficacy in human agency. *American Psychologist*, 37 (2) : 122-147.
- [3]Lent, W. , and Lopez, G. (2002) Cognitive ties that bind : A tripartite view of efficacy beliefs in growth-promoting relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21 : 256-286.
- [4]佐久間智央・高橋正則・水落文夫・磯貝浩久 (2017) ソフトテニス競技における自己効力感尺度および他者効力感尺度の開発—スキルと心理的パフォーマンスに着目して—, *コーチング学研究*, 30 (2) : 135-148.
- [5]山崎将幸・杉山佳生 (2009) バドミントン選手におけるモチベーションビデオの介入効果-試合 1 時間前視聴タイミングからの検討-, *スポーツパフォーマンス研究*, 1, pp275-288.
- [6]永尾雄一・杉山佳生 (2013) 集団協議におけるモチベーションビデオ視聴が与える心理的影響-映像の種別にみた集団効力感への影響-, *スポーツパフォーマンス研究*, 5, pp352-368.

本研究は, 平成 30 年度工学部研究費区分 (2) 研究費 II を受けて実施しています。