

大学生アスリートの「動きの不調」の改善・克服の実態調査

Improvement and overcoming “movement disorders” in college student-athletes.

米 丸 健 太¹⁾・鈴 木 壯²⁾

Kenta YONEMARU and Masashi SUZUKI

抄録：本研究の目的は、アスリートの「動きの不調」の改善・克服の実態を明らかにすることであった。そのために、全国大会出場レベルの大学運動部に所属している18歳以上のアスリートを対象に、「動きの不調」の改善・克服に関する質問紙調査を行った。記入漏れのあった者を除く357名のアスリートを対象に分析を行った。その結果、アスリートが競技生活の中で陥る「動きの不調」は、比較的長期にわたり、簡単に改善・克服できるわけではないことがわかった。また、不調を改善・克服したアスリートは、現在も不調が継続しているアスリートよりも「思考・情動のコントロール」を試みていることや、思考や行動に肯定的な変化を感じていることがわかった。これらの結果を基に、アスリートの「動きの不調」の理解や改善・克服に向けた支援の視点について考察した。

キーワード：アスリート、動きの不調、心と身体、心理面の肯定的変容

I はじめに

アスリートは、いつも順調に競技力を向上できるわけではなく、それまでできていた動作が突然できなくなったり、思った通りに身体が動かなくなったり、フォームが崩れたりするなど、以前のプレイや過去の実績からは考えられないような動作の乱れやコントロールの欠如、パフォーマンスの低下が続くことがある。そうした「動きの不調」は、一般的にイップスやスランプ等と呼ばれ、アスリートの心身に様々なネガティブな影響を及ぼす（例えば、Philippen and Lobinger, 2012）。アスリートの中には、そうした「動きの不調」が長期に渡ったり、重度化したりすることで、追い詰められ、競技離脱や競技引退をせざるを得なくなる者もいると報告されている（Smith et al., 2000）。そのため、「動きの不調」の改善・克服に向けた有効な対処や支援が求められる。

先行研究においては、「動きの不調」に陥ったアスリートが、イメージや目標設定（Maniar et al., 2001）、認知行動的な手法（Brown et al., 2020）などといった心理面からの様々な対処を行っていることが報告されている。また、心理面だけでなく、問題となっている動きの技術的な課題に集中したり、基礎に立ち戻ったりするなど、身体的な側面からも対処を試みていることが報告されている（Prapavessis and Grove, 1995）。しかし、これまでの研究では、こうした対処と「動きの不調」の改善・克服との関連については明らかとなっていない。

「動きの不調」に対しては、アスリート自身による対処だけでなく、身体あるいは心理の専門家による様々な介入が行われている。例えば、メマンチンの投与（Ringman, 2007）や鍼治療（Rosted, 2005）がイップスの症状改善に有効であったとする報告がある。一方で、投薬による症状の改善が見られなかったとする報告（Leveille and Clement, 2008）や、イップスの対処に有効とされるこれまでの方法には十分なエビデンスがないといった指摘もある（Mine et al., 2018）。本邦においても、「動きの不調」を呈したアスリートに対して、古くから臨床心理学的なアプローチによる心理支援が実践されてきた。例えば、星野（1993）は、運動技能の問題を訴えたアスリートに対して臨床動作法を適用し、パフォーマンスの向上とともに、心理的問題が解消されたと報告している。「動きの不調」に対するこのような実践は、その後も積み重ねられ、その効用が報告されている（例えば、向・古賀, 2021）。

ところで、危機的な事態を通したアスリートの心理面の肯定的変容の生じる可能性が指摘されている（Wadey et al., 2021）。イップス経験者の心理的成長に関する調査を行った松田ほか（2018）は、イップスを経験し、競技継続している者もしくは継続意思を示している者は、イップスの対処過程における心理的葛藤やもがきに立ち向かいながら、アスリートとしての心理的成長を得ている可能性があるとして指摘している。しかし、イップスをはじめ「動きの不調」の体験を通した心理面の肯定的変容

1) 人間福祉学研究科 2) スポーツ健康科学部スポーツ健康科学科

に関する研究は松田ほか(2018)が見られるのみであり、「動きの不調」の体験と心理面の肯定的変容の関連については更なる調査の蓄積が必要である。

そもそも、「動きの不調」に陥ったことのあるアスリートがどれくらいいるのか。そして、どのくらいのアスリートが改善・克服しているのか。不調への対処や支援も含め、「動きの不調」の改善・克服に関わる実態については明らかとなっていないことが多い。「動きの不調」の改善・克服、そして、その体験を通じた心理面の肯定的な変容に向けた有効な解決策を見出していくためには、まずは「動きの不調」の改善・克服の実態を明らかにする必要がある。

II 目的

「動きの不調」に陥ったアスリートの改善・克服に向けた対処や支援、その結果としての思考・行動の変化などを調査し、アスリートの「動きの不調」の改善・克服の実態を明らかにする。

III 方法

1 調査対象者

全国大会出場レベルの大学運動部に所属している18歳以上のアスリート445名に調査用紙を配付した。調査用紙を回収できた391名のうち、フェイスシートおよび「動きの不調」の経験の有無、期間についての回答に記入漏れのある者を除いた男性228名(平均年齢: 20.2 ± 1.6 歳)、女性129名(平均年齢: 19.9 ± 1.2 歳)の合計357名(有効回収率: 80.2%、平均年齢: 20.1 ± 1.5 歳)を分析対象とした。ただし、項目ごとに欠損データは削除したため、後述の結果記述では項目ごとの有効回答数を報告した。

「動きの不調」の改善・克服の実態を広く把握するために、イップスの先行研究で対象になっている競技種目の特性を参考にして「道具を使用する」、「1対1の対人場面がある」、「フォームや姿勢がプレイに大きく影響する」のいずれかの条件を満たす幅広い競技種目を調査対象とした。調査対象の競技種目は、硬式野球、ソフトボール、バレーボール、アーチェリー、テニス、フェンシング、レスリング、空手道、陸上と多岐にわたっており、「動きの不調」の一般的な傾向を把握できるものであった。また、競技レベル(試合出場経験)は、国際・全国大会レベルが304名、東海大会など地区大会レベルが23名、県大会までのレベルが30名であった。

2 調査手続きおよび調査期間

各運動部の監督やコーチなどのスタッフを通じて、各調査対象者へ調査用紙を配付し、無記名で回答を求め、郵送にて回収した。調査期間は、2022年8月~12月であった。

3 調査項目

(1) プロフィール

年齢、性別、競技種目、競技経験年数、試合出場経験(競技レベル)の記入を求めた。

(2) 「動きの不調」の経験について

「動きの不調」の経験の有無、期間、具体的な様子、きっかけ、現状、対処、改善・克服に向けて受けた支援、「動きの不調」を通じて感じた自分自身の思考や行動の変化について回答を求めた。なお、「動きの不調」については、「以前のプレイや過去の実績からは考えられないような動作の乱れやコントロールの欠如、パフォーマンスの低下が続く状態」であり、「一般的に、スランプやイップス等と呼ばれるものを想定しています」と記載した。

4 倫理的配慮

調査への参加が任意であることや応諾後でも調査への参加を撤回できること、個人情報への厳重な管理を行うこと、回答されたデータは個人が特定されないよう処理されること、調査に関する連絡先などを調査用紙の表紙に明記した。また、本調査を実施するにあたっては、中部学院大学研究倫理審査委員会の承認(受付番号C22-0014)を受けた。

IV 結果と考察

1 「動きの不調」の経験の実態

(1) 「動きの不調」の経験

これまでの競技生活における「動きの不調」の経験について「有」「無」の二択で回答を求めた。その結果、「有」と回答したアスリートが51.3%(183名)、「無」と回答したアスリートが48.7%(174名)であり、調査対象者の約半数が「動きの不調」を経験していた。スランプに関する調査では、トップレベルのアスリートの23.0%が頻繁に起こる問題として回答している。同様に、イップスの経験に関する調査では、27.8%から53.5%のゴルファーがイップスを経験していると報告されている(Clarke et al., 2020; McDaniel et al., 1989; Smith et al., 2000)。また、本研究対象者と同じ年代の大学野球では47.1%(青山ほか, 2021)、大学女子ソフトボールでは33.8%(稲田・田中, 2019)が、イップスまたはイップス傾向を自覚していると報告されている。

本調査では、「動きの不調」の具体的な症状を、スランプやイップスといった個々の現象に関する操作的な定義に基づいて分類していない。これは、「イップスという言葉が意味不明のまま独り歩きしている」(澤宮, 2021)といった指摘にもあるように、アスリートや彼らを取り巻く周囲の人間が、先行研究で用いられている操作的な定義とは関係なくイップスやスランプといった用語を用いて広義の動きの問題を訴えている実情を考慮しているからである。したがって、本調査結果と、スランプやイッ

プスに関する先行研究の調査結果を単純に比較することはできない。しかし、本調査における「動きの不調」を経験していたアスリートの割合は、先行研究で報告されているスランプやイップスの問題を呈しているアスリートの割合とある程度類似した高い割合であり、本調査が先行研究で対象としてきた動きに関わる問題を捉えていることを示唆していた。本調査は、硬式野球やソフトボール、テニスなど様々な競技種目を対象としていることから、様々な競技種目の相当数のアスリートが「以前のプレイや過去の実績からは考えられないような動作の乱れやコントロールの欠如、パフォーマンスの低下が続く状態」を経験していると考えられる。アスリートが一定水準以上の競技レベルで競技力向上を突き詰めようとするときには、何らかの「動きの不調」を経験することが少なくないのである。一方で、競技種目ごとに競技特性が異なるため、それぞれの競技種目の「動きの不調」に陥る割合や状態、きっかけなどについては、今後、対象者を増やした更なる調査が必要である。

本調査では、「動きの不調」の改善・克服の実態を明らかにすることを目的としているため、これ以下では「動きの不調」の経験「有」と回答した183名を対象に分析を進めた。

（２）「動きの不調」の現状と持続期間

「動きの不調」の経験「有」と回答したアスリートの現状について、「改善・克服した」「今も続いている」の二択で回答を求めた。その結果、「改善・克服した」と回答したアスリートは62.8%（115名）、「今も続いている」と回答したアスリートは37.2%（68名）であった。

「動きの不調」の持続期間についての自由記述による回答を「数日」「数週間」「数か月」「半年以上」「1年以上」「3年以上」「不明」に分類し、集計した（表１）。その結果、最も多かったのが、「1年以上」で43.2%（79件）あった。スランプやイップスの持続期間の枠組みは、それぞれの研究によって様々である（栗林ほか，2019；Stead et al, 2022）ため、先行研究と本調査で報告された期間の長短を単純に比較することはできないが、不調が「今も続いている」アスリートが相当数いることから、一旦「動きの不調」に陥ると、それを改善・克服することが容易でないことが窺える。

一方で、「数日」と回答したアスリートが1.1%（2名）いた。本調査では「動きの不調」の実態を広く捉えるためにあえて調査時点で持続期間を設定することはしなかったが、数日間の不調と長期間にわたる不調は質的に異なるものと考えられる。持続期間によって「動きの不調」がどのように異なるのか、どのような状態がどれくらい継続するのか、その詳細を明らかにすることは今後の課題である。

表１ 「動きの不調」の持続期間

数日	数週間	数か月	半年以上	1年以上	3年以上	合計
2	12	43	23	79	24	183
(1.1)	(6.6)	(23.5)	(12.6)	(43.2)	(13.1)	(100)

単位：人、（ ）：%

（３）「動きの不調」の具体的な様子

「動きの不調」の具体的な様子について自由記述で回答を求め、その回答内容をコード化した後、分類・集計した（表２）。コード化にあたっては、第一研究者がコード化したものを基に第二研究者と協議を行い、2名の合議によって決定した。自由記述の中で複数回答のあるものは、それぞれ独立してカウントした。例えば、「感覚が分からなくなり、フォームが崩れた」といった回答は、“身体感覚の乱れ”と“フォームの乱れ”の2件としてカウントした。そのため分析対象者数とそれぞれの回答数が一致しない項目が見られるが、それぞれの総数を求めた。なお、以下の本調査結果におけるコード化や分類・集計はすべて同様の手続きで行った。

「動きの不調」の具体的な様子を分類した結果、「今まで自然にできていた動きができなくなった」や「思うようにボールがコントロールできなくなった」など“パフォーマンスの低下”が28.9%（55件）で最も多かった。これらは、スランプの症状として報告されている「パフォーマンスの後退」（葦原，2019）と類似しており、いわゆるスランプとして訴えられるものと考えられる。次に多かったのが、「どう走っていたか分からなくなった」や「何をしてもうまくいかない」など自分のプレイや動作の行い方が分からなくなったという“動作喪失感”13.7%（26件）であった。こうした“動作喪失感”や、「フォームがバラバラになってしまう」などの“フォームの乱れ”（12.6%、24件）は、“パフォーマンスの低下”や“実力の不発揮”（6.3%、12件）につながるパフォーマンス遂行上の問題と推察される。また、「全身に余計な力が入る」や「うまく力が入らない」などの“力感覚の喪失”が13.2%（25件）、「腰がのらない」や「上半身と下半身の動きがずれる感覚になった」などの“身体感覚の乱れ”が10.5%（20件）報告された。さらに、「足が動かなくなる」や「試合になると手が震える」などの“硬直・震え”も8.9%（17件）報告された。これらの力覚や触覚などの問題は、イップスの研究で報告されているジストニアの症状と類似している（栗林ほか，2019）。一方、イップスの心理的症状である不安については直接的な回答がなかったものの、「短い距離を投げるときに怖くなる」や「ボールが怖くなって捕れなくなった」など“プレイへの恐怖”が5.8%（11件）報告された。これらは、イップスの心理的症状の一つとしてあげられている「パフォーマンスに対する著しい恐怖やまたは不安」（栗林ほか，2019，p.38）と同様と考えられる。このように、本調査はイップスに限定した調査ではないが、

先行研究で指摘されているイップスの症状と同様の報告が認められ、本調査の「動きの不調」がイップスの症状あるいは兆候を捉えていることが支持された。また、本調査の結果から、「動きの不調」に心理的要因が関連していることが示唆された。パフォーマンス発揮に関わる問題の背景にある心理的要因に対する支援は見過ごされやすい（Gardner and Moore, 2006）ため、「動きの不調」の支援においては、身体的な指導や支援に加え、心理面への配慮や支援への注意が必要となる。

表2 意識化された「動きの不調」の内容

内容	件数	%	具体例
パフォーマンスの低下	55	28.9	今まで自然にできていた動きができなくなった 思うようにボールがコントロールできなくなった
動作喪失感	26	13.7	どう走っていたか分からなくなった 何をしてもうまくいかない
力感覚の喪失	25	13.2	全身に余計な力が入る うまく力が入らない
フォームの乱れ	24	12.6	フォームがバラバラになってしまう 今までと同じ動きをしてもフォームが崩れている
身体感覚の乱れ	20	10.5	指先の感覚がなくなった 上半身と下半身の動きがずれる感覚になった
硬直・震え	17	8.9	足が動かなくなる 試合になると手が震える
実力の不発揮	12	6.3	試合になると練習通りにできない 試合で本来の動きができなくなった
プレイへの恐怖	11	5.8	短い距離を投げるときに怖くなる ボールが怖くなって捕れなくなった
計	190※	100	

※「感覚の乱れ」と「フォームの乱れ」などの複数回答もカウントしている。

本調査においては、例えば「感覚が分からなくなり、フォームが崩れた」（「身体感覚の乱れ」と「フォームの乱れ」）など複数の状態を回答するアスリートもいた。このことは、「動きの不調」の状態が単純ではなく、原因や対処を特定することが容易でないことを示唆している。また、「パフォーマンスの低下」や「実力の不発揮」のように、パフォーマンス遂行の結果としての「動きの不調」について回答するアスリートもいれば、「動作喪失感」や「力感覚の喪失」、「フォームの乱れ」などの具体的な症状を回答する者もいた。つまり、アスリートによって「動きの不調」として意識化される問題の水準が異なるのである。したがって、「動きの不調」が訴えられた場合には、本人が何を問題としているのかを確かめた上で、それに応じた支援を展開していくことが求められる。

（４）「動きの不調」のきっかけ

「動きの不調」に陥ったきっかけについての自由記述の内容をコード化し、分類・集計した（表３）。その結果、

きっかけとして最も多かったのは、「不明」と「負傷・手術」でそれぞれ16.3%（33件）であった。「不明」が多いという結果は、スランプのきっかけについての最も多い回答が「分からない」であったとする調査報告（葦原, 2019）と一致している。本調査で得られたデータはアスリート本人の自己報告による主観的な体験であるため、アスリートの外から客観的に見れば、以下に報告されるような明確なきっかけや原因について言及することができるのかもしれない。しかし、「不明」と回答しているアスリートにとっては、きっかけが分からないまま「動きの不調」に陥っているのである。また、先行研究においては、スランプの原因やイップスの発症に関わる要因が指摘されている（向, 2016; Stead et al, 2022）が、実際には様々な要因が組み合わさって「動きの不調」に陥っているため、明確なきっかけや原因を同定することは難しいと考えられる。本研究においても、「大事な場面でミスをして指導者から怒られて委縮してしまった」（「ミス・敗戦」と「指導者・先輩からの叱責」）や「怪我による痛み、休養」（「負傷・手術」と「練習の休止」）などの複数回答する者がいた。したがって、アスリートに生じる「動きの不調」は、明確なきっかけや原因が「分からない」ものが多いと認識し、多角的な視点から調査し、その中心となる影響要因を特定しながら対処、支援していく必要があるだろう。

自覚されたきっかけの中で最も多く見られたのは「負傷・手術」であった。「練習の休止」の7.4%（15件）と合わせると、練習ができない、あるいは練習をしないことをきっかけに「動きの不調」に陥るケースが多いことが示された。負傷や手術、練習ができない、練習をしないことは、フォームや力覚、触覚といった身体感覚の問題に直接影響するため、これをきっかけに「動きの不調」に陥ることは自然のことと思われる。一方、「何らかの問題を身体を通じて表現する身体化」（梅村, 2008, p.440）の視点から考えると、「負傷・手術」あるいは「体の変化」（3.9%、8件）など身体に関わる問題をきっかけに「動きの不調」を呈している場合には、その背景に何らかの心理的問題を想定することができる。実際、「周りの期待がプレッシャーに」や「怖くて投げられなくなった」などの意識化された「心理的要因」をきっかけとする回答も13.8%（28件）あげられた。プレッシャーやプレイに対する恐怖の他にも、モチベーションの低下や自信喪失、緊張などの様々なネガティブな内容の回答であった。すなわち、「動きの不調」の発現には、様々な水準の心理的問題が関連していると考えられる。したがって、上述してきたように、「動きの不調」は身体的な問題としてだけでなく、心も身体も含めた総体としての「身体」の問題として捉える必要がある。

「心理的要因」と同様に、二番目に多くあげられたのは、「フォームを変えようとした」や「新しいことを練習し過ぎた」などの「フォーム・練習変更」13.8%（28

件)であった。本調査では、どのような理由で“フォーム・練習変更”に至ったのかは不明であるが、パフォーマンス向上を目指す過程において、身体的あるいは技術的な変化を試みることで「動きの不調」に陥っていることが推察される。“ミス・敗戦”(9.9%)や“過剰な意識・混乱”(7.4%)もパフォーマンスの結果やそれに関わる問題を過剰に意識することで「動きの不調」に陥っていることを示している。これらは、アスリートがパフォーマンス向上を目指す過程で日常的に生じることであり、どのようなアスリートにも「動きの不調」に陥るリスクがあることを示唆している。

“環境変化”(6.4%)や“指導者・先輩からの叱責”(4.9%)といったアスリートにとっての外的な要因をきっかけとする回答もみられた。イップスは内的な要因と外的な要因が組み合わされて発症するといった指摘(向, 2016)もあるように、「動きの不調」が生じる背景には、上述したようなアスリート自身の内的な要因だけでなく、外的な要因も関連しているのだろう。「動きの不調」に陥る体験を理解するためには、アスリートの内的な要因だけでなく、外的な要因も踏まえて検討する必要がある。

表3 「動きの不調」のきっかけ

内容	件数	%	具体例
不明	33	16.3	分からない 不明
負傷・手術	33	16.3	怪我 手術
フォーム・練習変更	28	13.8	フォームを変えようとした 新しいことを練習し過ぎた
心理的要因	28	13.8	周りの期待がプレッシャーに 怖くて投げられなくなった
ミス・敗戦	20	9.9	試合中の暴投 試合で負けたこと
過剰な意識・混乱	15	7.4	サーブが不調で気にし過ぎた 余計なことを考え過ぎた
練習の休止	15	7.4	長い休みをとった コロナで練習ができなくなった
環境変化	13	6.4	高校から大学に進学し、環境が変化した 練習環境が代わったこと
指導者・先輩からの叱責	10	4.9	指導者から怒られて委縮してしまった 厳しい注意の継続
体の変化	8	3.9	体重変化 疲労の蓄積
計	203※	100	

※「ミス・敗戦」と「指導者・先輩からの叱責」などの複数回答もカウントしている。

2 「動きの不調」への対処

「動きの不調」への対処について自由記述で回答を求め、回答内容をコード化し、分類した。その後、「動きの

不調」を改善・克服したアスリートと現在も継続しているアスリートの回答をそれぞれ集計し、正確二項検定(両側検定)を行った。また、全体の総数を求めた(表4)。

最も多く回答されたのは、「とにかく練習した」や「練習の量を増やした」など「練習の継続・量の追加」27.2%(63件)であった。この結果は、スランプの克服方法として「練習する」が最も多く回答されたとする報告(葦原, 2019)と一致している。また、単に練習を続けたり、増やしたりするだけでなく、「新しい練習を取り入れた」り、「練習方法を変えた」りするなど、「練習メニューの工夫」(12.9%、30件)をしていることも示された。さらに、「練習しない」や「一定期間ボールに触らない」など「練習の休止」の回答が5.6%(13件)あった。これは、イップスから抜け出す過程において時間的な間を置くことの有効性を指摘している先行研究(向, 2016)を支持するものであった。「イップス特有の悪循環」(向, 2016, p.169)や「スランプのスパイラル」(Ball, 2013, p.238)と表現されるように、「動きの不調」に陥ると、その状態に捕らわれて抜け出すことが難しいため、「練習の休止」は、そうした悪循環を断ち切る手段として有効なのだと考えられる。以上の対処はいずれも練習の見直しや改善に関するものであり、これら3つの対処を合わせると45.7%にのぼっていた。「動きの不調」に陥ったアスリートの多くは、その対処として、問題となっている動きやプレイに関わる練習の改善に取り組むのである。

「動きの不調」への対処として二番目に多くあげられたのは、「フォームを撮影して分析した」や「1つずつ動きを見直し、動きを変えた」などといった“フォームや動作の見直し・修正”22.4%(52件)であった。「動きの不調」に陥ったアスリートが技術的な課題に集中したり、動作に注意を向けたりすることは先行研究でも報告されており(Bennett et al., 2016)、“フォームや動作の見直し・修正”は、動きの問題を改善・克服していくための直接的な対処として自然な試みと考えられる。一方で、「考えすぎないようにした」や「気持ちの整理をした」など“思考・情動のコントロール”も13.8%(32件)あげられた。先行研究においても、「考えすぎない」、「何も考えないようにする」といった動きについて考えることを止めるような試み(葦原, 2019; 稲田・田中, 2019)や、「積極的に前向きになる」、「否定的にならない」といった思考を転換させるような試み(Prapavessis and Grove, 1995; Brown et al., 2020)が報告されており、“思考・情動のコントロール”は「動きの不調」に陥ったアスリートに共通してみられる対処の一つだと考えられる。アスリートは、「動きの不調」の改善・克服に向けて、身体的なアプローチだけでなく、思考や情動をコントロールするといった心理的なアプローチも試みているのである。また、「動きの不調」を改善・克服しているアスリートは、現在も継続しているアスリートよりも“思考・情動のコントロール”を試みている件数が有意

表4 「動きの不調」への対処

内容	全体		改善・克服		継続		p値	具体例
	件数	%	件数	%	件数	%		
練習の継続・量の追加	63	27.2	34	25.2	29	29.9	0.615	とにかく練習した 練習の量を増やした
フォームや動作の見直し・修正	52	22.4	30	22.2	22	22.7	0.332	フォームを撮影して分析した 1つずつの動きを見直して、動きを変えた
思考・情動のコントロール	32	13.8	25	18.5	7	7.2	0.002**	考えすぎないようにした 気持ちの整理をした
練習メニューの工夫	30	12.9	17	12.6	13	13.4	0.585	新しい練習を取り入れた 練習方法を変えた
周囲への相談	25	10.8	16	11.9	9	9.3	0.230	コーチに相談した 先輩に相談した
練習の休止	13	5.6	6	4.4	7	7.2	1.000	練習しない 一定期間ボールに触らない
専門家による身体的な指導・支援	8	3.4	3	2.2	5	5.2	0.727	トレーナーに教えてもらった リハビリ
何もしていない	4	1.7	1	0.7	3	3.1	0.625	何もしていない 特に何もしていない
その他	5	2.2	3	2.2	2	2.1	1.000	ベアを変えた 心理の先生に相談している
計	232※	100	135※	100	97※	100		

※「フォームや動作の見直し・修正」と「周囲への相談」などの複数回答もカウントしている。

**：p<.01

に多かった ($p=.002$)。このことは、心理的なアプローチが「動きの不調」の改善・克服に寄与している可能性を示している。

“周囲への相談”は10.8% (25件)であり、他の対処と比べても相対的に多いわけではなかった。また、“専門家による身体的な指導・支援”の回答は3.4% (8件)のみであり、「動きの不調」の改善・克服に向けてチーム外の専門家を利用するアスリートは少なかった。「動きの不調」に陥ったアスリートは、その改善・克服に向けて周囲に相談したり、支援を受けたりするよりも、まずは自分自身で上述したような対処を試みているのかもしれない。一方で、“周囲への相談”を回答した25名のうち17名が他の対処もあげていた(複数回答していた)ことや、後述するように、「動きの不調」の改善・克服の過程で他者から何らかの支援を受けているアスリートが多いことも踏まえると、支援を受けた結果として、練習の改善や、フォームや動作の修正などといった対処に至っている可能性も考えられる。本調査のみではアスリート自身による対処と他者からの支援のどちらが先かは分からないが、不調を改善・克服しているアスリートが不調を継続しているアスリートよりも多く“思考・情動のコントロール”を試みているという結果からは、「動きの不調」の改善・克服に向けては、アスリート自身による対処を促すような支援が求められると言えるだろう。

3 「動きの不調」に対する支援

「動きの不調」に対する支援について「有」「無」の二択で回答を求めた。結果、「有」と回答したアスリートが72.7% (133名)、「無」と回答したアスリートが27.3% (50名)であり、経験者の多くが「動きの不調」に対して何らかの支援を受けていた。また、支援の有無と、「動きの不調」の現状についてクロス集計を行い、カイ二乗検定を実施した(表5)。その結果、人数に有意な偏りは認められなかった($\chi^2(1)=0.51, p=.475$)。したがって、支援を受けたからといって必ずしも「動きの不調」が改善・克服できるわけではないことが示された。「動きの不調」の改善・克服に有効な支援を検討するためには、支援の有無だけでなく、誰からどのような支援を受けたことが役立ったのかについてより詳しく調査していく必要がある。

表5 「動きの不調」への支援と現状

		支援の有無		合計
		有	無	
現状	改善	81	34	115
	継続	52	16	68
合計		133	50	183

単位：人

4 「動きの不調」の経験と思考・行動の変化

(1) 思考や行動の変化と現状

「動きの不調」による思考や行動の変化と現状の関係を検討するために、「動きの不調」を経験した183名を対象として、「動きの不調」の現状と変化の有無をクロス集計し、カイ二乗検定を実施した(表6)。その結果、人数の偏りは有意であった($\chi^2(1) = 5.32, p = .021, \phi = .19$)。残差分析を行った結果、「動きの不調」を改善・克服したアスリートでは思考や行動が変わったと感じることが多く、不調を継続しているアスリートでは思考や行動が変わらないと感じることが多かった。不調を改善・克服したアスリートの87.0%が何らかの思考や行動に変化を感じていた。したがって、アスリートが「動きの不調」を改善・克服することは、思考や行動の変化につながる人が多いことが示唆された。

表6 「動きの不調」の現状と思考・行動の変化

		変化の有無				合計
		有	調整済み残差	無	調整済み残差	
現状	改善	100	(2.50)	15	(-2.50)	115
	継続	49	(-2.50)	19	(2.50)	68
	合計	149		34		183

単位：人

(2) 「動きの不調」の改善・克服を通じた変化

「動きの不調」を改善・克服したアスリートの思考や行動の変化の内容を明らかにするため、不調を改善・克服した115名の思考や行動の変化に関する自由記述の内容を検討し、分類・集計した。その結果、11のカテゴリーが生成された。さらに、それらの各カテゴリー間の関連性や意味内容を検討し、類似したカテゴリーをまとめ、5つのカテゴリーグループを生成した(表7)。本調査で生成されたカテゴリーおよびカテゴリーグループは、いずれも肯定的な変化を示すものであった。先行研究では、「動きの不調」に伴う否定的な感情の喚起(Bawden and Maynard, 2001)や自信の喪失(Philippen and Lobinger, 2012)など否定的な変化のあることが報告されているが、本調査の「動きの不調」を改善・克服したアスリートにおいては、そうした否定的な変化についての回答は見られなかった。松田ほか(2018)は、イップスの経験に伴った心理的成長に関する調査において否定的な心理的变化が見られたことを報告し、それらが心理的葛藤やもがきの過程とも考えられると指摘している。つまり、本調査における「動きの不調」を改善・克服したアスリートの肯定的な変化は、そうした否定的な変化を経て得られたと考えられる。しかし、「動きの不調」に伴う否定的な変化が肯定的に変化する過程については本調査では明らかにすることができていない。今後は、そうした変化の過程についてより詳細な検討が必要である。

以下では、生成されたカテゴリーグループごとに肯定的な変化についての結果提示および考察を行う。

① 動作やプレイに関わる主体的な取り組み

このカテゴリーグループは、「動きの不調」の体験を通して、練習方法を見直して新しい練習メニューを取り入れたり、練習量を増やしたりするようになった「練習方法・量の改善」と、動画を撮ったり他者のプレイを観察したりして自分のプレイを分析するようになった「プレイを分析する姿勢の向上」、そして、フォームや力の入れ方など身体の使い方をより意識するようになった「身体の使い方への意識の高まり」の3つのカテゴリーから構成される。これらは、いずれも不調に陥ったアスリートが自分の動作やプレイを改善したり、向上させたりするために競技に主体的に取り組むようになったことを示すものであった。松田ほか(2018)は、イップスを経験したアスリートの中に競技に対する意識が肯定的に変化する者がいることを指摘しているが、本調査においては、意識だけでなく、取り組みそのものを変化させる者がいることが示された。「動きの不調」は、アスリートの競技に対する取り組みを肯定的に変化させる契機となる可能性があるのだろう。

② 自己コントロールへの意識

このカテゴリーグループは、自分の考えを見直したり、不調に陥っている動きやプレイについて考え過ぎることを止めたりするようになった「思考の整理・転換」と、自分自身と向き合い、自分に必要なことを調べたり、考えたりするようになった「自分との対話」の2つのカテゴリーで構成される。これらは、不調に陥ったアスリートが、その改善・克服に向けた取り組みを通して、自分の思考や行動をコントロールしようとする意識が高まったことを示すものであった。すなわち、「動きの不調」を契機として、アスリートが自分自身と向き合う意識が高まる可能性が示唆された。山中(2013)は、アスリートが記録や順位などといった外界や、対戦相手や指導者、チームメイトなどといった他者に捕らわれすぎると心身に問題が生じることを指摘している。本調査の結果は、「動きの不調」がそうした外界や他者に捕らわれがちなアスリートの視点を自分自身へと転換させる契機にもなることを示唆している。

③ 心理的なゆとり

このカテゴリーグループは、目先の競技成績や結果だけに捕らわれるのではなく、自分の競技人生を長期的な視点で捉えるようになった「長期的な視点の獲得」と、不調を改善・克服した結果として自信をもつことができるようになったり、問題に対して落ち着いて対処できるようになったりした「自信の獲得」の2つのカテゴリーで構成される。これらは、アスリートが「心理的なゆとり」をもてるようになったことを示すものであり、イップス経験に伴って自分自身の状態を受け入れ、ミスや試合での敗退などのストレスフルな経験に耐性をもてるよ

表7 「動きの不調」の改善・克服を通じた思考や行動の変化

カテゴリーグループ	カテゴリー	具体例
動作やプレイに関わる主体的な取り組み	練習方法・量の改善	分からなくなったら基本に戻り、ひたすら練習するようになった
	プレイを分析する姿勢の向上	自分のプレイを分析するようになった
	身体の使い方への意識の高まり	身体の使い方について考えるようになった
自己コントロールへの意識	思考の整理・転換	深く考え過ぎないようになった
	自分との対話	自分自身と向き合う時間が増えた
心理的なゆとり	長期的な視点の獲得	目の前の結果に囚われず、長い目でもっと先を見据えるようになった
	自信の獲得	自分に自信がもてるようになった
競技に対する理解の広がり	動きと心理の関係への気づき	動きの不調はメンタルにもつながっていると思った イメージを大切にするようになった
	競技の新しい側面への気づき	食事、休養、私生活で当たり前のことを徹底する大切さを学んだ
他者に対する見方の広がり	同じ状況下にいる選手への理解	後輩の気持ちが分かるようになり、しんどい時にサポートがしてあげられるようになった
	周囲からの助言の受け入れ	監督の指示に素直にありがとうと思えるようになった

うになる「精神的なゆとり」を獲得する者がいるといった指摘（松田ほか、2018）を支持するものであった。アスリートの中には、「動きの不調」の改善・克服を通して「心理的なゆとり」を獲得することのできる者がいるのだろう。

④ 競技に対する理解の広がり

このカテゴリーグループは、動きあるいは身体と心理に関係があると気づいた「動きと心理の関係への気づき」と、栄養やトレーニング、あるいは負傷の影響などそれまで知らなかった側面が競技力向上に関わることに気づいた「競技の新しい側面への気づき」の2つのカテゴリーで構成される。これらは、「動きの不調」を通してそれまで知らなかった競技の新しい側面に気づき、競技に対する理解が広がったことを示すものであった。松田ほか（2018）においても、イップス経験者の心理的成長の側面として「競技に対する理解の深まり」が指摘されている。本調査の回答だけでは競技に対する理解が深まったとまでは言えないが、新しい側面に気づいたことで競技に対する理解が広がったことは推察できる。アスリートの中には、「動きの不調」に陥ることによって、自分の心や身体、あるいは自分の競技について新たな気づきを得る者がいるのだろう。

⑤ 他者に対する見方の広がり

このカテゴリーグループは、自分と同じように不調に

陥ったり、負傷したりして苦しんでいる選手の思いを理解しようとしたり、気持ちを汲んでサポートしようとしたりするようになったという「同じ状況下にいる選手への理解」と、それまで受け入れていなかった他者からの助言を受け入れることができるようになったという「周囲からの助言の受け入れ」の2つのカテゴリーで構成される。これらは、自分を取り巻く他者に対する見方が広がったことを示すものであった。松田ほか（2018）においても、アスリートがイップス経験をきっかけに、自分を取り巻く他者に対する見方や考え方が肯定的に変化することが報告されており、本調査の結果はこれを支持するものであった。「動きの不調」を契機に、それまで気づかなかった自分の周囲の他者の存在や支えに目を向けることができるようになると考えられる。

以上のように、本調査では、「動きの不調」の改善・克服を通して、「動作やプレイに関わる主体的取り組み」、「自己コントロールへの意識」、「心理的なゆとり」、「競技に対する理解の広がり」、「他者に対する見方の広がり」といった5つの肯定的な変化の見られることが示された。これらは概ね先行研究を支持するものであり、アスリートは「動きの不調」を通して思考や行動を肯定的に変化させていた。「動きの不調」に陥っているアスリートの周囲の支援者は、その否定的な側面だけでなく、肯定的な変化が生じるように支援していくことが求められる。

V まとめと今後の課題

本調査では、「動きの不調」の改善・克服の実態を明らかにするため、全国大会出場レベルの大学運動部に所属している18歳以上のアスリートを対象に、「動きの不調」に陥ったアスリートの改善・克服に向けた対処や支援、その結果としての思考・行動の変化などについて質問紙調査を行った。有効回答者357名を対象に分析を行った結果は、以下の通りであった。

- ① 「動きの不調」の経験があるアスリートは全体の51.3%であり、その内の62.8%が「動きの不調」を改善・克服していた。
- ② 「動きの不調」の持続期間は「1年以上」が43.2%で最も多く、意識化される具体的な様子としては、“パフォーマンスの低下”が28.9%で最も多かった。また、不調に陥るきっかけは、“不明”と“負傷・手術”がそれぞれ16.3%で最多であった。
- ③ 「動きの不調」への対処として最も多く回答されたのは、“練習の継続・量の追加”27.2%であった。不調を改善・克服したアスリートは、現在も継続して不調に陥っているアスリートと比べると、“思考・情動のコントロール”を試みている数が有意に多かった。
- ④ 「動きの不調」を改善・克服したアスリートの87.0%が思考や行動に肯定的な変化を感じていた。肯定的な変化の内容は、「動作がプレイに関わる主体的取り組み」、「自己コントロールへの意識」、「心理的なゆとり」、「競技に対する理解の広がり」、「他者に対する見方の広がり」であった。

以上の結果から、アスリートが競技生活の中で陥る「動きの不調」は、比較的長期にわたり、簡単に改善・克服できるわけではないことがわかった。また、その明確なきっかけや原因を特定することは難しく、そのため、「動きの不調」の原因を特定し、それについて対処するといった因果論的なアプローチだけでは改善・克服することが難しいと考えられた。一方で、不調を改善・克服したアスリートは、現在も不調が継続しているアスリートよりも“思考・情動のコントロール”を試みていた。つまり、動きあるいは身体への直接的な対処だけでなく、心理面に関わる対処をしているのである。このことは、アスリートの「動きの不調」については、動きあるいは身体的な側面だけでなく、心理面も含めた心身両面からの対処や支援の必要性を示唆している。それらを通して「動きの不調」が改善・克服されることによって、上述したような肯定的な変化につながると考えられる。

本調査では、「動きの不調」の改善・克服を通じたアスリートの心理面の肯定的な変化について、その過程は明らかにできていない。不調に陥ったアスリートの行った対処や受けた支援がどのように改善・克服につながっ

ていくのか、そして、どのような過程で心理面の肯定的な変化へと至るのか、これらの過程について明らかにすることが今後の課題である。

付 記

本調査は、2022年度特別研究費「実践におけるアセスメントと支援の計画に関する研究－保育・幼児教育・社会的養護・スポーツ支援の現場から－」からの補助を受けた。

参考・引用文献

- 1) 青山敏之・阿江数通・相馬寛人・宮田一弘・梶田和宏・奈良隆章・川村 卓 大学選手における送球イップスの発症率とその症状に関する探索的研究, 体力科学, 70, 91-100, 2021
- 2) 葦原摩耶子 スポーツ場面におけるスランプエピソードの分析, ジュニアスポーツ教育学科紀要, 7, 51-56, 2019
- 3) Ball, C. T. Unexplained Sporting Slumps and Causal Attributions, Journal of Sport Behavior, 36 (3), 233-242, 2013
- 4) Bawden, M., and Maynard, I. Towards an understanding of the personal experience of the 'yips' in cricketers, Journal of Sports Sciences, 19 (12), 937-953, 2001
- 5) Bennett, J., Rotheram, M., Hays, K., Olusoga, P., and Maynard, I. Yips and lost move syndrome: Assessing impact and exploring levels of perfectionism, rumination and reinvestment, Sport and Exercise Psychology Review, 12(1), 14-27, 2016
- 6) Brown, C. J., Butt, J., and Sarkar, M. Overcoming performance slumps: Psychological resilience in expert cricket batsmen, Journal of Applied Sport Psychology, 32(3), 277-296, 2020
- 7) Clarke, P., Sheffield, D., and Akehurst, S. Personality predictors of yips and choking susceptibility, Frontiers in Psychology, 10, article2784, 2020
- 8) Gardner, F. and Moore, Z. Clinical sport psychology, Human Kinetics, 2006
- 9) 星野公夫 動作訓練のスポーツへの適用, 心理臨床学研究, 12 (2), 110-121, 1993
- 10) 稲田愛子・田中美吏 ソフトボールのイップス－選手の主観に関する実情調査－, 健康運動科学, 9, 1-11, 2019
- 11) 栗林千聡・武部匡也・松原耕平・高橋史・佐藤寛 イップスの操作的定義と介入法の提案に向けたシステマティックレビュー：多領域の連携可能性, スポーツ精神医学, 16, 31-41, 2019

- 12) Leveille, L. A. and Clement, D. B. Case report: Action-induced focal dystonia in long distance runners, *Clinical Journal of Sport Medicine*, 18, 467-468, 2008
- 13) Maniar, S., Curry, L., Sommers-Flanagan, J. and Walsh, J. Student-athlete preference in seeking help when confronted with sport performance problems, *The sport psychologist*, 15(2), 205-223, 2001
- 14) 松田晃二郎・須崎康臣・向晃佑・杉山佳生 イップスを経験したスポーツ選手の心理的成長-野球選手を対象として-, *スポーツ心理学研究*, 45(2), 73-87, 2018
- 15) McDaniel, K.D., Cummings, J.L., and Shain, S. The "Yips": A focal dystonia of golfers, *Neurology*, 39, 192-195, 1989
- 16) Mine, K., Ono, K., and Tanpo, N. Effectiveness of management for yips in sports: A systematic review, *Journal of Physical Therapy and Sports Medicine*, 2, 17- 25, 2018
- 17) 向晃佑 複線径路・等至性モデル (TEM) による送球イップス経験者の心理プロセスの検討, 質的心理学研究, 15, 159-170, 2016
- 18) 向晃佑・古賀聡 送球イップスを訴える大学生に対する臨床動作法の適用, *心理臨床学研究*, 39(2), 130-142, 2021
- 19) Philippen, P. B. and Lobinger, B. H. Understanding the yips in golf: Thoughts, feelings, and focus of attention in yips-affected golfers, *The Sport Psychologist*, 26 (3), 325-340, 2012
- 20) Prapavessis, H. and Grove, J. Ending batting slump in baseball: A qualitative investigation, *The Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 27 (1), 14-49, 1995
- 21) Ringman, J. M. Serendipitous improvement in the yips associated with memantine use, *Movement Disorders*, 22, 598-599, 2007
- 22) Rosted, P. Acupuncture for treatment of the yips?: A case report, *Acupuncture in Medicine*, 23, 188-189, 2005
- 23) 澤宮優 イップス魔病を乗り越えたアスリートたち, 株式会社 KADOKAWA, 2021
- 24) Smith, A. M., Malo, S. A., Laskowski, E. R., Sabick, M., Cooney, W. P. 3rd., Finnie, S. B., Crews, D. J., Eischen, J. J., Hay, I. D., Detling, N. J., and Kaufman K. A multidisciplinary study of the 'yips' phenomenon in golf: An exploratory analysis, *Sports Medicine*, 30, 423-437, 2000
- 25) Stead, J., Poolton, J. and Alder, D. Performance slumps in sport: A systematic review, *Psychology of Sport & Exercise*, 61, 102136, 2022
- 26) 鈴木敦・中込四郎 受傷アスリートのリハビリテーション過程におけるソーシャルサポート希求の変容, *スポーツ心理学研究*, 40(2), 139-152, 2013
- 27) 梅村高太郎 身体化の心理療法: 心身症概念の批判的検討を通して, *京都大学大学院教育学研究科紀要*, 54, 437-449, 2008
- 28) Wadey R., Day, M., and Howlees, K. Growth following adversity: A conceptual perspective, In Wadey R., Day, M., and Howlees, K. (eds) *Growth following adversity in sport*, 3-18, Routledge, 2021
- 29) 山中寛 ストレスマネジメントと臨床心理学-心的構えと体験に基づくアプローチ-, 金剛出版, 2013