

## 自我発達と競技レベルおよび実力発揮度の関連 —スポーツカウンセリングの理念の実証的検討—

The relationship of ego development to competition level and the degree of making full use of one's ability during competition: An examination of an idea of sport counseling

竹之内 隆 志\*      奥 田 愛 子\*\*

Takashi TAKENOUCHI \* Aiko OKUDA \*\*

### Abstract

It is said that sport counseling aims to facilitate psychological growth in athletes, which in turn leads to enhancement of athletic performance. However, there is little study examining the relationship between psychological growth and athletic performance. Therefore, this study examined the relationship of ego development to competition level and the degree of making full use of one's ability during competition. High and low level groups of ego development were extracted from samples of 217 male and 163 female high school athletes. Then, both groups were compared in terms of competition level and the degree of making full use of one's ability during competition. The results indicated that the high level group of ego development included more athletes who play in higher competition levels than the low level group of ego development. The results also showed that the degree of making full use of one's ability during competition was higher for the high level group of ego development than the low level group of ego development. These results suggest that the idea of sport counseling stated above is reasonable.

### 目 的

スポーツ選手の競技力向上、あるいは実力発揮といった問題に関して、スポーツ心理学的観点からは主に2つの方法によって支援していこうという動きがある。その一つはメンタルトレーニングと呼ばれる方法であり、もう一つはスポーツカウンセリングと呼ばれる方法である。

メンタルトレーニングは、心理的スキルトレーニングといわれることがあるように(吉川, 2002)、競技力向上や実力発揮を妨げる心理的要因を、さまざまな心理技法を訓練することによって除去しようとするものである。例えば、選手が試合で「あがる」ため、実

力発揮ができないと訴える場合には、あがらないように呼吸法や自律訓練法を教授したり、試合に対する慣れを生じさせるためにイメージリハーサルを行わせたりする。

一方、スポーツカウンセリングではこのような心理技法の教授に終始するのではなく、カウンセラーが選手に対して援助的な人間関係を構築し、選手の語る心理的問題を受容的・共感的に理解しながら選手の心理的・人格的な成長を促進し、その結果として競技力の向上を図っていこうとする(中込, 2000; 鈴木, 2000, 2001, 2002)。

このように競技力向上・実力発揮に関しては2つの支援の方法があるものの、それらの効果や方法論につ

\* 名古屋大学総合保健体育科学センター  
\*\* 滋賀大学非常勤  
\* Research Center of Health, Physical Fitness & Sports, Nagoya University  
\*\* Shiga University

いて検討を加えたこれまでの研究の多くはメンタルトレーニングに関するものであり、スポーツカウンセリングの効果や方法論等についての実証的な研究はほとんどなされていない。こうした現状を踏まえ、本研究では、スポーツカウンセリングが拠り所としている理念について実証的に検討することとした。つまり、先述したように、スポーツカウンセリングには「選手の心理的・人格的な成長を促進し、その結果として競技力の向上を図っていく」という理念があるので、選手の人格レベルでの成長が競技力の向上や実力発揮につながる点を実証することを試みる。

そのためには、人格レベルを測定することが必要になるが、本研究では、生涯にわたる発達を前提とし、また多様なパーソナリティの側面を考慮して概念化された自我発達 (Loevinger, 1976; Loevinger & Wessler, 1970) を人格変数として取り上げた。Loevinger (Loevinger & Wessler, 1970, Pp.7-8) は、自我を「人が経験を解釈し、世界を意味付ける準拠枠」と考え、自我発達の過程を、衝動統制・性格発達、対人関係様式、意識的とらわれ、認知様式という自我機能の4側面の複雑な統合過程と考えている。また、こうした4側面の質の違いに基づいて、幼児期から一定の順序で進む10個の自我発達の段階を想定している。それらは低い段階から順に、前社会的共生的段階、衝動的段階、自己保護的段階、自己保護同調的段階、同調的段階、自己意識的段階、良心的段階、個人主義的段階、自律的段階、統合的段階である(個々の段階の特徴は、Loevinger (1976) や Loevinger & Wessler (1970) を参照されたい)。

以上のことから本研究の目的は、自我発達と競技レベルおよび実力発揮度の関連について検討を加え、スポーツ選手の人格レベルでの成長が競技力の向上や実力発揮につながることを実証することである。こうした試みは、スポーツカウンセリングの理念に対する科学的根拠を提供するとともに、スポーツ選手の有効な指導に関しても示唆を与えるものと考えられる。

## 方 法

### 1. 調査対象者および調査時期

5 県 8 校の高校スポーツ選手 1・2 年生、男子 217 名、女子 163 名を対象者とした。調査は、1997 年 2 月から 3 月の間に集合調査で行われた。対象者は全員学校運動部に所属しており、実施種目は個人種目から集団種目まで多岐にわたっていた。

## 2. 調査内容

### 1) 競技レベルと実力発揮度

競技レベルは、「全国大会上位 (ベスト 4 以上)」から「試合経験なし」までの 10 段階で回答を求めた。実力発揮度は、普段の練習で発揮している力を基準として、その力を大会の時にどの程度発揮できるか考えてもらい、大会の時に発揮できる割合を 0-100% で回答させた。試合経験の無い者にも、自分が試合にでた場面を想像してもらって実力発揮度を回答させた。

### 2) 自我発達

自我発達の測定のために、Loevinger & Wessler (1970) は、36 項目の Sentence Completion Test (文章完成テスト、以下 SCT) を作成している。SCT は投影法であり、被験者は提示された刺激文に続けて自由に文章を完成させることが求められる。そして、被験者の経験を解釈する主観的な方法、つまり自我機能の水準が、このような測定方法の中に投影されると考えられている。個々の記述は、評定マニュアル (Loevinger, Wessler, & Redmore, 1970) に基づいてどの自我発達段階に相当するのか決定される。

本邦では、佐々木 (1980, 1981a, 1981b) が、Loevinger & Wessler (1970, Pp. 139-146) の SCT の項目および評定マニュアル (Loevinger et al., 1970) を翻訳・修正し、信頼性、妥当性の検討を経て、30 項目の日本語版 SCT と評定マニュアルを作成している。

本研究ではこの日本語版 SCT のうちの 12 項目を用いて自我発達を測定した。得られた記述は、日本語版評定マニュアルに記載されている各段階の具体例と照合することによってどの自我発達段階に相当するのか評定された。Loevinger (1976; Loevinger & Wessler, 1970) の理論では、10 個の自我発達段階が設定されているが、最も低い段階である前社会的共生的段階は、言語成立以前の段階のため測定不能とされている。また、最も高い段階である統合的段階はまれにしかみられないため、日本語版評定マニュアルでは自律的段階に統合されている。したがって、個々の記述は 8 つの自我発達段階のいずれかに評定された。

最後に、得られた 12 項目の評定値から個人の最終的な自我発達の水準を決定することが必要となる。現在とられている方法の一つは、12 項目の各々の評定値に自我発達段階に応じた得点 (衝動的段階に 1 点、自律的段階に 8 点) を配点し、12 項目の評定点の総和 (Item Sum Score: 項目和得点、以下 ISS) を自我発達の指標とする方法である。もう一つの方法は、全プロトコル評定 (Total Protocol Rating: 以下 TPR) である。これは、12 項目の評定値の分布を算出し、どの段階の反応

がいくつある場合にはどの自我発達段階というように一定の規則（累積規則、Picano, 1987）に基づいて最終的な自我発達段階を決定する方法である。本研究では、両方法によって最終的な自我発達水準の指標を算出した。

### 3. 手続き

#### 1) データの収集

調査に先立って、学校長ならびに指導者に調査の目的と内容を説明し、了解の得られた場合にのみスポーツ選手に対する調査が行われた。対象者は教室に集められ、最初に手短かに調査内容の説明を受けてから、実施種目や競技レベル、実力発揮度などを問うフェイスシートに回答し、その後文章完成テストを行った。

#### 2) 自我発達段階の評定

SCTの評定は、2名の評定者によって行われた。まず、評定の信頼性を確認するために、50名のSCTをランダムに抽出し、2名の評定者が独立して全項目の評定を行った。そして、2名の評定者による評定の一致率を12項目の各々に対して算出した結果、一致率は76～96%の範囲にわたり、中央値は87%であった。これらの値は、先行研究（例えば、Holt, 1980; Loevinger & Wessler, 1970, p.41; 佐々木, 1981b）で示された値よりもやや高く、個々の評定者の評定の客観性が確認された。そこで、残りのSCTは無作為にほぼ同数になるように2名の評定者に割り当てられて評定がなされた。個々の評定者によって評定が困難であると判断された記述に関しては、2名の評定者で合議し段階が決定された。

## 結果と考察

### 1. 自我発達の性差

表1に男女別にISSならびにTPRの平均と標準偏差を示した。男女のISSの平均の差をt検定によって検討した結果、平均の差は有意で ( $t(378) = 3.69, p < .01$ )、女子のISSの方が男子よりも高かった。また、表1に示されるように、男子のTPRの平均は同調的段階と自己意識的段階の間に位置し、女子のTPRの平均はほぼ自己意識的段階に位置していた。男女のTPRの平均の差をt検定によって検討した結果、ISSの結果と同様、女子のTPRの方が男子よりも高かった ( $t(378) = 3.75, p < .01$ )。

自我発達の性差に関するメタ分析の結果 (Cohn, 1991) は、青年期においては、女子の自我発達は男子よりも早いことを明らかにしており、本研究の結果も同様であった。

### 2. 自我発達と競技レベルおよび実力発揮度の関連

男女別にISSの分布を求め、上位25%（高自我発達群）と下位25%（低自我発達群）を抽出し、両群に含められた者の競技レベルや実力発揮度を比較検討していく。確認のため、両群のISSの平均の差をt検定によって検討した結果、男女ともに両群間に統計的に有意な差が認められた（男子：高自我発達群,  $n = 60, M = 64.68, SD = 3.43$ ; 低自我発達群,  $n = 60, M = 46.70, SD = 3.98$ ;  $t(118) = 26.52, P < .01$ ; 女子：高自我発達群,  $n = 48, M = 65.21, SD = 2.56$ ; 低自我発達群,  $n = 42, M = 50.98, SD = 3.90$ ;  $t(88) = 20.69, P < .01$ )。

自我発達と競技レベルの関連を検討するために、競技レベルを高競技レベル（全国大会上位～県大会ベ

表1 自我発達水準 (ISS, TPR) の平均と標準偏差

		男子	女子
		n = 217	n = 163
ISS	M	55.86	58.47
	SD	7.43	5.92
TPR	M	4.63	5.08
	SD	1.35	0.87

表2 高・低自我発達群の競技レベル別の人数

	男 子		女 子	
	高自我発達群 n = 60	低自我発達群 n = 60	高自我発達群 n = 48	低自我発達群 n = 42
高競技レベル	15 (25.0)	22 (36.7)	19 (39.6)	8 (19.0)
低競技レベル	45 (75.0)	38 (63.3)	29 (60.4)	34 (81.0)

注) カッコ内は%

表3 高・低自我発達群の実力発揮度の平均と標準偏差

	男 子		女 子	
	高自我発達群 n = 60	低自我発達群 n = 60	高自我発達群 n = 48	低自我発達群 n = 42
M	70.83	64.17	66.88	61.19
SD	17.20	21.34	15.73	16.11

ト4)と低競技レベル(県大会ベスト8~試合経験なし)の2つに分類した。そして、高自我発達群と低自我発達群の各競技レベルに含まれる人数を算出し表2に示した。人数の偏りを $\chi^2$ 検定によって検討した結果、男子では人数の偏りは有意でなかった( $\chi^2(1) = 1.91, p > .10$ )。しかしながら、女子では人数の偏りが有意で( $\chi^2(1) = 4.50, p < .05$ )、高自我発達群は低自我発達群よりも高競技レベルの人数が多く、低自我発達群は高自我発達群よりも低競技レベルの人数が多かった。

自我発達と実力発揮度の関連については、高自我発達群と低自我発達群の実力発揮度の差から検討した。表3に、高自我発達群と低自我発達群の実力発揮度の平均ならびに標準偏差を示した。男女別に両群の実力発揮度の平均の差をt検定によって検討した結果、男子においても女子においても、両群の平均の差は有意傾向であった(男子:t(118) = 1.88, p = .062; 女子:t(88) = 1.69, p = .094)。したがって、男女ともに、高自我発達群の方が低自我発達群よりも、普段の練習での力を試合で発揮する割合が高いと認知する傾向にあるといえる。

以上のように本研究の結果は、女子の高自我発達群は低自我発達群よりも高競技レベルの人数が有意に多く、また男女ともに高自我発達群の方が低自我発達群よりも実力発揮度が高い傾向にあることを示した。つ

まり、自我発達の水準が上昇するにつれて、概して競技レベルも上昇し、さらに十分な実力発揮が可能となるといえる。本研究の出発点は、スポーツカウンセリングが、「選手の人格的・心理的成長を促進し、その結果として競技力の向上を図る」といったことを理念としていることに科学的根拠を与えようとした点にある。こうした理念については、これまで個性記述の方法を用いた事例報告(例えば、鈴木, 2000)によって裏付けられてきたが、法則定立的方法を用いた本研究においても、まさにこうした考えが実証された格好となった。

また、本研究の結果はスポーツ選手の指導に対しても示唆に富むものである。つまり、本研究の結果は、選手の競技力を向上させていくためには、単に技術の向上を目指すだけでなく、選手の人格的な成長にも目を向けていくことが必要であることを示唆している。自我発達に関しては、既存のスキーマに不均衡を生じさせるような出来事を経験し、そうした経験に適応していくこと(Manners & Durkin, 2000)、あるいは自己の信念を本質的に再考していくような経験(King, Scollon, Ramsey, & Williams, 2000)によって自我発達が促進されるといわれている。そこで、スポーツ場面においても単に技術の向上を目指すだけでなく、なぜ技術の向上を図るのかといった点や練習・試合に対する自分の信念について積極的に検討させることに

よって自我発達を促進させ、こうした経験を積むこと  
によって更なる競技力の向上がなされるものと期待さ  
れる。

### ま と め

本研究の目的は、自我発達と競技レベルおよび実力  
発揮度の関連について検討を加え、スポーツ選手の人  
格レベルでの成長が競技力の向上や実力発揮につな  
がるといったスポーツカウンセリングの理念を実証す  
ることであった。高校スポーツ選手、男子217名、女子  
163名から、自我発達の水準の高い者（高自我発達群）  
と低い者（低自我発達群）を抽出し、両群に含められ  
た者の競技レベルや実力発揮度を比較検討した。その  
結果、女子の高自我発達群は低自我発達群よりも高競  
技レベルの人数が有意に多く、また男女ともに高自我  
発達群の方が実力発揮度が高い傾向にあることが明ら  
かとなった。つまり、自我発達の水準が上昇するにつ  
れて、競技レベルも上昇し、さらに十分な実力発揮が  
可能となるといえ、上述のスポーツカウンセリングの  
理念が正しいことが明らかにされた。今後は、スポー  
ツカウンセリングによってどのように人格レベルの成  
長が促進されるのかといった、より本質的な問題につ  
いて検討していくことが必要である。

### 謝辞

自我発達段階の評定にあたっては、田口多恵先生（岐  
阜県スポーツ科学トレーニングセンター）に多大なご  
協力を頂きました。ここに深甚の謝意を表します。

### 引用文献

- Cohn, L. D. 1991 Sex differences in the course of personality  
development: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 109,  
252-266.
- Holt, R. R. 1980 Loevinger's measure of ego development:

Reliability and national norms for male and female short  
forms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 909-  
920.

- 吉川政夫 2002 トレーニング可能な心理的スキル 日本ス  
ポーツ心理学会(編) スポーツメンタルトレーニング教  
本 大修館書店 Pp. 15-19.
- King, L. A., Scollon, C. K., Ramsey, C., & Williams, T. 2000  
Stories of life transition: Subjective well-being and ego  
development in parents of children with Down Syndrome.  
*Journal of Research in Personality*, 34, 509-536.
- Loevinger, J. 1976 Ego development: Conceptions and theories.  
San Francisco: Jossey-Bass.
- Loevinger, J., & Wessler, R. 1970 Measuring ego development 1:  
Construction and use of a sentence completion test. San  
Francisco: Jossey-Bass.
- Loevinger, J., Wessler, R., & Redmore, C. 1970 Measuring ego  
development 2: Scoring manual for women and girls. San  
Francisco: Jossey-Bass.
- Manners, J., & Durkin, K. 2000 Processes involved in adult ego  
development: A conceptual framework. *Developmental  
Review*, 20, 475-513.
- 中込四郎 2000 カウンセリングとメンタルトレーニング—  
「こころの」課題・問題 *Sportsmedicine Quarterly*, 27, 35  
-43.
- Picano, J. J. 1987 Automatic ogive scoring rules for the short form  
of the sentence completion test of ego development. *Journal  
of Clinical Psychology*, 43, 119-122.
- 佐々木正宏 1980 自我発達の測定 —マニュアルの作成  
— 未刊
- 佐々木正宏 1981a 男子青年の自我発達 東京大学教育学  
部紀要, 21, 183-191.
- 佐々木正宏 1981b SCTによる女子青年の自我発達の測  
定 *教育心理学研究*, 29, 147-151.
- 鈴木 壮 2000 メンタルトレーニング—競技力向上のため  
の心理サポート 杉原 隆・船越正康・工藤孝幾・中込  
四郎(編著) *スポーツ心理学の世界* Pp. 199-211.
- 鈴木 壮 2001 競技者の心理的トラブルとその予防・対策  
—カウンセリングを通して見えるもの— *体育の科学*,  
51, 349-352.
- 鈴木 壮 2002 メンタルトレーニングに生かすカウンセリ  
ング 日本スポーツ心理学会(編) *スポーツメンタルト  
レーニング教本* 大修館書店 Pp. 37-40.

(2002年12月20日受付)

