

## 負けず嫌いとはスポーツ動機づけの理解に向けて

Toward an Understanding of the “Hating to Lose” Mentality and Sport Motivation

西田 保\*  
磯貝 浩久\*\*\*\*

佐々木 万丈\*\*  
齊藤 茂\*\*\*\*\*

北村 勝朗\*\*\*

Tamotsu NISHIDA \*  
Hirohisa ISOGAI \*\*\*\*

Banjou SASAKI \*\*  
Shigeru SAITO \*\*\*\*\*

Katsuro KITAMURA \*\*\*

Previous studies of motivation have assumed that in general, success breeds positive feelings and motivation while failure generates negative feelings and dampens motivation. However, a closer look at comments made by athletes in interviews reveals that in many cases, regret about losing a game can actually transform itself into a strong desire to win the next competition. In order to promote an academic study of the link between the feeling of not wanting to lose and motivation, this paper summarized the presentations and discussions that got underway at the Round Table Discussion, which was organized as part of the 2013 Japan Annual Congress of Sport Psychology. The authors described actual conditions and research perspectives of the “hating to lose” mentality based on the results of questionnaires, the expertise of elite athletes, and mental training for athletes”. It is hoped that the Round Table Discussion will generate further research in this area.

### 緒言

スポーツ選手の試合後のインタビューを聞いていると、「この悔しさは忘れられない」「なんとしても次は勝つ」「必ずリベンジする」「悔しさをバネに戦う」「今に見ておれ、俺だって」「人に負けたくないの、これまで頑張って練習してこられた」「悔しさが今の自分を成長させている」といったコメントをよく耳にする。そこには、試合後の悔しい思いが強いエネルギーとなり、次の行動へと駆り立てている様子が伺える。しかしながら、これまでの動機づけ研究では、一般的に言えば、「成功（勝利）→ポジティブ感情（うれしさ、楽しさ）→高い動機づけ」、「失敗（敗北）→ネガティブ感情（悲しさ、悔しさ、不安）→低い動機づけ」という因果関係が想定されていた。それでは、冒頭のインタビューで示した悔し

さを背景にした強い動機づけの存在は、どのように解釈すればよいのであろうか。「負けず嫌い」という日常語が最も近い概念として考えられるが、この種の学術的な研究はほとんど行われていない。負けず嫌いは、トップアスリートの心理的適性の1つとして位置づけることも可能である。

さて、負けず嫌いは、「他人に負けることを嫌う勝気な性質であること。また、そのさま。まげざらい。」と記されている（デジタル大辞泉、2013）。しかしながら、スポーツなどの現実場面では、負ける対象は他人だけでなく、自分自身に対して向けられることもある。自分で決めた目標やノルマが達成できなかったり、大事な場面で感情のセルフコントロールがうまくできなかったり、いわゆる自分自身との戦いに負けてしまうことなどがその例である。また、性格的な要素が強く、「勝ちたい、優

---

\* 名古屋大学総合保健体育科学センター  
\*\* 日本女子体育大学体育学部  
\*\*\* 東北大学大学院教育情報学研究部  
\*\*\*\* 九州工業大学大学院情報工学研究部  
\*\*\*\*\* 松本大学人間健康学部  
\* Research Center of Health, Physical Fitness and Sports, Nagoya University  
\*\* Faculty of Sports and Health Sciences, Japan Women's College of Physical Education  
\*\*\* Tohoku University Graduate School of Educational Informatics Research Division  
\*\*\*\* Faculty of Computer Science and Systems Engineering, Kyushu Institute of Technology  
\*\*\*\*\* Faculty of Human Health Science, Matsumoto University

りたい」という側面よりも「負けたくない、負けることが嫌い」といった内容が強いように思われる。これに関連する用語としては、競争心 (competitiveness)、競争欲求、失敗回避動機、勝利志向性などがあげられるであろう。また、負けず嫌いな人は、ネガティブ感情を強い動機づけに変えていることも想定される。以上のことから、本稿では暫定的ではあるが、負けず嫌いとは、「性格的な要素を背景として、他者あるいは自分に負けることを嫌う強い気持ち」と定義しておくことにする。

このような負けず嫌いの学術的な重要性に着目して、2012年の日本スポーツ心理学会では、「負けず嫌いの意味を探る—負けず嫌いはトップアスリートの条件なのか?—」と題するラウンドテーブルディスカッション (RTD) が行われた (北村ほか、2012)。そこでは、負けず嫌いの概念、外向きと内向きの負けず嫌い、生理的反応からみた負けず嫌い、研究対象としての負けず嫌いなどに関する話題が提供され、これらに関する意見交換や議論も活発に展開された。また、翌年 (2013) のスポーツ心理学会では、前年の流れを受けて、「負けず嫌い」とスポーツ動機づけ：研究方法を探る!」と題する RTD が行われた (西田ほか、2013)。そして、①質問紙調査、②エキスパート選手の熟達化、③メンタルトレーニングといった3つの視点から、負けず嫌いの実態把握や研究方法などに関する話題提供とそれを踏まえた議論が行われた。

以上のことを踏まえた上で、本稿では、スポーツ動機づけと関連の深い「負けず嫌い」の学術的な研究を推進させていくために、2013年に開催された RTD の話題提供や議論を中心として、今後の研究に結びつく研究情報やコメントを掲載することとする。文献などは、当該箇所を参照されたい。 (西田 保)

## 質問紙調査による負けず嫌いへのアプローチ

### 1. 負けず嫌いに関する研究の実態

負けず嫌いは、スポーツ場面でしばしば聞かれる言葉であるが、心理学的にはその研究はほとんど行われていない。例えば、国内では、「負けず嫌い」をキーワードに文献検索 (CiNii) すると、全部で25件 (2013年10月22日現在) が該当する。しかし、雑誌記事以外の論文に絞ると、太田 (2010) や渡辺 (2007) および渡辺・土井 (2007) の3件が該当するのみである。しかも、それらの研究対象はスポーツ選手ではない。また、国外も同様で、複数のデータベース (EBSCOHOST SPORTDiscus, Science Direct など) で「hate losing」や「hate to lose」をキーワードに検索しても (2013年10月22日現在)、ほとんどが雑誌記事で学術論文は検出されない。

このようなことからすると、スポーツ選手の負けず嫌いとは、「分かっているようで実はよく分かっていない」のが実情といえる。以下では、スポーツ選手の負けず嫌いを、筆者が予備的に検討した調査・分析結果を紹介すると共に、今後の検討課題と質問紙調査を用いた分析の視点を提案する。

### 2. スポーツ選手の負けず嫌いに関する予備的検討

質問紙調査による実証的研究では、尺度の信頼性と妥当性の高さが求められる。負けず嫌いに関していえば、「負けず嫌い」の概念を的確に把握でき、測定値も一貫し安定している尺度が必要になる。しかし、既述の通り、スポーツ選手の負けず嫌いはこれまでにほとんど検討されておらず、尺度も構成されていない。この点は、今後、スポーツ選手の負けず嫌いを検討する場合の第一の課題といえる。本稿では、このような実情を踏まえ、負けず嫌いとの関連が示唆される構成概念として、「多面的競争心」 (太田、2010) に着目し、その測定尺度を引用して、負けず嫌いを規定する要因を検討する。多面的競争心尺度の下位尺度と項目例は、表1の通りである。

表1 多面的競争心尺度 (全21項目)

下位尺度名	項目例
手段型競争心	競争で相手と互いを高められる
負けず嫌い	競争相手に負けるのは悔しい
社会的承認	世に出て成功したいと強く思っている
過競争心	人より勝るためには手段を選ばない
競争回避	私は競争的な状況に不快感を感じる

項目作成は、競争心や動機づけなどの先行研究に基づき検討されており、信頼性も確認されている。回答は、5件法である。

予備的検討のための調査は、415名の女子体育大学生 (平均年齢18.8歳±.71) を対象に、2011年11月に集団に対して一斉に行われた。また、「スポーツにおける個人・社会志向性尺度」 (磯貝ほか、2000) と「特性不安尺度 (新版 STAI の Trait Anxiety inventory)」 (肥田野ほか、2000) も同時に実施された。

#### 1) 負けず嫌いを規定する要因の競技レベル別比較

多面的競争心を説明する5つの構成概念のうち、負けず嫌いとはそれ以外の4つの構成概念との間の関係を、競技レベル高群 (全国大会への出場経験が5回以上ある選手: 58名) と低群 (全国大会への出場経験がない選手: 200名) に分けて、重回帰モデル (図1) による多母集団同時分析によって検討した。

分析の結果、競技レベル高・低群それぞれに対してモデルの適合度は良好であった (GFI=.996、CFI=.999、RMSEA=.024)。負けず嫌いに対する4つの構成概念の関係を競技レベル別にみると、高群では手段型競争心か

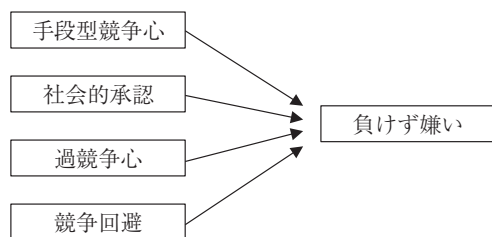


図1 重回帰モデル

らのパスのみが有意であった (46:  $p < .01$ )。一方、低群では4つの構成概念からの全てのパスが有意であった (手段型競争心: .32、社会的承認: .22、過競争心: .23、競争回避: -.24、全て  $p < .01$ )。

以上を踏まえると、両群共通に手段型競争心からの影響力が示された点では、選手全体としては、負けず嫌いはより高い能力を自分の中に見出そうとする前向きな認知や思考と関係していると考えられる。しかし、競技レベル別にみた場合は、高群の選手では、競争相手と共に相互に能力を向上させるという考え方 (手段型競争心) が負けず嫌いを強く規定していると考えられるのに対し、競技レベルの低い群では、社会的評価を得ること (社会的承認) や排他的な要素を含みながら勝つことを求める考え方 (過競争心) なども影響していると考えられる。このような選手の競技レベル別の違いからは、競技水準が向上するのに従って、負けず嫌いの質は、競技者としての成長の価値を相手と共有できるようになることに見出そうとする方向に変容していくのではないかと示唆される。

## 2) 負けず嫌いとスポーツにおける個人・社会志向性および特性不安との関係

全国大会の出場経験が1回以上ある174名と、全く経験がない200名のそれぞれを対象に、スポーツにおける個人志向性と社会志向性および特性不安が、負けず嫌いの意識に対してどのように影響しているのかを重回帰分析 (ステップワイズ方式) によって検証した。

分析の結果、両群ともに、負けず嫌いに対しては社会志向性のみから有意な  $\beta$  係数がみられた (出場経験あり群: .25、 $p < .01$ ; なし群: .35、 $p < .01$ )。

磯貝ほか (2000) によるスポーツにおける社会志向性は、その項目内容からすると、自らが所属するチーム (集団) の規範遵守、役割遂行、あるいは人間関係の維持などに関わるものである。すなわち、競争相手などの他者との関わり方は含まれていない。したがって、有意な影響がみられたことに関しては、いわばチームの一員としての意識の強さと負けず嫌いとの間の関係が示されたと解釈できる。すなわち、チームに対する所属意識の強さが、そのチームの一員として競技に取り組む個人

の負けず嫌いに影響を及ぼしているということを示していると考えられる。

一方、個人志向性と特性不安から有意な関係性が示されなかった点については、次のように考えられる。まず、個人志向性については、尺度項目が、チーム内の人間関係やそのチームでの競技への取り組みが、自分を中心に位置づけられているかどうかを明らかにしようとする内容である。したがって、この結果は、チーム内での自分のあり方が個人志向であることと競技に対する負けず嫌いとの間には関連がないことを示しているといえる。いわゆる成績志向性などの関連は、改めて検討される必要がある。

次に、特性不安との関係からは、負けず嫌いは不安感情の影響を直接受けけないことが示されたといえる。Spielberger (1966) によれば、特性不安は認知的評価に影響し、状況の変化で生じた状態不安を低減させるための心理行動的適応過程に作用するとされる。したがって、負けず嫌いに対しては認知的評価がより強く関係すると考えられる。今後は、特性不安と同時に認知的評価との関連を検討する必要がある。

## 3. 質問紙調査によるスポーツ選手の負けず嫌い研究

今後、質問紙を用いたスポーツ選手の負けず嫌いの研究をどのように展開していくことが考えられるのか、特に分析方法を中心にいくつかの提案を行いたい。

まず、基本的に取り組みなければならない課題は、負けず嫌いを定義することである。予備的検討では、競争心という視点から捉えることを試みたが、分析結果からも示唆される通り、負けず嫌いは単に競争相手よりも優位に立つことを志向する心理的要素ではないと考えられる。負けず嫌いの態度や行動、あるいはその時の感情や認知的過程などをインタビューや事例研究を通じて観察・抽出し、負けず嫌いの実態に迫る必要がある。そしてその上で、探索的因子分析や確認的因子分析を用いて負けず嫌いの構成概念を操作的に明らかにするとともに、信頼性と妥当性を備えた尺度を構成し、多母集団同時分析などを用いて、男女、競技レベル、あるいは異文化間の違いなどを検討することが考えられる。

次に考えられる検討課題は、負けず嫌いとは様々な心理的要因との関連を検討することである。特性的な要因としては、性格や自尊感情、あるいは perfectionism (完全主義) などがあげられる。また、負けず嫌いが目標志向性 (成績志向性と課題志向性) を介して競技成績に与える影響や、競技成績に関わる帰属因の選択が負けず嫌いの強い選手とそうではない選手とでどのように違うのか、またその違いが次の段階の達成動機づけにどのような影響を与えるのかなどを検討することなども考えられる。

さらに、発達心理学において近年注目されている潜在曲線モデルなどを用いて、繰り返し測定によって収集した負けず嫌いのデータについて、競技経験や成績の伸び具合の違いによってその変化パターンを比較し、負けず嫌いがスポーツ選手の成長にとってどのような意味を持つ心理的要素なのかを明らかにすることも興味深い検討課題であると考えられる。

質問紙調査による研究アプローチは、負けず嫌いに関する基礎的知見を得る上で有効であり、またそれによって負けず嫌い研究の基盤が構築されると考えられる。このことは、自己の向上に向けてねばり強く立ち向かうことのできる選手の育成法や指導介入法を開発することにも繋がると思われるため、今後の研究の充実が期待される。(佐々木万丈)

## 熟達化の視点からみる負けず嫌いと指導の研究法

### 1. 熟達化過程における負けず嫌いの体験

エキスパート選手の多くが「負けず嫌い」であることを意識し、またエキスパート指導者の多くが「負けず嫌い」は選手の熟達化に影響を及ぼすひとつの重要な要素であると述べている(北村, 2013)。例えば、ある選手は、「強い選手がいるから絶対勝ってやろう」という思いを常に持ち続けていた。またある指導者は、負けた悔しさから「向こう向いた時に唇噛んでいたりとかしている子もいる」と述べている。では、こうした「負けず嫌い」はどのような体験として語られ、そこには指導の可能性は見出せるのだろうか。ここでは、「負けず嫌いを指導に生かす」視点から研究の可能性を探っていく。

そのために、まず、①エキスパート選手の熟達化過程において「負けず嫌い」がどのように体験されてきたのか、その実体験に着目し、整理を行う。次に、②エキスパート指導者が選手の「負けず嫌い」についてどのような認識をもって指導にあたっているのかについて、インタビュー・データの分析を通して検討を行う。その上で、③そうした熟達化過程にみられる「負けず嫌い」を研究する方法論的な可能性と方向性についていくつかの提案を行う。さらに選手の負けず嫌いをどのように実際の指導に生かすか、その方向性も探っていく。

### 2. エキスパート・スポーツ選手を対象としたインタビュー調査研究

#### 1) 対象者

エキスパート・スポーツ選手8名および指導者8名を対象とした。対象者の選定に関しては下記の基準に従い、3つ以上の基準を満たす選手を対象とした。(選手)

- (1) 当該スポーツ競技歴が10年以上
  - (2) 当該スポーツ競技において日本代表選手としての競技歴をもつ
  - (3) 国内大会での優勝経験をもつ
- (指導者)

- (1) 当該スポーツ指導歴が10年以上
- (2) 指導者として指導に当たった選手やチームの優れた競技成績を導いた実績をもつ
- (3) 当該スポーツ競技連盟などの第三者的な専門家から優れた指導者としての評価を得ている

調査協力を依頼した8名の選手および指導者全てから承諾が得られた。

#### 2) 方法

調査は、深層的、自由回答的、半構造的インタビュー(in-depth, open-ended, semi-structured interview)により行った。対象者には事前に質問内容の概要を郵送し、インタビュー当日は自身のこれまでのスポーツ体験および指導体験の中で熟達に関わる体験に焦点を当て、60分から90分にわたるインタビューが行われた。対象者の承諾を得た上でインタビュー内容は全て録音された。インタビュー終了後、直ちにその内容は全てテキスト化された。データ分析は、Côté et al. (1993) および Patton (2002) による質的データ分析法に基づき、質的研究法の経験を10年以上有する複数の研究者により全ての作業が進められた。分析作業は、まずテキスト化された一覽性のデータが、一つのまとまった意味をなす文章の単位である意味内容要素(meaning units)に区切られ、その一つひとつに標題(tag)がつけられた。次に全ての標題から類似した標題をもつ意味内容要素がより広いサブカテゴリーへと再編成され、再編成された各サブカテゴリーに新たな標題がつけられた。再編成されたサブカテゴリーは、より抽象度の高いカテゴリーへと統合され、対象者の負けず嫌い体験に関する理解が飽和状態になるまで検討が加えられた。

#### 3) 結果

テキスト化されたインタビュー・データから212の意味内容要素が得られ、その中から最終的に184の意味内容要素が本研究における分析対象とされた。これらの意味内容要素は、「自分を許せない」「できない悔しさ」「結果への固執」「あの人に負けたくない」「競技結果へのこだわり」「いづれ競う対象に」「技術目標のイメージ」「自己分析の手段」「将来的な見通し」および「ふり返りを通した目標確認」の10サブカテゴリーに分類された。これらは最終的に、「今できない歯がゆさ」「結果を競う他者意識」「目標としての他者意識」および「自身の更なる向上への希求」の4つのカテゴリーに分類された。

表2にカテゴリー毎のサブカテゴリーおよびその主

要な発話内容を示した。以下、対象者による発話データをたどりながら、各カテゴリーの主要な要素毎に整理していくことにする。

(1) 今できない自身への歯がゆさ

できない悔しさや思うようにできない自分自身への歯がゆさといった、認知的(目の前の事実や体験)な事象に対する内的な認知(自分に対する負けたくない気持ち)を表すカテゴリーとして作成された。

(2) 結果を競う他者意識

このカテゴリーは、目の前の他者や達成課題を競う心的状態を表現している。レギュラーから外された悔しさといった、認知的(目の前の事実や体験)な事象に対する外的な認知(相手に対する負けたくない気持ち)を表している。

(3) 目標としての他者意識

自分よりも高いパフォーマンスを発揮する人に対し、そこまで自身を引き上げたいといった、メタ認知的(省察や目標への視点を伴う)な事象に対する外的な認知(相手に対する負けたくない気持ち)を表すカテゴリーとして作成された。

(4) 自身の更なる向上への希求

自分をより高めたいという、メタ認知的(省察や目標への視点を伴う)な事象に対する内的な認知(自分に対する負けたくない気持ち)を表すカテゴリーとして作成された。

表2 階層のカテゴリー一覧

カテゴリー	サブカテゴリー	主要な発話内容
今できない自身への歯がゆさ	・自分を許せない ・できない悔しさ ・結果への固執	なんでできないんだろうって悔しくて
結果を競う他者意識	・あの人に負けたくない ・競争結果へのこだわり	この人に負けるのが大嫌いで
目標としての他者意識	・いずれ競う対象に ・技術目標のイメージ ・自己分析の手段	どうしたらあそこまでいけるのかって
自身の更なる向上への希求	・将来的な見通し ・ふり返りを通した目標確認	もっとうまくなりたいてって強く思っ

4) 考察

階層のカテゴリーの相互の関係を整理すると、エキスパート選手を対象とした「負けず嫌い」の体験は〈内的-外的〉および〈認知的-メタ認知的〉という2つの軸で捉えることが可能である点が推察される。すなわち、〈自分に負けたくない-相手に負けたくない〉といった軸と、〈勝ち負けや結果という目の前の事実や体験への認知的方向と、省察や目標への視点を伴うメタ認知的な方向〉の2軸によって表される4つの象限によって整理す

ることができる(図2参照)。

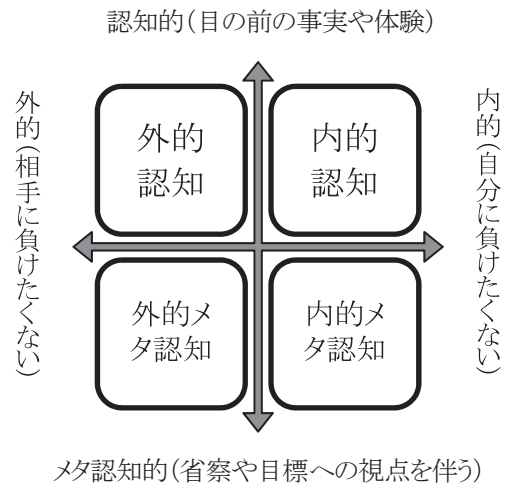


図2 負けず嫌い体験の4象限モデル

また、エキスパート選手の体験の分析から、熟達化が進むにつれ、負けず嫌いの体験は、認知的なもの(今できない悔しさ、負けた悔しさ)から、メタ認知的なもの(どうやったらあそこまでいけるか)に変化していく点が推察された。

さらに、エキスパート指導者の発話の分析から、指導においては、熟達化過程に応じて、内的・認知的な方向(今できない自分への悔しさ、負けた悔しさ)を内的・メタ認知的な方向(どうやってより自分を高めるか)に視点を変えていくか、そのために外的な負けず嫌い体験(相手に負けたくない)を踏まえつつ達成感や自信をいかに体験させていくかが重要なポイントとなる点が示唆された。

3. 熟達化および質的研究方法によるスポーツ領域の負けず嫌い研究

今後の研究の方向性として、負けず嫌いを2つの軸によって構成される4つの象限で捉える視点を基軸とし、負けず嫌いの状態を把握する量的・質的研究、負けず嫌いの状態の変化を捉える量的・質的研究、および負けず嫌いを指導に生かす実証的研究などが考えられる点も示唆された。(北村勝朗)

メンタルトレーニング指導の現場において、我々はアスリートの「負けず嫌い」とどう向き合えばよいのか?

競技スポーツの世界では、否が応でも勝ち負けがはっきりする。故に、大多数のアスリートが勝利を目指し、競技力向上のために日々限界まで自分を追い込む。そうでもしなければ競技力向上は望めない(鈴木, 2012)。そして、勝ち続けることが不可欠のトップ競技者は、勝つ

ことへの執念=こだわりが最も重要な要件となり、いかに技術的に優秀なアスリートであっても、この執念（こだわり）がないと勝負の場では勝ち残っていくことは困難である（中島，2004）。そうであるならば、「負けず嫌い」な性格は、競技スポーツの世界においては、しごく当然かつ不可欠なものではないだろうか。筆者のこれまでの研究の中でも、負けず嫌いだから自己投資を行う、負けず嫌いによる対抗意識から練習に専心する、といったアスリートの姿を見てとることができる。

その一方で、杉原（2003）はメンタルトレーニングの2つの方向性を示し、選手の人間的な成長を促すことによって欲や迷いそれ自体をなくそうとする、つまり自分という人間に対する理解を深め、スポーツや勝敗に対する考え方を成熟させ、自分の生き方の質を高めることによってどのような状況でも自分らしく行動できるようになることの重要性を述べている。そして、「スポーツや勝敗に対する考え方を成熟させる」とは、理論的には内発的動機づけや課題志向性を高めるということであり、内発的動機づけや課題志向性が強ければ、持てる力を最大限に発揮してよいプレーができればよいという考えになりやすいのではないかとしている。さらにはそう考えることにより、勝敗という結果は副次的で、人事を尽くして天命を待つといった心境になりやすく、勝敗を気にせず今ここに集中し、プレーを楽しむという心の余裕が生まれやすくなるはずであると述べている。

このように、これまでのメンタルトレーニングにおいては、杉原・工藤（1997）が指摘しているように、「結果」より「過程」、つまりは自分の意のままにならない勝ち負けといった「結果」より、自分の意思のコントロール下に置かれており、結果を生む「過程」に注意を向けるべきである、とされてきた。スポーツメンタルトレーニング教本（日本スポーツ心理学会編，2005）においても、心理的トラブルとしての「集中力欠如」への心理的対処として、「勝敗にこだわるな」といった心や気持ちの持ち方による解決策や、自信の高める方策として、「試合に勝つこと」より「自分のプレーをすること」「ベストを尽くすこと」「実力を出し切ること」「思い切りプレーをすること」が大切といった試合に対する認知を変えることなどが提言されている。

では、競技スポーツの世界に生きるアスリートには、否が応でもつきまとう「勝ち負け」という「結果」を、メンタルトレーニング指導の現場において我々はどうのように捉えて支援すれば良いのだろうか。そして、実際の現場において役に立つために、我々はアスリートの「負けず嫌い」とどう向き合えばよいのだろうか。

本報告では、あるオリンピック（対象者A、競技種目B）へのインタビュー調査の事例を、「負けず嫌い」に関

連する発話へ焦点化し、時系列に沿って紹介することとする。

対象者Aは10代でオリンピックに出場。その当時の心境について以下のように述べている。

「（オリンピック前の）世界選手権の時に、Cさんに負けて、ボロ負けしてしまったんですね。全然、足元にも及ばなくて。それがやっぱり悔しくて、（オリンピック出場の）内定貰っていたんですけど、このままでは本当に非国民って思われるんじゃないかというくらいの勢いで。やっぱり、それからの2年間ってというのは、相当の執念、全てがBでしたね、生活が。寝るのも、食べるのも、何するにでも。昼寝も、夜寝るのもBのため、体を回復させるため。朝の食事も、これが俺の血となり、肉となりって意識で食べて。（中略）非常にストイックな感じはしますけど、それくらい執念にも似たぐらいの意識でやっていましたね」。

「Bを続けている中で一番何を求めていたかって言うと、結局、そういう技術の完成度、Bの質を高めていくことだけを考えていたんですね。（中略）世界記録出しても、まあそれはパフォーマンスとして凄い質が低かったりとか、金メダルをとっても、それは結果だけ最高ですけど、でもまだつめられる部分ってというのが見えていたりとか、そこは大きかったですね」。

その後、20代で出場したオリンピックで金メダル、続く大会でも銀メダルを獲得する。しかし、30代に近づいてきた頃から、自らのモチベーションに変化が見え始めたようである。

「もう1回、銀メダルだったものを、金を取り返したいっていう意識もそこにありました。ただ、30歳位になってくると、モチベーションがちょっと低くなっていましたね、競技への。『なにくそ』って、負けて、反骨精神っていうのは、ちょっとずつ薄れていっていた」。

続けて、「緊張感」の低下についても次のように述べている。

「今までは、そういうハードな練習する時って、前の日から凄く緊張していたりとかして、明日、辛い練習だとか。それが全然、前の日とか普通に寝ているし、緊張感がなくなっていったし、一発の練習の質の低さに繋がっているなって。質が高いもの、緊張感がある練習をしていたのが、全然、何か緊張感がないものになっていった」。

「大会もそうでしたね。ほとんど緊張しなくなっていった」。

そして、最終的には闘争心が薄れ、「負けず嫌い」で

なくなってきた自分と出会い、競技からの引退を決意していく。

「もう本当にAを楽しむ自分になってしまったっていう。もちろん、狙いに、勝ちに、狙いについていましたけど。ただ、なんだかんだ30前半から闘争心はちょっとずつ薄れていってましたね」。

「だんだんだんだん、やっぱり、その中で、勝てなくなっていったのと、若手に負ける中で、若手に負けて凄く悔しかったのが、悔しくなくなっていった自分がいたんですよね。DやEがボンボン、ボンボン出てきて。昔、Cさんに負けたら、本当にもう、物にあたるくらい悔しい自分がいたのに、『ああ、負けちゃったなあ。まあ、いいや』みたいな感じになっていったんですよね」。

以上、対象者Aへのインタビュー調査の事例を示した。対象者Aの勝負へのこだわりと、その変容の様子が発話の中にもみることができる。

本報告では、筆者によるインタビュー調査の一事例の提示であった。本分野における今後の研究の方向性を考えるにあたり、中島(2008)による臨床心理学における事例についての見解は参考になる。中島(2008)によれば、「事例は、自然科学的な領域で見られるような『特殊な一事例の報告』という位置づけとは異なり、語りそのものの中にも普遍性が見えなければならぬというに、語られる『物語』を通じて、臨床学の目的の1つである、人間存在の理解に到達しなくてはならない。事例によって物語は異なるが、それぞれの物語の中に普遍性があり、物語の1つひとつが独立した研究対象となるのである。当然ながら『普遍性』と言っても、自然科学的な対象化されたモノの普遍性とは異なり、報告者も含めた世界に共通する普遍性であることが前提に、(事例)研究は成り立つ。言い換えれば、事例を通じて(普遍性にいたる)全体性を示す点で、『報告』ではなく、『研究』となるのである」と述べている。本報告は、あくまで筆者によるインタビュー調査の事例であり、到底「(普遍性にいたる)全体性」を示すには至っていない。また、「昨今、質的アプローチを採用した報告や研究が増えているが、それらの多くはいわゆる仮説検証型であり、研究者側の関心を中心に対象者に語ってもらうもの」(武田, 2013)という指摘もある。しかし、本報告における対象者Aによって語られた「物語」の中には、トップ競技者の勝つことへの執念=こだわりの変容を感じることができることから(ただし、「普遍性」を示したとは言えないが)、このような事例も独立した研究対象となり得る可能性があると考えられないだろうか。そして、実際の現場において役に立つために、我々はアスリートの勝負へのこだわり、つまり「負けず嫌い」とどう向き合

えばよいのか、考える一助となるのではないだろうか。  
(齊藤 茂)

### 負けず嫌いとスポーツ動機づけ研究へのコメント

動機づけは、人の行動がなぜ起こるのかを説明するための概念であり、行動を特定の方向に向けて生じさせ、持続させる潜在的な心理的エネルギーのことをいう。これまでのスポーツの動機づけ研究では、達成動機、内発的動機づけ、自己効力感などポジティブな心理的エネルギーに目を向けて研究が進められてきた。

今回取り上げられた負けず嫌いは、ネガティブな心理的エネルギーとみなすことができるが、スポーツ選手の原動力になっていることは、経験的に良く理解されている。そのため、この負けず嫌いに着目して研究を進めていくことは、スポーツ選手の負けず嫌いの理解を深めるだけでなく、ネガティブなエネルギーの有用性という新たな視点を示すという意味において、動機づけ研究にとっても意義あることと思われる。

本稿では負けず嫌いについて、それを研究する意義が示され、質問紙調査によるアプローチ、熟達化の視点からみる指導方法、メンタルトレーニング指導との関係、という3つの観点から興味深い研究成果が報告された。そして、これらの成果を踏まえた今後の研究の方向性が指摘されているが、そのどれもが納得いくものであり、また示唆に富むものであると思われる。そのため繰り返し指摘になることも多いが、負けず嫌いの理解に向けて今後どのような研究が必要になるのかについて述べたい。

まず、負けず嫌いを定義して、負けず嫌いの概念を明らかにすることが重要だと考える。佐々木氏は競争心という視点から負けず嫌いを捉え、齊藤氏は勝つことへの執念の重要性を指摘し、北村氏は発話分析から、「今できない自分への歯がゆさ」「結果を競う他者意識」「目標としての他者意識」「自身の更なる向上への希求」の4つの負けず嫌いの要素を指摘している。これらは、負けず嫌いを概念化していく際の重要な構成要素になると思われる。また、北村氏が示した内的(自分に負けたくない)—外的(相手に負けたくない)、認知的—メタ認知的という軸は、負けず嫌いを明らかにする上で示唆に富むものであるように感じる。

概念化についてさらに考えてみると、今回示された研究知見は、スポーツ場面だけにみられるのか、勉強場面や仕事場面などでも同様にみられるのかについて検討していく必要があるように思われる。すなわち、スポーツでは負けず嫌いであるが、勉強ではそうでもないといった、状況・文脈との相互作用について調べることも

大切だと考える。

また、「幼い頃から負けず嫌いだった」とか「負けず嫌いな性格なので」といった言い方をする選手が多いが、このことは負けず嫌いが変化しにくい個人の特性や性格であることを示唆しているように思われる。そのような点から考えると、負けず嫌いの定義としては、冒頭に西田氏が示した、「性格的な要素を背景として、他者あるいは自分に負けることを嫌う強い気持ち」が妥当なように思われる。そして、概念化にあたっては、個人特性と状況要因がどのようにスポーツでみられる負けず嫌いに影響しているのかについて検討することも大切になるだろう。これらの検討を行い負けず嫌いの概念を明確にした後に、負けず嫌いについての研究を進める必要があるだろう。

そして、その研究の方向性については、3つの方向性を指摘したい。まずは、佐々木氏が指摘しているように、負けず嫌いの概念に基づき負けず嫌いを評価する尺度を作成することである。その際には、実態を適切に把握するためにインタビューなどを行なって項目を収集していくことが望まれる。

二番目の方向性は、負けず嫌いの関連要因についての検討である。質問紙を用いた調査研究において、課題・自我志向性や内発的動機づけなどの動機づけ要因との関係をはじめとして様々な心理的要因との関係を明らかにすることや、トップアスリートの特徴について検討することや、縦断的な調査によって選手の成長過程などについて調べていくことが重要となるだろう。

三番目の研究の方向性としては、負けず嫌いとスポーツ指導の関係を示していくことである。そのことに関係して、北村氏は熟達化の過程のなかで、負けず嫌いの体験は認知的なものからメタ認知的なものへ変化していくと指摘し、佐々木氏は負けず嫌いが競技レベルで異なり、競技レベルの高い選手では競争相手と共に相互に能力を向上させるという手段型競争心との関連が高まることを報告している。これらは、トップアスリートになっていく上での望ましい負けず嫌いのあり方を示している点で、今後の研究の参考になるだろう。また北村氏のエキスパート指導者は熟達化に応じて、内的・認知的な方向から内的・メタ認知的な方向へ視点をいかに変えていくか、また外的な負けず嫌いを踏まえながら達成感や自信をいかにつけさせるかが指導の重要な点としているという報告は、指導のあり方の方向性を示しているという点で興味深い。

さらに、齊藤氏の負けず嫌いとはメンタルトレーニングとの関係についての問題提起も重要だと考える。メンタルトレーニングは、結果や他者でなく、自分自身に目を向けさせることに主眼をおいている。一方、負けず嫌い

の選手は、結果や他者を強く意識している可能性が高く、矛盾や対立する関係にある両者をどのように捉えて指導していくかについて検討する必要があるだろう。

最後に、負けず嫌いはスポーツ選手の身近な問題であるが、これまでは経験的に語られることにとどまり、研究の対象にされてこなかった。しかし、本稿で示されたように負けず嫌いは選手を動機づける重要な要因であるため、今後さらに研究が発展していくことが期待される。(磯貝浩久)

## 付 記

本稿は、日本スポーツ心理学会第40回大会(2013年11月2日)において開催された「会員企画ラウンドテーブルディスカッション(負けず嫌いとはスポーツ動機づけ:研究方法を探る!)」の内容に基づき作成したものである。

## 引用文献

- Côté, J., Salmela, J. H., Abderrahim, B., and Russell, S. J. (1993) Organizing and Interpreting Unstructured Qualitative Data, *The Sport Psychologist*, 7, 127-137.
- デジタル大辞泉 (2013) 負けず嫌い, 小学館, <http://kotobank.jp/word/負けず嫌い> (参照日2013年12月2日)
- 肥田野直・福原真知子・岩脇三良・曾我祥子・Spielberger, C. D. (2000) 新版 STAI. 実務教育出版, 東京.
- 磯貝浩久・徳永幹雄・橋本公雄 (2000) スポーツにおける個人・社会志向性尺度の作成. *スポーツ心理学研究*, 27, 22-31.
- 北村勝朗 (2013) プロフェッショナル・サッカー指導者を対象としたコーチング・メンタルモデルの質的分析. *東北体育学研究*, 30(1), 3-17.
- 北村勝朗・磯貝浩久・高畑好秀・菅生貴之・渋谷崇行 (2012) 負けず嫌いの意味を探る—負けず嫌いはトップアスリートの条件なのか?—. *日本スポーツ心理学会第39回大会研究発表抄録集*, 14-15.
- 中島登代子 (2004) スポーツカウンセリングの専門性. *臨床心理学*, 4(3), 353-359.
- 中島登代子 (2008) 発病危機に陥った学生への危機介入の事例研究. *健康プロデュース雑誌*, 2(1), 21-33.
- 日本スポーツ心理学会編 (2005) *スポーツメンタルトレーニング教本* (改訂増補版). 大修館書店.
- 西田 保・磯貝浩久・佐々木万丈・北村勝朗・齊藤 茂 (2013) 負けず嫌いとはスポーツ動機づけ: 研究方法を探る!. *日本スポーツ心理学会第40回大会研究発表抄録集*, 8-9.
- 太田伸幸 (2010) 多面的競争心尺度作成の試み. *現代教育学部紀要*, 2, 57-65.
- Patton, M. Q. (2002) *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Spielberger, C. D. (1966) Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3-20). New



## 負けず嫌いとスポーツ動機づけ

- York: Academic Press.
- 杉原 隆 (2003) 運動指導の心理学. 大修館書店.
- 杉原 隆・工藤孝幾 (1997) 第2章 注意・集中の技術. 猪俣公宏編, メンタルマネジメント・マニュアル. 大修館書店, pp17-36.
- 鈴木 壯 (2012) 競技スポーツ・アスリートの心性. 中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二編著, よくわかるスポーツ心理学. ミネルヴァ書房, pp126-127.
- 武田大輔 (2013) 臨床スポーツ心理学の現状と課題. スポーツ心理学研究, 40(2), 211-220.
- 渡辺弘純 (2007) 児童における「負けず嫌い」の積極的意味を探究する. 日本教育心理学会総会発表論文集, 49, 2.
- 渡辺弘純・土井直子 (2007) 小学校児童における負けず嫌いの積極的意味を探究する. 心理科学, 28, 96-111.

