

# 競合相手の設定が競技者成長に及ぼす効果

岡田 祐希 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 鳥羽 賢二

キーワード：競合，フロー，成長

## 1. はじめに

本研究は、競技を行っている選手を対象に、競合相手の設定が競技者成長に及ぼす効果について、フロー理論を用いて考察したものである。

競合相手とは課題を媒介として競争する相手のことで、実力が同程度であり、互いに良い影響を及ぼし合う相手だとされている。しかし、近年では、競合相手を意識しないという競技者が増加しており、それにより競技者の成長にブレーキがかかってしまうことが懸念される。

そこで本研究では、「競技者のレベルに合う適切な競合相手の設定を行うことにより、競技者の成長に良い効果を及ぼし、フロー状態への突入も促進されるのではないか。」という仮説を基に、競合相手設定のモデル化を行う。

## 2. 研究方法

- ① 文献調査：フロー理論，先行研究
- ② アンケート調査：(競技経験者 18～24 歳の 108 名を対象，120 名へ配布，90%の有効回答)

## 3. 結果と考察

アンケートの結果、競技経験者のほとんどに競合相手の存在が見られた。

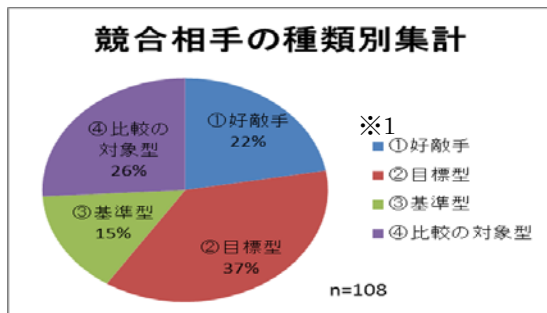


図1 競合相手の種類別集計 (筆者作成)

図1は競合相手を4つの種類別に集計したものである。「目標型」を競合相手に選択している競技者が多いことがわかる。また環境要因に

関しては、半数以上が満足しているという結果が得られた。

## 4. 結論

競技者が競合相手を選ぶ基準として、相手へのどの程度執着するのか、またどの程度意識するのかという観点から選択される。そのため、競合相手の価値が高いと認識するほど、競合相手からの影響は大きいものとなる。

このことから、競合相手のタイプを「好敵手型」と「目標型」に絞ることができる。また、フロー状態への突入を誘発するためには、双方向的ライバル認知である必要がある。

先行研究より、「好敵手型」が競合相手に適しており、フロー状態を形成することがわかっている。しかし、長期で見た場合、好敵手型との実力差を常に保つことができるとは考えがたい。そして、「目標型」を競合相手に設定した場合、設定当初は非対等競争であることから、大きな差があることがわかるが、受ける影響は大きい。長期で見た場合、いずれ実力差は縮まり、対等競争に変化する。つまり、目標型を競合相手に設定することで、好敵手型とのサイクル化が可能になる。

このサイクル化を行うことで、競技者の向上心が常に薄れないという効果が得られる。また目標型の設定条件として、フロー理論の特徴である「達成できる見通しのある課題」であることを考慮し、影響を大きく受けることが可能な競合相手を設定することを理想とする。

## 主な引用参考文献

速水俊彦 (2012) 「感情的動機付け理論の展開—やる気の素顔」 ナカニシヤ出版 他。

※1 4つの競合相手の分類は、①好敵手型(双方向的ライバル認知, 影響大), ②目標型(一方向的ライバル認知, 影響大), ③比較の対象型(双方向的ライバル認知, 影響小), ④基準型(一方向的ライバル認知, 影響小)に分類される。