

競技力向上のためのセルフ・ハンディキャッピング回避法

出口 実歩 (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：競技力向上，完璧主義，セルフ・ハンディキャッピング回避法

1. はじめに

セルフ・ハンディキャッピング (self-handicapping: 以下 SH とする) とは，自身の行動の結果に対して自信が持てない場面に出くわした際に，自尊心を維持・高揚するために表出する一種の自己防衛欲求の発露である (伊藤, 1991). その方法として，自らハンディキャップを作り出す遂行的 SH と，ハンディキャップがあることを周囲に知らせる主張的 SH がある (沼崎ら, 1990). これらは，自尊心を守る必要がある集団社会では欠かすことのできない行為だが，スポーツや学業において成果を求める際に，必ずしも好ましいものではないとされている。

そこで，競技を行う上で SH 行動を選択する心理的欲求が抑制されれば，より競技に意欲的に取り組むことができ，競技力向上に繋がるのではないかという仮説を立てた. 本論文では競技力向上のための SH 回避法を試論する。

2. 研究方法

- ① 文献調査：SH 関連の先行研究等
- ② アンケート調査：本学の運動部活動に所属している 158 名 (回収率 96%)
- ③ インタビュー調査：アンケート調査の被験者の中から，SH が強い者と弱い者を各 3 名ずつ

3. 調査結果と考察

SH を抑制するためには，プレ・ゴールデンエイジが終わる 9 歳頃までに，競技を始めることが重要である。また，15-18 歳時の高いレベルで競技を行うことは，その抑制に繋がる。さらに，周囲の選手への理解が充分であり，なおかつ選手と指導者との関係が良好であることが求められる。

SH 尺度をアンケート調査により測定した。表 1 は，女子・男子，または個人・チーム競技に関わらず，失敗を絶対にしたくないという完璧主義傾向が強いことが示されている。

表 1 男女別と個人競技とチーム競技別に見た SH 尺度の 5 つの因子強弱順 (筆者作成)

	女子	男子		個人競技	チーム競技
SH弱	不安傾向	不安傾向	SH弱	不安傾向	不安傾向
	責任転嫁	情緒不統制		責任転嫁	責任転嫁
	現実逃避	責任転嫁		情緒不統制	情緒不統制
SH強	情緒不統制	現実逃避	SH強	現実逃避	現実逃避
	完璧主義	完璧主義		完璧主義	完璧主義

そこで，完璧主義傾向を抑制することが，SH 回避の近道になると考えられる。

4. まとめ

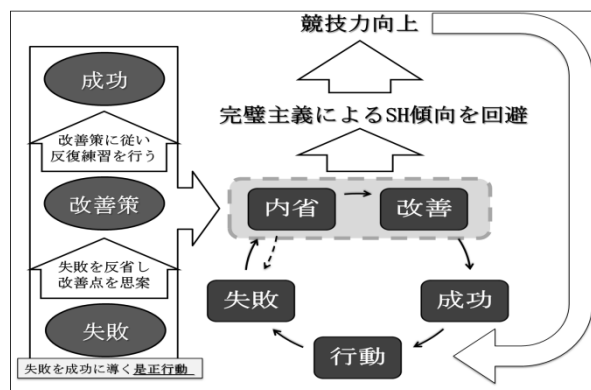


図 1 完璧主義に焦点を当てた競技力向上のための SH 回避サイクル (筆者作成)

完璧主義を選択する原因として，過去の失敗体験が大きく影響していることから，失敗体験を成功体験に導くことが必要である。その際，図 1 に示したサイクルの内省と改善の位置で，是正行動を行うことが重要となる。ここで，改善策に従い反復練習を行う際，同じことを繰り返すことで生じる飽きを回避するために，周囲の存在による刺激が大いなる手助けとなる。

以上のことから，図 1 に示したサイクルをうまく循環させることで，SH は回避することができ，競技力向上に繋がることになるのである。

5. 主な引用・参考文献

- 伊藤忠弘 (1991) 「セルフ・ハンディキャッピングの研究動向」 東京大学教育学部紀要，第 31 巻，153-162 他