

野球におけるアクセプタンス&コミットメントセラピーの有効性

A73146 花岡明日香

【序論】

最近では精神面を鍛えることによって競技力の向上をはかろうとするメンタルトレーニングに関する研究が注目されるようになって来ている。

マインドフルネスの得点が高い者はストレス下でのパフォーマンスが高い傾向にある。(及川ら 2007) また、アクセプタンス&コミットメントセラピー (以下 ACT) は合理的でない思考を避けようとする試みこそが、非機能的であると考えられる。そこで、本研究ではストレスや緊張場面への対処として ACT の実践によりストレスへの対処を訓練することで、パフォーマンスに影響を与えるのではないかと考え、その有効性について検討していきたいと思う。

【目的】

ACT を実施することで、ピンチ場面において浮かんで来る経験に基づく感情を回避せず、その時どう感じているかを自覚できるようになることで、緊張場面でも本来の実力が発揮できるようにすることを目的とする。

【実験方法】

I 尺度の作成: 対象は投手、または投手経験のある人 48 名であった。そのうち、学内の野球部では 12 名、学内のサークルでは 3 名、学外の野球部・サークルでは 16 名、千葉市の公立高校の 1 年生 5 名、2 年生 2 名、千葉市の私立高校の 1 年生 3 名、2 年生 5 名、3 年生 1 名、市原市の公立中学の 3 年生 1 名であった。

質問紙の構成は、「ピンチ時に感じる感情」としては「打たれたらどうしようとする」「絶対抑えてやる」など 8 項目、「投球がうまくいくとき直前に考えている思考」では「気持ちが落ち着いている」「気楽な感じがする」など 4 項目、「投球がうまくいかないとき直前に考えている思考」では「ストライクを取らなければならないと思う」「四球を出してはいけない」など 9 項目である。回答は「4. 非常に当てはまる」から「1. まったく当てはまらない」の 4 件法で評定を求めた。これに加え、日本語版マインドフルネス尺度 守谷ら (2005) (26 項目) を使用した。こちらは「5. いつもそうである」から「1. いつも違う」の 5 件法で評定を求めた。

上記について因子負荷量 .04 を基準に、主成分分析、プロマックス回転により因子分析を行い、その結果複数の因子に高い負荷量を示した項目数が一番少なかった 5 因子解を採用した。投球意識を測る尺度としてそれぞれ、「焦燥感」、「アクセプタンス」、「信頼感」、「回避的コントロール」、「好戦的コントロール」と命名した。

II ACT の実践: 本大学 4 年生 1 名、千葉市公立高校 2 年生 2 名、同 1 年生 4 名、市原市中学 3 年生 1 名の、現役投手 8 名を対象に 1 ヶ月間 4 回 ACT のワークを行った。面接では毎回対処方略日記の記入を行い、その後 ACT のワークを行い、質問紙の記入を依頼。最終面接時には内観の記入を依頼した。

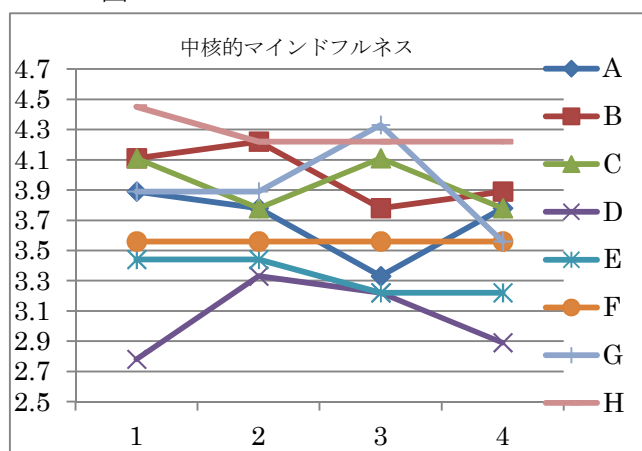
【結果】

作成した投球意識を測る尺度では、回数ごとに、「焦燥感」、「アクセプタンス」、「信頼感」、「回避的コントロール」、「好戦的コントロール」の 5 因子に分けて合成し、初回と最終回の結果から対応のある t 検定を行った。その結果、有意な差は見られなかった。よって作成尺度の焦燥感、回避的コントロール、好戦的コントロールなどの因子の得点が減少、アクセプタンス、信頼などの得点が増加するという仮説は支持されなかった。

マインドフルネス尺度でも同様に、4 因子に分けて合成したものと、マインドフルネス尺度の得点の平均を初回と最終回の結果から対応のある t 検定を行った。

その結果、「中核的マインドフルネス(図 1)」因子にのみ有意差が見られた。(t(7) = -0.17, p < .02)。以上のように、ACT のワークを行うことでマインドフルネスの得点が高くなるという仮説は棄却された。

図 1



【考察】

有意差の見られた中核的マインドフルネスについては、初回より下がってしまうという結果となった。この因子では出来事や自分の情動を客観的に観察する項目、その場に注意を向けるなどの項目が含まれ、今回のワークではマインドフルネスのワークを中心に、自分を客観視すること、生じている事象そのものに注意することなどを説明してきた。しかし、本来ACTはあまり詳細を説明しないワークとされている。そのため体験する前と後で、本当にできているかどうかや、説明が理解できないなどの混乱が生じて下がってしまったのかもしれない。

個別に見ていくと、マインドフルネス尺度の平均が初回より最終回の方が高い者は、低くなった者に比べて、焦燥感、回避的コントロールなど投球失敗時に浮かびやすい感情などの因子が下がり、アクセプタンス、信頼感など投球成功時に浮かびやすい感情や思考などの因子が上がっていた。(図2、3)よって、マインドフルネスな状態になると、投球が成功するときの感情や思考になりやすい傾向があると考えられる。また内観では、野球をする上での変化について回答を求めたところ、ピンチ場面になったときに、状況を素直に受け止める、次にすべきことを考える、気持ちに余裕ができて仲間を信じることができる、などの回答が得られた。パフォーマンスにおいての変化は確認できなかったが、スポーツにおける心理的スキルに信頼性というものがあることや、状況を素直に受け止めるなどのアクセプタンス的な変化があったという回答を得られたことから、個人差はあるが、継続していくことで何らかの効果は期待できるのではないかと思う。

今回の実験では、ACTが野球において有効であるとは言えない。しかし、ACTを使う目的としてメンタルヘルスカ、試合時の思考か、フォーカスする点をはっきりさせ、十分な準備と時間をとって行えば、野球においてもACTが有効なものとなるのではないかと思う。

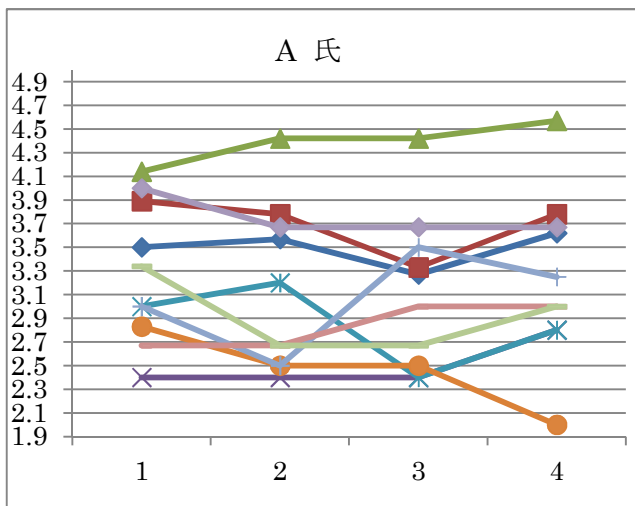


図2：マインドフルネス平均が上昇した人

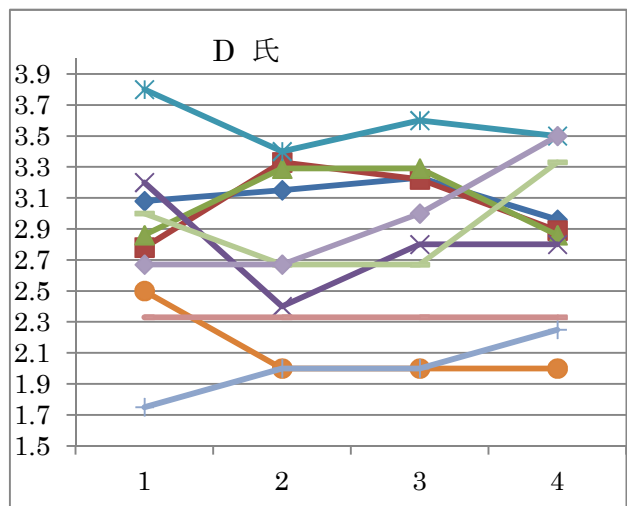
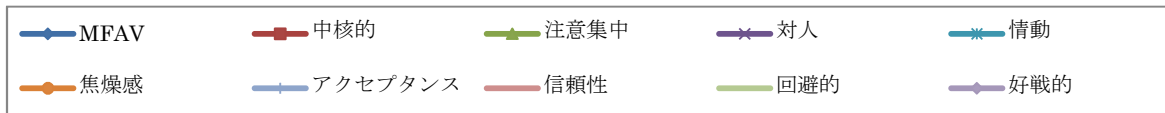


図3：マインドフルネス平均が低下した人



【参考文献】

- 児玉昌久 高松美佳子 『メンタルトレーニングのスポーツに及ぼす効果の検討』
P・A・バッハ D・J・モラン 著/武藤崇ら 訳 2009 『ACTを実践する』
斎藤富由起 守谷賢二 2009 『弁証法的行動療法におけるマインドフルネスと境界性パーソナリティ傾向の関連性』
及川昌典 及川晴 橋本絵美 2007 マインドフルネスによる自己制御が心身の健康とパフォーマンスに及ぼす影響—大学生とアスリートによる検討— 日本社会心理学会第48回大会

