

# 部活動への適応感があがりに及ぼす影響に関する発達心理学的研究

専攻 人間発達教育  
 コース 学校心理・発達健康教育  
 学籍番号 M13032B  
 氏名 孤杉 早矢加

## 問題と目的

高校と大学の運動部活動所属者を対象に、部活動において選手本人が仲間や指導者の存在をどのように受け止めているのかが、試合場面での彼らのあがりに影響を及ぼしているのかについて検討することである。

## 方法

研究協力者 部活動に所属している兵庫県内のA, B高等学校の生徒104名(男子47名, 女子57名), 兵庫県内のB, C, D大学, 県外のE大学の学生130名(男性64名, 女性66名)計234名の協力者が本研究に参加した。

個人 種目	テニス, 剣道, 水泳, 器械体操, 柔道, 陸上, 弓道, ライフセービング, ボクシング, カヌー
団体 種目	サッカー, バレーボール, よさこい, バスケット ボール, ラグビー, ラクロス, アイスホッケー, ダブルダッチ, ソフトボール, 野球, チアリーディング

調査時期 2013年7月～10月下旬

質問紙 市村(1965)のスポーツにおけるあがりの特性尺度を一部改変したもの計34項目と青木・松本(1997)の部活動適応感尺度計16項目を用い, 4件法で回答が求められた。  
 手続き フェイスシート(性別, 所属部活動, 競技歴)を加え各学校の集団場面で配布され, 回答終了後は教員によって回収された。

## 結果

「スポーツにおけるあがりの特性尺度」分析結果  
 因子分析(主因子法—Promax回転)を行っ

た結果, 解釈可能な3因子が抽出され, 「悲観的思考」因子, 「身体的緊張」因子, 「気分の昂進」因子と命名された。尺度全体と各下位尺度の $\alpha$ 係数は $\alpha = .64 \sim .93$ であった。下位尺度に関して, 2(年齢)×2(性)の二要因分散分析が実施された(Table1)。「身体的緊張」得点について単純主効果の検定を行った所, 高校生では男子生徒よりも女子生徒の当該得点が有意に高く, 女子では高校生よりも大学生の当該得点が著しく低下することを示していた。

Table1 あがりの特性の下位尺度得点の平均値・SDと

	分散分析の結果						
	高校生		大学生		分散分析(F値)		
	男	女	男	女	年齢差	性差	交互作用
N	47	57	64	66			
悲観的思考	27.09 (9.29)	28.26 (8.93)	22.92 (7.53)	25.02 (7.18)	11.83**	2.30	0.18
身体的緊張	16.21 (5.30)	20.77 (6.06)	15.39 (5.56)	16.35 (4.98)	13.17**	14.57**	6.21*
上段 平均値, 下段 SD					* $p < .05$ ** $p < .001$		

## 「部活動適応感尺度」の分析結果

因子分析(主因子法—Promax回転)を行った結果, 解釈可能な2因子が抽出され, 「部活動満足」因子, 「部活動不満足」因子と命名された。尺度全体と各下位尺度の $\alpha$ 係数は $\alpha = .68 \sim .74$ であった。

## 部活動適応感があがりに及ぼす影響

部活動適応感H群・L群とあがりの特性尺度の下位尺度得点について, 2(群)×2(年齢)の二要因分散分析が実施された(Table2)。「身体的緊張」得点について, 単純主効果の検定

を行ったところ、高校生では部活動適応感水準による差は認められないが、大学生では部活動適応感H群において高校性よりも顕著に得点が低下することを示していた。

Table2 部活動適応感水準とあがりの特性の下位尺度得点の平均値・SDと分散分析の結果

	高校生		大学生		分散分析結果(F値)		
	L群	H群	L群	H群	年齢差	群差	交互作用
N	47	57	58	72			
悲観的思考	29.28 (9.81)	26.46 (8.28)	26.26 (7.81)	22.15 (6.54)	32.44	29.04	0.37
身体的緊張	18.62 (6.54)	18.79 (5.85)	17.21 (5.44)	14.81 (4.92)	4.39	0.75	2.99*
上段 平均値 下段 SD							*p<10

また、部活動適応感全体得点とあがりの特性尺度の各下位得点、「あがり」全体得点との偏差積率相関を算出された(Table3, Table4)。

Table3 部活動適応感全体得点とあがりの特性の下位尺度間相関(男女込み)

	部活動適応感全体得点	悲観的思考	身体的緊張	あがり全体得点
部活動適応感全体得点	-	-0.306**	-0.124	-0.239**
悲観的思考		-	0.731**	0.942**
身体的緊張			-	0.904**
あがり全体得点				-
				**p<01

Table4 (男女別)

	部活動適応感全体得点	悲観的思考	身体的緊張	あがり全体得点
部活動適応感全体得点	-	-0.416**	-0.296**	-0.389**
悲観的思考		-	0.755**	0.954**
身体的緊張			-	0.907**
あがり全体得点				-
右上 男 左下 女				**p<01 *p<05

### 考察

#### 1. 年齢と性があがり部活動適応感に及ぼす影響

大学生は高校生より競技スポーツへの態度や意識が高く、自律的に部活動に参加することが考えられ、自己で判断する場面が多いこ

とから、自己理解・他者受容が進み、その結果としてあがり部活動が抑制される可能性が示唆された。また、男子よりも女子の方が他者を意識して不安定となりやすく、そのことがあがりを上昇させている可能性が考えられた。しかし、女子も年齢が上がると安定し、あがり部活動が抑制される可能性が示唆された。

年齢が上がると女子は自分の属する集団を肯定的に受け止めるようになるということが示唆された。大学生の種目・部の活動に対する肯定的な認知態度の形成をもって部活動への適応感が高まり、あがり部活動の抑制がなされているのかもしれない。

#### 2. 部活動適応感とあがりとの関係について

大学生は社会的なスキルを獲得することにより自分の気持ちをコントロールすることができるようになったと考えられ、その結果として、身体的緊張が大学生になると緩和されたのではないかと示唆された。

部活動適応感が高まると不安や緊張が分散されることが予想された。信頼できる他者に頼ることができ、結果的に不安や緊張が緩和される状況では、あがり部活動が抑制されると考えられた。男女によって部活動適応感があがりに及ぼす影響が異なる事が示唆され、男子は部活動において人間関係よりも自己の競技への前向きな気持ちを重視しており、女子は部活動適応感が高まると特性不安が低下するのであれば、その結果としてあがり部活動が緩和されると考えられた。

主任指導教員 浅川 潔司  
指導教員 浅川 潔司

# 部活動への適応感があがりに及ぼす影響に関する発達心理学的研究

専攻 人間発達教育  
 コース 学校心理・発達健康教育  
 学籍番号 M13032B  
 氏名 孤杉 早矢加

## 問題と目的

高校と大学の運動部活動所属者を対象に、部活動において選手本人が仲間や指導者の存在をどのように受け止めているのかが、試合場面での彼らのあがりに影響を及ぼしているのかについて検討することである。

## 方法

研究協力者 部活動に所属している兵庫県内のA, B高等学校の生徒104名(男子47名, 女子57名), 兵庫県内のB, C, D大学, 県外のE大学の学生130名(男性64名, 女性66名)計234名の協力者が本研究に参加した。

個人 種目	テニス, 剣道, 水泳, 器械体操, 柔道, 陸上, 弓道, ライフセービング, ボクシング, カヌー
団体 種目	サッカー, バレーボール, よさこい, バスケット ボール, ラグビー, ラクロス, アイスホッケー, ダブルダッチ, ソフトボール, 野球, チアリーデ ィング

調査時期 2013年7月～10月下旬

質問紙 市村(1965)のスポーツにおけるあがりの特性尺度を一部改変したもの計34項目と青木・松本(1997)の部活動適応感尺度計16項目を用い, 4件法で回答が求められた。  
 手続き フェイスシート(性別, 所属部活動, 競技歴)を加え各学校の集団場面で配布され, 回答終了後は教員によって回収された。

## 結果

「スポーツにおけるあがりの特性尺度」分析結果  
 因子分析(主因子法—Promax回転)を行っ

た結果, 解釈可能な3因子が抽出され, 「悲観的思考」因子, 「身体的緊張」因子, 「気分の昂進」因子と命名された。尺度全体と各下位尺度の $\alpha$ 係数は $\alpha = .64 \sim .93$ であった。下位尺度に関して, 2(年齢)×2(性)の二要因分散分析が実施された(Table1)。「身体的緊張」得点について単純主効果の検定を行った所, 高校生では男子生徒よりも女子生徒の当該得点が有意に高く, 女子では高校生よりも大学生の当該得点が著しく低下することを示していた。

Table1 あがりの特性の下位尺度得点の平均値・SDと

	高校生		大学生		分散分析(F値)		
	男	女	男	女	年齢差	性差	交互作用
N	47	57	64	66			
悲観的思考	27.09 (9.29)	28.26 (8.93)	22.92 (7.53)	25.02 (7.18)	11.83**	2.30	0.18
身体的緊張	16.21 (5.30)	20.77 (6.06)	15.39 (5.56)	16.35 (4.98)	13.17**	14.57**	6.21*
上段 平均値, 下段 SD					* $p < .05$ ** $p < .001$		

## 「部活動適応感尺度」の分析結果

因子分析(主因子法—Promax回転)を行った結果, 解釈可能な2因子が抽出され, 「部活動満足」因子, 「部活動不満足」因子と命名された。尺度全体と各下位尺度の $\alpha$ 係数は $\alpha = .68 \sim .74$ であった。

## 部活動適応感があがりに及ぼす影響

部活動適応感H群・L群とあがりの特性尺度の下位尺度得点について, 2(群)×2(年齢)の二要因分散分析が実施された(Table2)。「身体的緊張」得点について, 単純主効果の検定

を行ったところ、高校生では部活動適応感水準による差は認められないが、大学生では部活動適応感H群において高校性よりも顕著に得点が低下することを示していた。

Table2 部活動適応感水準とあがりの特性の下位尺度得点の平均値・SDと分散分析の結果

	高校生		大学生		分散分析結果(F値)		
	L群	H群	L群	H群	年齢差	群差	交互作用
N	47	57	58	72			
悲観的思考	29.28 (9.81)	26.46 (8.28)	26.26 (7.81)	22.15 (6.54)	32.44	29.04	0.37
身体的緊張	18.62 (6.54)	18.79 (5.85)	17.21 (5.44)	14.81 (4.92)	4.39	0.75	2.99*
上段 平均値 下段 SD							* $p < 0.10$

また、部活動適応感全体得点とあがりの特性尺度の各下位得点、「あがり」全体得点との偏差積率相関を算出された(Table3, Table4)。

Table3 部活動適応感全体得点とあがりの特性の下位尺度間相関(男女込み)

	部活動適応感全体得点	悲観的思考	身体的緊張	あがり全体得点
部活動適応感全体得点	-	-0.306**	-0.124	-0.239**
悲観的思考		-	0.731**	0.942**
身体的緊張			-	0.904**
あがり全体得点				-
	** $p < 0.01$			

Table4 (男女別)

	部活動適応感全体得点	悲観的思考	身体的緊張	あがり全体得点
部活動適応感全体得点	-	-0.416**	-0.296**	-0.389**
悲観的思考		-	0.755**	0.954**
身体的緊張			-	0.907**
あがり全体得点				-
右上 男 左下 女	** $p < 0.01$ * $p < 0.05$			

### 考察

#### 1. 年齢と性があがり部活動適応感に及ぼす影響

大学生は高校生より競技スポーツへの態度や意識が高く、自律的に部活動に参加することが考えられ、自己で判断する場面が多いこ

とから、自己理解・他者受容が進み、その結果としてあがり部活動が抑制される可能性が示唆された。また、男子よりも女子の方が他者を意識して不安定となりやすく、そのことがあがりを上昇させている可能性が考えられた。しかし、女子も年齢が上がると安定し、あがり部活動が抑制される可能性が示唆された。

年齢が上がると女子は自分の属する集団を肯定的に受け止めるようになるということが示唆された。大学生の種目・部の活動に対する肯定的な認知態度の形成をもって部活動への適応感が高まり、あがり部活動の抑制がなされているのかもしれない。

#### 2. 部活動適応感とあがりとの関係について

大学生は社会的なスキルを獲得することにより自分の気持ちをコントロールできるようになったと考えられ、その結果として、身体的緊張が大学生になると緩和されたのではないかと示唆された。

部活動適応感が高まると不安や緊張が分散されることが予想された。信頼できる他者に頼ることができ、結果的に不安や緊張が緩和される状況では、あがり部活動が抑制されると考えられた。男女によって部活動適応感があがりに及ぼす影響が異なる事が示唆され、男子は部活動において人間関係よりも自己の競技への前向きな気持ちを重視しており、女子は部活動適応感が高まると特性不安が低下するのであれば、その結果としてあがり部活動が緩和されると考えられた。

主任指導教員 浅川 潔司  
指導教員 浅川 潔司

平成26年度 学位論文

部活動への適応感があがりに及ぼす影響  
に関する発達心理学的研究

兵庫教育大学大学院修士課程

学校教育研究科 人間発達教育専攻

学校心理・発達健康教育コース

M13032B

孤 杉 早 矢 加

## はじめに

これまで筆者は、17年間の水泳経験の中で、試合であがってしまい良い結果を残せず悔しい思いを幾度となくしてきた。さらに、6年間の水泳指導のアルバイトにおいて、試合場面や月に1回の進級テストであがってしまい、練習の成果を発揮することができず、その経験を繰り返すことで自信をなくしてしまっている子どもと出会った。筆者は水泳指導を通して、子供たちの水泳の技術を高めることだけでなく、水泳の楽しさを伝えるとともに、ポジティブに挑戦する姿勢の大切さを伝えたいという思いを抱いていた。しかし、このままでは子供たちが水泳どころか、何事もやるまえから尻込みをしてしまい、挑戦できなくなってしまうようになるのではないかと感じていた。

そこで、スポーツ場面におけるあがりについて詳しく知り、子どもたちが自信をもって練習の成果を発揮できるように支援するための研究をしたいという思いに至った。ここでの研究を、スポーツ場面だけでなく、日常生活の中でも生かせたらと思っている。

はじめに

## 目次

問題と目的	1
方法	6
1. 研究協力者	
2. 調査期間	
3. 調査内容	
4. 手続き	
結果	8
1. 「スポーツにおけるあがりの特性尺度」	
1-1. 因子分析結果	
1-2. 年齢と性による分析結果	
2. 「部活動適応感尺度」	
2-1. 因子分析結果	
2-2. 年齢と性による分析結果	
3. 部活動適応感水準と年齢による分析結果	
4. 部活動適応感があがりに及ぼす影響の検討	
考察	15
1. 年齢と性があがりと部活動適応感に及ぼす影響	
2. 部活動適応感とあがりとの関係について	
まとめにかえて	18
引用文献	19

謝辞

APPENDIX

## 問題と目的

試験の当落や社会的評価など自分自身に否定的評価を受ける可能性を秘めた場面で、他者を意識し、責任感を感じ、自己不全感や身体的不全感、そして生理的反応や震えを経験することはしばしばある。状況によって他者への意識や責任感の程度が変化することはあるが、このような状態をあがりという。あがりについての研究は、スポーツ場面とともに音楽活動などに関連してこれまでなされてきた（有光 2005）。

スポーツ場面におけるあがりについて検討した市村（1965）によると、胸がドキドキするなどの徴候に代表される自律神経系（特に交感神経系）の緊張、注意力が散漫になるなどの徴候に代表される心的緊張力の低下（あるいは自我機能の混乱）、体が自由にならないなどの徴候に代表される運動技能の混乱、そして漠然とした不安を感じるといった徴候に代表される不安感情の4つの要因の複合的な心理的状态があがりであるとされている。

大学生のあがりに対する原因帰属について検討した金本・横沢・金本（2002）によれば、大学スポーツ選手のうち90%以上が試合という状況であがりを経験していると報告している。この事実からすれば、このようなあがりを経験することは特殊なことではない。そこで本研究では、スポーツ場面に焦点をあて、スポーツ選手のあがりについて検討することとした。

あがりが生じる原因については、金本・横沢・金本（2002）が大学の運動選手を対象に質問紙調査法によって検討している。彼らは得られたデータを因子分析し、期待に応えなければという責任感、ネガティブな結果に対する不安感を示す失敗不安、自己のおかれた試合という状況に慣れていなかったという認知的評価を



反映している状況の新奇性，否定的な性格特性をあがりの原因と考えている性格の弱さ，経験・対策・練習などが十分でなかったことを原因とする準備不足，他者からの否定的な評価を予期して生ずる不安が原因となる他者への意識という解釈可能な6因子がみいだされた。それぞれの原因が単独で作用するばかりではなく，複合的に関係するというのが彼らの見解であった。このことから，あがりは複合的な条件によって生じており，多面的に捉えることがその理解を深める上で重要であると考えられる。

高校運動選手のあがりの程度について井谷・岡本・三浦・生田・筒井・杉原・高井（1964）は質問紙を用いて調査している。その結果によれば、15歳（100%），18歳（80%）と年齢が増すとあがりにくく、競技を小学校から始めたものが高等学校から始めたものよりあがりにくかった。また、チーム内での役割が主将（87%）と補員（97%）が正選手（82%）に比べるとあがりやすいという傾向が見られた。

さらに、スポーツの試合や競技におけるあがりの程度と試合結果との関連について荒川・松井（1974）は、中学生・高校生の運動部所属者に対して質問紙調査を行った。その結果によれば、中学生はあがり意識は高いが成績はやや悪くなる程度でいつもとあまり変わらない者が多く、あがった時も平常とはあまり変わらない感情でプレーしている傾向が示された。一方高校生は、対人種目に従事する男女、次いで団体種目で活動する男女が普段よりも成績が劣ると回答しており、あがった時普段よりも大きく動揺したり不安を感じたりすると回答した者は、高校生の対人種目の男女と個人種目の女子に多かった。このことから、中学生はあがり意識がそのままあがりに結びつくことが少なく、高校生は特に対人種目の男女にあがりが出現しやすいことが示唆された。これらのことから、スポーツ場面におけるあがりには、自分自身の競技技

術や慣れていない環境への不安と、観客やチームメイトなどの他者との関わりが影響を及ぼすと考えることは妥当であろう。

競技種目別のあがりに関する指導について検討した、船越・松田・近藤（1969）は、コーチを対象に質問紙法による調査をしている。彼らの研究によれば、練習で試合の時にあがらないための指導において、個人種目・対人種目と比較して団体種目は精神面を強調した指導が減少したという結果を示している。これは、個人に対する配慮の上にチームという集団に対する配慮が加わっているからだと言われた。また、試合であがったときの指導において、個人に対しては「あがりを防ぐこと」「あがりを克服すること」の順にコーチは強調するが、団体に対しては「試合の進め方・作戦に関連した指導」「あがりを克服すること」の順にコーチは強調されるという結果を報告している。このことは、勝敗が記録を媒体にして決まる個人種目、勝負を直接競う格技系の対人種目、チームプレーを前提とする団体種目の特性があがりの指導に差異を生じさせる一因となることを示すものといえる。このことから、選手本人のあがりの意識も競技種目や指導者、チームメイトとの関係性によって異なる可能性が考えられた。

そこで、選手本人が競技種目や指導者、チームメイトとの関係性をどのように捉えているかという観点から、部活動への適応に関する先行研究を取り上げる。ここで適応という言葉を用いたのは、Wapner, & Demic(1984)によれば、環境と個人の間の適応状態とは、個人と環境の諸側面の間に均衡状態が出来ている状態であるとされた。そして、環境の諸側面は自然・物理的側面、社会・文化的側面とともに対人的側面があるとする。集団活動場面での適応には対人的側面がどのようになっているのかを知ることは重要であると思われるため、本研究では種々の対人関係における適応感を検討したのであった。

桂・中込（1990）は、運動部活動における適応感を規定する要因について、中学生・高校生・大学生の運動部員を対象に質問紙を用いて調査を実施した。その結果、部内における自己有能感、部の指導者・運営、制約・束縛感、種目・部活動へのコミットメント、対チームメイト感情の5つの要因があることが示された。また、青木（2003）によれば、部活動への適応感が高いということは部活内存在感が高く、指導者・部員との人間関係が良好で個人が尊重されており、部活への充足度・満足度も高いことを意味すると報告した。

しかし、部活動適応感の実態について検討した青木・松本（1997）は、部は強弱さまざま程度の適応感を持った部員で構成されており、さらには同一個人の部活動適応においても、状況次第で適応感の程度がさまざまに揺らぐと述べている。青木（2003）は、運動部員にとって部活動は学校生活の核をなすものであるとし、高田・丹野・高田（1985）は、部活動は青年期での自我同一性達成に重大な影響を及ぼすものであるとした。これらのことから、部活動に所属する学生が試合場面において自分の力を発揮するためには、選手本人の部活動への適応水準が影響を与える可能性が考えられる。

以上のことから、従来の研究では、運動部活動への適応と試合場面におけるあがりそれぞれ単独で検討されてはいるが、両者の関係については明らかにされてはいない。そこで、本研究では、運動部活動において選手本人が仲間や指導者の存在をどのように受け止めているのかが、試合場面での彼らのあがりとどのように関係するのかという問題に焦点をあてて検討することが主たる目的となった。そのため所属する部活動においてどの程度良好な関係がもたれているかという点については部活動適応感尺度（青木・松本 1997）を用いて測定され、部活動での試合が始まる直前

のあがりの程度はスポーツにおけるあがりの特性尺度（市村 1965）を用いて測定された。その後、両者の関係について検討することとした。

また、従来の研究では、部活動の経験年数があがりの出現に影響することが示唆されており、高校生は指導者に依存的な特徴が見受けられるという報告もある（青木・松本 1997）。もしこのようであるのならば、指導者への依存が相対的に低く、活動の経験も長い大学生は、高校生よりもあがり得点が低下する可能性もある。そこで本研究では、指導者に対してより自律的に振舞う大学生と指導者に対して他律的に対応しがちな高校生との間の差異についても検討することとした。

## 方法

### 1. 研究協力者

部活動に所属している兵庫県内の A, B 高等学校の生徒 128 名 (男子 49 名, 女子 79 名), および兵庫県内の B, C, D 大学, 県外の E 大学の学生 130 名 (男性 64 名, 女性 66 名) 計 258 名の協力者が本研究に参加した。種目内訳は以下の通りであった。

個人 種目	テニス, 剣道, 水泳, 器械体操, 柔道, 陸上, 弓道, カヌー, ライフセービング, ボクシング
団体 種目	サッカー, 野球, ソフトボール, よさこい, ダブルダッチ, バスケットボール, ラグビー, ラクロス, バレーボール, アイスホッケー, チアリーダーディング

### 2. 調査時期

2013 年 7 月～10 月下旬において本調査は実施された。

### 3. 調査内容

本研究では, 2 種類の質問紙が使用された。市村 (1965) のスポーツにおけるあがりの特性尺度を一部改変したもの計 34 項目と青木・松本 (1997) の部活動適応感尺度計 16 項目が用いられた。いずれも, 「とてもあてはまる (4 点)」, 「かなりあてはまる (3 点)」, 「少しあてはまる (2 点)」, 「全くあてはまらない (1 点)」の 4 件法で回答が求められた。

#### 4. 手続き

上記の研究協力者に対して調査を依頼した結果、高校性 104 名（男性 47 名，女性 57 名），大学生 130 名（男性 64 名，女性 66 名）計 234 名から有効な回答が得られた。

質問紙はフェイスシート（性別、所属部活動、競技歴）を加えて各学校の集団場面で配布され，回答終了後は教員によって回収された。回答を依頼するにあたって，①この調査は学校の成績とは無関係であること，②回答内容の秘密が守られること，③回答内容は研究目的以外には使用されないこと，そして④回答したくない人は回答しなくてもよいことが伝えられた。

## 結果

### 1. 「スポーツにおけるあがりの特性尺度」

#### 1-1. 因子分析結果

本研究の手続きを経て収集されたあがりの特性データ 34 項目について、その因子構造を検討するために、因子分析（主因子法—Promax 回転）を行った。因子負荷が一つの因子について.30 以上で、かつ他因子との負荷量の差が.10 以上の負荷を示さない項目を選出した。その結果、解釈可能な 3 因子が抽出され、その因子パターンと因子間相関は Table1 の通りであった。回転前の 3 因子で 26 項目の全分散を説明する割合は 51.01% であった。

Table1 から明らかなように、第 1 因子は 14 項目で構成されており「悲観的思考」因子、第 2 因子は 9 項目で構成されており「身体的緊張」因子、第 3 因子は 3 項目で構成されており「気分の昂進」因子と命名された。本尺度の内的整合性を検討するために尺度全体で Cronbach の  $\alpha$  係数が算出された。その結果、尺度全体では  $\alpha = .932$ 、各下位尺度別に「悲観的思考」で  $\alpha = .905$ 、「身体的緊張」で  $\alpha = .859$ 、「気分の亢進」で  $\alpha = .641$  といった値が得られた。したがって、各下位尺度において十分な内的一貫性が確認され、あがりの特性尺度には一定の信頼性があることが確認されたが、「気分の昂進」は内的整合性が必ずしも高くないため、以後の分析は割愛された。

Table1 あがりの特性尺度の因子分析結果(主因子法—promax回転)

$$\alpha = 932$$

項目	因子			
	I	II	III	
【悲観的思考】 $\alpha = 905$				
31 マイナスのことばかりが頭に浮かぶ	863	- 042	064	
23 自分のプレーに自信がなくなる	760	101	- 123	
1 失敗することばかり考える	741	- 164	189	
6 劣等感にとられる	727	042	- 041	
28 プレーをする時あわてる	669	184	- 114	
15 こどく感を感じる	648	051	013	
17 落ち着こうとしてかえって焦る	519	280	018	
19 不安を感じて怖くなる	514	365	- 087	
2 ただぼうっとしてしまう	508	- 111	152	
11 頭が真っ白になって何も考えられない	466	208	185	
4 緊張も限度をこすと楽しいものとなる	445	- 326	- 164	
16 遠くが見えにくく近くしか見えなくなる	435	098	041	
27 どうでもよいという気になり逃げ出したくなる	428	218	- 074	
5 他人の目が自分だけに集中されているような感じにとられる	371	221	033	
【身体的緊張】 $\alpha = 859$				
25 手や体の一部がふるえる	- 137	933	001	
22 胸がドキドキする	029	699	- 056	
33 手のひらに汗をかく	- 147	678	068	
26 周囲の期待に押しつぶされそうになる	195	545	- 057	
24 耳たぶやほほがほてるように熱くなってくる	063	497	074	
32 体がかたくなり、力を抜くことができない	377	484	- 087	
30 のどがやたらかわく	125	461	089	
18 自分が自分でないような気になる	191	410	044	
20 本番中の記憶がなくなる	034	399	115	
【気分の昂進】 $\alpha = 641$				
10 多くのむだ口をきいたりする	078	- 085	688	
9 いつもよりオーバーな表現になる	- 083	184	601	
13 じっとしていられなくなる	165	204	323	
	因子間相関	I	II	III
	I	—	732	364
	II		—	469
	III			—

## 削除された項目

- 3 呼吸がみだれ、息苦しくなる  
7 胃が痛くなる  
8 涙がにじんでくる  
12 注意力がさんまになる  
14 手足が思うように動かなくなる  
21 気持ちによゆうがなくなる  
29 不安になったり陽気になったり気分がうつりかわる  
34 尿意をもよおす



## 1-2. 年齢と性による分析結果

あがりの特性尺度の下位尺度得点に関して、年齢と性によりその平均得点とSDを整理した(Table2参照)。また、あがりの特性尺度の下位尺度得点である「悲観的思考」「身体的緊張」の2下位尺度得点を従属変数、年齢と性別を独立変数として、二要因分散分析が実施された。

その結果、「悲観的思考」得点については、年齢の主効果 ( $F(1, 230) = 11.83, p < .001$ ) が有意であった。「身体的緊張」得点の場合、年齢の主効果 ( $F(1, 230) = 13.17, p < .001$ ) と性の主効果 ( $F(1, 230) = 14.57, p < .001$ ) がともに有意であった。また、有意な年齢と性の交互作用 ( $F(1, 230) = 6.21, p < .05$ ) も認められた。

「身体的緊張」については、交互作用が有意であったことから、単純主効果の検定を行ったところ、高校生における性差の単純主効果 ( $F(1, 230) = 17.83, p < .001$ )、女子における年齢差の単純主効果 ( $F(1, 230) = 19.93, p < .001$ ) が有意であることがわかった。このことは、高校生においては男子生徒よりも女子生徒の身体的緊張得点が有意に高く、女子においては、高校生に比べて大学生の当該得点が著しく低下することを示していた。

Table2 あがりの特性の下位尺度得点の平均値・SDと分散分析の結果

	高校生		大学生		分散分析(F値)		
	男 N	女 N	男 N	女 N	年齢差	性差	交互作用
悲観的思考	27.09 (9.29)	28.26 (8.93)	22.92 (7.53)	25.02 (7.18)	11.83**	2.30	0.18
身体的緊張	16.21 (5.30)	20.77 (6.06)	15.39 (5.56)	16.35 (4.98)	13.17**	14.57**	6.21*
上段:平均値,下段:SD						* $p < .05$ ** $p < .001$	

## 2. 「部活動適応感尺度」

### 2-1. 因子分析結果

部活動適応感尺度 16 項目について、その因子構造を検討するために、因子分析（主因子法—Promax 回転）を行った。因子負荷が一つの因子について .30 以上で、かつ他因子との負荷量の差が .01 以上の負荷を示さない項目を選出した。その結果、解釈可能な 2 因子が抽出された。回転前の 2 因子で 12 項目の全分散を説明する割合は 43.76% であった（Table3 参照）。

Table3 から明らかなのであるが、第 1 因子は 7 項目で構成されており、「部活動満足」因子と命名した。第 2 因子は 5 項目で構成されており、「部活動不満足」因子と命名した。本尺度の内的整合性を検討するために尺度全体で Cronbach の  $\alpha$  係数が算出された。その結果、尺度全体では  $\alpha = .722$ 、各下位尺度別に「部活動満足」で  $\alpha = .749$ 、「部活動不満足」で  $\alpha = .685$  といった値が得られた。したがって、全体尺度において十分な内的一貫性が確認され、部活動適応感尺度には、内的整合性に関して信頼性があることが確認された。下位尺度ごとにこの点を検討すると、一部に低い  $\alpha$  値が認められたため、本研究では部活動適応感を下位尺度ごとに検証するのではなく、全体尺度得点について検討することとされた。

### 2-2. 年齢・性による分析結果

部活動適応感の全体尺度得点について年齢、性別ごとにその平均値と S.D. が算出された。また、部活動適応感の全体尺度得点を従属変数、年齢と性を独立変数として、二要因分散分析が実施された（Table4 参照）。その結果、年齢（ $F(1, 230) = 11.92, p < .001$ ）と性（ $F(1, 230) = 10.45, p < .001$ ）の主効果がともに有意であった。そして、平均値の小数以下切り捨てで平均値以下の得点を示した者を部活動適応感水準 H 群、平均値よりも高い得点を示した者を部活動適応感水準 L 群とした。

Table3 部活動適応感尺度の因子分析結果(主因子法—Promax回転)  $\alpha = 722$

項目	因子	
	I	II
【部活動満足】 $\alpha = .749$		
12. 部活の時間外に、部活の事を考えることがよくある	685	- 058
13. 部に入っていることで、人間的に成長すると思う	.660	- 151
14. 部の指導者は、私をよく理解していると感じている	649	- 064
11. 部活の時間がくるのが待ち遠しい	543	135
10. 私の部は部員一人一人の意志を大切にしている	493	.133
7. 部の仲間に満足している	393	.114
16. 指導方法	306	.146
【部活動不満足】 $\alpha = .685$		
4. きびしい練習についていけない	- 094	779
2. 部活をやめてしまおうと考えることがよくある	051	590
5. 部活(行っている内容、種目)は自分にむいていない	.049	534
1. 部活をする事で自分のやりたいことができなくて困っている	.105	513
3. 学校の勉強と両立することができなくなった	- 055	443
因子間相関		
	I	II
I	-	435
II		-

削除された項目

- 6. 部活より友達と遊んだり、話したりする方が楽しい。
- 8. 部の仲間は、私のことを分かってくれている。
- 9. 部員とうまくいかない。
- 15. 部の方針(やり方)についていけない。

Table4 部活動適応感全体得点の平均値・SDと分散分析結果

	高校生		大学生		分析結果(F値)		
	男	女	男	女	年齢差	性差	交互作用
N	47	57	64	66			
部活動適応感	35.94	38.05	38.20	40.50	11.92**	10.45**	0.02
全体得点	(5.17)	(4.93)	(5.56)	(4.99)			
上段・平均値 下段・SD							** $p < .001$

### 3. 部活動適応感水準と年齢による分析結果

あがりの特性尺度の下位尺度得点に関して、求めた部活動適応感水準に関する2群と年齢を要因とする2(群)×2(年齢)の二要因分散分析が実施された(Table5参照)。

その結果、「悲観的思考」得点は、いずれの主効果も交互作用も有意ではなかった。「身体的緊張」得点は、いずれの主効果も有意ではなかったが、年齢と群の交互作用 ( $F(1, 230)=2.99, p<.10$ ) が有意であった。そこで、「身体的緊張」について、単純主効果の検定を行ったところ、部活動適応感H群における年齢の単純主効果 ( $F(1, 230)=15.94, p<.001$ )、大学生における部活動適応感水準の単純主効果 ( $F(1, 230)=5.85, p<.05$ ) が有意であることがわかった。このことは、高校生では部活動適応感水準による差は認められないが、大学生では部活動適応感H群において高校生よりも顕著に得点が低下することを示していた。

Table5 部活動適応感水準とあがりの特性の下位尺度得点の平均値・SD  
と分散分析の結果

	高校生		大学生		分散分析結果(F値)			
	L群 N	H群	L群	H群	年齢差	群差	交互作用	
悲観的思考	29.28 (9.81)	26.46 (8.28)	26.26 (7.81)	22.15 (6.54)	32.44	29.04	0.37	
身体的緊張	18.62 (6.54)	18.79 (5.85)	17.21 (5.44)	14.81 (4.92)	4.39	0.75	2.99*	
上段 平均値	下段 SD							* $p<.10$

#### 4. 部活動適応感があがりに及ぼす影響の検討

部活動適応感全体得点とあがりの特性尺度の各下位得点である「悲観的思考」得点、「身体的緊張」得点、それら2つを含む「あがり」全体得点との偏差積率相関を算出し、男女を込みにして整理したものがTable6、男女別で整理したものがTable7であった。

Table6の結果からもあきらかなように、「部活動適応感」全体得点と「あがり」の全体得点、「悲観的思考」得点との間に有意な負の相関が見られた。Table7の結果によれば、男女で相関のパターンが異なっており、女子では「部活動適応感」全体得点と「身体的緊張」得点との間がほぼ無相関なのに対して、男子では有意な負の相関が見られた。また、男女ともに「部活動適応感」全体得点と「あがり」全体得点との間の有意な負の相関が見られたが、男子よりも女子の方が有意差は小さかった。

Table6 部活動適応感全体得点とあがりの特性の下位尺度間相関(男女込み)

	部活動適応感 全体得点	悲観的思考	身体的緊張	あがり全体得点
部活動適応感全体得点	-	-306**	-0.124	-239**
悲観的思考		-	731**	942**
身体的緊張			-	904**
あがり全体得点				-

\*\*p<01

Table7 部活動適応感全体得点とあがりの特性の下位尺度間相関(男女別)

	部活動適応感 全体得点	悲観的思考	身体的緊張	あがり全体得点
部活動適応感全体得点	-	-416**	-296**	-389**
悲観的思考	-255**	-	755**	954**
身体的緊張	-0.073	.709**	-	.907**
あがり全体得点	-178*	932**	899**	-

右上・男 左下 女 \*\*p<01 \*p<05

## 考察

### 1. 年齢と性があがりと部活動適応感に及ぼす影響について

本研究の分析結果によれば、あがり得点を高校生と大学生で比較すると、大学生の方が低落することが明らかであった。このことは、スポーツ継続年月が長いことが競技スポーツへの態度・意識を高めるという青木(2003)の報告を支持し、大学生は高校生より競技スポーツへの態度や意識が高く、自律的に部活動に参加することが考えられる。C. Kamii・R. DeVries(1980)はこの自律について、それは他者と協調しながら、自分自身を自らが支配することだと述べている。そして自己で判断する場面が多くなることで、自己理解・他者受容が進み、その結果他者との関係において軋轢が減じて相互理解が進み、その結果として、あがりが抑制される可能性が示唆された。また、高校生も大学生も男子より女子の方が当該得点が高く、さらに女子は高校生よりも大学生の当該得点が著しく低下する一方で、男子は年齢による顕著な差は認められなかった。豊田(1981)は、あがりが加齢とともに低くなる傾向にあるとした上で、高校時代という青年期が自我意識の深化や拡大のめざましい時期にあるために不安定な要素を多く内包していることや生活経験年数の未熟さからそのようになることは当然であると述べている。そして、八木(2008)によると、女子の方が男子よりも他者に対して照れや気恥ずかしさを感じやすく、対人場面において緊張したりあがったりしやすい傾向を示すことが指摘されている。試合という状況は観客や対戦相手がいる状況で行われるため、対人場面であるといえる。そのため、このことがあがり得点を上昇させているのではないかと考えられた。しかし、女子において年齢が上がると安定し、あがりが抑制されることについて本研究の結果だけでは十分な説明は不可能であり、今後さらに詳細にわたって検討する必要があるだろう。

次に、部活動適応感得点は、高校生よりも大学生が、男子よりも女子が上昇することから、年齢が上がるにつれて女子は自分の属する集団を肯定的に受け止めるようになるということが示唆された。青木・松本（1997）は、部活動適応感に男女の差異が生じるのは、女子が他律的で依存的傾向が強いために、適応感を規定する要因である「指導者への満足」や「部員相互の人間関係」などの集団維持機能を規定する人間関係において、絶えず他者の影響を受けて不安定な状況に陥りやすいためだと述べている。本研究は、青木・松本（1997）の見解を支持するものであったといえる。また、桂・中込（1990）によれば、大学生が高校生よりも種目・部活動へのコミットメントの程度が強いことは、興味や関心がほぼ分化している大学期において、種目・部の活動に対する認知が非常に肯定的な者たちが運動部に参入している結果であると報告されている。もしこのようであるならば、大学生はその態度の形成をもって部活動への適応感が高まり、あがりの抑制がなされているのかもしれない。

## 2. 部活動適応感とあがりとの関係について

高校生は部活動適応感の高低に関わらず「身体的緊張」得点が高く、大学生は部活動適応感が高いと「身体的緊張」得点が高いことが明らかであった。部活動適応感得点に関して、部活動適応感が高いと高校生から大学生にかけて「身体的緊張」得点の低落が顕著であり、部活動適応感が低いと高校生から大学生にかけて「身体的緊張」得点の低落がゆるやかであることが示された。原崎・篠原（2003）は、適応の中心が高校生は学校内や家庭での出来事であるのに対して、大学生は仕事、人間関係、社会全体へと移行し社会的なスキルの向上が見られると述べている。

大学生は社会的なスキルを獲得することにより自分の気持ちをコントロールすることができるようになったと考えることは妥当

である。その結果として、大学生になると自分なりに身体的緊張を緩和する方法も身につける事ができ、身体的緊張が緩和されたのではないかと示唆された。

また、部活動適応感得点が高いと「悲観的思考」得点が低下し、あがりの全体得点も低下するという結果が示された。青木（2003）は、部活動を通してスポーツに対する愛好的態度や部員相互の共感・信頼感が育まれ、また自尊感情や自己効力感が高められて自己肯定意識やアイデンティティが強化されるという。このことから、部活動適応感が高まると不安や緊張が分散されることが予想された。信頼できる他者に頼ることができ、結果的に不安や緊張が緩和される状況では、あがりやが抑制されると考えることは妥当であろう。さらに、男子は部活動適応感得点が高いと「身体的緊張」得点も低下するということが示され、男女によって部活動適応感があがりに及ぼす影響が異なる事が示唆された。青木・松本（1997）が、男子の部活動適応感を高めることに最も強い規定力を持つ要因は達成動機の高さであり、女子の部活動適応感を低下させることに最も強い規定力を持つ要因は特性不安の高さであると報告している。このことから、男子は部活動において人間関係よりも自己の競技への前向きな気持ちを重視しており、女子は部活動適応感が高まると特性不安が低下するのであれば、その結果としてあがりやが緩和されると考えられた。



## まとめにかえて

本研究では、高校と大学の運動部員を対象に、運動部活動において選手本人が仲間や指導者の存在をどのように受け止めているのかが、試合場面での彼らのあがりに関係しているのかについて検討してきた。

選手本人のあがりの意識が競技種目や指導者、チームメイトとの関係性によって異なる可能性が考えられたため、競技種目によってあがり得点に差がでるものと予想していた。しかし、あがり得点に個人・団体種目の種目差は見られず、試合場面において物理的に周りにチームメイトがいるかいないかはあがりに影響を与えていないということが明らかになった。しかし、選手本人が仲間や指導者の存在を肯定的に受け止めているとあがりにくくなるという結果から、試合場面で一人であっても信頼できる他者に心理的に頼ることができれば、結果的に不安や緊張が緩和されあがり抑制されるということが示された。このことから、チームの中でメンバーが相互の補完的な関係を維持することが結果的にあがりの抑制に効果的であることを示唆しているだろう。

すなわち、高校・大学の運動部活動において、あがりを緩和し試合で練習の成果を発揮するために、まずは部活動での人間関係を良好にする必要があると考えられた。

## 引用文献

- 青木邦男 2003 高校運動部員のスポーツ観とそれに関連する要因  
*体育学研究* 48, 207-223
- 青木邦男・松本耕二 1997 高校運動部員の部活動適応感に関連する心理社会的要因 *体育学研究* 42(4), 215-232
- 荒川由美子・松井匡治 1974 試合や競技におけるあがりについて  
日本体育学会大会号(25), 273
- 有光興記 2005 ”あがり”とその対処法 川島書店
- C.カミイ・R.デブリーズ 1980 幼稚園保育所集団あそび一集団ゲームの実践と理論一 北大路書房
- 船越正康・松田岩男・近藤充夫 1969 コーチングに関する現状分析一特に心理学的観点から一(その2)あがりに関する指導  
*体育学研究* 13(5), 204
- 原崎聖子・篠原しのぶ(2003) 青年の「甘え」に関する調査一高校生から大学生への比較研究一 *中村学園研究紀要* 第35号  
39-45
- 井谷義昭・岡本卓夫・三浦武・生田豊・筒井豊祐・杉原潤之輔・高井武 1964 運動選手の「あがり」について *体育学研究*  
9(1), 422
- 市村操一 1965 スポーツにおけるあがりの特性の因子分析的研究(I) *体育学研究* 9(2), 18-22, 11
- 金本めぐみ・横沢民男・金本益男 2002 「あがり」の原因帰属に関する研究 *上智大学体育* 35, 33-40
- 桂和仁・中込四郎 1990 運動部活動における適応感を規定する要因  
*体育学研究* 35(2), 173-185
- 高田知恵子・丹野義彦・高田利武 1985 青年期の自尊感情と部活動に対する認知との関連 *群馬大学医療短期大学紀要* 6, 29-35

- 豊田一成 1981 競技者のあがりについて—性格特性の観点から—  
滋賀大学教育学部紀要人文・社会・教育科学, No31, 115-121
- Wapner, S. & Demic, J 1991 有機体発達論的システムアプローチ  
山本多喜司・Wapner(編著)人生移行の発達心理学 北大路書房
- 八木成和 2008 青年期の対人関係に関する研究(Ⅲ)—対人不安と  
社会的外向性・独立性との関連について— 四天王寺国際仏教  
大学紀要第45号 241-251.

## 謝辞

本研究は、兵庫県内5校及び兵庫県外1校のご協力のもと実施されたものであり、ご協力頂きました教職員の皆さま、調査に協力して頂いた学生の皆さまに心から感謝の気持ちと御礼を申し上げます。また、調査にあたりご尽力くださいました、井上聡さん、森井洋子さん、宮本知子さん、山本みかさんに感謝いたします。

そして、2年間多くのご支援とご指導を賜りました兵庫教育大学大学院教授浅川潔司先生に深謝いたします。浅川先生には、私の「自分の経験を生かした研究がしたい」という思いを大切に頂き、多分な暖かい激励をいただきました。また、折に触れご指導頂きました学校心理・発達健康教育コースの小林小夜子先生、藤原忠雄先生、秋光恵子先生、鬼頭英明先生、松村京子先生、西岡伸紀先生に感謝の意を表します。

さらに、いつも私のことを気にかけて励ましてくださり、2年間共に学んできた学校心理・発達健康教育コースの皆さまに感謝するとともに、出会えたことを嬉しく思います。皆さまの今後のさらなるご活躍を心からお祈り申し上げます。

最後に、大学を卒業後、さらに2年間大学院で学ぶ機会を与えてくれた家族に心から感謝したいと思います。

# APPENDIX

## 質問紙調査用紙

- ①フェイスシート
- ②スポーツにおけるあがりの特性尺度
- ③部活動適応感尺度

## 部活動についての調査

兵庫教育大学大学院 学校教育研究科  
人間発達教育専攻 学校心理・発達健康教育コース  
孤杉 早矢加

### <お約束とお願い>

- ☆この調査は、部活動における試合の場面で感じる不安などが、どのようなものなのかを尋ねるものです。
- ☆この調査は、学校の成績とは何の関係もありません。また、正解や望ましい答えはありませんので感じたまま素直にお答えください。
- ☆答えている間は他の方と相談したり、周りの人を見たりしないでください。
- ☆あなたの答えを、他の人に見せることはありませんので、安心して答えてください。
- ☆最初から順番に、全ての質問に必ず答えてください。

### <あなたご自身についてお尋ねします>

- 1 あなたの性別を教えてください。
- (1)男 (2)女

- 2 あなたは部活動に所属していますか。
- (1)はい (2)いいえ

以下は、2で(1)はいと答えた人のみ答えてください。  
※(2)いいえと答えた人は2ページから始めてください。

- 3 あなたの所属部活動を教えてください。 ( )部  
※また、その競技の経験年数を教えてください。(クラブチームなどで習っていた等の年数も含みます。) ( )年

- 4 あなたの部活動での役割を教えてください(あてはまるもの全てに○をつけてください)。
- (1)部長 (2)副部長 (3)学年リーダー (4)パートリーダー  
(5)選手 (6)マネージャー

次のことからは、あなた自身にどの程度あてはまりますか。 あなたがあてはまると思う番号を一つ選んで○をつけて下さい。		あてはまる とても	あてはまる かなり	あてはまる 少し	あてはまらない 全く
1	部活に入っていることで、自分のやりたいことができなくて困っている。	4	3	2	1
2	自分の意志が弱く、部活をやめてしまおうと考えることがよくある。	4	3	2	1
3	学校の勉強と両立することができなくなった。	4	3	2	1
4	きびしい練習についていけない。	4	3	2	1
5	部活（行っている内容、種目）は自分にむいていない。	4	3	2	1
6	部活より友達と遊んだり、話したりする方が楽しい。	4	3	2	1
7	部の仲間に満足している。	4	3	2	1
8	部の仲間は、私のことを分かってくれている。	4	3	2	1
9	部員とうまくいかない。	4	3	2	1
10	私の部は、選手（部員）一人一人の意志を大切にしている。	4	3	2	1
11	部活の時間がくるのが待ち遠しい。	4	3	2	1
12	部活の時間以外でも、所属している部活の色々な事を考えることがよくある。	4	3	2	1
13	部に入っていることで、人間的に成長すると思う。	4	3	2	1
14	部の指導者は、私をよく理解していると感じている。	4	3	2	1
15	部の方針（やり方）についていけない。	4	3	2	1
16	指導者の指導方法がよく理解できない。	4	3	2	1

運動部の人は試合の場面、文化部の人は発表会やコンクールの場面、その他の人は日常生活の発表や人前に出るような場面を思い浮かべて、以下の質問に答えてください。

あなたは、 <u>試合</u> の開始を待っている状態です。あなたの周囲には、見知った仲間は誰もいません。 このような時あなたは、どのような状態になると思いますか。 以下の文章をよく読んで、あなたがあてはまると思う番号を一つ選んで○をつけてください		あてはまる	とてもあてはまる	かなりあてはまる	少しあてはまる	全くあてはまらない
1	失敗することばかり考える	4	3	2	1	
2	いつものように自分のことを考えられないで、ただぼうっとしてしまう	4	3	2	1	
3	呼吸がみだれ、息苦しくなる	4	3	2	1	
4	緊張も限度をこすと楽しいものとなる	4	3	2	1	
5	他人の目が自分だけに集中されているような感じにとらわれる	4	3	2	1	
6	劣等感にとらわれる	4	3	2	1	
7	胃が痛くなる	4	3	2	1	
8	涙がにじんでくる	4	3	2	1	
9	いつもよりオーバーな表現になる	4	3	2	1	
10	多くのむだ口をきいたりする	4	3	2	1	
11	頭が真っ白になって何も考えられない	4	3	2	1	
12	注意力がさんまんになる	4	3	2	1	
13	じっとしていられなくなる	4	3	2	1	
14	手足が思うように動かなくなる	4	3	2	1	
15	こどく感を感じる	4	3	2	1	



あなたは、試合の開始を待っている状態です。あなたの周囲には、見 知った仲間は誰もいません。 このような時あなたは、どのような状態になると思いますか。 以下の文章をよく読んで、あなたがあてはまると思う番号を一つ選ん で○をつけてください		あ て は ま る	と と も	あ て は ま る	か な り	あ て は ま る	少 し	あ て は ま ら ない	全 く
16	遠くが見えにくく近くしか見えなくなる	4		3		2		1	
17	落ち着こうとしてかえって焦る	4		3		2		1	
18	自分が自分でないような気になる	4		3		2		1	
19	不安を感じて怖くなる	4		3		2		1	
20	本番中の記憶がなくなる	4		3		2		1	
21	気持ちによゆうがなくなる	4		3		2		1	
22	胸がドキドキする	4		3		2		1	
23	自分のプレーに自信がなくなる	4		3		2		1	
24	耳たぶやほほがほてるように熱くなってくる	4		3		2		1	
25	手や体の一部がふるえる	4		3		2		1	
26	周囲の期待に押しつぶされそうになる	4		3		2		1	
27	どうでもよいという気になり逃げ出したくなる	4		3		2		1	
28	プレーをする時あわてる	4		3		2		1	
29	不安になったり陽気になったり気分がうつりかわる	4		3		2		1	
30	のどがやたらかわく	4		3		2		1	
31	マイナスのことばかりが頭に浮かぶ	4		3		2		1	

32	体がかたくなり、力を抜くことができない	4	3	2	1
33	手のひらに汗をかく	4	3	2	1
34	尿意をもよおす	4	3	2	1

質問は以上で終わりです。最後に記入もれがないか確認をお願いします。  
ご協力ありがとうございました。