

話題提供者：井上 和哉

演 題：心理的非柔軟性と社会的要因が野球の送球イップスに及ぼす影響

開催日時：2022年11月9日，17:00～18:15

開催方法：Zoomによるオンライン開催

1. はじめに

イップスは、スポーツパフォーマンスにおける微細な運動技能の実行に影響を及ぼす心理、神経筋の障害と定義されている (Clarke et al., 2015)。例えば、野球の送球イップスにおいては、ボールを思う通りに投げることができない、叩きつけてしまう、暴投してしまうなどが挙げられる (青山ら, 2021)。イップスの有病率は高く、中学の野球選手の522名のうち42%が送球イップスの傾向であることや (賀川・深江, 2013)、大学の野球選手104名のうち47%が送球イップスの経験を報告している (青山ら, 2021)。しかしながら、未だにイップスに対する有効な支援方法は確立されていない (Mine et al., 2018)。

本講演では、心理療法の一つであるAcceptance and Commitment Therapy: ACTの観点から、イップスに対する心理的支援の可能性について、調査研究のデータをもとに発表を行った。

2. 調査の結果

対象者

中学生から社会人の野球経験者292名 (男性278名、女性14名、平均年齢=23.15、 $SD=7.53$)。中学、高校、大学、社会人の野球チームに対して、Google formによって、アンケートへの回答を求めた。

測定指標

従属変数

- ① 投・送球障がい兆候尺度 (賀川・深江, 2013)。得点が高いほど、イップス症状が高いとした。
- ② 送球ミスの程度 (10回の送球のうち、何回送球ミスがあるか)

独立変数

- ① Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II; 嶋ら, 2013)。得点が高いほど、体験の回避の傾向が高いことを示す。
- ② Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ; 嶋ら, 2016)。得点が高いほど、認知的フュージョン (思考へのとらわれ) の傾向が高いことを示す。
- ③ 価値に基づいて送球している程度 (野球を楽しめて

いる程度、送球が上手くいった場合、失敗しなくて良かったと思っている程度、送球に対して楽しさを実感している程度について、それぞれ1項目のアンケートを簡易的に作成した)

- ④ 社会的要因 (ミスに対するコーチ、監督からの叱責の程度、ミスに対するペナルティの程度、レギュラー争いの程度) に関する項目を簡易的に作成した。

仮説

体験の回避 ($\beta = .40$ 程度)、認知的フュージョン ($\beta = .30$ 程度)、価値に基づいて野球をしていない程度、社会的要因 (チーム、監督から叱責など) の4つの独立変数は、イップス症状に対して正の影響を与える。

主な結果と考察

本調査の結果、認知的フュージョン (思考へのとらわれ)、送球が失敗しないように投げている程度、ミスに対するコーチ、監督、チームメイトからの叱責の程度がイップス症状を高めていることが明らかとなった。

本調査の結果から、思考と距離を置く介入がイップス症状の緩和に有効である可能性が示唆された。また、失敗しないようにスポーツをするのではなく、スポーツを行う本来の目的を見直すなどの文脈の操作、ミスに対する叱責といった指導の在り方の改善がイップス症状の減少に重要である可能性が考えられた。

3. 報告会における議論の内容

・参加者からの質問「今回は、野球選手におけるイップスの調査研究だが、他のスポーツへの応用を考えているか」
発表者の回答「ゴルフ、弓道、アーチェリーなど、他の種目にも研究を広げていきたいと考えている」

・参加者からの質問「イップスを行動的に定義することはできるのか」

発表者の回答「イップスの定義は難しく、曖昧な部分がある。私の中では、バスケット、ダーツ、弓道など、ある一定の動作で、的に投げないといけない、動作しないといけないという競技で報告されている印象がある。また、それは体を使ったり、ランダムな動きではなく、決まった動き、

Table イップス症状を従属変数とした階層的重回帰分析 (N=292)

Predictor	暴投することへの緊張感						重要な場面における不安							
	B	95% CI for B		SE B	β	ΔR^2	Adj. R^2	B	95% CI for B		SE B	β	ΔR^2	Adj. R^2
		LL	UL						LL	UL				
Step 1 (Constant)	2.87	1.84	3.91	.52		.10	.09	2.50	1.53	3.48	.49		.19	.18
他者評価懸念	.11	.07	.15	.02	.31 ***			.15	.11	.19	.02	.43 ***		
Step 2 (Constant)	2.38	1.36	3.40	.52		.07	.15	2.03	1.07	2.99	.49		.06	.24
他者評価懸念	.04	-.01	.08	.02	.10			.08	.03	.13	.02	.23 ***		
体験の回避	.04	-.01	.09	.02	.14			.04	-.01	.08	.02	.12		
認知的フュージョン	.05	.01	.08	.02	.21 *			.05	.01	.08	.02	.21 *		
Step 3 (Constant)	3.03	1.21	4.86	.92		.11	.24	1.30	-.41	3.00	.87		.11	.33
他者評価懸念	.00	-.05	.05	.03	.00			.04	-.01	.09	.02	.12		
体験の回避	.03	-.01	.08	.02	.11			.02	-.02	.07	.02	.08		
認知的フュージョン	.04	.01	.08	.02	.20 *			.04	.00	.07	.02	.18 *		
野球を楽しめている程度 (価値+)	-.10	-.34	.14	.12	-.05			.00	-.22	.22	.11	.00		
送球が失敗しなくて良かったと思っている程度 (価値-)	.42	.25	.58	.08	.30 ***			.42	.26	.57	.08	.31 ***		
送球に対する楽しさを実感している程度 (価値+)	-.20	-.45	.04	.13	-.10			-.13	-.36	.10	.12	-.06		
ミスに対するコーチ、監督からの叱責の程度	.27	.08	.46	.10	.17 **			.23	.06	.41	.09	.15 **		
ミスに対するペナルティの程度	-.18	-.35	-.01	.09	-.12 *			.02	-.14	.18	.08	.01		
レギュラー争いの程度	-.02	-.18	.13	.08	-.02			.03	-.12	.17	.07	.02		

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. CI = Confidence Interval, LL = Lower Limit, UL = Upper Limit.

意識を向けなくてもできる単純な動作で報告されているという印象がある。そういった観点から、イップスを定義し、研究を行っていきたいと思っている」

・参加者からの質問「チームの競技、個人の競技、個人のパーソナリティの組み合わせはあるのか」

発表者の回答「自分の知る限りでは、その関係性を検討した研究はない。イップスの報告では、ゴルフは個人、野球は団体競技になる。集団のスポーツでは、ミスへの叱責や視線がイップス症状に拍車をかけてくることはあると思う。個人、集団、どちらにおいても、やはりミスをしないようにという考えの中でプレーをしていると悪循環になってくると思う」

・参加者からの質問「練習の時はミスが起きないが、人にみられている本番の時にミスが起こることがある。これはイップスといえるのか」

発表者の回答「連続性はあると考えている。実際の試合になったら、イップスが起りやすくなるなどは報告されている」

・参加者からの質問「スランプというものとはどう区別するのか。また、ほめた方がイップス症状の低減につながるというものなのか」

発表者の回答「イップスは、スランプや一時的なものでは

ない。最近では、イップスに関する尺度などが作成されはじめているが、そこにも、スランプや一時的なものではないという項目もあるので、別ものという解釈がされている。何回やっても治らない、試合場面でミスをしてしまう。一時的なものではないというのがイップスの見分け方の一つかと思う。

本調査の結果からも、ミスに対して叱責される程度が、緊張度、暴投の程度を高めていたので、それよりはミスをしていいから、いいプレー、チャレンジしていく、いいプレーが出たら、それをほめるというチームの雰囲気の方がイップスへの予防という観点からいいのではないかと考えている」

4. まとめ

報告会において、イップスに対してACTで全部解決するのかという質問もいただいた。本報告会を通して、ACTはイップスの心理的側面に対するアプローチが主であり、行動面（送球動作自体の練習、神経系へのアプローチ）については、別のアプローチが必要であると報告会を通して、考えるきっかけとなった。

心理的側面へのACTの寄与については、例えば、試合などのプレー場面に対する不安や緊張を過度に高めないようにすることなどが考えられる。それによって、イップスの動作が生じる確率を下げる事が可能であると考えられた。

「人間科学研究交流会」報告

今後は、イップスの定義をより明確にし、イップスを治すためのプログラムの開発のために、福祉、医学、脳科学などの領域と共同研究を行っていききたいと強く思った。

5. 謝辞

ご参加いただいた先生方、あらゆる角度から貴重なコメントをくださり、誠にありがとうございました。イップスの定義を明確にすることの重要性や、今後のイップスへのアプローチの案が膨らむことにつながりました。心より感謝申し上げます。

6. 引用文献

青山敏之・阿江数通・相馬寛人・宮田一弘・梶田和宏・奈良隆章, 川村 卓 (2021). 大学野球選手における送球イップスの発症率とその症状に関する探索的研究. *体力科学*, 70(1), 91-100. <https://doi.org/10.7600/jspfsm.70.91>

Clarke, P., Sheffield, D., & Akehurst, S. (2015). The yips in sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 156-184. <https://doi.org/10.1080/175098>

4X.2015.1052088

賀川昌明・深江 守 (2013). 投・送球障がい兆候を示す中学校野球部員の心理的特性. *鳴門教育大学研究紀要*, 28, 440-453.

Mine, K., Ono, K., & Tanpo, N. (2018). Effectiveness of management for yips in sports: A systematic review. *Journal of Physical Therapy and Sports Medicine*, 2(1). <https://doi.org/10.35841/physical-therapy.2.1.17-25>

嶋 大樹・川井智理・柳原茉美佳・熊野宏昭 (2016). 改訂Cognitive Fusion Questionnaire 13項目版および7項目版の妥当性の検討. *行動療法研究*, 42(1), 73-83.

嶋 大樹・柳原茉美佳・川井智理・熊野宏昭 (2013). 日本語版Acceptance and Action Questionnaire-II 7項目版の検討. *日本心理学会第77回大会発表論文集*

※本調査研究は、科学研究費助成事業 (20K23267) の支援を受けている。本調査結果は、ACBS VIRTUAL World Conference 2022にて、ポスター発表を行い、現在、論文投稿中である。