

## 社会的学習理論の中核概念である自己効力感に立脚した 野球選手育成に関する試論

羽野 真哉・竹内 研・天岡 寛

**An essay on the development of baseball players based on self-efficacy,  
 which is the core concept of social learning theory**

Shinya HANO, Ken TAKEUCHI, Hiroshi AMAOKA

### Abstract

From the history of Japanese baseball, baseball has spread as a part of student sports education and has developed as a spiritual sport unique to Japan, which is why baseball that emphasizes spiritual theory still exists in Japan and even wins. From the guidance of leadership, we think that there is guidance without scientific basis. While examining the concept of self-efficacy, we sought the possibility that self-efficacy could be a central solution to problems related to baseball player training and baseball coaching.

**Key words** : Baseball player coaching, Self-efficacy, Team building

**キーワード** : 野球選手育成, 自己効力感, チームビルディング

### 緒言

野球が日本に伝わり、約150年の歴史が経ち、現在では日本人であれば知らない人はいないほど、日本を代表するスポーツである。プロ野球選手から選出される侍ジャパンはWBCも2度優勝し、世界野球ソフトボール連盟(WBSC)が発表している、世界ランキングでは日本は世界1位であり、女子も1位となっている。高校野球では、甲子園で行われる全国高等学校野球選手権大会は、もはや夏の風物詩とされ各地の地方

大会から毎年熱戦が繰り広げられている。野球は、観るスポーツ(See Sports)として、国民的人気スポーツとなってきた。世界的に見ても、野球はサッカーやラグビー等のワールドカップが行われている競技と比べると、世界の国と地域では競技人口や人気度は劣るが、メジャーリーグはアメリカ4大スポーツのひとつであり、キューバでは野球は国技とされている。また、中南米、アジア、ヨーロッパの各地でプロリーグが開催され、日本人選手の多くが海を渡り、世界で活躍している。

ところで、日本での野球は、他競技とは違い独自の発展をしてきた歴史がある。1946年に発足した日本高等学校野球連盟（高野連）は全国47都道府県の各地の高野連を統轄する組織で、高校スポーツのほとんどを統轄する全国高等学校体育連盟（高体連）には所属せずに日本学生野球協会の傘下に所属している。高野連は、インターハイではなく甲子園で行われる全国高等学校野球選手権大会を開催し、その放送はNHKが全試合を放送している。このことは、他競技には見られないことである。さらに、日本における野球の発展、普及の歴史から、佐山（2007）は、「ベースボールはアメリカでは一般のスポーツとして、大衆の興味を背景に成長したが、日本ではちがう。エリートのゲームとして、学校で発達した。場所も校庭であった<sup>1)</sup>。」と述べており、日本野球は学校の教育の一環として伝わり、普及した歴史があることが、現代の野球にも大きく影響をもたらしているのではないだろうか（図1）。また、早稲田大学で監督を務め、日本の学生野球の発展に多大な貢献をしてきたことから、学生野球の父や元祖・野球の神様とまで呼ばれた、飛田穂洲の言葉に、「野球は単なる遊戯にあらず。それは、永久不滅の価値を有す。野球を通じて崇高なる日本精神が修得されるべきである<sup>2)</sup>。」という言葉が残っており、日本の野球はスポーツとしての発展ではなく、教育の一環として精神面を重要視し、武士道精神を野球を通じて学生に教えることを志向しつつ発展してきたことが考えられる。その中でも、もっとも武士道野球を展開したのが旧制第一高等学校であった。橋本（2017）によると、「一高によって「遊戯」から「運動」「体育」へ育て上げられた<sup>3)</sup>。」と述べているように、野球は、現在の東京大学（一高）が野球を精神主義、勝利主義に作り上げ、アメリカのベースボールとは違う形の野球に発展してきたと考えられる。野球が日本に伝えられた明治初期の日本において野球は、チームスポーツとして最初の競技であり、寺小屋から学校教育になったばかりの日本で、新時代の息吹を受け、日本中に普

及したことから、野球は日本スポーツの他競技にも影響を及ぼしていると考えられよう。

ベースボールの母国アメリカとは異なる発展をしてきた日本の野球は、現在多くの問題を抱えている。精神面重視の指導、根性論重視の指導、科学的根拠のない指導、勝利至上主義からくる体罰や暴力等の問題は社会的に見ても、取り上げられていることである。このような問題から、野球人気は衰えてはいないが、未来ある子ども達の野球環境にも影響が及び、野球競技人口は減少している。

## アメリカのベースボールと日本の野球の普及・発展

アメリカのベースボール	日本の野球
《職業野球としての発展》 楽しむことから勝負への価値へとなる	《学生スポーツから発展》 教育の一環
《商業的普及》 賭け事の対象、イカサマ、八百長	《学生野球の急速な人気》 「野球害毒論」が展開される
《南北戦争にて軍人による普及》 ユニフォームの原型が軍服	《学生野球からプロ野球の発展》 野球人気拡大へつながる

図1 アメリカのベースボールと日本の野球の普及・発展の違い

筆者は、13年間大学野球部の監督を務めている。日々の選手育成の中で、多くの問題点に直面する。大学生を指導していると、単純に好きで始めた幼い頃とは、知識や経験等により、それぞれ違いはあって当然だが、野球そのものを楽しんでいるわけでもなく、自分自身で自らの限界を決め、可能性を感じていない選手が多いと感じることがある。また、試合で活躍する為に努力しているが、いざ試合になると自信が無いのか、本来の能力を発揮できずにいる選手もいる。その他、野球だけは本気で取り組むが学業は全く消極的な選手や、交通マナー等社会的規範を守らず他人にも迷惑をかける選手もおり、野球部員である前に、一人の人間としての社会的行動の欠如や、学生としての勉強に対する無気力な姿勢が見られる。野球はチームス

スポーツなので、責任感の高いキャプテンや中心選手による、統率力や団結力というものは非常に重要であるが、リーダー任せの指示待ちになる選手が多く、自ら行動せず無気力、無関心で積極的な発言や行動も欠如している選手もいる。このような諸問題と直面しながら、大学という学生の最終期間で指導するにあたり、指導者として試合に勝つことだけでなく、野球を通じて社会に有為な人材を育てる教育的指導が求められることではあるが、協調性に欠け、主体性の劣る選手の育成には苦慮してきた。

スポーツ界では、心理的スキルに関する理解が進み、いわゆる「精神力」が科学的な研究の対象とされ、その要因や因子が明らかになってきている。これらを踏まえた上で、野球選手が備えるべき心理的な要因、つまりは心理的スキルを理解しつつ、選手育成に臨むことが指導者のあるべき姿勢となっていると思われる。さらには、野球に特異的な心理的スキルが、社会的スキルといったより一般的かつ社会的なものへと拡大していくことが、野球選手の生活や行動面の課題への対策として必要であると考えられる。ここにおいて、近年多くの領域で重視される社会的学習理論の中核的概念である、自己効力感 (self-efficacy) を、野球選手育成における基軸となる概念として位置付けることが、諸般の課題に対応するためにも、優れた選手育成のためにも、有効ではなかろうか。自己効力感はスポーツ競技のパフォーマンスや競技成績と関連性が強いことが多く指摘されている。しかしながら、スポーツ領域において、自己効力感を概念的に十分に検討し、指導や育成の基本的理念とする取り組みは、未だ稀であると言わざるを得ない。よって本論では、自己効力感の概念を検討しつつ、自己効力感が野球選手育成や野球指導に関わる課題に対しての、中心的な解決指針である可能性を模索する。そのためにも、諸々の問題や課題が起る土壌について検討するために、我が国における野球の歴史を概観するところから始めたい。

## 第1章 野球史の概観

### (1) 野球の始まり

12世紀(1100年代)フランスで「ラ・シュール」というスポーツが生まれ、この「ラ・シュール」があらゆる球技の起源である<sup>4)</sup>。ラ・シュールは2チームに分かれ、足や手、棒などを使い敵陣にある2本の杭の間にボールを通すゲームで、ラグビーに似たようなゲームだったようだ。18世紀、靴下に小石などを詰めたボールを船のオールで打つ「ラウンダーズ」というスポーツが生まれる。「ペッカーやフィールダーと呼ばれる投手が小石を詰めた靴下などのボールを投げ、ストライカーと呼ばれる打者がそれを船の艀などのバットで打ち返し、杭や石でできた4つのベースを回るといったものだった<sup>3)</sup>。」当時の人々は周りにあるもので利用、工夫しながらスポーツを発展させていったのであろう、その後、ラウンダーズがアメリカに渡り、町民が集会所に集まり町の行政について話し合う「タウン・ミーティング」が開かれたときによく行われたことから「タウン・ボール」と呼ばれた時期があった。この時期には既に、投手が打者にボールを投げ打者が打ち返す、フィールドに適当に散らばった野手がその打球をキャッチしそれを打者走者にぶつけば打者はアウトになる、4つの塁があり走者がこれを全て回ってホームに帰ってくれば得点が認められる。など現在の野球に似通った部分が多く認められる。18世紀になると選手の中からベテラン選手がチームをまとめる役どころになり、選手兼任で監督も行った。この頃に、監督という役割も誕生しているが、野球の監督は選手と同じユニフォームを着用しベンチで指揮しているのは、当時の監督の役割はベテラン選手が選手兼監督として指揮していたことからだと考えられる。他のスポーツの監督は選手と同じユニフォームを着用し指揮することは無い。あるとすれば、野球から発展したソフトボールぐらいではないだろうか。

## (2) アメリカにおけるベースボールの歴史

野球発祥の地がアメリカだと思っている人も多いと思うが、野球の起源をたどると、ヨーロッパでスポーツとして発展してきたことが資料として残っている。では、ベースボールの母国アメリカではどの様に発展してきたのか。ベースボールは、下手投げの緩い球を打つタウンボールというゲームが昇華したものである<sup>1)</sup>。しかし、タウンボールはルールが厳格に定められたスポーツではないため、時や場合によってルールをいちいち変える必要があり、カート・ライトはこの煩わしさを解消するため統一ルールの策定に乗り出した。それが、今のベースボールの原型と言われている。現在の野球の基本となるルールはアメリカで作られ、少しずつ統一のルールとされていったことがわかる。野球の起源としてはヨーロッパであるが、ベースボールとして発展したのはやはり、アメリカであり、野球の母国アメリカといわれることに納得できるところである。その後、アメリカのベースボールは職業野球を中心として発展し、野球のゲーム性が単にスポーツとして楽しむことから、勝負としての価値へととなり、賭け事の対象にもなるほど、ベースボールは商業的にも普及した。また、アメリカ合衆国北部で盛んだったベースボールを南部出身者に広める役割を果たしたのが南北戦争である。「北軍でも南軍でも、兵士たちは戦地での余暇にベースボールを楽しんだ。集団競技であるベースボールは隊員のコンディショニングと軍の連帯を高める目的で行われていたためである。ベースボール人気は北部南部の壁を越え、戦地でベースボールを覚えた兵士たちが、戦後それぞれの郷里にベースボールを持ち帰ったことによって、ベースボール熱が一気にアメリカ全土に巻き起こったのであった<sup>1)</sup>。」ベースボールは監督の指示を選手が理解し行動する。軍隊にも指示を出すものと、指示を受けて行動する者があり、戦場で戦うには相手の弱点を突いて、個人ではなく隊が団結して戦う。このことは、軍隊にも共通することがあり、ベースボールが軍隊で人気が高まったと

考えられる。また、ベースボールのユニフォームの原型が軍服をベースにしていることから、軍隊と南北戦争がベースボールの発展に大きな影響を与えたのではないだろうか。

## (3) 日本への伝来

日本へは、1871年（明治4年）に日本に伝えられた、「近代化を突き進む日本教育では、知識教育に主眼が置かれ体育教育は軽視されていた。そのため、運動によって活気、精力、男らしさを身につけ、これからの日本を背負う人材を育成しようとする目的から、ホーレンス・ウイルソンによってベースボールが取り入れられた<sup>1)</sup>。」ホーレンス・ウイルソンはアメリカ人で英語の教師として当時の東京開成学校予科（その後、旧制第一高等学校、現在の東京大学）でベースボールを伝えた。日本で野球を最初に始めたのは、現在の東京大学の学生であったことがわかる。従って、日本国内の野球の創成期の歴史は、そのまま大学野球の創成期の歴史と重なっている。その後、明治政府による、体育教員の養成機関の体育伝習所の卒業生たちが、体育教師として全国の学生に指導し、日本全国にベースボールが広まった。ロバート・ホワイティングによると、「明治維新以前の日本には、ヨーロッパ流のスポーツの概念は、ほとんど存在しなかった。紀元4世紀以来、神道の儀式から発展した相撲をはじめ、乗馬、水泳(古式泳法)、剣道といった競技があるにはあったが、それらは主として、兵士の肉体的鍛練、あるいは戦いにおける技術の向上といったことを目的に行われた。つまり、肉体競技を純粋に楽しむという考え方は、日本にとってまったくの異文化といえるものだった<sup>2)</sup>。」このことから、スポーツ＝楽しむという考え方は当時の日本には無く、スポーツという言葉すらない時代に、野球が楽しみや娯楽として発展することは難しかったと考えられる。アメリカでは、ベースボールが職業野球として生まれ、戦争を通して人気を高めていったが、日本の野球は学生スポーツを中心に発展してきている



歴史がある。ベースボールは日本ではスポーツというよりは、むしろ体育教育という観点から普及したことがわかる。日本の野球というのは、大学野球から伝えられ、教育の中で学生スポーツが時代背景と共に発展し、現代の学生スポーツの形になってきた。日本の野球は学生野球から広まり、プロ野球ができ日本における野球人気はさらに発展した。

#### (4) 日本の野球史における人間性の重視

野球を通じて培われる人間性として、一般的に「礼儀」「協調性」「コミュニケーション力」が挙げられる場合が多い。これは、野球の沿革から理解することができる。ロバート・ホワイトティングによると、「一高は明治23年に、世間から受ける歪んだ風俗の乱れの影響を打ち切り規律のとれた学生を育むため、木下廣次郎校長指導のもと全寮制となった。3月に学生の自治性を認めた寄宿舎ができると、ベースボール会会員の大半が入寮し、学生生活だけでなく寝食をも共にし、練習に励むという「一高の籠城主義」ができあがる。(中略) 規律のとれた寮生活は、日本野球に上下関係や礼儀作法などが流入するひとつの要因であると考えられる<sup>2)</sup>。」と述べている。一高の籠城主義の歴史から、野球には今もなお、『野球部＝礼儀正しい』というイメージが世間的にあり、『野球部＝上下関係』この印象も強い。所属チームや、年代での違いはあるが、指導者や先輩に対する、態度や言葉遣いなどはかなり厳しく鍛えられる環境にあり、礼儀やマナーが身に付く環境であると言える。アメリカのベースボールが職業野球として生まれ、戦争を通してその人気を高めたが、日本の野球は学生スポーツを中心に発展してきた。野球は学生の体育教育の中で伝えられ、伝えた教師らによりさらに野球が日本独自の精神主義のスポーツとして発展し、現代でも野球を通じて、「礼儀」「協調性」「コミュニケーション力」といった能力が結びついてくることが理解できる。

## 第2章 野球選手育成の問題点

### (1) 主体性の欠如～いわゆる指示待ち症候群～

選手育成において、野球だけでなく、学校や企業でも問題とされているのが、指示をしないと行動しない若者が多いという問題である。自ら率先して行動できる自主性のある選手が少なく、さらに、自分自身が何をすべきなのかを考え取り組める主体性のない選手が多いことが野球選手育成でも問題となっている。倉藤ら(2011)によると、「学校や職場の教師と生徒、上司と部下といった関係にある社会的な場面で、「指示待ち症候群」が問題視されている<sup>5)</sup>。」と述べている。野球やスポーツの現場だけでなく、社会問題としても挙げられている。選手の自主性と指導者の関係に関する研究では、松本(1992)によると、「子どもの心に関係した問題は単に、子どものみの問題ではなく、子どもを取りまく環境、特に、人的環境に関係した問題が多いとしている<sup>6)</sup>。」と述べている。このことから、指示待ち症候群を起こしているのは、親や教師などの周囲からの影響が考えられ、また、スポーツでは、指導者からの影響が考えられる。石井(1999)による、スポーツ指導場面での指導者のリーダーシップによる先行研究において、『「監督・コーチの型にはめた指導」、「個性を考慮しない指導」、「本人の希望や特徴を無視した指導」、「自分のものを押しつけ、選手を押しさえつける指導」といった、指導者が威圧的なリーダーシップをとる場合、これらの指導は選手にとってマイナスに働き、反発する力が生まれるだけで本来の自主性を育成することは難しいだろう<sup>7)</sup>。』と指摘している。また、松井(1964)によると、『指導者の「教え過ぎ」、「鍛え過ぎ」、「期待し過ぎ」、「結果にこだわり過ぎ」のように与え過ぎな指導行動が望ましくない。』と述べており、これらの指導は指示しなければ何をやっていか分からないという、指示待ちの状態を生むと考えられる。選手の自主性と指示待ち症候群の深い関係があると考えた石井(1999)は、『生活が豊かになって

ハングリー精神がなくなり、教師や指導者や親があまりにも過保護でかつ環境が設定され過ぎている結果、強制や束縛を嫌がる子どもたちがスポーツも自分自身で進んで「やる練習」から指導者が与えて「やらされる練習」に変わったため、自主性が欠け、指示待ち症候群を生む<sup>7)</sup>。』と指摘している。以上より指導者の教え過ぎる指導や、昔に比べて豊かになった日本の環境が、選手の指示待ち症候群に深く影響していることが考えられる。

また、倉藤ら(2011)はこうも述べている、『指導者の「ただやればいい」、「楽しければ何でもいい」、「好きなことだけをやればいい」など、何も重視しない指導方法の場合は、選手がやりたい事を自由に行える機会が増えると考えられる半面、やりたい事だけを行い、やりたくないことは避ける機会を増やすと考えられる<sup>5)</sup>。』このようなことから、指導者の一方的な指導は避けなければならないが、自由にやらせるだけでは選手育成とは言えないと言えよう。要するに指導者には、選手に今何が必要なのかを考えさせる指導が求められる。これに対して、桑田(2013)は、『セカンドキャリア(スポーツ選手の現役引退後の人生設計)の問題にもかかわってくる。若いときに、指示され、殴られ、怒鳴られて、「やれ」といわれたことしかやらなかった人間に、有意義なセカンドキャリアを見つけられるはずがない<sup>9)</sup>。』と述べている。幼い頃からの一方的な指導が、選手の引退後の人生にも影響を及ぼしていることがわかる。指導者というのは、選手の能力のみならず、選手の将来にも大きく影響を及ぼす可能性があることを理解しなければならない。箱根駅伝で4連覇を成し遂げ、2020年の箱根駅伝では史上最高記録での優勝を修めた、青山学院大学陸上部の原晋監督の優勝後の記事に『私の理想は、監督が指示を出さなくても部員がそれぞれやるべきことを考えて、実行できるチームです。つまり、指示待ち集団ではなく、「考える」集団<sup>10)</sup>。』とコメントしている。指導者が選手に示し、選手に内発的動機づけが強化されるように指導を行う

ことで、自ずと結果も結びついてくるということであり、どの競技でも、企業でも強いチームや成長している企業は指示待ちではなく、主体的に行動していると考えられる。

## (2) 学業との両立に関する問題

スポーツと学業の両立について、横山ら(2009)によると、「選手の人生がスポーツにかたよっている危険性と、基礎学力と教養といった認知レベルを上げる必要性を指摘している<sup>11)</sup>。」このことは、学校という教育機関における本分が勉学であるが、文武両道が実現するのではなく、勉強がおろそかになり、スポーツにかたよっていることを問題視している。また、少子化により学生確保も学校経営に大きく関係していることから、向井ら(2013)は、「スポーツ選手を広告等として利用する結果、スポーツ選手が競技へ過度な集中を余儀なくされ、スポーツと学業との両立が困難である<sup>12)</sup>。」と述べており、学校間の学生獲得競争を背景とした考えを指摘している。大学スポーツにおいては、『学業との両立を重視する全米大学体育協会(NCAA)の取り組みにならった、「日本版NCAA」設立の動きがスポーツ庁において進み、大学スポーツの統括組織である(UNIVAS=ユニバス)が2019年3月に発足している<sup>13)</sup>。』UNIVASには197大学、31競技団体が加盟しスタートしたこの組織は、まだスタートしたばかりではあるが、NCAAを参考にしていることから、学業面での単位取得等の内容も含まれると考えられ、文武両道を目指す組織になると示唆される。また、全日本大学野球連盟の取り組みとして、監督会からなる常任委員にて2018年に学業充実委員会が発足され、全国の各大学にアンケート調査を行い、各地の大学における単位取得の状況や、学業と野球の両立化を調査した。そして、勉強に支障の出ない大会運営の方法や、チームや地区において良好な取り組み方法を全国の監督に紹介することを行い、野球と学業の充実化を目的としている。実際に、4年間野球だけ大学で

行うが、単位取得できずに4年間での卒業を諦め、5年目を向かえる選手や、退学し、高卒として世の中に出ていく選手は減少傾向にある。また、この問題に対して、全国の各大学も対応をしている。「K大学は、体育会運動部に所属する学生を対象に、取得単位数などが規定に満たさなければ対外試合への出場を禁止する制度を設けることを発表した<sup>13)</sup>。」同様のことは、Y大学でも実施されており、スポーツと学業の両立化に対策を行っているが、学生の勉強に対する意欲そのものが高くないとこの問題は解決できないと考えられる。日本学生野球憲章の前文の中に、『学生の「教育を受ける権利」を前提とする「教育の一環としての学生野球」という基本的理解に即して作られた憲章の本質的構成部分は、学生野球関係者はもちろん、我が国社会全体からも支持され続けるであろう<sup>14)</sup>。(日本学生野球憲章)』と書かれており、指導者はこの憲章を基に、教育としての学生野球の本質を理解した上で、社会全体からも支持されるように学生と向き合い教育するべきではないだろうか。

### (3) 社会的スキル獲得について

社会的スキルとは、青木(2005)によると、「対人場面において、個人が相手の反応を解釈し、それに応じて対人目標と対人反応を決定し、感情を統制したうえで対人反応を実行するまでの循環的過程と定義される人間関係の技術である<sup>15)</sup>。」と述べている。現代社会をこれから生き抜いていく学生教育の中で、この社会的スキルの獲得がスポーツを通じて教育されることが重要視されている。横山(2009)によると、『近年における、グローバリゼーションと自由主義経済を背景とした「個人化」の傾向は、コミュニティの崩壊や対人関係のスキル衰退に如実に表れている<sup>11)</sup>。』また、須田(2005)は、「現代社会では、対人関係を構築・維持する能力を身につける仕組みや働きが低下し、その結果様々な就労上の不適応現象が生じている<sup>16)</sup>。」と述べている。就職し社会に出て、人間関係をうまく

築けずに、定職に就けない若者は多い。このことは、文部科学省が変化の激しいこれからの社会を生きる能力を「生きる力」と定義し、それを育む施策を展開していることにもつながる。この「生きる力」を身につける人材教育の場として、向井(2013)は、「スポーツ界においては、スポーツ選手の人材育成としてライフスキルを身につけるための教育が実践されている。日本における運動部活動は、スポーツを通じた人材育成の主要な場であると考えられる<sup>12)</sup>。」と述べており、スポーツを通して、社会的スキルの獲得を提唱している。『2011年に施行されたスポーツ基本法に、「スポーツは、次世代を担う青少年の体力を向上させるとともに、他者を尊重し、これを協同する精神、公平さと規律を尊ぶ態度や克己心を培い、実践的な思考力や判断力を育む等人格形成に大きな影響を及ぼすものである」と記され、スポーツのもつ人材育成機能が認められているのである。』スポーツを通じた人間形成は、指導者の誰もが必要と感じていることである<sup>11)</sup>。しかしながら、勝利至上主義の指導では、勝利が最優先になり、人間形成は疎かになりがちであることから、スポーツを通じて人間力を高めていくには、指導者の人間形成を意識した指導が必要となってくる。学生アスリートのライフスキル獲得に及ぼす影響を研究した島本ら(2016)によると、「押しつけだけに終始する指導では、指導者の前では礼儀作法や挨拶などはしっかりとできるが、目の届かない場所になると途端に緊張感が切れてしまうことが多くみられる<sup>12)</sup>。」と述べており、うわべだけのライフスキルではなく、選手がライフスキルの重要性を十分に認識させる指導が重要であると考えられる。また、選手が自ら目標設定、意思決定を通じて主体的な行動を行うことは、自分の人生をどのように歩みたいかを、自ら意思決定を行う力が養われ、社会的スキルの獲得にもつながる。その他にも、海外遠征により、異文化体験を行うことや、地域や子どもたちのボランティアを行うといった活動が、「選手の新たな態度や行動を必要とし、自らの属性を



異なる多くの人々と触れ合い、自分自身とスポーツを客観的にとらえる経験となる<sup>12)</sup>。」このように、野球を通じて様々な経験を行える環境づくりも、選手の社会的スキル獲得につながると考えられる。

### 第3章 社会的学習理論を基盤とする野球選手育成

#### (1) 心理的スキルへの関心の高まり

より以前の時代においては、いわゆる精神力という言葉が広く用いられ、精神力は各々の個人に委ねられてきた、換言すれば、個人の責任の下に置かれてきたと言えるのではないかと。しかし、諸外国において、我が国で精神力として認識され、個人の資質の範囲で捉えられてきたものが、科学の対象として研究され、その向上が意図的・計画的に取り組まれている状況が我が国で知られるようになったのは、1964年に開催された東京オリンピックのあたりであることは、衆目の一致するところであろう。

しかしながら長きに渡って、いわゆる「精神主義」「根性論」などという言葉に象徴される、経験的、主観的さらには独善的な、選手の精神面に対する理解とそれに基づく指導が広く行われてきた事実は、特に説明の必要は無かろう。さらに、忍耐力と精神力がほぼ同義的に扱われてきたという傾向もあろう。先に述べた様に、我が国では野球はその普及過程において、諸種のスポーツ種目に先んじて普及し、国民に対して大きな影響を与えてきた。ひいては、野球以外のスポーツ種目に対しても、主導的な位置づけにあったと言えよう。したがって、野球における精神面の捉え方が、他のスポーツ種目に影響を与えたことは、容易に理解されるであろう。

新本(2012)が指摘するように「スポーツを実施していることで、自己を肯定し、他のことに対しても積極的に自信を持って取り組むような行動をとることに繋がっていることは、容易に想像されることであ

る<sup>17)</sup>。」という考えは、社会的に広く受け入れられているのではなかろうか。しかるに、先述したように、野球選手の社会的スキルや学業などに関して、問題点や課題が存在することは、多くの関係者が指摘するところである。このことは、野球の黎明期からの普及、発展過程の在り方に起因するものなのか、そして以下に述べる様な科学的な根拠に依拠するメンタルサポートによって解決・改善するものなのかについては、現段階では定まった見解は無いと言えよう。

佐藤ら(2002)は「バレーボール競技(以下はバレーボールと略記する)のゲームにおいて高いパフォーマンスを発揮するためには、技術、戦術、体力はもとより心理状態の適切なコントロールが必要とされる。近年、メンタルマネジメントの強化や、それを目的としたトレーニングが行われるようになってきている。競技の指導にあたる指導者は選手の心理状態を把握し、的確な指示を出さなければならない<sup>18)</sup>。」と述べているが、これはあらゆるスポーツ競技種目に当てはまることに、議論の余地はないであろう。さらに関矢(2016)は「日本では、昔から武道の世界において心技体の重要性が謳われてきた。現代のスポーツにおいても、心技体のすべてが揃わなければ高いパフォーマンスを発揮することはできないと多くのアスリートや指導者が考えている。心の状態が良いときには、体の調子も良く技も冴える。しかし、心の状態が悪いときには、体や技にも悪影響が出る。たとえば、過度の心の緊張は、体を硬直させ、疲労を導く。動きもぎこちなくなり、技もうまく発揮できず、怪我もしやすくなる。このように心は技や体に良い影響を及ぼすこともあれば、悪い影響を及ぼすこともある。そして、すべての人間が心を持つがゆえに、心の問題とそれが技や体に及ぼす悪影響が存在し、それらに対する予防や対処のために心理サポートが必要となる<sup>19)</sup>。」と心理サポートの必要性を述べている。パフォーマンス向上のために学習して身につけることができるスキル(技能)が心理的スキルである(関矢, 2016)とされ、古川(2002)は



以下のように、スポーツ選手にとって必要な心理的な要素とされる心理的スキルについてその内容を示している。『メンタルトレーニングの対象となる心理的スキルには、「競技能力を最大限に引き出すことのできる理想的な心理状態を実現するスキル」、すなわち、「ゲーム中のプレーに必要とされる心理的スキル」と、目標設定、技術向上意欲、競技に関する価値観、コーチやチームメイトとの対人関係等、「ゲームのためだけでなく、練習を効果的に行い、競技生活を充実させるために必要な心理的スキル」がある。さらに第3のスキルとして、自主性・自発性、責任感、自己コントロール、自己への気づき（自己認識）等、2つのスキルに共通して必要とされる「自己に関する心理的スキル」がある<sup>20)</sup>。』この様に現在では、これまで精神力として個人に委ねられてきた資質は、学習によって身につけることができるスキル（技能）であるとされる。したがって、意図的、計画的に変容させることが可能である。こうした過程を経て、心理的スキルのトレーニングとして、メンタルトレーニングが発展し、かつ普及をしてきた。また、具体的なメンタルトレーニングの手続きに依らない場合でも、心理的スキルやメンタルトレーニングの理論や手法を導入して、選手育成に当たる指導者と現場も増加してきていることは言うまでもない。

## (2) これまでの心理的スキルに関する概念と野球における精神性

我が国のメンタルサポート実施に際して、広く採用されている検査に、心理的競技能力診断検査(DIPCA. 3)<sup>21)</sup>がある。これは、忍耐力、闘争心、自己実現欲求、勝利意欲の4尺度から成る競技意欲因子、自己コントロール能力、リラックス能力、集中力の3尺度から成る精神の安定・集中因子、自信、決断力の2尺度から成る自信因子、予測力、判断力の2尺度から成る作戦能力因子、協調性の1尺度から成る協調性因子の、12尺度5因子で構成されている。広く、様々

なスポーツ種目のパフォーマンスや競技成績との関連性が認められている。メンタルサポートの一環として行われるメンタルトレーニングでは、これらの尺度および因子を高める働きかけが試みられる。西田(2016)はメンタルトレーニングは科学的根拠に依拠すべきであるとし、『科学的に確かめられた方法なので「効果が期待できる」ということであろう。また、理論やエビデンスを背景とした指導やそれらを用いた説明によって、アスリートがその方法を納得して練習できる、指導者を信頼して取り組める、社会的に認知されるなども大きな理由である<sup>22)</sup>。』と述べている。そしてその根拠となる理論の代表的なものとして、動機づけ理論、認知行動理論、カウンセリング理論を挙げている。動機づけに関しては、関矢(2016)にあるように、「技術の向上や試合結果に、競技意欲が大きくかかわっている。競技意欲が高ければ、練習に対して真剣に取り組む、試合に向けてしっかり準備するだろう<sup>23)</sup>。しかし、何かのきっかけで競技に対する意欲が低下してしまうこともあるため、競技意欲に対する理解を深める必要がある。そして関矢(2016)は、「競技意欲は、競技に対するやる気やモチベーションと同じ意味であるとして、動機づけは、行動を一定の方向に向けて発動させ推進し維持する過程である<sup>23)</sup>。」と述べている。そして、認知行動理論についてはこれを拠りどころにしているメンタルトレーニングが多いとして、認知行動理論とは、行動理論と認知理論の両方から人間の思考、態度、行動などを説明するものであるとしている<sup>22)</sup>。すなわち、選手の心理面に対して働きかけを試みる際に、学習理論的なアプローチのみならず、認知理論的なアプローチも付加された方略が志向される傾向にあると言えるのではなかろうか。これは教育実践の変遷過程においても見られる傾向とも考えられる。比較的初期の学習理論においては、刺激-反応を始まりとして、ある条件下における特定の行動を強化するものであった。スポーツ場面において、特定の状況において、一定の行動の発現を促す働きかけは、現在も

なお多くが観察される。

先述した様に、我が国においては学校という教育の場に於いて実践されてきた野球の沿革があり、恐らくは時代的な必要性の影響の下で、「礼儀」「協調性」「コミュニケーション力」といった精神性と深く関係しながら、野球が存在したという。そしてそこには、上下関係を基とするという、これも時代性を背景に持つと思われる人間集団の特性が存在してきたと言えよう。もちろんこの段階で、野球において求められた精神性は、無価値であったり有害であるものとは考えられない。しかしこうした条件下においては、それらの精神性を養成するに当たって、初期の学習理論的な枠組みは、近いところに位置するものであったであろう。さらに野球の競技特性として、選手個々のスキル（技能）を前提としながら、チーム全体としての判断とそれに基づく作戦やプレー選択が、競技の結果に大きく関わる。そしてその判断や選択は、監督に依るのが一般的である。こうした特性を他のスポーツ種目より以上に強く有する野球においては、監督＝指導者からの指示が、非常に大きな意味と影響力を持つことになる。こうした仕組みの中では、選手は自己の主體的で自由度のある判断、選択をするというよりも、指示された行動を的確に遂行するという、初期の学習理論に近い行動の発現が期待される度合いが高いと言えよう。先に述べた様な、現在まで指摘される野球選手に見られる諸々の問題や課題は、こうした競技特性にも因ると言えるのではないか。西田（2016）が述べている事からしても、現在では学習理論に加えて、認知理論枠組みを用いて、スポーツ選手の精神性を捉えようとしている。したがってそこにおいては、単純な刺激－反応にとどまらない、主體的で多様な機序が前提となる。つまり受容された刺激がどの様に認知されるかという過程の存在が前提とされる。この認知過程を踏まえつつ、選手育成に取り組む指導方針、指導内容の構築は、野球選手の心理的スキルを高める上でも、そして指摘されてきた精神的および行動における問題点を解決する

目的においても、何らかの寄与をするものであらうと考える。心理的競技能力を向上させる事を目的とするメンタルトレーニングの各々の手法の多くは、認知理論に基づいて構築されている。したがって、野球選手の心理的スキルひいては精神性について考察する場合にも、認知過程に焦点を当てることは、当然のこととして必要であらう。

### (3) 社会的学習理論の台頭

近年スポーツに関する心理的な検討を行う場合に、社会的学習理論に基づいて考察が行われることが多い<sup>24)</sup>。社会的学習理論は、医療、教育相談、看護、看護教育、リハビリテーション、臨床心理、子供の問題行動、学業達成、職業指導、運動アドヒレンス、高齢者介護などの領域で、その有用性が広く認められている。社会的学習理論は、学習理論や認知理論の形成、発展過程を前提として、Banduraによって確立されたと言われている。板野は『Banduraによって体系化された社会的学習理論によれば、人間の行動を決定する要因には、「先行要因」「結果要因」そして「認知的要因」の三者があり、これらの要因が絡み合っ、人と行動、環境という三者間の相互作用が形成されているという<sup>25)</sup>。』と述べている。さらに「Banduraは刺激と反応を媒介する変数として個人の認知的要因（予期機能）を取り上げ、それが行動変容にどのような機能を果たしているかを明らかにしようとしたのである。」としている。野球を含めた諸々のスポーツにおいて、相応のパフォーマンスや結果を求めるためには、選手の行動変容を促すことが必要である。その際、注意や指示を与えることによって、行動変容を促す働きかけが行われる事が主体となっている現状がある。指導者が選手に何らかの指導内容を与える、つまり刺激を与え、その刺激に基づく認知的過程に焦点を当てるとして、さらに社会的学習理論においては、認知的要因として予期機能を考慮する。つまり、認知的過程の機能に先行するものとして、予期機能があるということ

ある。社会的学習理論に至って、行動変容の過程がより明確にされたと言えるのではなからうか。社会的学習理論の立場からは、選手の認知的要因（予期機能）への働きかけを主体とする指導を、模索し試みる事が必要な段階に差し掛かっているのではなからうか。『Banduraによれば、行動変容の先行要因としての「予期機能」には、次のような2つのタイプがあるとされている<sup>25)</sup>』（板野，2002）として、『第1のタイプは、ある行動がどのような結果を生み出すかという予期であり、これを「結果予期」(outcome expectancy)とよんでいる。第2は、ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまくできるかという予期，すなわち「効力予期 (efficacy expectancy)」である。そして、自分がどの程度の効力予期をもっているかを認知したときに、その個人にはセルフ・エフィカシーがあるという<sup>25)</sup>。』

## 社会的学習理論の中核概念 ～自己効力感～

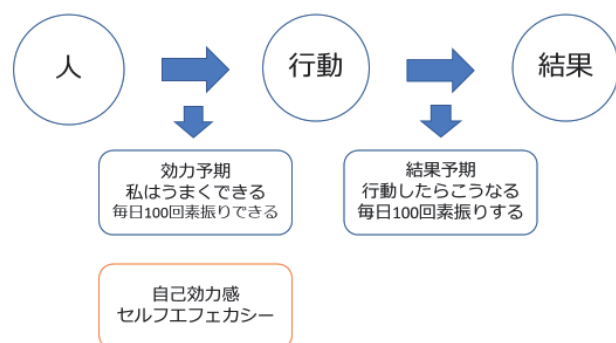


図2 Banduraによる行動変容の概念

すなわち、(図2)のように、毎日素振りを100回するという行動をするためには、「毎日素振りが100回できる」という効力予期が無ければ、そもそも行動をすることもなく、結果を生み出す事もできないという考えである。何かを行なおうとする場合に、自分がどの程度適切な行動を行なえるかという可能性を如何に感じるかということであり、それによって行動の遂行が影響を受ける。そして、例えば、自信とはいかなる行

動が遂行されたかによって影響されるという捉え方が、より機能的な働きかけに繋がると考えるものである。つまり、自信を高めることを意図する際にも、それに適した行動が遂行されるように、効力予期に焦点を当てる事が優先されるのがより望ましいのではなからうか。なお、本論では、我が国において広く受け入れられていると思われる、セルフ・エフィカシーという用語を自己効力感と同義であるとする前提で、主として自己効力感を用いることとする。

### (4) 社会的学習理論の中核的概念～自己効力感～

スポーツを含め諸々の領域において社会的学習理論を適用する場合には、中核的な概念として、Bandura (1977) が提唱した自己効力感 (self-efficacy) に関して検討されることが中心となっていると言えよう。なお先述したように、効力予期について、自己効力感という用語を当てるのが、一般的である。

祐宗ら (1985) によると自己効力感とは「適切な行動をうまくできるかどうかの予期さらにある状況において必要な行動を効果的に遂行できるという確信<sup>26)</sup>」である。荒井ら (2016) は『「セルフ・エフィカシー」は、「～を行うことができる」という見込み感のことであり、ある結果を生じるのに必要な行動をうまく行うことができるという確信のことである<sup>27)</sup>』としている。スポーツ選手を対象に心理的競技能力診断検査を用いた研究は数多くみられるが、尺度・因子である自信 (confidence) と自己効力感の区別及び連関が曖昧であると筆者は考えるところである。

Feltz (1994) によっても、自信の強さが、スポーツにおける成功に影響を与えることが報告されている<sup>28)</sup>。スポーツにおける自信とは「自分もしくは自分たちの能力やそれまでやってきた努力、考え抜いた戦略・戦術などを信頼すること<sup>29)</sup>。」(杉山，2008)とされるが、すなわち自信とは行動の結果として生まれた状態であり、自信のある状態を生起する行動へと変容することが必要であり、そこにおいて認知的要因 (予



期機能)として行動変容をもたらす自己効力感の機能を理解することが、極めて重要であると考えられる。

板野(2002)は自己効力感の3つの次元について以下のように説明している。『特定の行動(あるいは課題)を構成する下位行動(課題)を容易なものから困難なものへと、主観的あるいは客観的な困難度に従って配列したとき、「自分はここまでできる」という、どれくらいの強さの行動までなら行うことができるかという見通し、あるいは、個人の感じる対処や解決可能性のレベルをマグニチュードという。マグニチュードをもった行動を、それぞれどのくらい確実に遂行できるかという確信の強さ(主観的確率)を強度という。ある状況における特定の行動に対して形成された自己効力感が、場面や状況、行動を超えてどの程度まで一般化するかという次元を一般性という<sup>30)</sup>。そして板野(2002)は、自己効力感が行動変容に及ぼす影響について、Bandura(1977)によるところに従って以下のように述べている。「ある特定の場面で遂行される特定の行動に影響を及ぼすという意味で、いわばtask-specificなレベルで行動に影響を及ぼすレベルと、ある特定の行動遂行に長期的に影響を及ぼしたり、もっと一般的な行動傾向に影響を及ぼすというレベルがある<sup>30)</sup>。前者では、当面の行動選択に直接的な影響を及ぼすと考えられるとしている。しかし、自己効力感とは個人の行動に対して長期的に影響を及ぼすことが指摘されており、ある特定の行動に対する自己効力感が、個人の将来の行動に対して長期的な影響力をもっていることを示唆するとしている。我が国においても、祐宗ら(1985)は、「自己効力感には2つの水準があると考えられている。その1つは、ある課題やある場面に特異的に影響を及ぼす自己効力感と、別の1つは、課題や場面に依存しない、より日常的、一般的な自己効力感である<sup>26)</sup>。」ことを述べている。前者では、例えば野球に関する事項に特異的な自己効力感、練習に対する意欲や態度などに関連したり、試合に臨むにあたっての心理的スキルなどに影響を与えられ

よう。後者は、成田(1995)によるところの特性的自己効力感(generalized self-efficacy)<sup>31)</sup>であり、先に挙げた社会的スキルや学業などに関わるものであると考えられよう。先述の新本(2012)が示した内容も、換言するならば、野球に関する特異的な自己効力感を素に、特性的自己効力感を高める可能性への期待と言えよう。然るに、多くの指導者等が経験し、またしばしば各方面で指摘される様に、野球選手を含めたスポーツ選手の問題行動等は後を絶たない。つまり、野球を経験する過程において、自己効力感の好ましい変化が実現されている可能性や、その一般性に対して、懐疑的にならざるを得ないと言えよう。

#### (5) 自己効力感とスポーツ競技

Barlingら(1983)はテニスプレーヤーを対象に、自己効力感と、12項目からなる遂行テストとの関連性について検討し、自己効力感は12項目全てと優位な相関があったことを示した<sup>32)</sup>。Lee(1982)は器械体操女子選手14名を対象に、自己効力感と競技成績の関係について検討し、両者に高い相関( $r=0.79$ )を認めている。そして、当該の競技大会時点の自己効力感、それ以前のパフォーマンスよりも競技成績に対してより有効であるとしている<sup>33)</sup>。同様の指摘は、McAuley and Gill(1983)においても見られる<sup>34)</sup>。我が国においても、磯貝ら(1991)は、自己効力感パフォーマンスを予測する直接的要因であると指摘している<sup>35)</sup>。しかるに、本論で主張するところは、自己効力感とは心理的スキル獲得の先行要因であり、それ故に自己効力感によって心理的スキルが規定され、その結果のパフォーマンスへの影響であろう。

従来、競技場面における心理的要因とパフォーマンスの関連性においては、不安に関して研究が行われることが多かった。川合ら(1992)はバレーボール選手の競技開始前の状態不安について<sup>36)</sup>、小山ら(1986)はテニスプレーヤーの競技不安について<sup>37)</sup>、武田・猪俣・小山(1981)は陸上競技者の競技事態における不

不安について<sup>38)</sup>、検討を行っている。佐藤ら(2002)は「指導者が選手の不安の状態を把握することは、選手のネガティブな面からのアプローチとなり、教示のしかたなどによっては選手に不安や無気力感を与えることになってしまうケースも考えられる。このことより、選手の心理状態を把握する測定には、よりポジティブな状態を把握できる自信や、やる気などを測定し、ポジティブな面からのメンタルマネジメント、または強化へのアプローチが必要ではないかと思われる<sup>18)</sup>。」と述べた上で、自己効力感へ焦点を当てている。

#### (6) 自己効力感向上に焦点を当てた選手育成

木内ら(2006)は「セルフ・エフィカシーの概念をスポーツ技術の指導場面へ積極的に応用した実践的な試みは、これまで報告されていない。セルフ・エフィカシーの向上を通して実際のパフォーマンスを改善させる視点が、スポーツ指導の現場において、より強調されるべきだと思われる<sup>39)</sup>。」と述べ、指導現場での自己効力感の向上に基づく、あるいは重視する指導の必要性を提唱している。Bandura(1977)によると、『自己効力感修正の情報源と主要な誘導方法として、「遂行行動の達成」「代理的経験」「言語的説得」「情動的喚起」の4点があるとされる<sup>40)</sup>。』これらに当てはまる野球の現場における例を挙げると、「遂行行動の達成」は最も強力な情報源とされ、日々の練習において達成を得ることなどであろう。練習であれ試合であれ、その質的および量的に達成が得られる事を重要視する。となれば、指導者は選手の状態を十分把握して、達成感の得られる指導内容や練習内容を実行する必要があるであろう。「代理経験」は、他者の行動や結果などから諸種の影響を受けることなどであろう。「言語的説得」は、指導者やチームメートなどからの助言などであろう。「情動的喚起」は、野球に関わる事象に対する自律神経系の反応で、心拍数や発汗などであろう。これらの情報源を用いることによって、自己効力感を高めることができるとされており、重要な論点

が存在する。最も強力な情報源であるとされる「遂行行動の達成」において、当然ながら実際の経験として、所謂成功体験と言われる、事実として望ましい結果を獲得してそれを実体験するということが有効である。加えて、人間の認知機能の作用によって、実際には体験していなくとも、望まし状況を仮想体験することによっても、自己効力感が向上するという点である。こうした作用と機序は、近年の脳科学や認知科学の進展によって、社会的に広く認められてきている。この仮想的に体験することの大きな特徴は、マグニチュードを自由に設定することができるということである。実体験による場合では、それは不可能で、その時点での状況に制限されることは明らかである。さらに、強度も同様である。ここにこそ、「効力予期」そして「結果予期」における、「予期」の持つ意味と作用、その有効性が存在すると考える。この「予期」の意味と作用は、「ある状況を予め前提とする。」ということであると考えるものである。どういう状況が予め前提とされているかということによって、認知機能が規定、修飾され、それ相応の行動変容が起こるとするものである。したがって、行動変容の先行要因である、特に自己効力感すなわち「効力予期」を活用するために、そのマグニチュードを考慮しつつ設定することが、野球選手育成の諸々の状況において、優先されるべきであると、提言するものである。スポーツ現場において実践されることが多くなっているイメージトレーニングは、土屋(2002)によると、「アスリートに目を閉じてある場面の状況を思い浮かべてもらい、それを内的に体験することで、実際の競技場面において、より望ましい心理状態を準備したり、より高いパフォーマンスを発揮するための心理技法と定義しておく<sup>41)</sup>。」とされ、新しい技術や動作パターンの習得、フォームの矯正、改善、競技遂行に先立つリハーサル、心理面の改善、対策、をその活用範囲としている。さらに、イメージトレーニングは思考習慣や生活習慣の改善をも期待できるとしている、このことは、技能改善や競技場面

での心理的コンディショニングにおいて用いられてきたメンタルトレーニングの活用範囲が、より広がりを見せ始めているということであり、ここにおいては社会的学習理論の影響があると考えてよいであろう。木内ら（2006）が示す、スポーツ技術の指導場面への自己効力感の応用は、このこととも関連するように思われるが、より正確には以下に示す内容を提案するものである。これまでのイメージトレーニングが対象とするのは、スポーツ実践に関わる特定の事象が中心である。その事象がより望ましい状況で達成されたイメージ（心象）を内的に体験するものである。そこにおいては、その時点での現状が前提となる。これに対して社会的学習理論に基づく自己効力感では、前提となるのは「予期される状況」である。諸々の行為の前提は、「予期される状況」であり、前提が現状なのか「予期される状況」なのかによって、認知過程が異なると考えられる、その結果として、より効果的に行動変容が現れる、そして、自己効力感の一般性により、行動変容も一般化する可能性が大きくなる。前提が現状に在るか、または現状以外に在るかによって、認知過程に差異が生じ、行動の発現に差異が生じるというのが、本論で主張するところである。

我が国の野球の沿革、野球に関わる人材に係る問題や課題などについて考察する場合に、社会的学習理論中でも自己効力感に立脚して検討する有効性を提案する。先述したように、自己効力感とは競技パフォーマンスと強く関係している。これは当然ながら、競技が行われた時点において、望ましい心理的な状態にあったことに因ると言えるが、より正確には、そのような状態が実現する前提が存在したとする。自己効力感とは、野球選手育成・指導においての前提＝先行要因であり、これによって様々な手続きや働きかけの機能や作用が規定されるという概念を提唱する。より具体的には、メンタルトレーニングなどによって心理的スキルを学習する場合、その結果は先行要因である自己効力感によって変化する。同様に、野球の技術トレー

ニングや戦術トレーニングなどにおいても然りである。競技場面におけるパフォーマンス発揮も同様である、等々。

自己実現・目標達成の具体的なスキルとして、アフメーションやセルフトークのコントロールなどがあることは、コーチング領域において広く知られており、実践されている。然るに、同様の用語がメンタルトレーニングの手法としても位置付けられる場合も多い。これは自己効力感の概念に依るならば、以下のよう把握されるべきであろう。自己効力感とはあくまでも行動変容の先行要因であり、これによってメンタルトレーニング含め諸々の行動の発現とその結果が決定づけられる。したがって、自己効力感を向上させるべく実践されるアフメーションなどのスキルは、一見メンタルトレーニングの一つのように見受けられるとしても、その目的や機能は異なる。

#### (7) 自己効力感の般化

社会的スキルと自己効力感の間には関連性があるとされる。WHOでは社会的スキルを「日常生活の中で出会う様々な問題や課題に、自分で、創造的でしかも効果のある対処ができる能力」と定義している。そして、以下のような能力が含まれるとされる。

- ①意思決定
- ②問題解決能力
- ③創造力豊かな思考
- ④クリティカルに考えていく力
- ⑤効果的なコミュニケーション
- ⑥対人関係スキル－自己開示、質問する能力、聴くこと
- ⑦自己意識
- ⑧共感性
- ⑨情動への対処
- ⑩ストレスへの対処

戸ヶ崎（2002）は自らの小学生を対象にした、一般性セルフ・エフィカシーと社会的スキルとの関連を検討した研究結果をもとに、社会的スキルの表出は、セ



ルフ・エフィカシーの程度に強い影響を受けていることを踏まえつつ、社会的スキルの表出に問題を抱えている児童に対する働きかけを考える際には、児童のセルフ・エフィカシーの程度を考慮に入れることが必要であるとしている<sup>42)</sup>。さらに、「セルフ・エフィカシーは、社会的スキルの獲得や遂行の程度を決定する重要な要因であると位置づけることができるのである<sup>42)</sup>。」と述べている。こうした指摘にもかかわらず、例えば大学野球選手において、学業や生活行動などにおいて、問題や課題が指摘される例が相変わらず発生する。小田(2002)による、「学業達成場面においてセルフ・エフィカシーを高めることは、学業成績、動機づけに大きな影響を及ぼすことが報告されてきた。セルフ・エフィカシーが遂行行動を予測することは、さまざまな研究によって実証されている<sup>43)</sup>。」との指摘に拠るならば、自己効力感の向上を前提とした野球選手に対する指導や教育は、野球選手の社会的スキルの獲得に資すると言えよう。自己効力感が次元として、マグニチュードそして一般性を持つことから、野球に特異性を持つ自己効力感から、社会的スキルの獲得が促進される水準の自己効力感へと至る可能性があると考えられよう。しかるに、これまでの野球の沿革を概観すると、野球を実践する人達の自己効力感が向上する条件としては、十分とは言えなかったのではなかろうか。このことは、野球のパフォーマンス向上においても惜しまれるし、学業含め社会的スキルの獲得においても、阻害要因となってきたのではないかと考える。

## 第4章 集団効力感に依拠する集団へのアプローチ

### (1) 近年のスポーツ集団の捉え方

土屋(2016)は「メンバーはチームに影響を与え、チームはメンバーに影響を与える。この積み重ねの中で、チームは成長し、変容を遂げる。スポーツ集団がチームワークを発揮すると、メンバー個人の能力の総

和以上の力を発揮することもある<sup>44)</sup>。」と述べている。丹羽(1976)によると、スポーツ集団には以下のような特徴がある。

- ①共通の目標(集団目標)
- ②成員の行動を規制する規範がある
- ③我々の集団であるという感情がある
- ④ある程度安定した人間関係がある

として、「一人ひとりのメンバーが相互依存関係の中で影響しあう、一種の系(システム)がチームということになる<sup>45)</sup>。」としている。その系(システム)という枠組みの中で、成員相互の関係の全体としてまとまった働きがチームワークであるとしている。徳永(1988)によるとチームワークに影響を与える要因には、以下のものがある。

- ①リーダーシップ型
- ②メンバーのやる気
- ③協調性と個性化の共存
- ④目標達成への参加状態<sup>46)</sup>

また山口(2009)によると、チームワークをプロセス要因と位置づけ、ここに個人の競技力や動機づけの程度、リーダーシップなどをインプット要因として入力すると、競技成績や実力発揮度、目標達成、構成員の満足度などがアウトプット(アウトプット要因)されるという<sup>47)</sup>。猪俣ら(1991)はチームスポーツでは個人レベルだけではなく、集団レベルでの心理的要因が重要であると述べている<sup>48)</sup>。こうした、近年のスポーツ集団の特性や機能に関する説を基に、先述した我が国の野球集団に見られるであろう垂直型集団主義的な特徴について考えるとき、そこではある程度の異質感を持つのではなかろうか。スポーツ集団は、構成員の相互依存的な相互作用に依って機能するものであり、そこには個々の構成員の主体性があり、構成員の利益と集団の利益は、相互に尊重されるものである。野球の集団について、構成員と集団との、相互の利益(=目標の達成)について考える場合に、集団効力感(collective efficacy)の概念を適用することが、個人

に関する課題や目標にアプローチするのと同様に、有効であると考えられる。

## (2) 集団効力感を先行要因と位置づける意味

Bandura (1997) は自己効力感を集団に拡張した概念である集団効力感 (collective efficacy) を提唱し、「課題の達成に必要とされる行動を系統立て実行するための能力に対する集団で共有された信念」と定義した<sup>49)</sup>。そしてFeltzら (1998) は「一定水準の課題達成を生み出すための共同の能力において集団で共有された信念<sup>50)</sup>。」とし、Shortら (2005) は「特定の目標や基準に関連した、スポーツ課題の達成や集団の行動を生み出すためのチームの能力について、チームに共有された自信<sup>51)</sup>。」とし、スポーツを対象とした集団効力感の定義を提唱している。

永尾ら (2010) は「チーム内における、集団に対する有能感に関する共有された信念」であり「ある特定の課題遂行のための行動に関連する」ものであるとしている<sup>52)</sup>。佐久間ら (2017) はLen & Lopez 8 (2002) によるところの他者効力感 (Other-Efficacy) について、「特定の他者がある行動を行う能力に関する信念」と定義し、海外において注目されている事に言及している<sup>53)</sup>。特にチームスポーツにおいて、チームメイトがある行動を行う能力について、どのような信念を持つかということは、個人およびチームとしてのパフォーマンスに影響を及ぼすであろうということは、容易に想像できるのではないか。いわゆる「信頼感」と言われてきた事に対する、学術的な概念が提出されたと思われ、野球の指導においても今後、注目するべき点であろう。

集団効力感とは集団動機づけとの関連が注目されており<sup>54)</sup> (Spink, 1990a), 高いレベルの大学バレーボールチームにおいて、集団凝集性の高低と、集団効力感のレベルとの間に、密接な関係が示されている<sup>55)</sup> (Spink, 1990b)。先にあげた手段の特徴や要因、機能などは、個人における心理的スキルであったり、より具体的に

は心理的競技能力に相当するであろう。スポーツ集団、例えばチームにおいてそれらを向上させることを目的として行われる、チームワークのトレーニングが試みられる場合がある。土屋 (2016) が「最近、スポーツチームに対するチームワーク向上の試みは、チームビルディングの一環として実施される場合が増えている。」として、「チームビルディングとは、行動科学の知識や技法を用いてチームの組織力を高め、外部環境への適応力を増すことをねらいとした、一連の介入方法を指す。」と述べているように、チームビルディングが試みられる場合がある<sup>44)</sup>。集団、例えばチームの動態に関してはグループダイナミクスとして研究が行われてきた過程があるが、この動態の先行要因として、集団効力感を位置づけることができよう。これまで、集団に関しては、集団凝集性、モラル、ソシオメトリック、リーダーシップなどの概念によって研究や働きかけがなされてきたが、これらの動態の先行要因として集団効力感に焦点化して、野球チームなどの集団への理解とアプローチをすることは、大変有効であろうと考える。垂直的集団主義の傾向が強いと言われる我が国の野球集団においても、集団的効力感を基軸にした取り組みによって、組織の自己組織化により、より有機的な集団へと変容していくのではなかろうか。

## まとめ

本論では、自己効力感の概念を検討しつつ、自己効力感が野球選手育成や野球指導に関わる課題に対しての、中心的な解決指針である可能性を模索した。日本の野球は教育の一環として学生野球から始まり、精神面を重視した野球が普及・発展してきた。スポーツ界では、心理的スキルに関する理解が進み、いわゆる「精神力」が科学的な研究の対象とされ、その要因や因子が明らかになってきている。これまで精神力として個人に委ねられてきた資質は、学習によって身に着けることができるスキル (技能) であるとされる。した

がって、意図的・計画的に変容させることが可能である。こうした過程を経て、心理的スキルのトレーニングとして、メンタルトレーニングが発展し、かつ普及をしてきた。また、具体的なメンタルトレーニングの手続きに依らない場合でも、心理的スキルやメンタルトレーニングの理論や手法を導入して、選手育成に当たる指導者と現場も増加している。(図3)の選手育成のイメージ図のように、野球選手が備えるべき心理的要素、つまりは心理的スキルを理解しつつ、選手育成に臨むことが指導者のあるべき姿勢となっていると思われる。さらには、野球に特異的な心理的スキルが、社会的スキルといったより一般的かつ社会的なものへと拡大していくことが、野球選手の生活や行動面の課題への対策として必要であると考えられる。

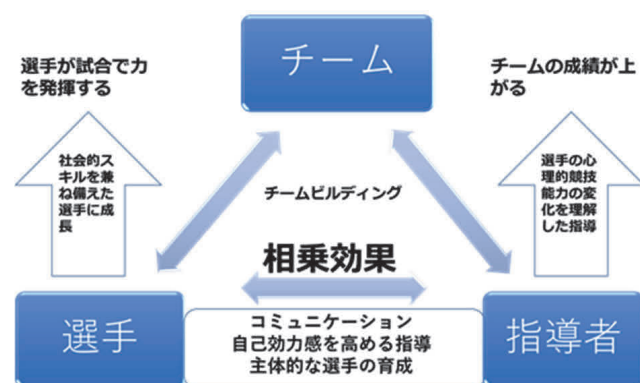


図3 選手と指導者の相乗効果からチームをつくり上げる(イメージ図)

ここにおいて、近年多くの領域で重視される社会的学習理論の中の中核的概念である、自己効力感 (self-

efficacy) を、野球選手育成における基軸となる概念として位置づけることが、諸般の課題に対応するためにも、優れた選手育成のためにも、有効であると考えられる。チームの組織力を高め、外部環境への適応力を増すことを狙いとする、チームビルディングの介入もチームスポーツである野球には必要であり、集団効力感に焦点化して、集団への理解とアプローチをするには大変有効であると考えられる。垂直的集団主義の傾向が強いと言われる我が国の野球集団においても、集団的効力感を基軸にした取り組みにより、組織の自己組織化により、より有機的な集団へと変容していくのではないだろうか。精神主義的な日本野球の精神面に焦点を当て、選手一人ひとりと向き合い、自己効力感を高めることのできる指導が、多様化している現代社会で活躍できる社会的スキルを兼ね備えた選手の育成に繋がるのではないだろうか。また、自己効力感を高める指導が、主体的な選手の育成にも繋がり、自発的で積極的な選手、チームに成長できることが期待される。これらを踏まえた上で、野球の特性から考えられる選手個人が備えるべき心的特性(性格特性)と心理的競技能力を理解し、その変化に沿った選手育成に臨むことが、指導者のあるべき姿勢となってきたと思われる。競技人口が減少している日本の野球界において、これからの選手育成、チームづくりを指導者側の試論とし、昔のいわゆる根性論だけでやる野球とは異なり、野球本来の楽しさを伝えることになると考える。

#### 引用・参考文献

- 1) 佐山和夫:日本野球のはじまり,日本野球はなぜベースボールを超えたのか「フェアネス」と「武士道」,彩流社:東京, pp.41-43, (2007)
- 2) ロバート・ホワイトティング:日本野球伝,ロバート・ホワイトティング・玉木正之/訳 和をもって日本となす,門川書店:東京, pp.55-87, (1990)
- 3) 橋本慎太郎:蘇る武士道野球一刀からバットにその精神を移して一,早稲田大学社会学部総合研究,別冊「2017年度学生論文集」(2017)
- 4) 野球の起源って何?いつ日本に伝わったの?,ワールド・オリジン,2020 All Rights Reserved



- 5) 倉藤利早, 田島誠, 米谷正造, 松枝秀二: 選手の自主性と指導者のリーダーシップに対する認識の関係, 川崎医療福祉学会誌, Vol.21, No.1, 2011, 95-101, (2011)
- 6) 松本卓三, 10章 発達過程における不適応における問題像, 発達と学習, 北大路書店, 京都, 167-184, (1992)
- 7) 石井源信, ジュニアスポーツの現状と課題 —心理学的観点からみたジュニアスポーツのありかた—, ゴルフの科学, 12 (1), 23-28, (1999)
- 8) 松井三雄, スポーツマンのパーソナリティについて, 体育の科学, 14 (9), 503-506, (1964)
- 9) 桑田真澄, 佐山和夫, スポーツの品格, 集英社新書: 東京, (2013)
- 10) 東洋経済オンライン: 青学・原監督「強いチームは指示待ちしない」, 2020年1月3日
- 11) 横山勝彦・辻浅夫: 暗黙知を伝えるライフスキル教育, 横山勝彦ほか編, ライフスキル教育, 昭和堂, 7-22, (2009)
- 12) 向井昌利・来田宣幸・横山勝彦: 人材教育とスポーツ教育プログラムの構築 —国際港中スポーツイベントを事例に—, Doshisha Journal of Health & Sports Science, 5, 28-38, (2013)
- 13) 神戸新聞NEXT: 関学大, 単位不足は試合出場禁止, スポーツと学業両立促進, (2018)
- 14) 日本学生野球憲章 前文
- 15) 青木邦男: 高校運動部員の社会的スキルとそれに関連する要因, 国立オリンピック記念青少年総合センター研究紀要, 第5号, (2005)
- 16) 須田和也: 大学生の社会的スキルとスポーツ経験および運動有能感に関する研究, 共栄大学研究論集, 第9号, (2005)
- 17) 新本惣一郎: 小学生のスポーツ実施状況の違いが特性的自己効力感に及ぼす影響, 発育発達研究, 57, 1-9, (2012)
- 18) 佐藤亮輔・川合武司・中島宜行・田中博史・高橋宏文: バレーボール選手における自己効力感とパフォーマンスの関係について, バレーボール研究, 第4巻, 第1号, May, 29-38, (2002)
- 19) 関矢寛史: メンタルトレーニングとは, 日本スポーツ心理学会編: スポーツメンタルトレーニング教本 (三訂版), 大修館書店: 東京, pp7-11, (2016)
- 20) 古川政夫: 心理的スキルとは, 日本スポーツ心理学会編: スポーツメンタルトレーニング教本, 大修館書店: 東京, pp.17-18, (2002)
- 21) 徳永幹雄・橋本公雄: 心理的競技能力診断検査 (DIPCA. 3), トーヨーフィジカル, (2000)
- 22) 西田保: メンタルトレーニングを支える理論と科学的根拠, 日本スポーツ心理学会編: スポーツメンタルトレーニング教本 (三訂版), 大修館書店: 東京, pp12-16, (2016)
- 23) 関矢寛史: 競技意欲向上のためのトレーニング, 日本スポーツ心理学会編: スポーツメンタルトレーニング教本 (三訂版), 大修館書店: 東京, pp124-133, (2016)
- 24) 宇恵弘・辰本頼弘: スポーツ・キャリアパターンが特性的自己効力感の形成に及ぼす影響, 関西福祉科学大学紀要, 14, 79-90, (2016)
- 25) 板野雄二: セルフ・エフィカシーとは, 板野雄二・前田基成編: セルフエフィカシーの臨床心理学, 北大路書房: 京都, pp.3-4, (2002)
- 26) 社会的学祐宗省三・原野広太郎・柏木恵子・春木豊 (1985) 習理論の新展開 金子書房
- 27) 荒井弘和・村上貴聡: 自信をつけるためのトレーニング, 日本スポーツ心理学会編: スポーツメンタルトレーニング教本 (三訂版), 大修館書店: 東京, pp140-144, (2016)
- 28) Feltz, D. L.: Self-confidence and performance. In D. Druckman and R. A. Bjork (Eds), Learning, remembering, believing: Enhancing human performance (pp.173-206). Washington, DC: National Academy Press, (1994)
- 29) 杉山卓也: ピークパフォーマンスの条件, 日本スポーツ心理学会編: スポーツ心理学辞典, 大修館書店: 東京, pp73-82, (2008)
- 30) 板野雄二: セルフ・エフィカシーとは, 板野雄二・前田基成編: セルフエフィカシーの臨床心理学, 北大路書房: 京都, pp.7-11, (2002)
- 31) 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子: 特性的自己効力感尺度の検討 —生涯発達

- 的利用の可能性を探る一, 教育心理学研究, 43, 306-314, (1995)
- 32) Barling, J. and Able, M.: Self-efficacy beliefs and tennis performance. *Cognitive and Therapy Research*, 7, 265-272, (1983)
- 33) Lee, C.: Self-efficacy as a predictor of performance in competitive gymnastics. *Journal of Sports Psychology*, 4, 405-409, (1982)
- 34) McAuley, M. and Gill, D.: Reliability and validity of the physical self-efficacy scale in a competitive sports setting. *Journal of Sports Psychology*, 5, 410-418 (1983)
- 35) 磯貝浩久・徳永幹雄・橋本公雄・高柳茂美・渡植理保: 運動パフォーマンスに及ぼす自己評価と自己効力感の影響, *健康科学*, 13, 9-13, (1991)
- 36) 川合武司・浜野光之・金村毅・久保玄次: バレーボール選手の競技開始前の状態不安について (1), *順天堂大学保健体育紀要*, 34, 12-18, (1992)
- 37) 小山哲・猪俣公宏・武田徹: テニスプレーヤーの競技不安について, *スポーツ心理学研究*, 7, (1), 48-51, (1986)
- 38) 武田徹・猪俣公宏・小山哲: 陸上競技者の競技事態における不安について, *スポーツ心理学研究*, 8, (1), 65-67, (1981)
- 39) 木内敦詞・荒井弘和: 走塁セルフ・エフィカシー尺度の開発およびその有効性の検討, *体育学研究*, 51, 677-688, (2006)
- 40) Bandura, A.: Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 191-215, (1977)
- 41) 土屋裕陸: イメージ技法. 日本スポーツ心理学会編: スポーツメンタルトレーニング教本 (三訂版), 大修館書店: 東京, pp103-107, (2016)
- 42) 戸ヶ崎素子: 社会的スキルとセルフ・エフィカシー. 板野雄二・前田基成編: セルフ・エフィカシーの臨床心理学, 北大路書房: 京都, pp.167-169, (2002)
- 43) 小田美穂子: 学業達成とセルフ・エフィカシー. 板野雄二・前田基成編: セルフ・エフィカシーの臨床心理学, 北大路書房: 京都, pp.188-189, (2002)
- 44) 土屋裕陸: チームワーク向上のトレーニング. 日本スポーツ心理学会編: スポーツメンタルトレーニング教本 (三訂版), 大修館書店: 東京, pp146-150, (2016)
- 45) 丹羽敬昭: 運動の社会心理. 松田岩男編: 運動心理学入門, 大修館書店: 東京, pp204-241, (1976)
- 46) 徳永幹雄: 成功するスポーツ集団. 末歳博・鷹野健次・柏原健三編: スポーツの心理学, 福村出版: 東京, pp172-184, (1988)
- 47) 山口祐幸編: コンピテンシーとチーム・マネジメントの心理学, 朝倉書店: 東京, (2009)
- 48) 猪俣公宏・阿江美恵子・遠藤俊郎・岡沢祥訓・佐久間春夫・武田徹・中島宣行・山本勝昭・米川直樹: チームスポーツのメンタルマネジメントに関する研究 —第2報—, 平成3年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告, (1991)
- 49) Bandura, A.: Self-Efficacy・The Exercise of Control, New York: W.H. Freeman and Company (1997)
- 50) Feltz, D. L. and Lirgg, C. D.: Perceived team and player efficacy in hockey. *Journal of Applied Psychology*, 83, 557-564 (1998)
- 51) Short, S.E., Sullivan, P. and Feltz, D. L.: Development and preliminary validation of the collective efficacy questionnaire for sports. *Mesurement of Physical Education and Exercise Science*, 9, 181-202 (2005)
- 52) 永尾雄一・杉山佳生・山崎将幸・河津慶太: チームスポーツにおける集団効力感の資源とその有効性, *健康科学*, 32, 11-19, (2010)
- 53) 佐久間智央・高橋正則・水落文夫・磯貝浩久: ソフトテニスにおける自己効力感尺度および他者効力感尺度の開発 —スキルと心理的パフォーマンスに着目して—, *コーチング学研究*, 第30巻第2号, 135-148, (2017)
- 54) Spink, K. S.: Collective efficacy in the sport setting: *International Journal of Sport Psychology*, 21, 380-395 (1990a)
- 55) Spink, K. S.: Group cohesion and collective efficacy of volleyball teams: *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 301-311 (1990b)