令和7年度　日本大学スポーツ科学部　個人研究費　研究実績報告書

所属：スポーツ科学部　競技スポーツ学科
資格：教授
氏名：種ケ嶋　尚志

研究課題名	青年期における競争心の形成に関する心理学的研究
研究目的及び研究概要	●研究の目的と概要 本研究は、青年期の競争心形成プロセスを、指導環境と個人の心理的調整の相互作用から解明することを目的とした。大学生アスリートへの調査により、目標達成を促す指導の認知がライフスキル獲得を促進し、競技や学業の満足度向上に寄与することが示された。また、意欲維持を支える9因子の自己調整学習方略尺度を開発した。これらは、健全な競争心を育むための環境調整と心理的スキルの重要性を示唆している。
研究実績の概要 研究の進捗状況・得られた成果・今後の課題・研究実績等	●研究実績の概要 本研究は、個人の価値観や行動様式が確立される青年期において、自己成長の原動力となる「競争心」がいかに形成され、社会的な適応や自己実現へと結びつくのか、その心理学的プロセスを解明することを目的としている。現代社会の多様な価値観や学習環境の変化を鑑み、家族、スポーツ環境、学校教育、友人関係といった多角的な要因が競争心の質的変容に与える影響を包括的に検討している。 現在までの研究成果として、特にスポーツ環境における指導的働きかけと、個人の内面的な調整方略という二つの側面から重要な知見が得られた。まず、大学生アスリートを対象とした調査（青木・種ケ嶋，2025）により、指導者による「目標達成を促すコーチング」の認知が、選手の「ライフスキル」獲得を媒介し、競技および学業への満足度を向上させる構造が明らかとなった。これは、青年期の競争心が単なる他者との比較や勝利への執着に留まらず、適切な目標設定や計画立案を促す環境的支援によって、社会生活に不可欠な汎用的能力（ライフスキル）へと昇華されるプロセスを実証したものである。特に、競技成績が振るわない時期においても、目標達成を軸とした指導が学業への意欲を支えるという知見は、競争心が多領域への適応を促すポジティブなエネルギーになり得ることを示唆している。 また、競争環境下での心理的不調や意欲低下に際し、いかにして競争心を維持し行動を制御するかという個人的要因についても検討を行った（髙井・種ケ嶋，2025）。大学競泳選手を対象とした尺度開発の結果、「想像方略」や「報酬方略」など9因子の「自己調整学習方略」が抽出された。これにより、競争心を持続的な努力へと結びつけるための具体的なメタ認知的・動機づけ的な調整メカニズムの一部が同定された。 以上の通り、本年度は環境要因（コーチング）と個人要因（自己調整方略）の両面から、競争心が健全な自己成長を支えるメカニズムを一部明らかにした。今後は、現在進行中である都内および地方都市での現地ヒアリング調査を継続し、地域文化や家族環境が競争心の個人差に与える影響を統合する。これにより、青年期における競争心の形成が「適応的な自己成長」と「不適応な完全主義」のいずれに分岐するのかを決定づける要因を特定し、包括的な形成モデルの構築を目指す。