

# 野球におけるルーティーンの重要性について

仲 律子・帆足匡司

## 要 旨

本研究では、野球のバッタールーティーンに着目し、ルーティーン、打率、メンタルの強さ、自己評価およびバッティングの質の関係について研究した。その結果、メンタルの強さと打率およびバッティングの質についての相関は見られず、ルーティーンについても量的調査による分析では、その成果を明らかにすることができなかった。これは、バッティングにおける熟達者の知識の多くは行為の中に埋め込まれており、彼らの行動、認識、判断などは、標準化されたテストや量的な結果では測定できない傾向があると考えられる。しかし、打率とバッティングの質とは逆の相関があり、成績が高ければ自己評価が高いとは限らないことが明らかになった。

**キーワード：**ルーティーン、打率、メンタルの強さ、自己評価、バッティングの質

## 問 題

スポーツに長年関与してきた選手は、練習では能力を発揮できるが、ゲームでは能力を発揮しきれない経験を少なからずしてきたはずである。また、その逆に本番になるとめっきり強くなる選手もいる。その理由を考える時、メンタルが非常に重要な役割を果たしていると言える。

Rychta (1982) は、好成績を残す選手は、精神的に自立していて、彼ら自身の哲学に基づいて行動している傾向があり、選手のレベルが上がるにつれて、精神的な自立度のレベルが上がると述べている。また、Krane (1998) は、成功をおさめた選手は、大きな自信や高い集中力を持ち、不安をコントロールしたり、興奮を勝利意欲に解釈したりすることができると言及している。つまり、ゲームで能力を発揮する選手は、周囲の状況に左右されない精神的な自立性を兼ね備えていて、いかなる精神状態であってもメンタル・コントロールをすることができるのである。

Greenleaf, Gould & Dieffenbach (2001) は、1人のメダリストがルーティーンの重要性につ

いて指摘していることを紹介している。「どんなストレスの大きい状況の中でも、私がいつもやっているように、そしていつもの私でいられるように、ルーティーンを習慣化させようと努力してきたの。」このルーティーンという言葉は、メジャーリーグで活躍する一流選手の中ではよく耳にする言葉である。

Ravizza & Hanson (1995) は、ルーティーンとは、ゲーム前の成功パターン・儀式であると述べている。このルーティーンを行なうことにより、試合前に必要な思考や感情を一つにしてくれるのである。つまり、ルーティーンは、ゲームに対していいプレーができようが、あるいはスランプに陥ろうが、また神経質になろうが、最高のプレーがコンスタントにできるために必要不可欠なものである。

それでは、私たちに馴染みのあるシアトルマリナーズのイチロー選手のルーティーンについて紹介したい。アナウンスを受けたイチロー選手はまず素振りを1回する。そして、膝を屈伸し、右手でバットを持ち、ネクストバッターサークルから打席に入るまで14歩歩く。次に、右、左の順にスパイクを軽く叩き、お尻を触ると左足から打席に入る。バットを下から回し、目を細めながら電光掲示板の「ICHIRO」の文字にバットの先端を合わせる。そして、ユニフォームの肩をつまみ、袖をたくしあげる一連の動作がイチロー選手のバッタールーティーンである。このルーティーンを行なうことで、イチロー選手は集中力や自信を高め、心の準備をしていると考えてよいのではないだろうか。

ここで、本研究におけるバッタールーティーンの定義を明らかにしておきたい。バッタールーティーンとは、打席に入るまでの心の準備をする一連の決まった動作である。これは、一試合で何回も回ってくる打席の中で、凡打した後、ヒットを打った後などに関係なく常に新しい気持ちで、打席に入れる役割をしてくれるのである。つまり、どのようなケースであっても焦ることなく対応でき、自分が理想としているバッティングを確立するために必要なのである。打席に入る前にルーティーンを行なうことにより、集中力を高め常に良いイメージを持ちプラス思考で打席に入るようにするためのものである。また、打席の中で、打ち損じや審判の誤審、自分にとって思いもよらない事が起きてもルーティーンをすることで、マインドリセットし、バッティングの質を上げてくるものである。言い換えれば、何事にも準備というのが必要であり、ゲームに入る前にも心理的準備が必要だということだ。この心の準備がルーティーンには不可欠なのである。

ここで、ルーティーンに関与すると考えられるバッティングの結果には、打率と質の両方があると考えられる。打率とは、安打数を打数で割った率のことで、数字によって結果をあらわす方法である。一方、バッティングの質とは、打者が打席に入る前にイメージしたことを実行できるかどうかを決定づけるものである。つまり、イメージした通りのバッティングが行なえれば、バッティングの質は高く、逆に行なえなければ、バッティングの質は低いのである。これは、客観的な数字という結果には表われず、個人内評価として位置づけられるもう一つの質

的な結果である。

さらに詳しく言及すると、バッティングの質とは、打席に入る前、バッターがどのような考え方で打席に入るかであり、右方向に強い打球を打つと考えて打席に入り、右方向に強い打球を打てれば、アウトになっても質としては高いのである。また、野球ではケース・バイ・ケースでのバッティングもある。例えば、ランナーがいれば、ランナーを進めるためのバッティングがある。また、良いピッチャーが相手であったり、守備が上手な野手が揃っていれば、ヒットを打つことがよりいっそう難しくなる。いくら凡退（ヒットにならずにアウトになること）したからと言って自信を失うのではなく、いかに考えて、いかにヒットを打つかに集中するのである。相手がいる中でのプレーであるため、よりいっそう結果を出すのが難しいかもしれないが、打撃とは自信との戦いであるからバッティングの質を高めることができれば、もっとヒットを打つ可能性は高くなるであろう。

そこで、本研究では、野球のバッタールーティーンに着目し、ルーティーン、打率、メンタルの強さ、自己評価およびバッティングの質の関係を明確にしていきたい。これまで野球におけるルーティーンの研究は国内外でも数少ないため、今後の野球におけるルーティーンの重要性を論じる上で、一つの手がかりとなる実証研究の位置づけになるような本研究でありたいと考えている。

## 研 究

**調査対象者** 三重学生リーグに所属する大学の硬式野球部の男子選手17名（18-21歳）、三重学生リーグ秋季戦でベンチ入りをする予想される投手を除く選手を対象とした。

**調査実施時期** 2005年9～10月

### 方法 I

**質問紙** 心理的競技能力診断検査（DIPCA.3、中学生～成人用）を使用し、17名の選手の精神力を測定した。DIPCA.3は精神力を12の尺度に分け、心理的競技能力のそれぞれが、競技場面で自己の能力を発揮するために必要であるかを把握し、それらを心理面のトレーニングに役立てるために開発されたテストである。

**結果** DIPCA.3に回答してくれた選手17名から、三重学生リーグ秋季戦で規定打席（大学野球において選手表彰の対象となるために必要打席の数で、試合数×3.1を満たしている）に達している選手7名をピックアップし、彼らのDIPCA.3の結果について述べる。

DIPCA.3の総合得点の最高点は260点であり、オリンピッククラスの選手は230点以上、国内大会で上位を争う選手は220点、スポーツ選手としての資質を備えている選手は200点以上の得点が望まれる。この観点から見ると、200点を超えている選手は7名中2名しかいない

(TABLE.1).

チームとして検討してみると、総合点の平均が191.86点で、最高が202点、最低が171点と、野球に対しての考え方や取り組み方に差が見られる。また、自信の平均が29.14点であり、チームの傾向としてマイナス思考的な考え方になりがちかもしれない。逆に協調性は、平均が17.57点で決して低くはないと考えられる。したがって、協調性を活かしてチームで手を取り合い、メンタル能力を向上させていくことが望まれるのではないだろうか。

TABLE.1 DIPCA.3の結果

	競技意欲	精神の安定集中	自信	作戦能力	協調性	総合	判定
1	69	49	32	34	18	202	4
2	76	47	29	28	20	200	4
3	67	55	31	26	20	199	4
4	68	51	30	28	17	194	4
5	68	53	26	28	18	193	4
6	73	44	27	24	16	184	3
7	52	55	29	21	14	171	3
平均	67.57	50.57	29.14	27.00	17.57	191.86	3.71
SD	7.59	4.16	2.12	4.04	2.15	10.98	0.49
最高点	80	60	40	40	20	260	5

さらに TABLE.2では、総合得点と作戦能力、および総合得点と協調性に強い相関が見られる。野球というスポーツは団体競技であり、個人競技とは異なるため、一人では勝つことができない。また、味方であれ、対戦相手であれ、常に自分以外の選手を意識する必要がある。したがって、作戦能力があったり、協調性があったりする選手は、周りの選手を考えられる力を持ち、余裕があるのではないだろうか。余裕があるということは、メンタルの強さと関係している傾向があり、これが総合得点と作戦能力および総合得点と協調性に強い正の相関を生じさせているのではないかと考えられる。

TABLE.2 DIPCA.3の結果の相関

	総合得点	競技意欲	精神の安定	自信	作戦能力	協調性
総合得点	—	.73	-.18	.42	.84*	.90**
競技意欲		—	-.73	-.09	.53	.68
精神の安定			—	.20	-.23	-.06
自信				—	.45	.27
作戦能力					—	.56
協調性						—

方法II

**打率** 三重学生リーグ秋季戦において、規定打席に達している7名の選手の全9試合の打率とそのうちの4試合の打率を調べた。

**結果** 打率については、TABLE.3から全試合の打率と4試合の打率を比較してみると、4試合の打率のほうが全体的に高いことがわかる。これは、対戦相手のピッチャーの質や相性によって、打率が変化してくる可能性があり、試合によって全く打てない試合もあれば、7割5分打てる試合もあり、安定して高打率を維持することは困難であることを示唆している。

一方、TABLE.4からは、DIPCA.3の総合得点や下位尺度の得点と打率には相関は見られないことがわかる。つまり、メンタルが強いからと言って打率が高いわけではなく、逆にメンタルが弱いからと言って打率が低いわけではない。すると、メンタルの強さは、野球のバッターの成績とは関係がないのだろうか。この問いには、考察で言及したい。

TABLE.3 打率の結果

	DIPCA.3 総合	全試合の 打率	4試合の 打席	4試合の 打率	試合①	試合②	試合③	試合④
1	202	1.30	13	1.82	2.50	/	0.00	2.50
2	200	3.33	14	4.54	0.00	0.00	5.00	6.00
3	199	3.03	17	3.57	2.50	7.50	0.00	5.00
4	194	1.57	16	2.66	5.00	0.00	3.33	2.00
5	193	2.86	18	1.76	2.50	2.50	2.50	0.00
6	184	3.62	18	5.00	5.00	2.50	7.50	6.00
7	171	1.38	15	3.64	6.67	10.00	3.33	0.00

TABLE.4 DIPCA.3の結果と全打席の打率との相関と平均、SD

	総合得点	競技意欲	精神の安定	自信	作戦能力	協調性	打率	平均	SD
総合得点	—	.73	-.18	.42	.84*	.90**	.17	191.86	10.98
競技意欲		—	-.73	-.09	.53	.68	.63	67.57	7.59
精神の安定			—	.20	-.23	-.06	-.43	50.57	4.16
自信				—	.45	.27	-.54	29.14	2.12
作戦能力					—	.56	-.22	27.00	4.04
協調性						—	.45	17.57	2.15

\*p < .005, \*\*p < .001

方法III

**質問紙** 「いつバッティングをスタートしますか?」「その場面、場面で何をしますか?」「バッターボックスで何をしますか?」「さあ、ボールが来た……」という質問に対して回答してもらう。バッタールーティーン表 (Ravizza & Hanson, 1995) を作成してもらった。これは、打席の順番が来た時に、いつバッティングへの気持ちの準備を始め、第一球目を打つまでにどのような手順を踏むのかを記述することによって、バッタールーティーンを明らかにするものである。ルーティーン表については、DIPCA.3の結果の上位2名と下位2名のルーティーン表を紹介する。

**結果** FIGURE.1および2から、DIPCA.3の上位2名の選手はヘルメットをかぶる瞬間からバッティングをスタートしている。また、イメージを頭の中で描くことによって、心の準備をしていることが共通している。配球のイメージや打つイメージを行なうことで、様々な雑念を頭から振り払い、バッティングに集中していく過程はバッターボックスやボールが来るまで持続

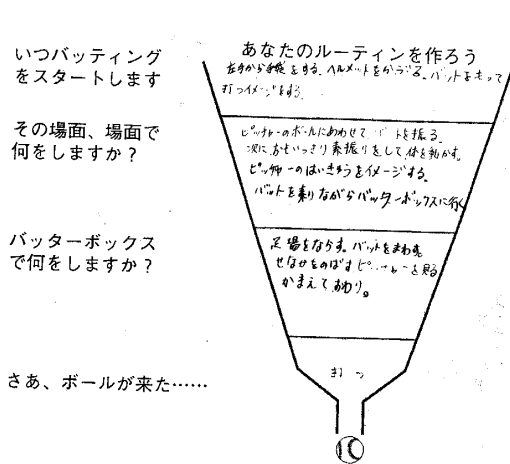


FIGURE.1 DIPCA.3の上位1位

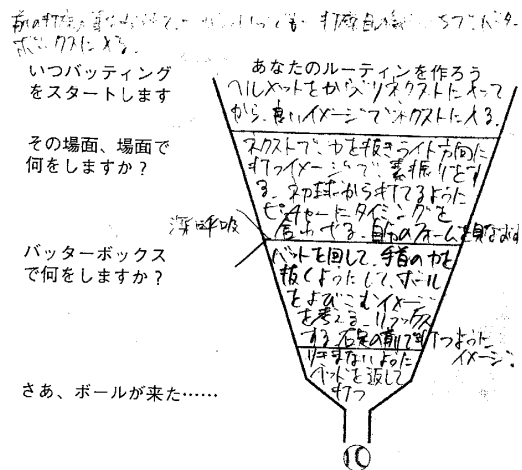


FIGURE.2 DIPCA.3の上位2位

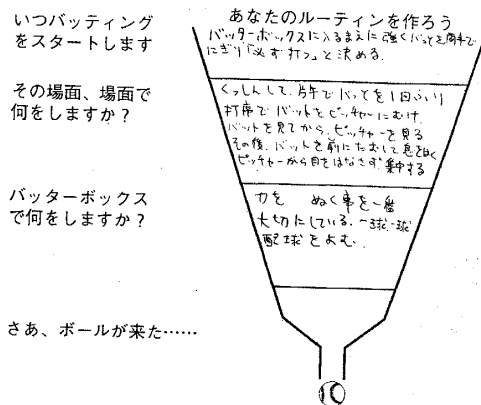


FIGURE.3 DIPCA.3の下位2位

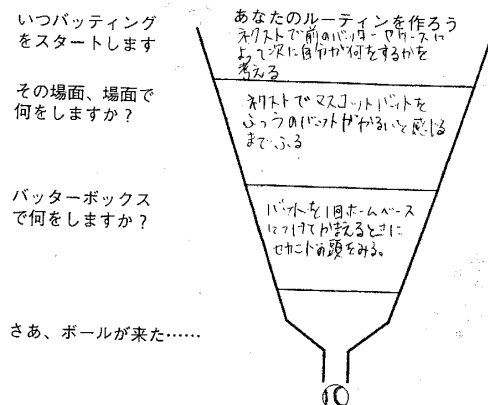


FIGURE.4 DIPCA.3の下位1位

し、ボールが来た時には「打つ」という気持ちでバットを振るのである。

FIGURE.3および4から、DIPCA.3の下位2名のルーティーン表は、行動に終始している傾向があり、バッターボックスでのイメージ作りより、能動的な意志を感じる「考える」「読む」という理性が働いている。また、ボールが来た時の心の動きが見られず、文字通り空白の状態です。

方法IV

試合日誌 三重学生リーグ秋季戦において試合に出場した選手に試合日誌を記入してもらった。試合日誌の内容は、バッティングの質についての自己評価と反省ノートである (TABLE.5)。

TABLE.5 試合日誌

☆試合後の自己評価	
ここには、バッターボックスでのバッティングの内容や質を高めるために、いかにして意識を集中したのかを自己評価してください。	
・ 1 試合の打席	打席
・ 自分のコントロール度	打席
・ 実際に打ったのは	打席
・ バッティングの質は	打席
☆反省ノート	
-----	

結果 TABLE.6に DIPCA.3と全試合および4試合の打率と、4試合におけるバッティングの質を表した。バッティングの質とは、打者が打席に入る前にイメージしたことを実行できるかどうかを決定づけるものであり、イメージした通りのバッティングが行なえれば、バッティングの質は高く、逆に行なえなければ、バッティングの質は低いのである。

このように考えると、DIPCA.3の総合得点が高い選手は、イメージも的確に描けるのではないかと予想されるが、選手によって個人差があり、一概にDIPCA.3とバッティングの質に積極的な関係があるとは言えない。

TABLE.6 DIPCA.3と打率とバッティングの質

	DIPCA.3総合	全試合の打率	4試合の打率	4試合のバッティングの質
1	202	1.30	1.82	5.00 (7/14打席)
2	200	3.33	4.54	1.76 (3/17打席)
3	199	3.03	3.57	3.57 (5/14打席)
4	194	1.57	2.66	3.33 (5/15打席)
5	193	2.86	1.76	1.76 (3/17打席)
6	184	3.62	5.00	1.11 (2/18打席)
7	171	1.38	3.64	3.33 (4/12打席)

TABLE.7からDIPCA.3の総合得点と打率および総合得点とバッティングの質の間にはほとんど相関が見られないことが明らかになった。しかし、全試合の打率と4試合のバッティングの質には負の相関がある。

これは、ヒットが出たからと言って、バッティングの質が高いと納得している選手が少ない傾向にあると考えられる。バッティングの質とは個々のイメージ通りのバッティングができていくかどうかによって規定されるため、求めているイメージが高ければ高いほど、客観的には良いとされる結果を必ずしも肯定的には捉えていないことを意味している。しかし、それが自分自身への叱咤激励となり、打率としては良い方向に出ているとも考えられる。一方、打率が低く自己評価が高い選手は、過信につながっている可能性がある。

TABLE.7 DIPCA.3の結果と全9試合および4試合の打率とバッティングの質の相関

	DIPCA.3の総合得点	全試合の打率	4試合の打率	4試合のバッティングの質
DIPCA.3の総合得点	—	.17	-.32	.24
全試合の打率	—	—	.60	-.80*
4試合の打率	—	—	—	-.56

\*p < .005, \*\*p < .001

それでは次に、反省ノートの内容から、DIPCA.3の総合得点の上位2名と下位2名を抜粋してみたい (TABLE.8)。

TABLE.8 試合後の反省ノート

上位1位 (打率 1.30)	リラックスできて打席に立てるようになってきているけれど、ヒットが出ない。 <u>打球がほとんど野手の正面に飛んでしまうので、もっと野手の間に打つ意識で打ちたい。</u>
上位2位 (打率 3.33)	5打席のうち2回もバントをミスしてしまった。いつもなら、頭の切り替えができず、悪いイメージのまま行くのですが、今日は <u>一打席一打席新しい気持ちになることができていた</u> と思います。タイミングは、あまりあっていなかったのですが、 <u>ボールがよく見えていました。</u>
下位2位 (打率 3.62)	最後の打席は三振したものの、三振した一球以外は自分のコントロールなど、自分の中では <u>すごく余裕があり、ボールも見えていた。</u> あの一打席は大きかった。ああいう打席が増えれば、結果もついてくるのではないかと思う。
下位1位 (打率 1.38)	今日3打席立って、5球しかピッチャーに投げさせていないので、結果は2本ヒットという形になっているけれど、僕にはヒットとかそんなことよりも、ピッチャーにもっと投げさせられるようにしたいです。 <u>自分のことしか考えていなかった</u> と思います。

反省ノートを見てみると、記述内容とDIPCA.3の得点とはあまり関係がないように思われる。反省ノートとは、その日あった試合の振り返りをするノートであるため、結果としての打率と深く関係している傾向が見られる。

例えば、打率が3割を超えているDIPCA.3の上位2位と下位2位の選手は、ミスをしたり



結果がついてきていなくても、「新しい気持ちになる」「すごく余裕がある」「ボールがよく見えていた」など、積極的および肯定的な感想を持っている。

一方、上位1位（打率1.30）の選手は、「打球がほとんど野手の正面に飛んでしまう」と、ヒットが出ていないことに関して意識しすぎているようにも考えられる。さらに、バッティングの質が高いと自己評価をしているにもかかわらず、マイナス思考になりがちである傾向がある。

下位1位（打率1.38）の選手は、ヒットを打ってもそれを肯定的に捉えられず、自分自身を追い詰めているように感じる。「自分のことしか考えていなかった」など、余裕がなくメンタル面での弱さとポジティブに考えられない思考傾向が垣間見える。

## 方法V

**ルーティーン的时间** 三重学生リーグ秋季戦において、全9試合のうち4試合の各打席で、打者がネクストバッターサークルを出てから、対戦相手のピッチャーの第1球目が指先から離れるまでの時間と、その打席の結果を測定した。本研究では、バッタールーティーンが確立されていれば、その行動パターンに一定の時間を要するのではないかという予測のもと、量的にルーティーンを測定することを試みた。

**結果** TABLE.9には、規定打席に達している7名の選手の各打席の第1球目までに要した時間と、ヒットやアウトなどの結果が出た投球数およびその結果を表した。結果についてはHR（ホームラン）、H（ヒット）、犠打（犠牲バント）、DB（デッドボール）、E（エラー）、O（アウト）、B（フォアボール）、K（三振）、SK（空振り三振）でまとめた。

ルーティーン的时间については、各選手そして各打席によっても大きく異なる。したがって、ネクストバッターサークルから出て、第1球目を迎えるまでの時間に統一性や傾向は見当たらない。その理由として、例えば対戦チームのピッチャーの交代や、走者が出ている時の牽制球、また対戦チームのタイムなど、様々な理由でルーティーン的时间が一定にならないことがある。

さらに、ルーティーン的时间と打席の結果についても、同様のことが言える。つまり、量的な測定では2変量の相関を見出すことは困難である可能性が高いということだ。もしくは、ルーティーンの質を的確に捉え、各選手がルーティーン表にしたがってバッティングの準備ができていのかどうかを量的に捉える方法を、今後検討してみる必要がある。

## 考 察

本研究では、ルーティーン的重要性について検討したが、DIPCA.3の数値が高い選手が、打率、バッティングの質が高いとは限らない傾向があることが明らかになった。しかし、

TABLE.9 第1球目までのルーティーン的时间と打撃結果

	DIPCA 得点	4試合 打率	打席	試合①			試合②			試合③			試合④			
				時間	投球	結果	時間	投球	結果	時間	投球	結果	時間	投球	結果	
1	202	1.67	1	0.28	4	SK	/				0.32	4	O	0.29	2	E
			2	0.35	2	H					0.29	4	O	0.23	7	O
			3	0.27	1	O					0.36	5	O	1.00	6	H
			4	0.30	2	O					0.30	3	E	1.07	1	B
			5											0.30	3	E
2	200	2.75	1	0.32	3	DB	0.21	2	O	交代			0.31	2	O	
			2	0.25	3	O	0.45	4	DB	0.36	1	DB	0.23	2	O	
			3	1.21	1	O	交代			1.02	2	SK	0.48	5	H	
			4	0.24	2	O				0.30	3	H	0.15	4	H	
			5											0.26	7	H
3	199	3.75	1	0.29	5	O	0.31	4	H	0.43	1	O	0.24	6	B	
			2	0.31	1	H	0.31	2	O	0.26	6	O	0.18	2	O	
			3	0.28	3	O	0.23	6	HR	1.29	5	O	0.40	6	B	
			4	0.58	4	O	0.45	4	H	0.25	1	O	0.15	6	H	
			5											0.14	6	B
4	194	2.58	1	0.26	2	O	0.29	5	O	2.21	6	O	1.31	3	H	
			2	0.28	3	H	0.25	4	O	0.32	2	DB	0.22	1	E	
			3	0.25	3	H	0.29	4	O	0.31	4	H	0.23	4	O	
			4	0.58	4	O				1.20	6	SK	0.21	4	SK	
			5											0.28	2	O
5	193	1.86	1	0.30	2	H	0.21	1	H	0.50	4	O	0.38	3	O	
			2	0.55	2	O	0.27	1	O	0.44	3	O	1.15	5	O	
			3	0.29	2	O	0.37	3	O	0.56	2	H	0.56	3	E	
			4	1.27	3	SK	0.38	6	O	0.49	4	SK	0.36	5	E	
			5				0.21	3	O				0.43	4	K	
6	184	5.25	1	1.35	1	O	1.32	5	SK	0.31	1	H	0.59	2	O	
			2	1.13	2	H	1.11	6	H	1.03	3	H	0.45	2	H	
			3	0.58	5	O	0.21	3	O	0.26	2	H	0.39	1	H	
			4	0.33	2	H	0.39	2	H	0.53	7	SK	0.53	4	O	
			5				1.01	3	SK				0.35	5	H	
7	171	5.00	1	0.27	1	H				0.28	5	O	0.44	4	SK	
			2	0.29	1	犠打	交代			0.19	2	O	0.22	6	O	
			3	0.23	2	O	0.25	2	H	0.55	1	H	0.39	3	O	
			4	0.25	2	H	0.55	5	B				0.30	1	犠打	
			5				0.29	6	B				0.27	3	O	

HR (ホームラン), H (ヒット), 犠打 (犠牲バント), DB (デッドボール),  
E (エラー), O (アウト), B (フォアボール), K (三振), SK (空振り三振)

DIPCA.3の総合得点の高い選手は、もしかしたら自分自身の持っている能力を最大限発揮しているのであるが、それが直接結果につながるわけではないのかもしれない。一方、DIPCA.3の数値が低い選手は、メンタル面の弱さから試合で能力の一部しか発揮できない反面、調子が良い時と悪い時の差が大きい可能性があるのではないだろうか。

打率に目を向けてみると、DIPCA.3の総合得点が下位2位の選手が、このチームの首位打者である。この選手はマイナス思考の傾向があるものの、それが自分自身に適度な刺激を与えており、自分自身の潜在能力を高めている傾向が見られる。そうすると、必ずしもメンタルの強さだけが、打率に関与しているわけではないことが伺われる。

また、バッティングの質に関しては、打率の高い選手がバッティングの質における自己評価が低くなっている。これは、打率の高い選手は、理想としているバッティングのイメージが高いからなのかもしれない。言い換えると、向上心が高く、さらにステップアップしようとする強い気持ちの表れであり、自己評価の低さが打率をあげる原動力になっているとも考えられる。

これらの結果を踏まえながら考察してみると、スポーツの成績にどのような要素が関係しているのかを、再度検討しなければならないのかもしれない。スポーツの成績には、心・技・体の3つの要素が大きく影響していることは疑う余地のないことであろう。心だけでも、技だけでも、ましてや体だけでも、良い結果は生まれない。心・技・体のバランスが均等にとれていてこそ、本当の意味で、選手の能力が最大限発揮されるのである。

そして、心の要素に焦点化する時、オリンピックなどの大きな大会で好成績を残す選手には、自分自身ではコントロールできないような周囲の状況などにも左右されない、自立した精神状態を維持することが可能であり、好成績にはメンタルの強さが関係していることが実証されるようになった。そうすると、メンタルが強ければ、好成績につながる可能性が高いのではないだろうかという考えが生じ、メンタルを強くするには、その一つの方法として、成功パターンや儀式であるルーティーンを確立することが必要なのではないかという連想が生まれる。

このような連想から、本研究ではバッタールーティーン、打率、メンタルの強さ、自己評価およびバッティングの質についての関係を明らかにすることを試みたのである。しかし、Halliwell (1989) や Salmela (1989) は、一般的な心理テストやスポーツの心理テストは選手などの抵抗感が強く、概してあまり有効的でないと述べているし、Orlick (1989) は、標準化された心理テストはプロフェッショナルな環境の中で生じる特別な状況や問題に対する、独特で唯一無二である各選手の認知の仕方を正確に測定しないことを言及している。

言い換えれば、スポーツの世界では、心理テストによって測定された結果は、質的な認知の仕方と必ずしも一致しない。質的な認知の仕方は各選手によって異なり、それはケーススタディとして、その選手の物語を追うように一つひとつの状況を観察していく方法でしか、明ら

かにできないものなのかもしれない。

これは、認知心理学における熟達化に通じる考え方に共通している。例えば、Schön (1983) が指摘するように、熟達者の知識の多くは行為の中に埋め込まれており、彼らの行動、認識、判断などはいちいち考えなくてもうまくできるようになっているのである。したがって標準化されたテストでは、熟達者の心理はその行為にそれほど影響を及ぼさない可能性があるのだ。

だが、これらはオリンピックやプロのレベルでの話であり、DIPCA.3の200点を下回る選手には適用されない可能性がある。スポーツ選手として最低限身につけておかなければならないメンタルの強さを擁していない選手には、メンタル面を強化するためにも、認知の仕方のパターンを身につけることは必須であろう。したがって、ルーティーンやイメージトレーニングなど、質的な訓練方法が不可欠なのである。

ましてや、メジャーリーグで活躍しているイチロー選手が、完璧なまでのルーティーンを打席ごとに行なっていることを考えれば、いかに習慣化された儀式を行なうことがスポーツ選手にとって重要なのが容易に想像できるのではないだろうか。

野球におけるルーティーン研究は、これまで実証的には多くを明らかにされていない。したがって、本研究のメンタルの強さと打率およびバッティングの質とは関係がない傾向があるという結果が、どれほどの信頼性があるかを論ずることができない。また、標本数が7名というごく少ないものであったことと、選手自身のバッタールーティーンが完全に確立されていなかったこと、そして、ルーティーンの量的調査の定義が明確でなかったことなど、反省点は数多くある。

したがって、今後これらの反省点を踏まえながら、野球におけるルーティーン的重要性について、さらに詳しく研究していきたいと考えているし、またスポーツにおける認知心理学の効用についても検討していきたい。

〔付記〕 先行研究において文献の情報を下さいました東海大学大学院の石井聡さんに感謝の意を表したいと思います。そして、ルーティーンの時測定に協力下さいました奥野小夜美さん、文献研究にご協力下さいました中村照さん、山形孟さんに心よりお礼を申しあげたいと思います。ありがとうございました。

## 引用文献

- Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001) Factors influencing Olympic Performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. Olympians. *Applied sport psychology*, 13, 154-184.
- Halliwell, W. (1989) Delivering sport psychology services to the Canadian sailing team at the 1988 summer Olympic games, *The Sport Psychologist*, 3, 313-319.
- Orlick, T. (1989) Reflections on sport psychologist consulting with individual and team sport athletes at summer and winter Olympic games. *The Sport Psychologist*, 3, 358-365.
- Ravizza, K., & Hanson, T. (1995) *Heads-up baseball*. Masters Press.
- Rychta, T. (1982) Sport as a human personality development factor. In T. Orlick.

- J. Partington, & J. Salmela (Eds.), *Mental training for coaches and athletes*. 101–102. Coaching Association of Canada.
- Salmela, J. (1989) Long-term intervention with the Canadian men's Olympic gymnastic team. *The Sport Psychologist*, 3, 340–349.
- Schön, D.A. (1983) *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Williams, J.M., & Krane, V. (1998) Psychological characteristics of peak performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* 158–170. Mountain View, CA: Mayfield.

仲 (Educational Psychology, 教育心理学)

帆足 (Mental Training, スポーツ心理学)