



Title	大学野球選手におけるイップス尺度調査からの一考察（第一報） 野球という競技特性を踏まえた実態調査より
Author(s)	山田，亮；山口，航；寅嶋，静香；岩本，正姫
Citation	北海道教育大学紀要．人文科学・社会科学編，71(1)：141-149
Issue Date	2020-08
URL	<a href="http://s-ir.sap.hokkyodai.ac.jp/dspace/handle/123456789/11365">http://s-ir.sap.hokkyodai.ac.jp/dspace/handle/123456789/11365</a>
Rights	

## 大学野球選手におけるイップス尺度調査からの一考察（第一報）

— 野球という競技特性を踏まえた実態調査より —

山田 亮・山口 航・寅嶋 静香・岩本 正姫\*

北海道教育大学岩見沢校芸術スポーツ文化学科スポーツ文化専攻

\*札幌大学地域共創学群スポーツ文化専攻

## Consideration from the Yips Scale in University Baseball Players

— First Report : A Questionnaire Survey in based on the Competition Characteristics of Baseball —

YAMADA Ryo, YAMAGUCHI Wataru, TORASHIMA Shizuka and IWAMOTO Masayo\*

Department of Arts and Sports, and Cultural Creative Studies, Iwamizawa Campus, Hokkaido University of Education

\*Department of Regional Vitalization, Sapporo University

### ABSTRACT

**【Background】** Yips have been reported as one of the psychological factors that hinder athletes from exerting and maintaining continuity in their performance. There is almost no constant view of a fundamental solution.

**【Purpose】** The purpose of this study was to conduct a survey of Yips scale score and STAI score for university baseball athletes.

**【Methods】** Yips scale survey and STAI survey (trait anxiety and state anxiety survey) were conducted on 31 subjects who were university regulation baseball club players. The surveys comprised self-administered questionnaires.

**【Results】** A moderate correlation was found between the Yips scale and the scores of the trait anxiety survey with  $r = 0.51$ , and a same coefficient was found between the Yips scale and the scores of the state anxiety survey with  $r = 0.49$ .

**【Discussion】** The results showed that there was a gradual correlation between the STAI survey and the scores of the Yips scale, suggesting that anxiety may be related to Yips as a background factor. It further suggests that it is important to consider not only physical training but also conditioning adjustment in daily practice, for improved mental health of athletes.

## I. 緒 言

野球は小学生から中高齢者のシニア世代までの幅広い人気により、競技人口の最も多いスポーツであるともいわれている（川村，2017）。野球の競技特性として、ボールを素早く追いかけて、うまくキャッチし、味方へつなぐ（投球）、アウトを制す、という守備側だけではなく、それに対応して攻撃側も順次バッティング等の動作遂行が可能となり、その形式的リズムは、他の球技スポーツと比較すると、独自性があるといえるのではないだろうか。その特性の中でも、巧みさの視点でいわれる「エイミング動作（狙い動作）」（大築，1994）を特にスローイングで注目しなければならない。このエイミングは、「狙った場所や物体（標的）に対し、モノを投げる行為の総称」である。野球は守備側にある場合、「常に」このスキルが必要となる。一般に、動作を正確に行おうとすると動作速度は低下し、逆に動作速度を上げようとすると、正確さが低下してしまう。この正確さと速さの反比例関係をSchmidt（1982）は、speed-accuracy trade-offと表現し、速さ-正確さ互換性と大築（1994）は表現している。バイオメカニクスの視点からみれば、ボール送球時の足の位置が決まると、一定の位置、一定の初速度でリリースが行われる限り、ボールの最終結果=正確性は、一定に保たれるべきなのである。しかしボールリリース位置が変動すれば、的との位置関係が変わるので、投げた時の投射角度やボールの初速度、投射高は、スキルレベルが上昇するほど、一定であることが求められるため、野球選手らにとっては、多大なるプレッシャーへと変換される可能性がある（田中ら，2016）。さらに、野球では個々人のポジションが限定的であることが特徴の一つでもあるため、選手は、「高度な正確性」、「素早さを伴った」ボール送球スキルを常に持ち合わせている必要がある。そして誤った投球やミスは、常に周囲にさらされている環境下のため、選手にとってプレッシャーが大きいのである（小林，2014）。したがって、一度のミスは、次への送球

への多大なプレッシャーとしてその選手にのしかかることが考えられる。このプレッシャー、さらには「また送球を誤ってしまったらどうしよう」等の不安や混乱要素などがつきまとい、これまで通常通りに遂行可能であった動作が不可能な状況に陥ることを、スポーツ業界では「イップス」とよんでいる（向ら，2019）。特に、野球選手にとって、「投げられなくなる」という状況は、辛く苦しい。イップスは、技術的な指導やコンディショニング調整のみで、長期にわたって解決しようと思っても、本人の中での混乱や不安が抑制されない限り、事実上回復が困難である（西野ら，2006・田中，2019）。そのため、スポーツコーチング全体においても、重要課題として捉えられている（及川，2019）。

このイップスに類似したものとして、「スランプ」や「あがり」などがあるが、これらはイップスとはやや様相が異なる。スランプは、いわゆる熟練者の立ち止まり時期とされ、いわゆる自動化されたそのスポーツ動作スキルに対し、「より高みを目指そう」として、その向上を図った際の「過剰な意識的動作」介入の時期を呼ぶ（鈴木，2019）。また「あがり」は、大事なゲームや試合等の際に、普段の落ち着きを失うこと（鈴木，2019）、自律神経系の緊張や心的緊張、運動技能の混乱、不安感情といった、複合的な心理学・生理学的な現象のことである（藤原ら，2010）。これらと比較し、イップスは、高度な技術を獲得しようとして生じるものでなく、試合中に必ずあがってしまったからといって、必然的に因果関係として生じるわけでもない。いわば、「普段の一般的な動作・いつも行う動作」にて生じるものであり、練習時から上手く動作が出来なくなってしまう状態のこと、である（及川，2019）。

このイップスという言葉が日本で使われるようになったのは比較的新しく、ここ数十年である。定義としては、「運動スキルの遂行に影響する不随意運動からなる長期的な運動障害（Roberts et al, 2013）」という、いわゆる「運動障害=生理学的困難」といわれている。しかし運動障害と心因

性の両者を合わせて考えていく必要があるという報告もみられる（及川，2019）。また，イップスには根本解決策といわれる一定の見解は皆無に等しく，30人のイップス罹患者がいれば，30通りの解決方法を自ら探すべき，という極めてブラックボックス的な発言を呈している報告もある（澤宮，2018）。これらを見ていくと，イップスは，スポーツ選手において難解極まりない状況として捉えなければならない。

しかし，松田ら（2018）は，野球選手の心理面に着目し，イップスを経験したと思われる選手の成長プロセスを調査した。結果，イップスの状況下に入ったことがきっかけとなり，むしろ野球というスポーツ競技に対して肯定的な視点の変化を学習したと述べている。これは，ポジティブな側面に着眼した報告である。

また，内田（2007）は，「野球ならでは」のイップスに着眼し，野球イップス尺度を開発した。これは野球選手や指導者らにとっては，その知見が現場へフィードバックされ，問題の解決につながるというものあるといえるだろう。尺度作成につながる事例として，先輩捕手から送球について厳しく注意されたことがきっかけで，イップスを発症してしまった事例（岩田ら，1981）や，部活動体験等で「先輩からのプレッシャー（威圧的な言葉がけ，ヤジ等）」を多く受けた経験から，過度な不安や緊張が生まれた（西野ら，2006）等の事例があり，それらを受け，尺度作成に至っている。

さらにイップスの徴候は，高等学校や大学の前段階，いわゆる中学校時代における「劣等感や暴投の経験」がイップスの根幹である可能性を示唆した，貴重な報告もみられる（賀川ら，2013）。この報告では，競技特性不安調査の結果を示しながら，「投・送球障害兆候を示す者」において不安傾向が高く，その中でも特に「競技回避傾向」や「自信喪失」の傾向が強いことが示されている。

このように，野球は指導者や先輩などの，いわゆる「身近な人間」からの視線や評価が，そのイップス対象者らへの不安や緊張を煽り立て，そこから抜け出せない状況の背景要因となっていること

が，先の松田ら（2018）の報告でも論じられている。この「対人関係における諸問題，そこから生じる不安や劣等感」に踏み込み，この尺度開発に至った点は，画期的であり，かつ投球への影響を運動障害に限定しないという視点は大変有意義である。さらに，この内田や賀川らの研究では，STAI（State-Trait Anxiety Inventory）調査の特性不安尺度及び状態不安尺度の2側面から不安感を測定し，イップス尺度との関係性を考察している。

このSTAIは，心の不安測定である（Spielberger，1991）。一般的に人が外部から何等かの心理的ストレスを受けると，それに対してどのような意味合いをもつか，自身の中で認知的評価が想起され，不安を感じ，かつ緊張を伴う。そのようなストレス場面・状況下に遭遇し，どのような評価がなされたか，によってその人自身の情動の強さは変化を伴う。いわゆる「情動の強さ変動」ともいわれる（鈴木，2004）。そしてストレス刺激を有害なものとして判断した際には，短時間に誘発される不安状態を，状態不安＝State anxiety，人格とも表現すべき生来を持っている不安を，特性不安＝Trait anxietyと定義されている。状態不安については，「緊張している」，「くよくよしている」，などの今そのときの不安によって，どのような評価になったのか，を20項目にて，特性不安では，「泣きたい気持ちになる」，「他の人のように幸せだったらと思う」など，いつもどう感じているのかを20項目にて尋ねる不安尺度調査である。

そこで本研究では，このイップス尺度と不安尺度を用い，大学野球選手を対象とした実態調査を行い，内田ら（2007）や賀川ら（2013）が示した「イップスの背景にある不安要素の関連性」を検討するものとした。これを第一報における考察とする。そして後の第二報では，この第一報におけるイップス尺度調査にて，高得点者が表出された場合，その対象者がどのような動作を遂行しているのか，果たしてその動作はイップスに罹患してしまった動作なのかについて，観察研究を行いながら，その背景要因をより詳細にさぐることを主

眼とする。ここではイップスに纏わる専門家へ観察を依頼し、如何なる動作遂行か等の意見集約を行うことで、イップスからの脱却をはかるための一知見を集約しようとするものである。加えて、イップス尺度高得点者に対しても聞き取り調査を実施し、専門家らの分析と選手自身における主観的感覚に基づいた「投球への感覚等」の考察も行いながら、イップスに纏わる知見集約に貢献することも第三の目的としたい。

## II. 研究目的

本研究第一報では、大学野球選手を対象とし、イップス尺度及びSTAIによる調査を行うことで、集団特性を把握し、寡少サイズに留まっている野球におけるイップス研究の知見集約に貢献することである。

## III. 研究方法

### 1) 調査対象・期間

本研究の被験者は、A大学の硬式野球部31名であった。調査期間は、2019年9～12月であった。

### 2) 調査内容；自記式質問紙調査

基本属性調査（野球履歴・身長・体重・BMI）を行い、その上で自記式質問紙調査として、イップス尺度及びSTAIの2点を項目として採用した。内田（2007）が開発したイップス尺度は、「予期不安」、「身体像の歪曲」、「自然体の欠如」、「周囲からの助言」、「他者肯定」の5因子21項目で構成された野球の投・送球におけるイップス傾向を本人の主観的感覚で回答を求めるものである。回答は4件法を用い、各々の質問項目に対し、「そうだと思う」～「まったくそう思わない」で回答を求めた。そして全ての項目を合計して得点を算出し、その幅は21～84点となる。この得点が高いほど、イップス傾向が強いと判定される。この調査によるイップス経験者の定義は、先行事例より（内田，2007・松田ら，2018）「上下左右の暴投が、

『1か月以上継続』したことがある」ことと定められている。また、STAI（Spielberger, 1991）は、「特性不安尺度」が20項目「状態不安尺度」が20項目、合計で40項目から構成される。特性不安とは、「その人が普段から感じている不安の様相を示すもの」である。状態不安とは、「そのおかれている環境やその状況に対する不安」である。回答は、4件法を用い、「非常によくあてはまる」～「全くあてはまらない」で回答を求めた。合計得点は20点～80点となる。この得点が高いほど、不安を感じやすいとされるが、特性不安・状態不安の2つの要素があるため、どちらが高いか低いかを観察することも重要であるとされている。特に41点以上では、精神衛生上、どちらも不安要素を常日頃から、特定の場面にて常に持ち合わせている可能性があることを賀川ら（2013）は指摘している。よって、上記の2つの尺度結果から、内田（2007）の報告にて示されている「イップス尺度テストとSTAIテストとの関係」を、同様の形態にて分析するものとした（相関分析）。これは、この2テストにおける関係性がこの内田（2007）の報告でのみ記されているため、同様の結果が得られるのか否か、を確認する必要があると考えたためである。

## IV. 結果

### 1) 対象者属性（31名）

本研究における対象者らの平均年齢は、20.3（±1.7）歳であった。また、野球に携わる期間＝平均野球遂行履歴は、およそ12.0（±1.7）年であった。また、この31名の身体的要素となる平均身長は174.0（±5.3）cm、平均体重は71.3（±8.3）kg、BMI平均は23.6（±2.2）であった。

### 2) イップス尺度結果

イップス尺度結果を図1に示した。この尺度調査の全体（31名）平均値は、43.6（±14.0）点、また最高得点は76点、最低点は21点であり、得点幅は55点であった。得点分布は、20点台7名、30

点台 8 名, 40点台 5 名, 50点台 7 名, 60点台 3 名, 70点台が 1 名となり, 30点台を示す該当者らが最多であった。イップス高得点と判断される60点以上（松田ら, 2018）の該当者は, 本研究の対象者は, 4 名（13%）該当した。そしてイップス尺度調査項目の上位得点を示した内容は, 「ボールを持つと暴投をイメージする: 2.77 (±1.33) 点」, 「暴投をすると仲間をがっかりさせるのではないかと不安になる: 2.61 (±1.07) 点」, 「投送球において周りの選手がうらやましい: 2.55 (±1.16) 点」となり, 暴投及び周囲の人間関係に関する内容が上位 2 項目を占めた。

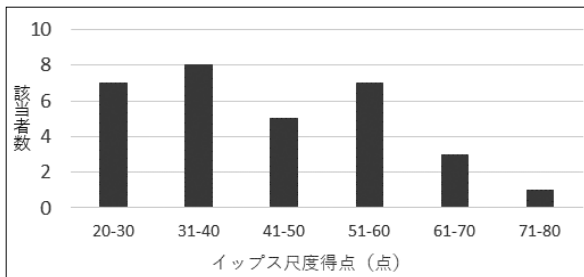


図 1. イップス尺度 得点分布 (N = 31名)

### 3) STAI結果

次に, STAIにおける特性不安調査及び状態不安得点の分布を表 1 に示した。特性不安における全体平均値は, 41.6 (±8.5) 点であり, 最高得点は 59 点, 最低点は 22 点, 得点幅が 37 点であった。また, 各点数における分布では,

表 1. STAI結果 (31名の得点分布表)

STAI調査	該当者数 (名)	
	特性不安	状態不安
20 - 30	3	7
31 - 40	8	10
41 - 50	16	9
51 - 60	4	4
61 - 70	0	1
71以上	0	0

40点台にて最も多い16名, 続いて30点台が 8 名であった。質問項目で平均点が最も高かったのは, 「力不足を感じる: 2.82 (±1.34) 点」であった。

一方, 状態不安の全体平均値は, 38.3 (±10.0) 点, 最高得点は 61 点, 最低点は 20 点となり,

得点幅が41点であった。各点数における分布では 30点台が10名と最も多く, 続いて40点台にて 9 名となり, この対象者59%が, 状態不安得点にて30 - 40点台の該当者となった。この状態不安にて, 平均点が最も高かったのは「くつろいでいる (逆転項目): 2.74 (±1.14) 点」であった。

ここで, イップス尺度及びSTAIの関係についての結果を図 2 に示した。

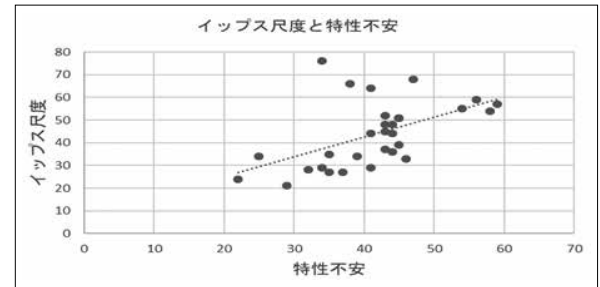


図 2-1. イップス尺度と特性不安の関係

本研究における対象者31名の全体傾向として, 図 2-1, 2 より, 特性不安とイップス尺度間では  $r = 0.51$ , 状態不安とイップス尺度間では,  $r = 0.49$  という中程度の正の相関が認められた。

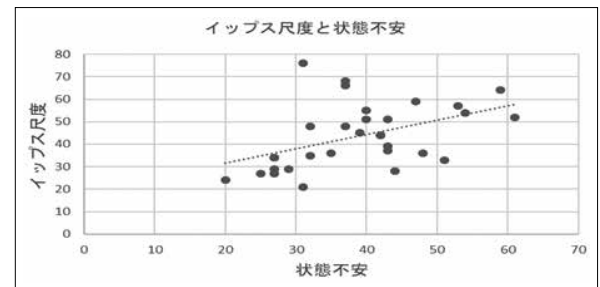


図 2-2. イップス尺度と状態不安の関係

## V. 考察

本研究における対象者属性, イップス尺度及び STAIの全体傾向及び両尺度の関係性について提示してきた。以下, 考察を順に行う。

### 1) 対象者属性

対象者属性については, 本研究の対象となった大学野球選手の平均身長及び体重, 平均BMIを結果の項にて示した。河井ら (2016) の調査では,

様々な地域の大学野球選手の平均身長及び体重、BMIを調査しているが、その平均値は175.5 (±5.1) cm, 74.2 (±6.6) kg, 24.0 (±1.6) とされている。この結果より、本研究の対象者は、多くの地域にて野球を遂行する大学野球選手と相違ない対象者属性（体格）であると推察された。

## 2) イップス尺度

イップス尺度は、図1にて提示された。ここでは、イップス尺度得点が60点を超過している高得点該当者が4名確認された。これは、内田（2007）の示す「イップス罹患者」としてきめ細やかな支援が必要となるケースが多いという得点者である。このように、いわゆるイップス罹患の可能性を「見える化」された形でチームメイトへフィードバックすることが可能なこの尺度調査は、一つ意義あるものとして実施の価値があると推察された。そして、この対象者31名全体として、尺度得点が高かった項目が、「ボールを持つと、暴投をイメージする」、「暴投をすると、仲間をがっかりさせるのではないかと不安になる」、「投送球において周りの選手がうらやましい」であった。先に記した高得点者（内田，2007）4名は、この項目に対して「よくあてはまる」を選択していた。すなわち、暴投経験に対する恐怖感、さらには身近な人間に対する自身のスキル遂行における不安感、さらには、投げることができない劣等感等が、この高得点者の脳内を支配している可能性が考えられた。このような、イップス尺度調査における高得点者が抱える背景として推察されるのは、岩田ら（1981）の示すような先輩捕手から厳しい叱責によるイップス発症や、西野ら（2006）の提示する先輩からのプレッシャー（威圧的な言葉がけ、ヤジ等）による不安や緊張の産出の可能性を否定できないという側面と、投げることができずに抱く劣等感の支配があるという側面である（賀川ら，2013）。これらからの脱却には、数種の方法が既に提示されているが、特に暴投へのイメージングの支配は、高得点者にとって強烈な負の領域であるとも考えられる。水口ら（2017）は、不

安要素や緊張の度合いが強い選手らが運動パフォーマンスの向上を段階的に進めていく上で、イメージトレーニングが有用であることを示唆しており、さらに松田ら（2018）や及川（2019）は、イップス罹患における自己スキルや自己不安との対峙時間を有効に利用することが、イップスからの脱出や克服の大切な一側面であることを示している。これらより、身体的なトレーニングに偏らない、いわゆる精神衛生を良好に向かわせるための手法を、特にイップス尺度における高得点者らは、取り組んでいくことが求められると、推察された。

## 3) STAI

上記2)におけるイップス尺度での不安要素や緊張要素を別の角度から提示したSTAI結果（Spielberger, 1991・賀川ら，2013）を、表1及び図2（-1, 2）として示した。この対象者31名中、日常から心の不安を抱えやすい傾向にある特性不安が、41点以上の該当者は16名、かつその時々で状況で不安が大きくなる要素をもつ該当者（41点以上）が9名（表1より）存在していた。すなわち、特性不安については対象者31名中50%以上の対象者が、そして状態不安においてはおよそ25%の対象者らが、不安・緊張を日常的場面あるいは特性場面において抱えていることが明らかとなった。したがって、この対象となった大学での野球選手集団の特徴としては、常日頃から不安要素を感じやすい対象者が半数以上存在し、かつ特定の場面においても不安を感じる傾向が強い対象者が4分の1を占める団体であるという特徴が「見える化」された。このように、あるスポーツ集団の特性不安や状態不安を数値化することで、その集団の様相や特徴をつかむことが可能になることが、本研究では提示できたものと推察する。これは、指導や教育の場面においては、重要な要素を帯びているといえよう。すなわち、イップス尺度における「見える化」にても明らかとなったように、集団を把握する上で、コーチ陣や指導者らは、スキル遂行レベルや身体的な体力要素へと

コーチングの視点を置きがちである（澤宮，2018）。スキルの向上が見られない背景要因はトレーニング不足である，という一方通行の視点は，未だ野球というスポーツの中で根強く残っている（賀川ら，2013・松田ら，2018）。特に投球・送球障がいの兆候を示す者において，不安傾向が高く，その中でも競技回避傾向や自信喪失の傾向が強いことをこの先行研究では示しており，イップス尺度のみならず，これに合わせる形で不安傾向を「見える化」していくことは，意義あることであろう。さらに今回特性不安の中での高得点を示した項目に「力不足を感じる」が挙げられていた。これはまさに，選手自身のスキル遂行に対する不安の表れといえよう。実際にプレーをする前段階として，自身のスキルに不安を感じているという前提がある以上，その不安要因の根底をさぐり，かつ解決に導かなければ，野球の特性である大勢の前で自己のスキルが露呈される（小林，2014）状況下には，立ち向かうことができないのではなかろうか。したがって，日常に感じる不安要素を示す特性不安の把握は，この野球というスポーツ競技を遂行する上で，把握していくことは重要であると示唆したい。

そして，本研究の集団は，特に日本全国有数のチームという集団ではないが，大学レベルで競技を継続している集団ではある。このような集団は，様々な地域でも存在することを考えると，上述したようなスキルトレーニングのみに陥る前段階として，集団の把握の一要素となるチームの全体的な「日常における不安傾向の強さ・特定場面における不安傾向を知る」ということは，その集団の最終的なスキルレベルを向上させる上で，重要な調査となる可能性が考えられることを，今一度明示したい。

最後に，本研究の対象者31名全体のイップス尺度とSTAIの関係性について（図2-1，2にて明示）考察を行う。ここでは，特性不安・状態不安ともに，中程度の正の相関が提示された（順に， $r = 0.51$ ， $r = 0.49$ ）。

内田ら（2007）の調査では，イップス尺度と特

性不安の関係性を，同様に相関係数にて提示し，その集団においては $r = 0.48$ という結果を示している。これより，集団の状況が異なっているものの，本研究の結果は，内田ら（2007）の示す結果と類似傾向にあることが確認された。このことから，イップス尺度とSTAIには明瞭な因果関係は示されないものの，緩やかな相関が存在，すなわちイップスと不安要素は何らかの関係性が見受けられる可能性が推察された。これは，先に論じた考察をわずかではあるものの，裏付ける要因となったものと考えられる。

大築（1994）及び小林（2014）は，野球というスポーツは，緊張やプレッシャー，さらには状況場面においては不安を感じやすいスポーツであると報告している。これは野球という特性，すなわち個々の場面が限定的であること（小林，2014）や，非常に高度な正確性を伴ったスキルと，素早さを伴ったボール送球が，常に一定であることを強く求められること（田中ら，2016）が大きな背景要因として存在するからであろう。選手一人一人が常にこれらのプレッシャーと戦わなければならない，かつ高度なスキルを持ち合わせている必要があることから，野球選手こそ，自身が不安を感じやすい性格なのか否かを把握しておくことが重要であり，かつプレッシャー状況下でのパフォーマンス遂行も変化する可能性があるものと推察する。さらに，STAIは情動変動を示す重要な精神衛生指標であることも報告されていることから（鴨ら，2013），指導者側も選手一人一人の不安傾向を把握することで，その選手らに対する言葉遣いや，パフォーマンスの失敗（ミス等）後にかける一声などが適切なものになる可能性は十分に考えられるだろう（岩田ら，1981・小林，2014・川村，2017）。そして，イップス尺度と併せ持った形で調査を行うことで，日常の不安のみならず，野球競技のどの場面において，不安や緊張，劣等感などを感じるのか，が「見える化」され，よりきめ細やかな指導へとつながる可能性が示唆されよう。



## VI. 総括

本研究は、野球という競技特性を踏まえた形でのイップス研究における一知見の集約に貢献することを目指し、A大学の野球選手を対象とした、イップス尺度及びSTAIを用いた実態調査を行うことを主眼とした。さらにそこから、その野球競技を遂行する集団におけるイップス特性及び不安特性を「見える化」し、その集団把握に繋がることを示唆した。これは、イップス尺度（内田, 2007）における野球の特性を踏まえた対人関係における緊張感や劣等感などが、いわゆる日常的な不安との関連性が考えられること（イップス尺度調査と特性不安・状態不安調査の間には緩やかな正の相関が確認されたことをうけて）が、特徴の一つとして明示された。さらに不安の強いライン（41点以上）の該当者が、その集団においてどの程度を占めているのか等は、身体的トレーニングやスキル向上のための練習以前の段階として、重要な集団把握要因として捉えられると推察された。

## VII. 研究の限界

本研究では、31名という非常に限定的な集団であったことから、汎用化に大きく繋がることの明示は難しい。また、31名の詳細な個々の特性は、個人情報の開示という点で困難であると捉えたことから、より明瞭なイップス尺度調査とSTAI調査の連関性における提示においては、完全な形態とは言い難い。しかしながら、寡少サイズにとどまるイップス研究において、ある一定集団のイップス背景要因となるいくつかの要素を明示できたことは、有意義なものであると記したい。

## 引用文献

藤原哲・菅原正和（2010）C.R.CloningerのTCI理論と“あがり”の心理学(1)不安と“あがり”の関係。岩手大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 9 : 109-116.

岩田泉・長谷川浩一（1981）心因性投球動作失調へのスポーツ臨床心理学的アプローチ。スポーツ心理学研究, 8 : 28-34.

川村卓（2017）私のコーチング：野球のコーチングを例に。コーチング学研究, 30(3) : 41-44.

河井克正・澤田孝二（2016）大学野球選手のポジション別にみた身体特性：硬式野球部員の身長・体重・BMI・投打の特性の分析。山梨学院短期大学研究紀要, 36 : 27-36.

小林敬一良（2014）心身の統合されたスポーツビジョンの考えと野球指導法：内野手の能力向上に焦点を当てて。成美大学紀要, 4(2) : 23-50.

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.

嶋宏一・村松歩・多屋優人・横山浩之・浅川徹也・林拓世・水野（松本）由子（2013）視聴覚情動刺激下での脳波パワースペクトル解析—携帯端末を用いた場合—。臨床神経生理学, 41(4) : 193-201.

松田晃二郎・須崎康臣・向晃佑・杉山佳生（2018）イップスを経験したスポーツ選手の心理的成長：野球選手を対象として。スポーツ心理学研究, 45(2) : 73-87.

水口暢章・彼末一之（2017）運動イメージと運動パフォーマンス。計測と制御, 56(8) : 568-572.

向晃佑・古賀聡（2019）イップスの長期化につながる内的体験の探索的検討。心理臨床学研究, 37(4) : 386-392.

西野聡一郎・山本勝昭・織田憲嗣（2006）心因性投球動作失調（投球イップス）についての一考察。福岡大学スポーツ科学部紀要, 18 : 20-21.

大築立志（1994）巧みの科学。朝倉書店。

及川暁（2019）イップスについて。日本精神科病院協会雑誌, 38(2) : 139-142.

Roberts, R., Rotheram, M., Maynard, I., et al. (2013) Perfectionism and the 'Yips': an initial investigation. *The Sport Psychologist*. 27(1) : 53-61.

Schmidt, R.A. (1982) Motor control and Learning. *Human Kinetics and Publishers*, Champaign, Ill. : 100-109.

澤宮優（2018）イップス魔病を乗り越えたアスリートたち。KADOKAWA出版

鈴木伸一（2004）3次元（接近-回避、問題-情動、行動-認知）モデルによるコーピング分類の妥当性の検討。心理学研究, 74(6) : 504-511.

鈴木壮（2019）負傷（ケガ）・スランプの意味、それらへのアプローチ—スポーツ選手への心理サポート事例から。臨床スポーツ医学, 26(6) : 645-649.

Spielberger, C.D. 原著, 水口公信, 下仲順子, 中里克治構成（1991）日本版STAI使用手引, 三共房。

- 田中正栄, 西野勝敏, 山本智章 (2016) 3次元動作解析による成長期（小学生）野球選手の投球動作の特徴. 臨床スポーツ医学, 33(1): 52-56.
- 田中美吏 (2019) メンタルトレーニング実践講座イップスに関するエビデンスベースの知識. メンタルトレーニング・ジャーナル, 12: 33-36.
- 内田稔 (2007) 野球選手におけるイップス尺度の作成. 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科修士論文.

(山田 亮 岩見沢校准教授)  
(山口 航 岩見沢校令和元年度卒業生)  
(寅嶋 静香 岩見沢校准教授)  
(岩本 正姫 札幌大学助教)