

修士論文(要旨)
2026 年 1 月

大学生レスリング選手における競技力と心理的特徴の関係
—Grit・Growth mindset・情熱に着目して—

指導 石川 利江 教授

国際学術研究科
国際学術専攻
心理学実践研究学位プログラム ポジティブ心理分野
224J2055
北川 和彦

Master' s Thesis (Abstract)
January 2026

The Relationship Between Athletic Performance and Psychological Characteristics in
Collegiate Wrestlers: Focusing on Grit • Growth mindset • Passion

KITAGAWA KAZUHIKO
224J2055
Master of Arts Program in Positive Psychology
Master's Program in International Studies
International Graduate School of Advanced Studies
J. F. Oberlin University
Thesis Supervisor: Rie Ishikawa

目次

第1章	研究背景	
1.1	レスリング競技の現状.....	1
1.2	パフォーマンスにおける Grit.....	3
1.3	パフォーマンスにおける Growth mindset.....	4
1.4	パフォーマンスにおける情熱.....	5
1.5	Grit・Growth mindset・情熱の関連性.....	5
第2章	本研究の目的と意義	
2.1	目的.....	7
2.2	研究の意義.....	7
第3章	研究の方法	
3.1	調査方法.....	8
3.2	調査内容.....	9
3.3	分析方法.....	11
3.4	レスリングの競技力と心理学的特徴の仮説モデル作成.....	12
第4章	結果	
4.1	対象者の属性.....	15
4.2	レスリングの競技力に対する相関関係の結果.....	18
4.3	レスリングの競技力を従属変数とした重回帰分析の結果.....	19
4.4	レスリングの競技力と心理学的特徴の仮説モデルにおける適合性の検討.....	20
第5章	考察	
5.1	本研究の目的と分析結果の要約.....	22
5.2	対象者の属性に関する考察.....	22
5.3	競技力に寄与する諸因子の考察.....	28
第6章	本件研究の限界と今後の展望.....	33
参考文献		
資料		

1. 研究の背景と目的

近年のポジティブ心理学において、パフォーマンスの獲得を支える要素として、長期的な目標への粘り強さである「Grit」、能力の拡張性を信じる「Growth mindset」、そして特定の活動への強い没頭である「情熱」の3要素が注目されている（Sigmundsson, 2023）。しかし、大学トップレベルのレスリング競技という、極めて過酷な身体的・精神的負荷を伴うスポーツにおいて、これらの変数が具体的にどのようなメカニズムで競技力に結びついているのかについては、未だ十分な知見が得られていない。

そこで本研究では、大学生レスリング選手を対象に Grit、Growth mindset および情熱が競技力に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。特に、先行研究に基づき、これらの心理的特徴が直接的に競技力を規定するか解明することを目指した。

2. 研究方法

大学生レスリング選手（ $n=208$ 、平均競技経験年数 11.3 年）を対象に質問紙調査を実施した。測定尺度は、Grit は GRIT-S、Growth mindset は 8-item scale assessing Growth mindset、そして情熱は The eight Passion for Achievement Scale を用いた。競技力については、「大学入学後の最高実績」に基づき、順序尺度化して用いた。分析では、まず各変数間の相関分析を行い、次いで競技実績を従属変数とした重回帰分析（強制投入法）を行った。最終的に、得られた知見を統合した因果モデルを構築し、構造方程式モデリング（SEM）による検証を行った。

3. 結果

相関分析の結果、心理的特徴（Grit、Growth mindset、情熱）の間には相互に有意な正の相関が認められ、適応的な心理構造の連鎖が確認された。しかし、競技実績と有意な正の相関を示したのは、心理的要因の中では「情熱」のみであった。属性要因では「学年」および「競技経験年数」の関連が確認された。重回帰分析の結果（ $R^2 = .209$ ）、競技実績を正に規定していたのは、学年（ $\beta = .300$, $p < .001$ ）、情熱（ $\beta = .283$, $p < .001$ ）、競技経験年数（ $\beta = .163$, $p = .016$ ）の3変数であり、Grit（ $\beta = -.060$, $p = .405$ ）および Growth mindset（ $\beta = -.039$, $p = .703$ ）の直接効果は有意ではなかった。

先行研究と結果に基づき、「GM・Grit → 情熱 → 競技力」という媒介モデルを仮定し、SEM による検証を行った。その結果、本モデルは良好な適合度を示し、大学生レスリング選手において Grit や Growth mindset といった心理的資質は、競技に対する高い「情熱」へと集約されることで競技力へと波及する構造が明らかとなった。

4. 考察

本研究では Grit や Growth mindset が直接競技力を規定せず、情熱を介して作用するという「媒介構造」を同定することができた。Grit が直接効果を示さなかった背景には、レスリングにおいては、激しい身体的接触や試合前の厳しい減量という身体的及び精神的にも負担の大きい環境下で高いパフォーマンスを維持し、実績を

積み上げるためには、単なる努力の粘り強さの Grit だけでは不十分であり、その努力を「目標達成」へ変換する情熱が必要であったと考えられる。

5. 結論

大学生レスリング選手の心理的メカニズムは Grit と Growth mindset を心理的土台とし、情熱を介し競技力へと促進されるという階層的な構造を持つことが明らかとなった。また考え方を変えると競技力に影響を及ぼす情熱は Grit と Growth mindset を成長させることで競技力に影響を与える可能性があり、情熱は育てることが出来ることが示唆された。

引用文献

- 秋葉茂季 (2015). スポーツ指導における我慢のしどころ・させどころ. 児童心理, 69(10), 46-51.
- 秋葉茂季・角田直也 (2018). 大学生アスリートにおける Grit に関連する要因. 日本体育大学紀要, 47(2), 143-152.
- 浅見俊雄 (1999). 競技種目別競技力向上に関する研究—第 23 報—. 日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告, 1-10.
- 雨宮怜・外山浩之・荒井弘和 (2021). アスリートにおける Grit とバーンアウトの曲線的な関連の検討. 体育学研究, 66, 731-741.
- Crede, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(3), 492-511.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Vermilion.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate
- Gontijo, G. M., Sigmundsson, H., & Loftesnes, J. M. (2021). Passion, grit and mindset of Iranian wrestlers: A socio-psychological approach. *New Ideas in Psychology*, 63, 100880.
- Gonzalez, O., Barrera, D. Z., Machia, L. V., & Hummel, A. D. (2020). The factor structure of grit: A comparison of distinct models. *European Journal of Psychological Assessment*, 36(5), 728-737.
- 西川一二・奥上紫緒里・雨宮俊彦 (2015). 日本語版 Short Grit (Grit-S) 尺度の作成. パーソナリティ研究, 24(2), 167-169.
- Sigmundsson, H., Haga, M., & Hermundsdottir, F. (2020). Passion, grit and mindset in young adults: Exploring the relationship and gender differences. *New Ideas in Psychology*, 59, 100795.
- Sigmundsson, H., Haga, M., & Hermundsdottir, F. (2020). The passion scale: Aspects of reliability and validity of a new 8-item scale assessing passion. *New Ideas in Psychology*, 56, 100745.
- Tedesqui, R. A. B., & Young, B. W. (2018). Investigating the role of grit in quantifying the developmental activities of competitive athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(4), 402-422.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767.