

高校・大学野球選手のイップスの実態調査：

心理技法活用尺度・メンタルヘルス尺度・心理的競技能力診断検査との関連について

A survey of the yips among high school and college baseball players:

Relationships to psychological strategies, mental health, and psychological competitive ability

平田大輔（専修大学），佐藤周平（仙台大学），榑 淳一（湘南工科大学），
李 宇 諤（専修大学），齋藤 実（専修大学），角田真紀子（専修大学），
堀内正浩（箱根リハビリテーション病院脳神経内科），佐藤雅幸（専修大学）

Daisuke Hirata (Senshu University), Shuhei Sato (Sendai University)

Junichi Sakaki (Shonan Institute of Technology), Wooyoung Lee (Senshu University)

Saito Makoto (Senshu University), Tsunoda Makiko (Senshu University)

Masahiro Horiuchi (Hakone Rehabilitation Hospital), Masayuki Sato (Senshu University)

Abstract

The current study was conducted to investigate the yips and relationships to psychological strategies and mental health. Specifically, a survey was used to examine high school and college baseball players' experiences of the yips, and associations between psychological constructs as measured using the Psychological Strategies Scale (PSS), the Mental Health Scale (MHS), and the Diagnostic Inventory of Psychological Athletic Competitive Ability (DIPCA.3). On the psychological strategies scale, imagery and emotional control were found to be associated with yips. The mental health scale showed associations between the yips and self-understanding, ability to respond to critical situations, and positive thinking. The DIPCA.3 showed associations between the yips and endurance, fighting spirit, self-control, relaxation, concentration, confidence, determination, anticipation, and judgment. It was suggested that the occurrence of the yips could be suppressed to some extent by improving the psychological abilities of the athletes in conjunction with the advancement of the sport from high school to college.

Key Words : yips, baseball, psychological strategies, mental health, psychological competitive ability

キーワード : イップス 野球 心理技法 心理的能力 メンタルヘルス

1. はじめに

熟練したスキルを獲得しているスポーツ選手において、突然発症する無意識的な筋活動の乱れに「イップス (YIPS)」という症状がある。イップスとは、無意識的な筋活動の乱れでスポーツのプレー中に起こるものであり、熟練し自動化された運動スキルが、自己制御できなくなる状態を呼ぶ (McDaniel, et al, 1989)。

このようなスポーツ選手に発症するイップス (YIPS) 症状として、ゴルフのパッティング、ドライバーおよびアイアンショット時に起こるもの、野球のピッチャーにおける投球失調症および野手の近距離でのボールスローイング時に起こるもの、アーチェリーの早撃ち (はやげ)、テニスでは、サーブトス、ストローク (フォアハンド、バックハンド) およびテニスコーチのボールフィード時に多くみられる。具体的には、ゴルフのパッティングにおいて、ロングパットでは全く問題ないが90cm程度のショートパット時において、身体の硬直症状または筋の不随意な動きが発生する。またドライバーショット時では、身体の一部が硬直しギクシャクした動きになり、振り上げたクラブが下りないといった症状がみられる。野球では、ピッチャーが手からボールを離せなくなり、地面にボールをたたきつけてしまうなど、キャッチャーまでボールが届かなくなる、または、フェンス直撃の暴投をしてしまう。さらに、内野手では、わずかに約2m先の自軍の塁手に軽く投げる状況下において、腕の筋肉が不随意に動き、暴投してしまう。テニスでは、サーブを打つためのボールトス時において、腕の筋肉が不随意に動き、トスが上手く上がらずダブルフォルトを連発する。アーチェリーでは準備ができていないのに矢が手から離れたり、逆に手から離れなくなってしまうなどの症状が発生する (クリッカー・チョンボ) (八木, 2011)。

我が国におけるイップス関連の研究は、岩田ら (1981)、中込 (1987)、西野ら (2006) らの投球動作失調に関する研究があり、他のスポーツにおいては須賀ら (2003) のアマチュアゴルファーのイップスに関する研究、藤井 (2017) のテニスにおけるイップスの研究では選手の自省に着目した研究がある。また、国外ではSmith AMら (2000, 2003) のゴルフのイップスに関する研究などがある。

このようなイップスに似た症状に職業性ジストニアがある。工藤 (2008) は手や指を使う職業、音楽家や作家

などに見られる職業性ジストニアを示すギタリストの指に触刺激を与えたときの大脳皮質感覚野の応答部位の活動に関する研究を紹介している。その結果、ジストニアでない方の指を動かした場合、大脳皮質の活動部位がそれぞれ分離・独立しているのに対して、ジストニアの指を動かした場合には、大脳皮質の活動部位が重なり、不随意動作が発症すると考察している。この事は、スポーツ選手のイップスにおいても同様の事が起こっていると推察される。また、堀内ら (2022) は、このジストニアに対するボツリヌス毒素療法・MAB療法について検討し、有効性が認められたと報告している。

しかし、イップスになったときには一般的に、選手の「精神力が弱いから…」とか「打球技術が未熟だから…」などと考え、さらに厳しいトレーニングや練習を課してしまう場合が多い。このことについて、野添・金久 (1987) は、発症の準備因子としてパーソナリティーの問題をあげ、脅迫傾向、完全癖、真面目で努力家といったパーソナリティーが準備因子としてあげている。

そこで、本研究では、野球選手におけるイップス (YIPS) の実態調査を実施し、心理的競技能力や競技中の心理技法との関連について調査・分析することを目的とした。

2. 方 法

2.1 調査対象と期間

調査対象：高校・大学の野球部に所属する男子野球選手151名 (高校生83名、大学生78名)。平均年齢17.64 ± 2.10歳、平均経験年数9.90 ± 2.70年であった。そのうちイップスであると回答した選手は高校生23名、大学生14名であった。

調査期間：大学野球選手は20XX年2月の合宿に出向き、アンケートを実施、高校野球選手は20XX年7月に高校にアンケートを配布し調査を行った。

2.2 調査内容

1) イップスに関するアンケート

田辺 (2001) のイップスに関するアンケートを参考に、筆者らで野球に関わる内容に作成しなおした。内容はイップスになった時期、症状、対処方法などに関する内容である。

アンケートでは「イップス」という言葉を使用せず、「手が動かなくなったことがあるか」といった質問内容とした。本研究では「手が動かなくなったことがある」

と回答したものをイップスとした。

2) 心理的競技能力診断検査（以下：DIPCA.3）（表1）

徳永ら（1988）が開発したDIPCA.3は競技場面でスポーツ選手に必要な心理的能力に関する52の質問から構成され、5因子12尺度に大別され総合的な精神力を測定することができる心理検査である。

DIPCA.3の因子・尺度判定・評価の基準はプロフィールを目安に設定した。判定は1=「かなり低い」、2=「やや低い」、3=「もう少し」、4=「やや優れている」、5=「非常に優れている」の5段階で評価した。

3) 心理技法活用尺度

村上ら（2010）の心理的技法活用尺度（以下：心理技法尺度）を使用した。この尺度は「情動のコントロール」「セルフトーク」「自己分析」「イメージ」「サイキングアップ」「ルーティン」「ゲームプラン」「目標設定」の8因子39項目の質問から構成される。

判定は、1=「ほとんどそうでない」、2=「ときたまこ

表1 心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）の因子および尺度

5 因子	12 尺度
競技意欲	忍耐力・闘争心・自己実現意欲・勝利意欲
精神安定・集中	自己コントロール能力・リラックス能力・集中力
自信	自信・決断力
作戦能力	予測力・判断力
協調性	協調性

12 尺度	尺度の特徴
忍耐力	ねばり強さ、がまん強さ、苦痛に耐える、精神的持久力
闘争心	大きな試合や大事な場面での闘志
自己実現意欲	可能性や目標への挑戦、主体性、自主性
勝利意欲	勝つことへの執念、勝利重視、負けず嫌いな気持ち
自己コントロール能力	自己管理、普段のプレー、気持ちの切り替え、身体的緊張を下げる
リラックス能力	不安やプレッシャーへの反応、過緊張にならず精神的にリラックス
集中力	落ち着き、冷静さ、気持ちの集中
自信	実力発揮や目標達成への自信、自分の能力に対する自信
決断力	思い切りのよさ、すばやい決断、失敗を恐れない決断
予測力	作戦の的中、作戦の切り替え、勝つための戦略
判断力	的確な判断、冷静な判断、すばやい判断
協調性	チームワーク、団結心、一体感、協力、励まし

表2 心理技法活用尺度における8因子の特徴

8 因子	特徴
情動のコントロール	競技場面におけるプラス思考、リラクゼーション法
セルフトーク	自己に対する語りかけ
自己分析	自己への気づき、自己への理解
イメージ	自分のプレーをイメージ
サイキングアップ	自分なりの気持ちの高め方、やる気
ルーティン	いつも決まった行動、ゲン担ぎ
ゲームプラン	試合の流れ、プレーの計画
目標設定	目標を立てる、目標のための計画を立てる

うである」、3=「ときどきそうである」、4=「しばしばそうである」、5=「いつもそうである」の5段階で評価した。（表2）

4) メンタルヘルス評価尺度

村上ら（2003）のスポーツ選手のメンタルヘルス尺度を使用した。この尺度は競技力を向上するために必要な競技場面、日常生活におけるスポーツ選手特有の心理的健康の積極的な側面を測定するものである。競技場面では7因子（挑戦的態度、自己理解、ケガへの対応、個性の発揮、危機回避能力、積極的思考、チームへの適応）30項目、日常生活のコントロールでは6因子（睡眠、心身のコンディショニング、疲労・ストレスの対処、食事、酒・タバコのコントロール）18項目から構成されている。

回答の方法は、1=「あてはまらない」から5=「よくあてはまる」の5段階で評価した。したがって、尺度得点が高いほどメンタルヘルスが望ましいことを意味している。

集計及び分析方法

アンケート調査の項目については、イップスの有無による比較を行い、自由記述の項目については複数の研究者において似た内容の項目に分類した。心理技法活用尺度、メンタルヘルス、DIPCA.3とイップスの有無との比較についてはt検定を実施した。

倫理的配慮

本研究の調査に際して、事前に専修大学スポーツ研究所研究倫理審査委員会の承認を得た。調査への参加は自由意志であり、不参加による不利益はなく、無記名回答のため個人の特長はされないことを依頼文に添えて行った。また、調査対象者のプライバシー保護のため調査年月日の記載について配慮した。

3. 結 果

3.1 イップスの実態調査について

「手が動かなくなったことがある」かの有無について(表3), あると回答したものが高校生では27.7% (23名), 大学生では18.0% (14名)であった。また, 発症時の年齢は高校生 12.8 ± 2.4 歳, 大学生 14.1 ± 2.4 歳であった。また, 現在まで続いているかの回答について, 高校生では82.6%が, 大学生でも50%が継続中であると回答している。

イップスの有無と競技歴について比較したところ有意差はみられなかったが, 高校生(あり 7.7 ± 1.7 年・なし 8.2 ± 2.1 年), 大学生(あり 10.4 ± 1.5 年・なし 12.3 ± 2.3 年)といずれもイップス無しの競技歴が長い結果であった(表4)。

「手が動かなくなった」原因として挙げられたものに「試合のとき」「緊張したとき」の他に「調子の悪いとき」「イライラしたとき」といった心理的な原因だけでなく, 身体的な原因もみられた(表5)。自分の性格については(表6), 高校生では「対人関係に気を遣う」

表3 イップスの有無について

	高校生		大学生	
	ある	ない	ある	ない
手が動かなくなったことがある	27.7 % (23人)	72.3 % (60人)	18.0 % (14人)	82.0 % (64人)
現在も続いている	82.6 % (19人)		50.0 % (7人)	
年齢	12.8 ± 2.4 歳		14.1 ± 2.4 歳	

表4 イップスの有無と競技歴について

	高校生 (n = 83)	大学生 (n = 78)
イップスあり	7.7 ± 1.7	10.4 ± 1.5
なし	8.2 ± 2.1	12.3 ± 2.3

表5 発症時とその原因について

高校生	大学生
12.8 ± 2.4 歳	14.1 ± 2.4 歳
試合の時	緊張したとき
緊張したとき	投げるとき
投げるとき	腕が振れない
注意散漫	調子が悪いとき
いつも	欲が出たとき
イライラしたとき	
だるいとき	

「まじめ」「神経質」「陽気」, 大学生では「負けん気が強い」「陽気」「まじめ」「対人関係に気を遣う」といった性格と回答している。さらに, 「人前で緊張しやすいか」(表7)については, 「緊張しやすい」と回答したものは高校生では26.1% (6名), 大学生では40.0% (4名)であった。

3.2 心理技法について

3.2.1 イップス有無による心理技法活用尺度の比較

この尺度は競技場面で心理面を調整するために行っている「心理技法」をどの程度行なっているかについてみるものである。

大学生のイップスの有無による心理技法尺度の結果(図1), 有意差がみられた尺度は「イメージ」($t=2.00$, $df=68$, $p<.05$)で「イップス有り」の群が高い得点であった。その他の尺度では有意差がみられなかった。「イップス有り」の群がイメージを活用していた。

高校生のイップスの有無による心理技法尺度の結果(図2), 有意差がみられた尺度は「情動のコントロール」($t=2.70$, $df=68$, $p<.01$)で「イップス無し」の群が高い得点であった。そのたの尺度では有意差がみられなかった。「イップス無し」の群が情動をコントロールするための技法を活用していることを表している。

「イップス有り」の群による大学生と高校生の心理技法尺度の比較では(図3), 有意差がみられた尺度は「セルフトーク」を除くすべての尺度で有意差がみられ, いずれも大学生の方が有意に高い得点であった。それぞれの尺度別にみても, 「情動のコントロール」では0.1%水準, 「サイキングアップ」では1%水準, 「自己分析」「イメージ」「ルーティン」「ゲームプラン」では5%水準で有意差がみられた。

表6 自分の性格について (上位4つ)

高校生	大学生
対人関係に気を遣う	負けん気が強い
まじめ	陽気
神経質	まじめ
陽気	対人関係に気を遣う

表7 人前で緊張しやすいか

高校生		大学生	
はい	いいえ	はい	いいえ
26.1 % (6人)	73.9 % (17人)	40.0 % (4人)	60.0人 (6人)

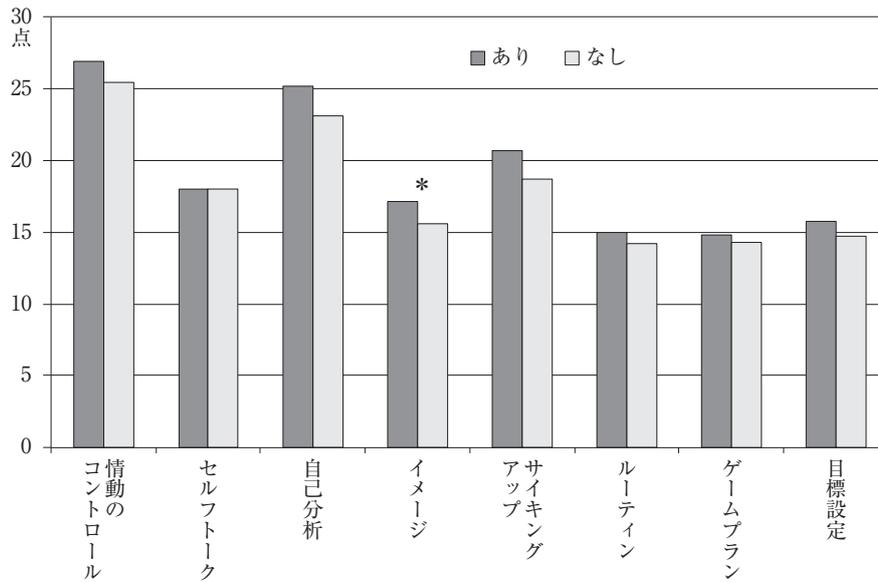


図1 イップスの有無による心理技法尺度の比較 (大学生)

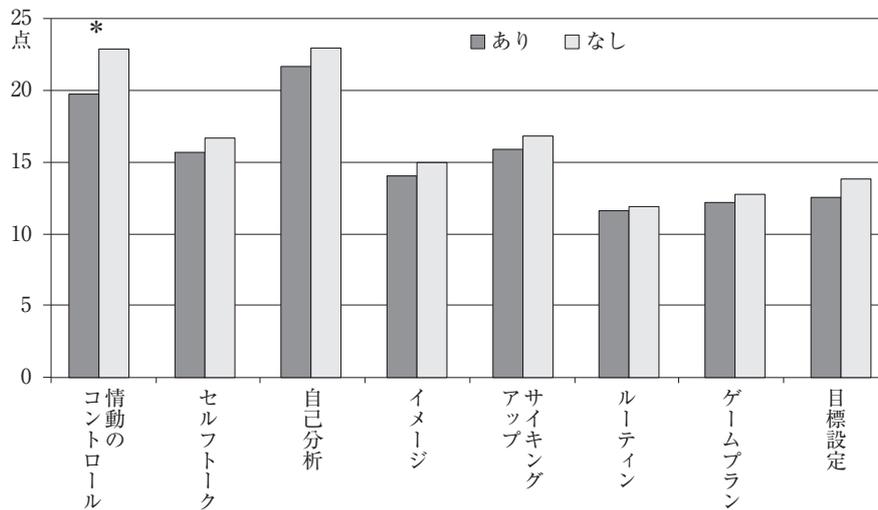


図2 イップスの有無による心理的技法尺度の比較 (高校生)

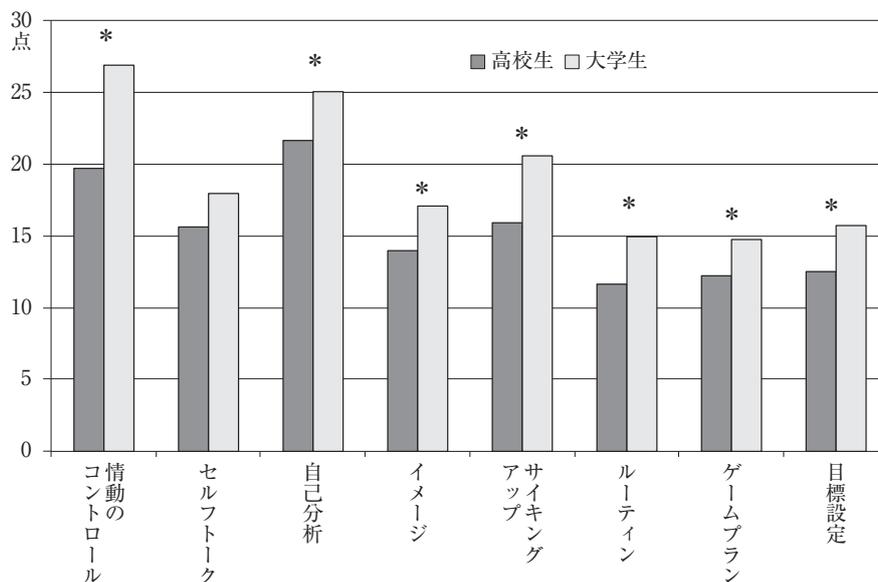


図3 高校生・大学生のイップス選手の心理技法尺度の比較

3.3 メンタルヘルスについて

3.3.1 イップスの有無によるメンタルヘルス尺度の比較

大学生のイップスの有無によるメンタルヘルス尺度の結果(図4), イップスの有無による有意差はみられなかった。高校生生のイップスの有無によるメンタルヘルス尺度の結果(図5), 有意差がみられた尺度は「自己理解」($t=2.17, df=79, p<.05$)「危機回避能力」($t=3.63, df=79, p<.001$)「積極的思考」($t=2.28, df=79, p<.05$)で、イップス無しの方が高い得点であった。これは、イップス無しの方が自己理解、危機回避能力、積極的思考を行っていることを表している。

大学生と高校生の比較の結果(図6), 有意差がみられたメンタルヘルス尺度は、競技生活の「挑戦的態度」($t=2.07, df=35, p<.05$), 「自己理解」($t=2.28, df=35, p<.05$), 「個性の発揮」($t=3.60, df=35, p<.001$), 「危機回避能力」($t=3.29, df=35, p<.001$)で、日常生活では「睡眠」($t=2.33, df=35, p<.05$), 「心身のコンディショニング」($t=2.54, df=35, p<.05$), 「食事」($t=5.11, df=35, p<.001$), 「酒・タバコのコントロール」($t=3.28, df=35, p<.01$)で大学生の得点が有意に高かった。

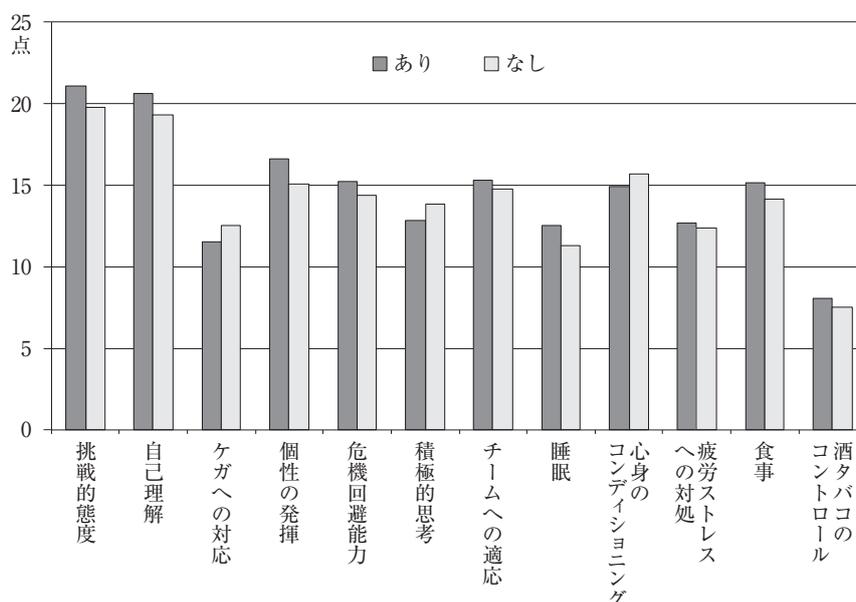


図4 イップスの有無によるメンタルヘルス尺度の比較(大学生)

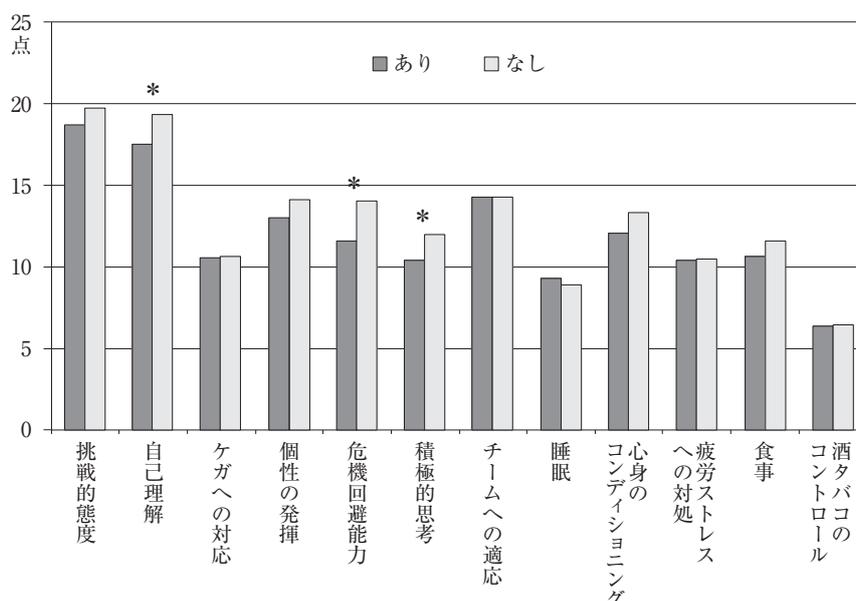


図5 イップスの有無によるメンタルヘルス尺度の比較(高校生)

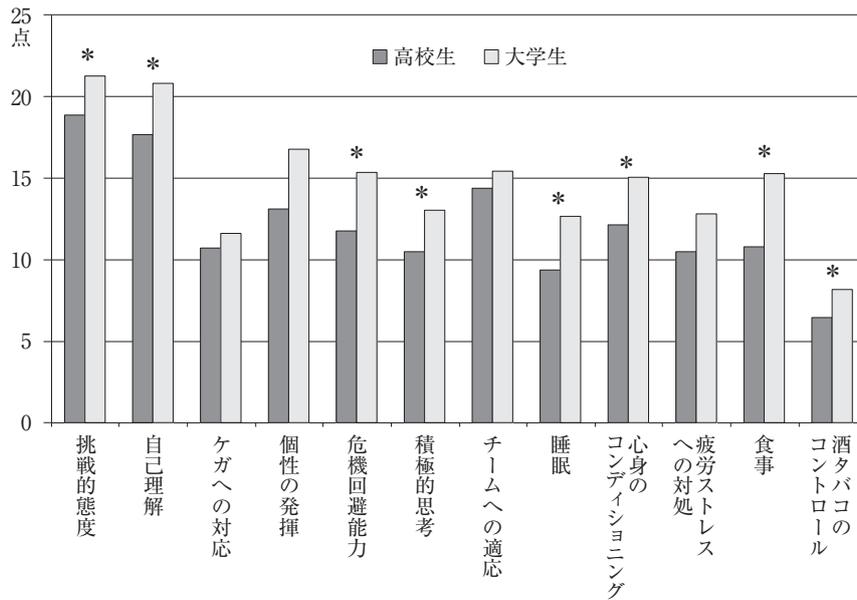


図6 高校生・大学生イップス選手のメンタルヘルス結果

3.4 心理的競技能力について

3.4.1 イップスの有無による心理的競技能力の比較

大学生のイップスの有無による DIPCA.3 の結果 (図7), 有意差がみられた項目は「忍耐力」(t=2.92, df=68, p<.01) のみでイップス有りの方が高い得点だった。イップス有りの方が、忍耐力が高いことを表している。その他の尺度においても有意差はみられないがイップス有りの方が、得点が高い傾向がみられた。高校生のイップスの有無による DIPCA.3 の結果 (図8), 有意差がみられた項目は「自己実現意欲」「勝留意欲」「協調性」以外の項目すべてで有意差がみられた。いずれも

イップス無しの方が高かった。特に「自己コントロール能力」(t=3.64), 「リラクセス能力」(t=3.98), 「決断力」(t=3.93), 「予測力」(t=3.76), 「判断力」(t=3.76) で0.1%水準の有意差がみられた。

大学生と高校生の比較の結果 (図9), 有意差のみられた尺度は「自己実現意欲」「勝留意欲」を除くすべての項目で大学生の得点が高かった。「闘争心」「決断力」「協調性」では1%水準, 他の尺度は0.1%水準で差がみられた。

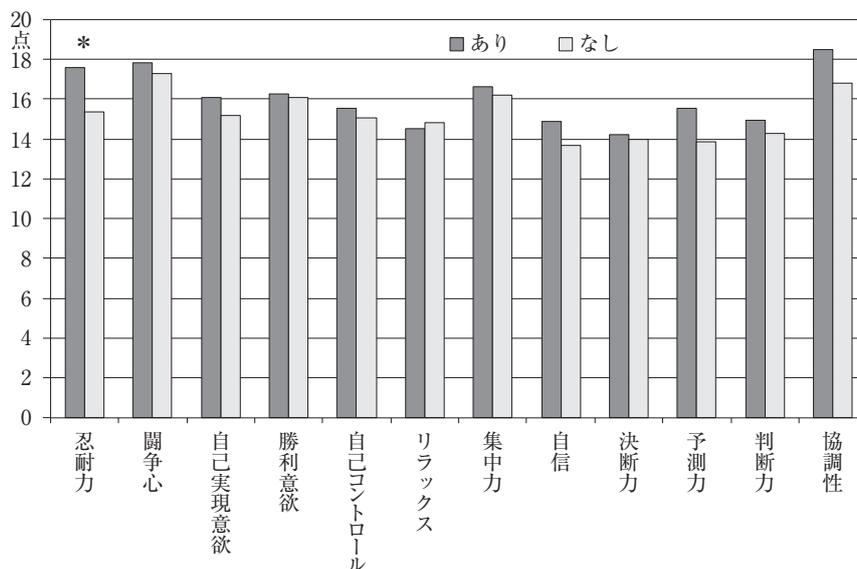


図7 イップスの有無による DIPCA.3 の比較 (大学生)

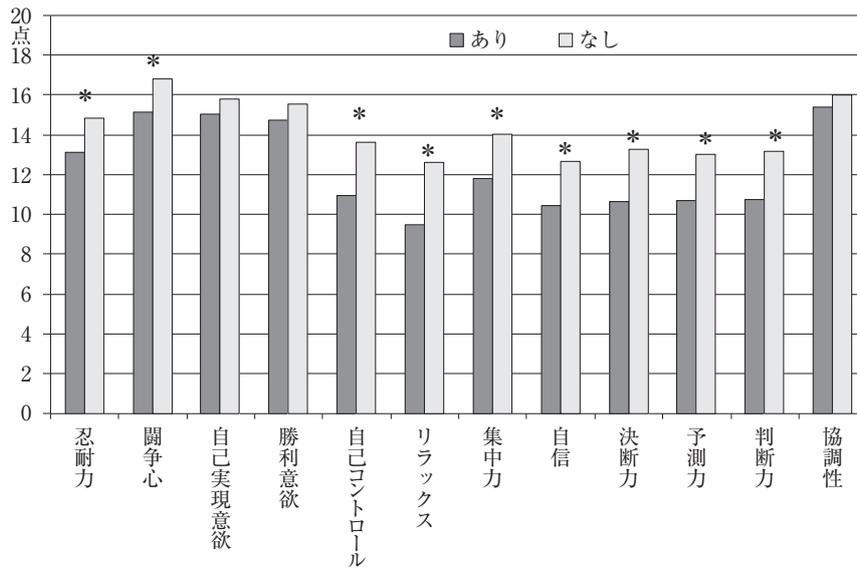


図8 イップスの有無によるDIPCA.3の比較 (高校生)

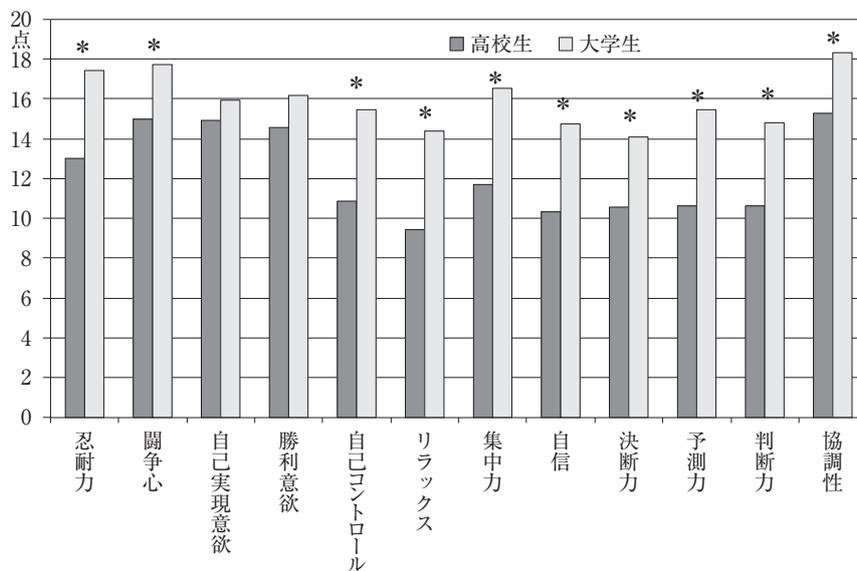


図9 高校生大学生イップス選手のDIPCA.3の結果

4. 考 察

4.1 イップスの実態調査について

これまでイップスを経験した選手の割合に関する調査が様々な種目を対象に実施されている。ゴルフで22.4%から54.0% (Clarke et al., 2020, McDaniel et al., 1989, Smith et al., 2000), 大学女子ソフトボール選手で7.0% (稲田・田中, 2019), さらに高校・大学野球選手では4.0% (内田, 2008) が調査時点でイップスを有していると報告されている。大学野球選手においても47.1%がイップスを発症しているとの報告も存在している (青山

ら, 2021)。本研究においても先行研究による範囲内にあることから同程度の割合でイップスが発症していた。

イップスは技能レベルが低い競技者よりも高い競技者で発症すること、競技歴が長い選手ほど発症しやすいことが報告されている (McDaniel et al, 1989)。また、海外ではイップスになったゴルファーは、その影響を受けていない選手よりも有意に年齢が高いことが報告されている (Clarke et al, 2015) ように、本対象者もうまくいかないイメージが積み重なって不安感が蓄積された結果イップス状態になるため、競技歴が長い方がイップスになりやすいと考えられたが、本研究では競技歴の短い方がイップスを有していた。これはイメージの積み重ねと

いうよりは、投球動作の技術的な未熟さによって起こっていることも考えられる。

また、青山ら（2021）はイップスの先行研究（賀川ら，2013；松田ら，2018）を参考に「ある日突然、あるいは徐々に自分の思うようにボールをコントロールできずに相手がとれないような暴投をすることが続いたことがあるか？」という質問に対して「はい」と回答し、さらにその症状が1ヶ月以上続いたものと定義している。しかし本調査の質問方法は「イップス」という言葉を使用せず「手が動かなくなったことがある」という質問内容に留めているため「イップス」の基準を満たしていないものを含まれていた可能性も考えられる。

心理的な要因では試合といった緊張する場面で動揺によって動作が乱れ、緊張してしまう状況がみられた。性格については、柄木田ら（2022）によると完全主義傾向、積極性・外向性の高さ、誠実性の低さなどがイップスに関連していると述べている。また投球失調は心理的な要因だけでなく、性格的要因も関連する（久保田，2019）ことから、本調査においても「まじめ」「対人関係に気を遣う」といった野球に真摯に取り組み、対人関係においても気を遣うといった性格的な要因もイップス症状との関連があると考えられる。しかし、「人前で緊張しやすいか」といった質問では「緊張はしない」といった回答もみられることから、日常生活においては影響がないが、試合で投げるといった状況においては緊張してしまい、イップスの症状が現れていることが推察される。

「手が動かなくなったことがある」といったイップスの症状の実態としては、様々な要因が考えられることから、心理技法、メンタルヘルス、心理的競技能力からイップス症状との関連をみた。

4.2 心理技法，メンタルヘルス，心理的競技能力について

イップス経験者と未経験者に差はあまり見られず、忍耐力のみで有意差が見られた。これは自分の中に辛さや苦しさを留めておこうとすることがイップスと関係していることを示唆しており、高校生の忍耐力の低さがイップスと関係していることとは対照的である。また、イメージに関してはイメージ技法を使用しているが、そのイメージ自体がネガティブなイメージ、例えば自分が失敗してしまっているイメージなど、悪いイメージが積み重なって不安感が蓄積されてきた結果（田辺，2001）、上手くボールを投げることが困難になることが考えられ

る。大学生はイップス経験者の方が心理的競技能力や心理技法を活用する傾向があることから、自分で何とかしようとするのが逆にイップスにつながるものが推察される。

高校生においては、「情動のコントロール」が低いことがボールコントロールスキルに影響し、上手くボールを投げられなくなったのではないかと推察される。投球が上手くいかなければ投球のたびに緊張し失敗への不安が生じ、情動のコントロールが低いので余計に緊張しイップスに陥らせることが考えられる。

イップスになるプロセスに着目すると「送球に自信がある」状態から自分でも予期していなかった暴投がトリガーとなり、次にさらに、大きな「送球に苦手意識がある」状態から不安を感じ「投げるのが怖い」「失敗したくない」「投げ方がわからない」といった状況になりイップス状態に陥ってしまったり（向ら，2016）、いままでできていた送球ができなくなったことによって、送球のできなさに過度な注意をし、このことで送球に対する不安を自らが高めてしまったことによってイップスになったものと思われる。

以上のことから、高校から大学にかけて競技が高度化していく段階で、選手の心理的能力を合わせて高めていくことで、イップスの発生をある程度抑制できる可能性が推察される。

5. まとめ

男子野球選手を対象にイップスの実態調査を実施し、心理技法活用尺度、メンタルヘルス尺度、心理的競技能力との関連について分析した。

心理技法尺度ではイメージと情動のコントロールにイップスとの関連がみられた。メンタルヘルス尺度では自己理解、危機回避能力、積極的思考で関連がみられた。心理的競技能力診断検査では忍耐力、闘争心、自己コントロール、リラックス能力、集中力、自信、決断力、予測力、判断力で関連がみられた。

高校から大学にかけて競技が高度化していく段階で、選手の心理的能力を合わせて高めていくことで、イップスの発生をある程度抑制できる可能性が示唆された。

6. 参考文献

青山敏之・阿江数通・相馬寛人・宮田一弘・梶田和宏・奈良隆章・川村卓（2021）大学野球選手における送球

- イップスの発症率とその症状に関する探索的研究. 体力科学, 70 (1): 91-100.
- Clarke P, Sheffield D, Akehurst S (2020) The yips in sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8 (1): 156-184.
- 藤井宏輔 (2017) テニスにおけるイップスに関する一考察: イップス選手の内省に着目して. 日本体育学会第68回大会予稿集, 110.
- 堀内正浩・佐藤雅幸 (2022) 上肢ジストニア (書痙, 演奏手痙を含む) に対するボツリヌス毒素療法, MAB療法. 専修大学スポーツ研究所紀要, 45: 27-31.
- 稲田愛子・田中美吏 (2019) ソフトボールのイップス選手の主観に関する実情調査. 健康運動科学, 9, 1-11.
- 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的アプローチ. スポーツ心理学研究, 8: 28-34.
- 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.
- 柄木田健太・田中美吏・稲田愛子 (2022) スポーツにおけるイップスのアセスメント・症状・対処. スポーツ心理学研究, 49: 5-19.
- 工藤和俊 (2008) イップス (Yips) と脳. 体育の科学, 58, 2: 96-100.
- 久保田真広 (2019) 「投球失調 (イップス)」と暴投はどう違うか: 投球失調をどう防ぐか. 日本スポーツ心理学学会第46回大会研究発表抄録集: 96-97.
- 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: 73-87.
- McDaniel et al., (1989) The "Yips": A focal dystonic of golfers. *Neurology*, 39: 192-195.
- McDaniel KD, Cummings JL, Shain S. (1989) The "YIPS": A focal dystonia of golfers. *Neurology*. 39, 192-195.
- 向晃佑 (2016) 複線径路・等至性モデル (TEM) による送球イップス経験者の心理プロセスの検討. 質的心理学研究, 15: 159-170.
- 村上貴聡・橋本公雄・徳永幹雄 (2003) スポーツ選手のメンタルヘルス評価尺度改訂版の作成. 健康科学, 25: 67-77.
- 村上貴聡・平木貴子・今井恭子・立谷泰久・平田大輔・須田和也・石井源信 (2010) 心理技法活用尺度の作成: 大学生競技者を対象として. スポーツパフォーマンス研究, 2: 106-120.
- 中込四郎 (1987) 投球失調を呈したある投手への心理療法的接近: 投球距離と対人関係の距離. スポーツ心理学研究, 14: 58-62.
- 西野総一郎・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紀要, 18: 20-21.
- 野添新一・金久卓也 (1987) 行動療法ケース研究神経性食思不振症. 岩崎学術出版社.
- Smith AM, et al (2000) A multidisciplinary study of the 'yips' phenomenon in golf: An exploratory analysis. *Sports Medicine*; 30 (6): 423-37.
- Smith AM, et al (2003) The 'Yips' in golf: A continuum between a focal dystonia and choking. *Sports Medicine*; 33 (1): 13-31.
- 須賀義隆・古谷洋一・武市勝・小幡勝彦・村松真 (2003) アマチュアゴルファーのイップスに関する事例研究. 国士舘大学教養論集, 53: 73-81.
- 田辺規充 (2001) イップスの科学. 星和書店.
- 徳永幹雄・橋本公雄 (1988) スポーツ選手の心理的競技能力のトレーニングに関する研究: 診断テストの作成. 健康科学, 10, 73-84.
- 内田稔 (2008) 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.
- 八木孝彦 (2011) イップスの心理学: その病態と心理療法. 中央学院大学人間・自然論叢, 32, 51-77.

付記: 本研究は, JSPS 科研費基盤 (C) 21K11529 の助成を受けたものである。