

平成 29 年 8 月 15 日現在

機関番号：82632

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2015～2016

課題番号：15K16480

研究課題名(和文) 競技力向上に有効な心理サポートの検討 - 熟練者の視点を手掛かりに -

研究課題名(英文) Examination of effective psychological support for performance enhancement: from the viewpoint of expert psychological support practitioners

研究代表者

米丸 健太 (Yonemaru, Kenta)

独立行政法人日本スポーツ振興センター国立スポーツ科学センター・スポーツ科学部・契約研究員

研究者番号：90708083

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,000,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、メンタルトレーニングとスポーツカウンセリングの共通点を明らかにし、競技力向上に有効な心理サポートについて検討することであった。この目的達成のために、1) 心理サポート熟練者の支援方略の検討、2) 個別心理サポート事例の検討を行った。その結果、心理サポートの実践者が「自分との対話」を基にアスリートに働きかけることが、メンタルトレーニングとスポーツカウンセリングに共通しており、そのことがアスリートの心理的成長や競技力向上に有効であると示唆された。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to clarify what was common between sport mental training and sport counseling and to discuss what approach of psychological support for performance enhancement was effective. We conducted that 1) An examination of the support strategies of expert psychological support practitioners, 2) Case studies of the individual psychological support. The results suggested that a psychological support practitioner approaches to an athlete based on "self-dialogue" was a commonality among sport mental training and sport counseling. And, it was significant for the psychological development and performance enhancements of athletes.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：メンタルトレーニング スポーツカウンセリング 心理的課題 自立 対話 アスリート 実践研究

1. 研究開始当初の背景

アスリートを対象とした本邦の心理サポートには、大別してメンタルトレーニングとスポーツカウンセリングがある。それらは一般的に、前者が競技力向上を目的としたアプローチ、後者が内的課題の解決に資するアプローチであるといった考え方がなされている。先行研究では、両アプローチの差異が「心理スキルの獲得か内的成長か」「教えるか育つか」「意識レベルか無意識レベルか」の違いにあると説明されており(中込、2006) また、その説明を裏付けるような臨床事例の検討がなされている(例えば、平木・中込、2009)。しかし一方で、両アプローチの共通点については、実証的な検討がなされてこなかった。

実際の心理サポートの中では両アプローチが一部混同されている。実践の中では、両アプローチを区別するのではなく、その時その場で対峙しているアスリートに対して必要とされるアプローチを柔軟に組み替えて(両アプローチを協働させて)対応することが課題となるのである。心理サポートの熟練者は、このような課題に対応しながらアスリートの競技力向上に寄与している。しかし、彼らがどのような工夫や取り組みを行い、この実践場面での課題に対応しているのかについては、それぞれの専門家の実践に隠されており、実証的な検討はなされてこなかった。

心理サポートの熟練者が行ってきた工夫や取り組みの中には、メンタルトレーニングとスポーツカウンセリングの両アプローチを適切に協働させるための支援方略が隠されている。したがって、心理サポート熟練者の支援方略を検討する必要がある。そしてそのことを通して、両アプローチの立場を越えた心理サポートのベースとなる共通点を明らかにすることが必要であった。またそれは、両アプローチの関係を見直し、競技力向上を目指した有効な心理サポートを再考するための具体的な示唆を得ることになると考えられた。

2. 研究の目的

本研究は、メンタルトレーニングとスポーツカウンセリングの共通点を明らかにし、競技力向上に有効な心理サポートについて検討することを目的とした。この目的の達成のために、(1)心理サポート熟練者の支援方略の検討、(2)個別心理サポート事例の検討の2つの下位検討課題を設定した。

3. 研究の方法

2つの下位検討課題ごとに述べる。

(1)心理サポート熟練者の支援方略の検討：はじめに、メンタルトレーニング及びスポーツカウンセリングに関する実践研究論文を概観し、心理サポートの研究ならびに実践の現状と課題を整理した。

次に、その結果を参考に面接調査マニュアルを作成し、心理サポート熟練者1名に対する面接調査(90分×2回)を実施した。得られたデータ(逐語録)を単一事例修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(斎藤、2013)を用いて分析し、心理サポート熟練者の支援方略を検討した。なお、分析結果の妥当性を確認するため、分析結果を調査対象者に提示し、返ってきたコメントを基に修正を行った上で最終的な結果とした。

(2)個別心理サポート事例の検討：はじめに、複数の心理サポート事例の初期面接記録を基に、心理サポートに来談するアスリートの主訴ならびに心理的課題の特徴を分析した。主訴については、KJ法を用いて分類・集計した後、来談経路との関係も含めて統計的分析(2検定ならびにFisherの直接確率検定)を行った。また、心理的課題については事例的検討を行った。以上より心理サポートを利用するアスリートの心理的課題の特徴を確認した。なお、分析対象アスリートはすべて成人のトップアスリートであった。

続けて、そこで明らかにされた心理的課題が心理サポートを通してどのように克服され、心理的成長や競技力向上につながるかを明らかにするため、約3年半(101セッション)の長期にわたって継続された心理サポート事例の記録(語り及び描画作品)を分析した。その際、(1)で抽出した心理サポート熟練者の視点(支援方略)が、心理サポートの中でどのように作用して心理的成長や競技力向上に寄与しているかを踏まえて検討した。以上を通して、競技力向上ならびに心理的成長に有効な心理サポートについて検討した。

4. 研究成果

2つの下位検討課題ごとに述べる。

(1)心理サポート熟練者の支援方略の検討：心理サポート(メンタルトレーニングならびにスポーツカウンセリング)の実践研究論文を概観した結果、実践研究は年々増加傾向にあった。しかし、そのほとんどが「実践報告」であり、実践に役立つための知見を得るために必要とされている「事例研究」がほとんど行われていないことが明らかとなった(図1、表1)。

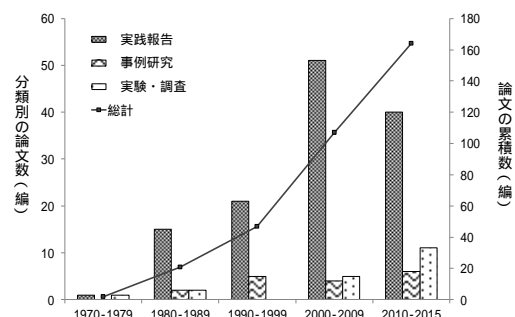


図1. 発刊年における実践研究の推移状況

表 1. 実践研究の内訳と年代別の論文数

分類	年代	1970-1979	1980-1989	1990-1999	2000-2009	2010-2015	合計
実践報告		1	15	21	51	40	128
事例研究		0	2	5	4	6	17
実験・調査		1	2	0	5	11	19
合計		2	19	26	60	57	164
総計		2	21	47	107	164	

また、抽出した「事例研究」を概観した結果、心理的変容過程、心理的変容に関わる「身体」、研究と実践の共存といった特徴的な3つの視点から「事例研究」が進められてきたことが認められた。以上を通して、実践者（研究者）の「身体」を含めた主観を取り上げることが心理サポートの実践ならびに研究上の課題となっていることが示唆された。

次に、上記の結果を参考に面接調査マニュアルを作成し、メンタルトレーニングをベースとした心理サポートを実践している熟練者1名を対象に面接調査を行った。得られたデータ（逐語録）を分析した結果、心理サポートの熟練者が「自分との対話」を基にアスリートへ働きかけていることが明らかとなった（図2）。これは、カウンセリングにおいて必要とされている姿勢と同様であった。したがって、心理サポート実践者が自分自身の内面に目を向け、「自分との対話」を行いながら心理サポートする（働きかける）ことが、メンタルトレーニングとスポーツカウンセリングの共通点であることが示唆された。

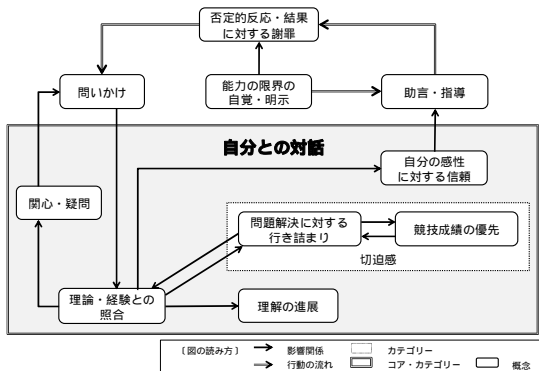


図 2. メンタルトレーニング上級指導士 A の支援方略

(2) 個別心理サポート事例の検討：個別心理サポートに来談したアスリートの主訴について統計的分析を行った。その結果、分類・集計した主訴の人数に有意な偏りは認められなかったが、「競技における精神の不安定さ」や「人間関係の混乱」に悩んで来談するアスリートが相対的に多かった。一方で、「パフォーマンスの向上・改善」に関わる悩みも含めて身体に関わる悩みを訴えて来談するアスリートは相対的に少なかった（表2）。また、他者（競技関係者ならびに JISS スタッフ）からの勧めで来談する「主訴なし」のアスリートが有意に多かった（表3）。

続けて、心理的課題について複数事例の検討を行った。その結果、心理サポートに来談するアスリートは、幼少期から親などの重要

表 2. 主訴の内容と人数

内容	全体	男	女
競技における精神の不安定さ	9 (28%)	5 (31%)	4 (25%)
人間関係の混乱	6 (18%)	1 (6%)	5 (32%)
心理面についての助言・指導	4 (13%)	3 (19%)	1 (6%)
パフォーマンスの向上・改善	4 (13%)	3 (19%)	1 (6%)
その他	2 (6%)	1 (6%)	1 (6%)
主訴なし	7 (22%)	3 (19%)	4 (25%)
合計	32 (100%)	16 (100%)	16 (100%)

注) 単位は人数である。括弧内は、全体ならびに男女別の各主訴のパーセントを示した。

表 3. 主訴における来談経路別の人数

主訴	来談経路			合計
	自発来談	競技関係者からの勧め	JISSスタッフからの勧め	
競技における精神の不安定さ	3 (25%)	4 (27%)	2 (40%)	9 (28%)
人間関係の混乱	2 (17%)	3 (20%)	1 (20%)	6 (18%)
心理面についての助言・指導	3 (25%)	1 (7%)	0 (0%)	4 (13%)
パフォーマンスの向上・改善	3 (25%)	0 (0%)	1 (20%)	4 (13%)
その他	1 (8%)	0 (0%)	1 (20%)	2 (6%)
主訴なし	0 (0%)	7 (46%)	0 (0%)	7 (22%)
合計	12 (100%)	15 (100%)	5 (100%)	32 (100%)

注) 単位は人数である。括弧内は、来談経路別の各主訴のパーセントを示した。

な他者との関わり方を競技での他者（指導者やチームメイトなど）関係にも反復し、そのことが影響して、主訴とされる悩みや問題を抱えていることが明らかとなった。これにより、個別心理サポートに来談するトップアスリートには、それまでの親子関係や家族関係に従っていたやり方（生き方）から脱し、新たな一人の個人として主体的に生きていく（競技する）ことが心理的課題として通底していることが示された。つまり、彼らの主訴の背景に「自立」の課題が横たわっていることが認められた。

そこで、約3年半（101セッション）にわたったカウンセリングをベースとした心理サポートの単一事例を基に、アスリートの「自立」の過程やその過程における他者（心理サポートの専門家を含む）の影響を検討した。そこでは、幼少期より自分の考えや感情を抑え込んで親やコーチに言われるまま競技に取り組み「自分が分からない」状態に陥っていたアスリートが、自分の身体との対話や競技中の対戦相手との身体的な対話を通して自分自身の意識しない（できない）ところで行っている自分との対話を、心理サポートの専門家との対話を通して意識化していった。またそのことを通してアスリートが気づきや洞察を得て、プレイや他者との関わり方を変化させ、自分なりのやり方（生き方）見出し、「自立」していく過程が認められた。そしてそれと同期して、競技力向上がもたらされた。すなわち、アスリートが自分自身や他者との「対話」を通して「自立」（心理的課題を克服）していき、結果的に競技力向上を果たしていく過程が示された。さらに、こ

のアスリートの「対話」の過程においては、心理サポートの実践者の身体体験がアスリートの理解やサポートを進める手がかりになることが示された。

以上より、アスリートの心理的成長や競技力向上にとって、自分自身や他者との「対話」が重要であることが示唆された。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計 3件)

米丸健太・鈴木 壯、本邦におけるアスリートの心理サポートに関する実践研究の概観 - “実践を通しての研究” に着目して -、スポーツ心理学研究、査読有、44巻、19 - 32、2017

DOI:<http://doi.org/10.4146/jjpsopsy.2016-1608>

米丸健太・鈴木 壯・鈴木 敦・秋葉茂季・奥野真由・立谷泰久、国立スポーツ科学センタースポーツ科学部の個別心理サポートに来談するトップアスリートの主訴と心理的課題の特徴、Sports Science in Elite Athlete Support、査読有、1巻、1 - 13、2016

URL:<http://www.jpnsport.go.jp/jiss/seas/tabid/1261/Default.aspx>

米丸健太・鈴木 壯、「自分が分からない」と訴えて来談したアスリートとの面接 - 対話を通して独り立ちするまでの過程 -、スポーツ心理学研究、査読有、43巻、15 - 28、2016

DOI:<http://doi.org/10.4146/jjpsopsy.2015-1508>

[学会発表](計 2件)

米丸健太、スポーツメンタルトレーニング上級指導士の支援方略の検討、日本スポーツ心理学会第43回大会、2016年11月5日、北星学園大学(北海道札幌市) Daisuke Takeda, Shigeki Akiba, Kaori Eda, Yasuhisa Tachiya, Mayu Okuno, Kenta yonemaru, Atsushi Suzuki, The development of personality characteristics of Japanese elite youth athletes. Using projective psychological tests, The 14th European Congress of Sport Psychology, 2015.7.16, Bern, Switzerland.

[図書](計 0件)

[産業財産権]

出願状況(計 0件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：

番号：
出願年月日：
国内外の別：

取得状況(計 0件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年月日：
国内外の別：

[その他]
ホームページ等

6. 研究組織

(1)研究代表者

米丸 健太(YONEMARU, Kenta)
独立行政法人日本スポーツ振興センター
国立スポーツ科学センター・契約研究員
研究者番号：90708083

(2)研究分担者

()

研究者番号：

(3)連携研究者

鈴木 壯(SUZUKI, Masashi)
岐阜大学・教育学部・教授
研究者番号：00115411

(4)研究協力者

()