

科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 4 年 6 月 21 日現在

機関番号：82632

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2016～2021

課題番号：16K16509

研究課題名(和文) 集団のダイナミクスを活性化するメンタルトレーニングプログラムの確立

研究課題名(英文) Constructing mental training program to activating group dynamics.

研究代表者

江田 香織(宮田香織)(Eda, Kaori)

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・スポーツメディカルセンター・契約研究員

研究者番号：30612478

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,900,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、我が国で開発されたイメージを用いたグループワークの1つであるファンタジーグループ(樋口, 2000)およびグループ箱庭療法(岡田, 1991)を元に集団の力動的な関係性を活性化させる介入プログラムを構成し、3年間に渡り介入を実施した。その結果、チーム内の力動的な関係性が賦活化され、3年目になると、言語的、非言語的なコミュニケーションが活性化され、競技場面でも連携プレーが見受けられるようになり、大きな競技力の向上が認められた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、ファンタジーグループ(樋口, 2000)およびグループ箱庭療法(岡田, 1991)を参考に集団の力動的な関係性を活性化させる介入プログラムを構築し、あるチームに介入を実施した。その結果、3年目には競技力の向上と安定が見られた。この取り組みはスポーツに限らず、集団で働く企業や医療など広く社会の中で応用可能であり、今後さまざまな分野での応用されていくことが期待される。

研究成果の概要(英文)：This study aims to design an intervention program to activate group dynamics, based on Fantasy Group (Higuchi, 2000) and Group Sandplay Therapy (Okada, 1991), as one of the image-based group work development methods developed in Japan. Mental training using imagery to develop team work was conducted on a sports team for three years. This resulted in the activation of the group dynamics within the team. However, verbal and non-verbal communication was initiated only on the third year of intervention. Simultaneously, with these changes, the team members began to play together in competitive situations and a significant improvement and stabilization in athletic performance was observed.

研究分野：臨床スポーツ心理学

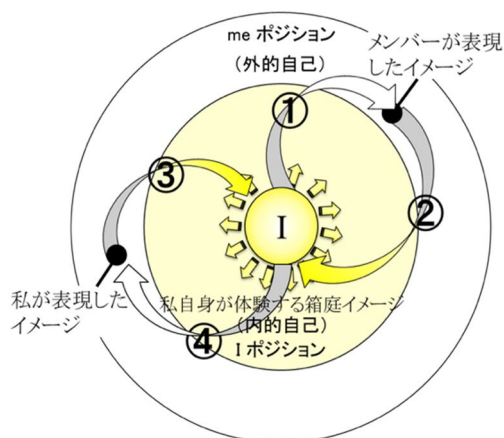
キーワード：グループダイナミクス チームワーク 対話的競技体験 メンタルトレーニング

1. 研究開始当初の背景

近年のスポーツチームに対するチームワーク向上の試みは、チームビルディングの一環として実施されている(土屋, 2005)。チームビルディングにはさまざまな方法が用いられるが、その中には集中的グループ体験の要素を取り入れたものもある。中込ほか(2008)では、集団球技チームに対しグループ箱庭を行い、参加者間にイメージレベルでのコミュニケーションがなされたことにより、チームメンバー間に単純なコミュニケーションスキルに留まらない、より深いつながりが芽生え、コート上でのチームメンバーのコミュニケーション力や連携の良さにつながったことが報告されている。

グループ箱庭療法は心理臨床家のトレーニングとして岡田(1991)が開発した。この方法では4~5人でひとつのグループを作り、各メンバーが原則として玩具を一つずつ置いていき、1つの作品を制作する。その間メンバーは話し合うことができないため、イメージ拡大の訓練という目的と、箱庭制作後にふり返りの時間を設けることによって、各メンバーがどのように制作し、それがどのように受けとめられたのか、その制作過程に働く力動を分析することをもう1つの目的に考案された。

江田ほか(2013)や江田ほか(2017)では、グループ箱庭における選手間の深いつながりを対話的競技体験(江田・中込, 2012)という体験様式から読み解いた。対話的競技体験とは、「身体活動の中で身体を通して自分自身と向き合う体験様式」であり、自己形成を促進することが確認されている(江田・中込, 2012)。ここでは、身体を狭い意味で捉えており、身体を介した自分自身との対話を中心に検討していたが、身体経験を広い意味で捉えると、他者との関わりも対話に含まれる。そしてグループ箱庭体験において、選手が無意識に関わりあうことにより、意識的なコミュニケーションの土台づくりが行われ、フィールド上での連携プレイにつながり、競技力向上を可能にしたことを明らかにした。グループ箱庭における選手間の対話のイメージを図1に示した。



グループ箱庭において選手たちはメンバーが表現したイメージに触れ(), それを感じ取り(), それらを受けた自分のイメージを表現し(), 箱庭に表現された自身のイメージを感じ取る()という対話を行っている(江田ほか, 2017)。これらの対話は言語を用いず、イメージレベルで行われるため、意識的なレベルに留まらない無意識レベルにおいても行われ、選手間により深いつながりを生じさせ、チームプレーの質が向上したと考えられる。

しかし箱庭はどこにでもあるものではなく、誰でも使えるものでない。また介入には専門的なトレーニングが必要となる(岡田, 1991; 中込ほか, 2008)。さらに、チーム介入を目的とするメンタルトレーニング(以下 MT と略記)では、対象となるチーム状況によって、場所や時間など限られた環境の中で MT を行うことが求められる。チームに対する MT を発展させるためには、MT の基本となる技法指導の中に対話を促進する要素を取り入れた新たなプログラムを確立する必要がある。本研究はこの点に取り組む。

図1 グループ箱庭における対話的競技体験のイメージ図

によって、場所や時間など限られた環境の中で MT を行うことが求められる。チームに対する MT を発展させるためには、MT の基本となる技法指導の中に対話を促進する要素を取り入れた新たなプログラムを確立する必要がある。本研究はこの点に取り組む。

2. 研究の目的

中込ほか(2008)によると、グループ箱庭において選手たちは「非日常的世界での共同体験」、「イメージの共有」、「交流の促進」といった内容を体験している。江田ほか(2017)ではさらに、上述のような箱庭におけるイメージレベルでの対話とともに、トレーニングにおいて、共時的に選手が相互理解を可能にするような体験を指導者が提供することで連携プレーへとつながった可能性を示唆した。つまり、イメージレベルで無意識的な対話が行われ、さらに意識的に対話を行い、競技場面でも相互理解がはかれるようなトレーニング内容を選手たちが体験することが対話を促進する要因1つとなる可能性が考えられる。このような取り組みにより、本研究は GD を活性化する MT プログラムの確立を目的とする。

3. 研究の方法

課題1)「チームに対する国内外の MT 研究のレビュー」: 国内外のチームに対する書籍や研究およそ 30 編を概観し、チームに対する MT 研究のレビューを行い、この種の研究の課題を明確にする。

課題2)「GD を活性化する MT プログラムの試作」:

《対象》女子中学生チーム

《方法》課題1の結果から、チームの力動的な関係性の改善に取り組んだMT等を参考にMTプログラムを試作し、実施した。ここでは、我が国で開発されたイメージを用いたグループワークの一つであるファンタジーグループ（樋口、2000）およびグループ箱庭療法（岡田、1991）を元にプログラムを構成した。効果検証のために介入の前後でDIPCA.3（徳永・橋本、2000）、対話的競技体験尺度江田・中込（2012）を実施した。

課題3）「GDを活性化するMTプログラムの構築」：

《対象》女子中学生チーム

《方法》研究2で試作したMTプログラムを修正・改善したものを再度実施した。効果検証のために介入の前後でDIPCA.3（徳永・橋本、2000）、対話的競技体験尺度江田・中込（2012）を実施した。

4. 研究成果

課題1）「チームに対する国内外のMT研究のレビュー」：

海外においても、同様に1980年代からチームに対するMTに注目が集まり、チームスポーツをターゲットとしたMTの著書が出版されている（e.g., Ravizza & Hanson, 1995）。これらの著書で紹介されているトレーニング内容は、それぞれのチームスポーツで求められる戦術や技術的要素を反映させたプログラム構成であり、メンバー間の関係性に直接働きかけるような内容とはなっていない。

国内では1985年から体協のメンタルマネジメント研究班による大規模なプロジェクトが行われた。さらに同時期に各競技種目に特化したMTの翻訳図書が多数出版され、その中には、集団競技を対象としたものも見られた。これ以降、集団競技を対象としたMTに関する研究論文や実践報告が見られるようになった。

個人に対するMT実践研究と比較して、集団競技に対するMT実践研究は少ないが、それらを概観してみると、個人に対する心理的技法指導をチーム全体で行ったもの（e.g., 徳永・橋本, 1987; 村上・岩崎・徳永, 2000; 大場, 2007; 西野, 2011）と、チーム内のチームワークの促進に焦点を当てたMT（e.g., 中込・吉村・安田, 1991; 米川・鶴原, 1991; 土屋, 2008; 遠藤, 2009）に分かれる。その中で、前者が比較的多く、後者は非常に少ない現状にあると言える。

本研究では、後者のアプローチに関心があり、その中でも中込ら（1991）の試みは、ペア間の関係性を視覚的に表現することで、自己理解・他者理解を促し、さらに交換ロールシャッハ・テストでイメージを共有することにより相互理解を深めている。こういった係わりは、アスリートにとっても相互理解に注意を注ぐことができ、非常に有効であるように思われる。

海外でもわずかではあるが、グループ機能の活性化を目的としたMTとしてチームビルディングに焦点があてられ、様々な技法やワーク等を用いてチームワークを高めようという取り組みが行われている（e.g., Beer, 1980）。こういった取り組みの中には長期的にチームに関わり、GDに働きかけようとした実践研究もあり（e.g., Yukelson, 1997）、GDに働きかける方法について記述している。これらを江田・中込（2021）に記載した。

課題2）「GDを活性化するMTプログラムの試作」：

女子中学生チームに対し、ファンタジーグループ（樋口、2000）およびグループ箱庭療法（岡田、1991）を参考に試作したプログラムを実施した。フィールド上では知ることのできなかつたチームメイトの一面を選手が知ることや直接ぶつかり合うことができないメンバー間の対立が介入中に見受けられ、フィールドとは異なる様々なコミュニケーションや相互理解が促されたようであった。しかし選手の振り返りでは、選手間で遠慮している様子が語られ、現実的な役割や立場、上下関係から離れ、自由に振る舞う空間を作ることができず、選手が自由に「遊ぶ」ことができなかった。また、指導者との振り返りにおいて、中学生という年齢では、グループワークで体験したことを競技につなげていくことも難しいように見受けられた。

課題3）「GDを活性化するMTプログラムの構築」：

研究2で試作したMTプログラムでは、選手たちが現実的なチームでの役割や立場を離れて自由に「遊ぶ」ことができなかったという課題を修正するため、グループワークの場を普段の練習場とは異なる場を用意し、実施した。また、グループワークと競技との繋がりを深めるために、一般的なMTも同様に実践する場を設けた。その結果、グループワークでは、競技や現実的な役割とはかけ離れ、選手が自由に表現することができていた。そして明確な競技力の向上が見られるとともに、長期的にその競技力を維持および向上させることができた。以上の結果から、GDを促進するMTを実践することによって、選手間の力動的な関係性を活性化することができると共に競技力を向上させるだけでなく、安定させた可能性が示唆された。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計6件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 江田香織	4. 巻 23
2. 論文標題 アスリートのリモート心理サポート	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 臨床心理身体運動学研究	6. 最初と最後の頁 45-49
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 江田香織	4. 巻 28 (4)
2. 論文標題 女性アスリートにおけるメンタルサポート	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 日本臨床スポーツ医学会誌	6. 最初と最後の頁 152-152
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 江田香織	4. 巻 55 (12)
2. 論文標題 女性アスリートの運動器障害-悩みに答える 女性アスリートのスポーツ障害 心理サポートにおけるけが	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 臨床整形外科	6. 最初と最後の頁 1313-1316
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 江田香織	4. 巻 64
2. 論文標題 知っておきたい女性アスリートの心理的特徴	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 体育の科学	6. 最初と最後の頁 26-31
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 江田 香織、中込 四郎、三輪 由衣、大木 雄太	4. 巻 44
2. 論文標題 グループ箱庭体験を通じたチームの再建過程	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 スポーツ心理学研究	6. 最初と最後の頁 33～51
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.4146/jjpsopsy.2016-1607	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 江田香織	4. 巻 29(3)
2. 論文標題 女性アスリートに対するメディカルサポート 女性アスリートにおけるメンタルサポート	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 日本臨床スポーツ医学会誌	6. 最初と最後の頁 341-343
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計7件(うち招待講演 1件/うち国際学会 0件)

1. 発表者名 江田香織
2. 発表標題 パネルディスカッション 6: 女性アスリートに対するメディカルサポート. 「女性アスリートにおけるメンタルサポート」
3. 学会等名 日本臨床スポーツ医学会学術集会(招待講演)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 江田香織
2. 発表標題 新型コロナウイルス感染症を受けて、競技者に専門職はどのようなサポートができるのか. アスリート委員会企画シンポジウム: 「ジュニア競技者の反応と心理的支援」
3. 学会等名 第18回日本スポーツ精神医学会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 江田香織
2. 発表標題 アスリートの体験している身体について考える．RTD：「身体体験を語ることによって変容する思春期アスリート」
3. 学会等名 日本スポーツ心理学会第46回大会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 江田香織・千葉陽子
2. 発表標題 産後アスリートの競技復帰における心理的変容過程
3. 学会等名 本スポーツ心理学会第46回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 武田 大輔，秋葉 茂季，江田 香織
2. 発表標題 アスリートの体験している身体について考える
3. 学会等名 第46回日本スポーツ心理学会RTD
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 鈴木敦，浅野友之，福井邦宗，佐々木丈予，江田香織，立谷泰久，遠藤拓哉，谷内花恵，阿部茂雄
2. 発表標題 トップアスリートの大会前の心配事と専門家への援助要請の実態調査 第18回アジア大会の派遣前の日本人アスリートのデータを用いて
3. 学会等名 日本スポーツ心理学会第45回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 土肥美智子・村上洋子・宮本由記・磯あすか・古屋あゆみ・金子香織・江田香織
2. 発表標題 アスリートにおける妊娠期，産後期トレーニングをどうするか？ - アスリートにおける妊娠期，産後期トレーニングをどうするか？ 心理的サポートの立場から．
3. 学会等名 第28回日本臨床スポーツ医学会学術集会
4. 発表年 2017年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 中込， 四郎 ， 鈴木 壯 ， 武田大輔 ， 待鳥浩司 ， 奥田愛子 ， 秋葉茂季 ， 土屋裕睦 ， 江田香織	4. 発行年 2021年
2. 出版社 岩崎学術出版社	5. 総ページ数 288
3. 書名 スポーツパフォーマンス心理臨床学	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関