

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 29 日現在

機関番号：34411

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2009～2013

課題番号：21500617

研究課題名(和文) スポーツチームの競技力向上を目的としたスポーツカウンセリングの実践的研究

研究課題名(英文) Longitudinal practical study in sports counselling for sport teams' performance enhancement.

研究代表者

土屋 裕睦 (Tsuchiya, Hironobu)

大阪体育大学・体育学部・教授

研究者番号：80272186

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,600,000円、(間接経費) 1,080,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、スポーツチームの競技力向上・試合での実力発揮に役立つ心理的サポートのあり方を検討することであった。5年間にわたる縦断的・実証的研究より、以下が明らかになった。スポーツチームの競技力向上・実力発揮をもたらす心理要因には、集合的効力感と集団凝集性が強く関与している。スポーツチームに対する心理的サポートでは、個別のカウンセリングのほかに、チームビルディングが有効となる。そのためのプログラムとして、メンタルトレーニング技法を取り入れた構成的グループ・エンカウンターが開発され、世界大会優勝を目指す日本代表チーム等での実践からその有効性が確かめられた。

研究成果の概要(英文)：The purpose of the study was to explore further practical psychological supports for sport teams' performance enhancement and demonstration of their ability at the important competitions. This longitudinal and empirical study, which lasted for five years, revealed followings: 1) the impact of collective-efficacy and team-cohesion upon athletes' psychological factors, which may contribute to performance enhancement and 2) the importance of team building sessions in addition to an individual counselling in terms of psychological support for a whole team. As these notable findings suggest, 3) encouraging team building sessions, more specifically, a structured group encounter session with sport psychological training skills plays a significant role in sport counselling. The effectiveness of the program has been confirmed through applications to Japanese national team or various teams, which competes in international levels.

研究分野：複合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学・スポーツ科学

キーワード：メンタルトレーニング チームビルディング ソーシャルサポート 競技力向上 集合的効力感 集団凝集性 構成的グループ・エンカウンター 心理サポート

1. 研究開始当初の背景

心理的サポートは、アスリートやスポーツチームの競技力向上ならびに試合場面での実力発揮を支援するための、スポーツ心理学の実践活動である。競技スポーツにおけるスポーツ医・科学的支援の中で、欠くことのできない重要な領域である。たとえば、ロンドンオリンピック時に設置されたマルチサポートハウスには、「スポーツメンタルトレーニング指導士資格」を持つ心理サポート担当者が2名体制で常駐した。

この資格は2000年からは日本スポーツ心理学会が認定を開始したものである。資格認定にあたり、資格取得者に求められる資質を同定する必要がある、これまでに積み重ねられてきた心理的サポート事例を吟味する作業を行った(西野・土屋, 2004)。その結果、成功事例には学習理論、自己理論、深層心理学理論のようなカウンセリング理論をうまく援用したものの多いことが明かになる一方で、従来のカウンセリング理論は、クライアントとの個人的な関係性を重視するため、スポーツチームという集団を扱うことには不向きであることが分かった。また競技スポーツの特性を理解するためには、スポーツチームの持つ、独特の下位文化をも理解する必要があるが、その検討は十分でない。スポーツチームへの心理的サポートは、競技現場からの要請の多いテーマであるだけに、じっくりと腰をすえた縦断的研究が必要になると考えられた。

この点について本申請者は、アスリートを取り巻く周囲の他者からの有形・無形の援助、すなわちソーシャルサポートに焦点を当てつつ、スポーツカウンセリングを実践してきた。平成17年度より科学研究費補助金の交付を受けて取り組んだ「スポーツチームにおけるソーシャルサポートの有効活用を目指す縦断的研究」(基盤研究(C)、課題番号: 17500450)では、ソーシャルサポートがアスリート個人の心理的安寧に役立つだけでなく、彼らの所属するチーム全体にもその効果の波及する事例がいくつか確認された。具体的には、スポーツチームが実力を発揮する際には、アスリート個人の総和ではない、独特の心理状態のあること、心理的サポートの担当者の働きかけがこれらの心理状態に強く影響すること、これらの要因をうまく活用できれば、チームビルディングのプログラムとして実践が可能となること、が分かった。

2. 研究の目的

以上から、本研究は、スポーツチームの競技力向上ならびに試合場面での実力発揮に役立つ心理的サポートのあり方について、スポーツカウンセリングの実践を通じて明らかにしようとする、縦断的かつ実証的研究である。本研究では、以下の3点を明らかにすることを目的とした。すなわち、

スポーツチームの競技力向上、試合場面での実力発揮をもたらす心理状態はどのようなものか、

心理的サポートにおけるどのような要因がスポーツチームの競技力向上、試合場面での実力発揮に影響を与えているのか、

スポーツチームの競技力向上、試合場面での実力発揮を促すスポーツカウンセリングの実践的プログラムはどのようなものであるべきか。

以上を目的として、以下の方法により研究を実施した。

3. 研究の方法

本研究は、前述の3つの目的に添って3部で構成された。研究1では、研究目的に応える形で、スポーツチームの競技力向上、試合場面での実力発揮をもたらす心理状態を探求するための調査研究を行った。具体的には、大学スポーツチーム(剣道、ラグビー、アメリカンフットボール、バスケットボール、野球、他)を対象に、集合的効力感と集団凝集性を測定する調査を継続的に実施し、実力発揮との関係を統計的に検討した。

研究2では目的に応える形で、心理的サポートがスポーツチームの競技力向上、試合場面での実力発揮に与える影響について多面的に検討した。具体的には、大学新入部員(剣道部、バスケットボール部)に対して、彼らの適応支援を目的とした「新入生サポートプログラム」を実施し、彼らの心理的競技能力、運動部に対する適応感ならびに精神健康度を縦断的に調査した。さらに卒業までの4年間のチームでの体験について、インタビュー調査を実施した。

研究3では、目的に応える形で、スポーツチームの競技力向上、試合場面での実力発揮を促すチームビルディング・プログラムを開発し、その実践を通じて効果を検討した。具体的には、大学選手権(インカレ)優勝を目指す大学スポーツチームやトップリーグに所属する実業団チーム、さらには世界大会優勝を目指す日本代表チームにも本プログラムを提供し、事例検討を通じてその効果を検討した。

4. 研究成果

1) 実力発揮をもたらす心理状態の探求

スポーツチームの競技力向上、試合場面での実力発揮をもたらす心理状態を明らかにするためには、集団を評価・アセスメントするツールが必要となる。そこで研究1では、スポーツチームの実力発揮のための要因について内外の研究論文のレビューを行い、その中核が集団凝集性と集合的効力感にあることを見出した(内田ら, 2011)。さらに集合的効力感を測定する心理尺度のうち、これまで最も使用されることの多かった Collective Efficacy Questionnaire for Sports(SEQS)を開発者である Dr.Sandra

Short との密接な連携のもとで改めて訳出し、わが国で始めてオリジナル尺度と同じ因子構造を確認した(土屋ら, 2013)。先に開発した日本語版 SEQS と集団凝集性尺度をあわせて活用することで、チームの心理状態を包括的にとらえることが可能となった。試合場面での実力発揮度との関係を検討したところ、いずれの調査対象チームにおいても、総じて中程度以上の正の相関を持つことが明らかになり、特に集合的効力感が強い影響を示すことが明らかになった。

2) 心理的サポートが与える影響

研究2では、スポーツカウンセリングを中心とした心理的サポートが、スポーツチームの競技力向上や試合場面での実力発揮に与える影響を検討した。まずはじめに、大学運動部の新入部員(剣道部、バスケットボール部)に対して、彼らの適応支援を目的とした「新入生サポートプログラム」を開発した。これは、ストレス対処スキルの学習を通じて彼らの効力感を高めつつ、新入部員間のソーシャルネットワーク(社会的絆)を強めるエクササイズを体験することで凝集性を高めるよう意図されていた。

入部当初の4月から7月まで、全6セッションからなるプログラムを継続した結果、彼らの心理的競技能力、運動部に対する適応感ならびに精神健康度にポジティブな影響を与えることが示唆された。さらに卒業までの4年間のチームでの体験について、インタビュー調査を実施したところ、試合場面での実力発揮のほか、スポーツ障害の予防(東亜弓・土屋裕睦, 2011)にも役立つことが示唆された。以上から、スポーツチームの競技力向上や試合場面での実力発揮には、個別のカウンセリングのほかに、大学新入部員のような集団を対象とした心理教育プログラムが、心理サポートとして機能する可能性が強く示唆された。

3) チームビルディング・プログラムの開発と効果の検証

上述の研究2で開発した「新入生サポートプログラム」を下敷き、試合期にあるチームの競技力向上ならびに実力発揮に役立つプログラムを作成するため、研究3では文献研究を行った。さらに本申請者の自験例の再分析も行ったところ、チームが絆を発揮してまとめ、その上で目標達成への自信を深めれば集団機能を発揮することが分かった(土屋, 2012; 科学研究費補助金による成果公表, 風間書房)。そこでメンタルトレーニング技法をエクササイズとした構成的グループ・エンカウンターをチームビルディングのプログラムとして開発した。すなわち、メンタルトレーニング技法の学習を通じて集合的効力感を高めつつ、チームメンバー間のリレーションを強化することで集団凝集性を向上させることがねらいであった。

大学選手権(インカレ)優勝を目指す大学スポーツチーム(サッカー、ハンドボール、

ラグビー、アメリカンフットボール、剣道)やトップリーグに所属する実業団チーム(バスケット、ラグビー)、さらには世界大会優勝を目指す日本代表チームにも本プログラムを提供した。コーチの試合場面での実力発揮度の評価や競技成績を手掛かりに、事例検討を通じてその効果を検討したところ、総じてポジティブな効果が確認された。

さらに、研究1に開発した日本語版 SEQS と集団凝集性尺度をあわせて活用することで、「チームの心理状態の可視化」する方法も着想した。これら2つの尺度を用いて二軸平面状に選手個々の得点をプロットすれば、チームの心理状態を直感的かつ包括的に捉えることが可能となった(土屋ら, 2014)。たとえば、チームビルディング実施前と実施中、そして実施後にこれらの得点分布が二軸平面上でどのように移行しているかなどを確認すれば、チームビルディングの効果を数量的に検討できる可能性が示された。

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21件)

- 1) 土屋裕睦: 日本代表チームに対する心理サポートの実践: その現状と課題, スポーツ精神医学(査読あり), 第11巻, 2014(印刷中)。
- 2) 土屋裕睦: スポーツ指導における暴力根絶に向けて: ストレスマネジメント教育への期待, ストレスマネジメント研究(査読あり), 第10巻2号, 2014(印刷中)。
- 3) 土屋裕睦: 運動部におけるスポーツカウンセリング, 体育の科学(査読なし) 64-1: 21-25, 2014。
- 4) 土屋裕睦: オリンピアが語る体験と望まれる心理的サポートの検討 出来事に伴う心理的变化と社会が与える影響に着目して, スポーツ心理学研究(査読有り), 第39巻第1号 1-14, 2013。
- 5) 土屋裕睦他(5名): 2012年度学生相談室・スポーツカウンセリングルーム活動報告・大阪体育大学紀要(事例報告・査読有り), 45: 103-120, 2014。
- 6) 福井邦宗, 土屋裕睦, 豊田則成: 大学生アスリートにおける不安と実力発揮の関係 - 競技特性不安と心理的競技能力に着目して - . びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, 11: 71-77, 2013
- 7) 土屋裕睦他(5名): 2010年度学生相談室・スポーツカウンセリングルーム活動報告・大阪体育大学紀要(事例報告・査読有り), 43: 121-138, 2012。
- 8) 内田遼介・土屋裕睦・菅生貴之: スポーツ集団を対象とした集合的効力感研究の現状と今後の展望: パフォーマンスとの関連性ならびに分析方法に着目して. 体育学研究(査読有り), Vol. 56 (2011), No. 2

pp.491-506

- 9) 東亜弓・土屋裕睦：シーズン中のスポーツ傷害発生に関わる心理社会的背景．大阪体育大学紀要(原著論文、査読有り),42:31-42, 2011．
- 10) 前田実奈・土屋裕睦：イメージ能力と心理的競技能力の関係．大阪体育大学紀要(資料論文・査読有り), 42:61-69, 2011．
- 11) 土屋裕睦他(5名)：2009年度学生相談室・スポーツカウンセリングルーム活動報告．大阪体育大学紀要(事例報告・査読有り), 42:149-167, 2011．
- 12) 土屋裕睦：ミーティングの心理学．コーチングクリニック(査読なし),2011-2:12-17, 2011
- 13) 土屋裕睦他(5名)：2008年度学生相談室・スポーツカウンセリングルーム活動報告．大阪体育大学紀要(事例報告・査読有り), 41:169-185, 2010．
- 14) 奥野真由・土屋裕睦他(2名)：試合を控えた女子競技チームに対する心理的コンディショニング．大阪体育大学紀要(資料論文・査読有り), 41:115-124, 2010．
- 15) 安田友紀・溝端茂樹・土屋裕睦：知的障害児を対象としたダンス教室におけるプログラムの検討．大阪体育大学紀要(資料論文・査読有り), 41:95-104, 2010．
- 16) 土屋裕睦・細川佳博：大学新入運動部員に対する構成的グループ・エンカウンターへの適用 ソーシャル・サポート獲得に向けた教育プログラムの開発とバーンアウト抑制効果の検討．カウンセリング学研究(査読あり), 42-2:165-175, 2009.
- 17) 土屋裕睦：オリンピックとメンタルトレーニング．日本スポーツ心理学会第35回大会ラウンドテーブルディスカッション大会報告, スポーツ心理学研究, 36-1:21-24, 2009．
- 18) 徳弘隆伸・土屋裕睦：レーシングドライバーのピークパフォーマンスにおける心理的世界 - 修正版グランデッド・セオリー・アプローチによる事例研究 - ．大阪体育大学紀要(資料・査読あり), 40:143-156, 2009.
- 19) 土屋裕睦他(5名)：2007年度学生相談室・スポーツカウンセリングルーム活動報告．大阪体育大学紀要(事例報告・査読あり), 40:239-255, 2009．
- 20) 土屋裕睦：大阪体育大学スポーツカウンセリングルームにおけるメンタルトレーニング指導(3) - スポーツカウンセリングを通じた競技力向上の可能性．メンタルトレーニング・ジャーナル(実践報告),3:14-16, 2009．
- 21) 土屋裕睦：スポーツカウンセリングと心理的サポート．權, 第12号:52-62, 2009．

〔学会発表〕(計11件)

- 1) 土屋裕睦：世界大会での優勝を目指す日本代表チームに対する心理サポート．日本スポーツ精神医学会シンポジウム招待講演,

- 2013年9月6-8日(愛知県犬山市)．
- 2) 土屋裕睦他(4名): チーム力の育成．日本体育学会体育心理専門領域シンポジウム．2013年8月30日(立命館大学)．
- 3) Hiroki Yamada, Moe Machida, Hironobu Tsuchiya: An exploratory study on self-talk use among Japanese collegiate athletes .ISSP 13th world congress of sport psychology(査読有り), 2013年7月21-26日(中国・北京)．
- 4) 土屋裕睦他(5名): スポーツ集団の心理状態を可視化する - 集合的効力感尺度と集団凝集性尺度からのアプローチ．日本スポーツ心理学会第39回大会, 2013年11月2-3日(日本体育大学)．
- 5) 土屋裕睦：アスリートの競技力向上とソーシャルサポート - スポーツカウンセリングの実践研究 - ．日本心理学会 第76回大会小講演.2012年9月13日(専修大学)．
- 6) Hironobu Tsuchiya: PROVIDING SPORT PSYCHOLOGY SERVICES FOR JAPANESE NATIONAL TEAM AT THE WORLD CHAMPIONSHIP. International Convention on Science, Education and Medicine in Sport (査読有り), 2012年7月19-24日(イギリス・グラスゴー)．
- 7) 土屋裕睦他(5名): スポーツ集団研究における今日的視点 ラボ研究からフィールド研究へ．日本スポーツ心理学会第38回大会, 自主シンポジウム, 2012年11月23-25日(金沢星稜大学)．
- 8) 土屋裕睦：大学スポーツ選手の競技力向上とソーシャルサポート(6) 文献研究からみた体育・スポーツ領域における研究の現状と課題．日本心理学会第75回大会, 2011年9月15-17日(日本大学)．
- 9) Hironobu Tsuchiya: The Effect of a Team building Program Based on a Structured Group Encounter in Collegiate Women's Soccer Team at the Japan National Championship. The 6th Asian South Pacific Association of Sport Psychology Congress(査読有り), 2011年11月11-15日(台湾・台北)．
- 10) Hironobu Tsuchiya: Team building Program Based on a Structured Group Encounter for female Japanese National Kendo team. 13th European Congress of Sport Psychology(査読有り), 2011年7月11-17日(ポルトガル・フンシャル)．
- 11) Hironobu Tsuchiya: TEAM BUILDING THROUGH PSYCHOLOGICAL SKILL TRAINING AND A STRUCTURED GROUP ENCOUNTER FOR JAPANESE NATIONAL TEAM MEMBERS. The 16th Asian Games Science Congress(査読有り), 2010年10月10-12日(中国・広州)．

〔図書〕(計8件)

- 1) 土屋裕睦：新しい時代におけるスポーツ指導のあり方 - スポーツカウンセリングの

現場から - . 文部科学省 (編) 私たちは未来から「スポーツ」を託されている: 新しい時代にふさわしいコーチング. 学研パブリッシング, 122-123. 2013.

2) 土屋裕睦: ソーシャルサポートを活用したスポーツカウンセリング バーンアウト予防のためのチームビルディング, 風間書房.(単著), 2012

3) 土屋裕睦: チームスポーツのメンタルトレーニング. 中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二 (編著)「よく分かるスポーツ心理学」, ミネルヴァ書房, 138, 139, 166, 167, 168, 169, 170, 171, (分担執筆), 2012

4) 土屋裕睦: メンタルトレーニング. 日本体育協会 (監修) スポーツ医学研修ハンドブック応用科目 第二版, 文光堂.(分担執筆), 2012

5) 土屋裕睦: アスリートへのメンタルサポートと震災. 「揺れるたましいの深層 ころとからだの臨床学」山中康裕監修 / 中島登代子、森岡正芳、前林清和編著, 創元社 236-245, 2012.

6) 土屋裕睦: スポーツカウンセリング. 荒木雅信 (編著)「これから学ぶスポーツ心理学」, 大修館書店, 94-103, 2011. (分担執筆)

7) 土屋裕睦: スポーツ選手の抱える心理的問題と人格的発達. 杉原隆 (編著)「生涯スポーツの心理学」, 福村出版, pp. 132-142. 2011. (分担執筆)

8) 土屋裕睦: リーダーシップスキルを養う. 徳永幹雄 (監訳)「コーチングに役立つ実力発揮のメンタルトレーニング」, 大修館書店, 76-101, 2009. (Leadership. In Robin S. Vealey, Coaching for the Inner Edge. Fitness Information Technology.)

〔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

土屋 裕睦 (TSUCHIYA HIRONOBU)

大阪体育大学・体育学部・教授

研究者番号: 80272186

(2) 研究分担者

()

研究者番号:

(3) 連携研究者

()

研究者番号: