

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 25 年 4 月 28 日現在

機関番号：13701
 研究種目：基盤研究（C）
 研究期間：2010 ～ 2012
 課題番号：22500571
 研究課題名（和文）：メンタルトレーニングとスポーツカウンセリングーその適用範囲の検討
 ー
 研究課題名（英文）：The study of range of application on the mental training and sport counseling.
 研究代表者：鈴木 壯 （SUZUKI MASASHI）
 岐阜大学・教育学部・教授
 研究者番号：00115411

研究成果の概要（和文）：アンケート調査によって、スポーツ選手の心理的問題が多様に存在すること、心理サポートでは表面上の訴えではなく、何が問題となっているかを見立てた上でメンタルトレーニングとスポーツカウンセリングの適用範囲を決めなければならないことが示された。一般に考えられているよりも、スポーツカウンセリングの適用範囲は広いことが確認された。また、事例を通して、心理サポートでは身体に関わる問題を心理的問題と同様の観点から理解して行くことが重要であり、そのことが心理サポートを有効にすることが示された。

研究成果の概要（英文）：We applied questionnaire of athlete's psychological problem to athletes. The result showed athletes had various kind of problems. When we support them psychologically, We have to do psychological assessment about what their core problem (task). According to this assessment, the range of application on the mental training and sport counseling was determined.

The case study on psychological support of athletes were discussed. As a result of that, it showed the range of application on sport counseling was wider. And talking about their body provided the athletes with insight on his body movement and playing style, and enabled him to discover the points for movement improvement and psychological change.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2010年度	900,000	270,000	1,170,000
2011年度	500,000	150,000	650,000
2012年度	900,000	270,000	1,170,000
年度			
年度			
総計	2,300,000	690,000	2,990,000

研究分野：総合領域

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：臨床スポーツ心理学、スポーツカウンセリング、メンタルトレーニング、こころとからだ

1. 研究開始当初の背景

(1) スポーツ競技者の心理サポートとして、パフォーマンス向上や心理的問題の解決のためのメンタルトレーニングやスポーツカウンセリングが行われてきた。メンタルトレ

ニングは心理スキルトレーニングが中心であり（猪俣、2008）、パフォーマンスにポジティブな影響のある側面を強化、あるいはネガティブな側面を消去するような技法が適用される。一方、スポーツカウンセリングは、

問題解決のための人格の変容を目指し、結果としてパフォーマンスの向上を期待する。両者は、重複するところがあったとしても異なる側面にアプローチしているのであるが、しばしば混同されがちである。それは両方の側面からアプローチした経験がある研究者が限られており、相互の立場を理解する者が少ないことに起因する。また、両側面からのアプローチの相違について実証的な研究がなされてこなかった。そのため、メンタルトレーニングやスポーツカウンセリングの適用範囲が混同されているため、その違いを検討する必要があった。

(2) メンタルトレーニングやスポーツカウンセリングがスポーツ競技者のどのような心理的問題に、どのような方法でアプローチすべきかが明確ではなかったため、問題に相応した心理サポートのアプローチを同定する必要があった。

2. 研究の目的

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適用範囲の違いやアプローチする側面の違いを質問紙法と投影法を用いて、人格のどのレベルの働きかけ、どの側面が変容するのかを比較検討することである。それは心理検査によるスポーツ競技者への心理サポート内容の適切さを弁別する方法をも明らかにできる可能性がある。本研究は以下のことを明らかにすることを目的とした。

- (1) これまでのスポーツ競技者のメンタルトレーニングとスポーツカウンセリングのアプローチする側面の違いに関する研究文献を精査する。
- (2) 競技上の心理的問題の調査と、心理的競技能力検査をスポーツ競技者に適用する。
- (3) 心理的問題の調査結果から、スポーツ競技者の心理的問題の内容を分類する。
- (4) スポーツ競技者の心理的問題の分類によって群分けし、心理検査結果の特徴の相違を検討する。
- (5) 競技上の心理的問題によって分類された群ごとに数名選択、面接し、競技上の問題に関して詳細に聞き取る。同時にバウムテストを施行する。
- (6) 以上の手続きのよって、どの問題にメンタルトレーニングあるいはスポーツカウンセリングが適用であるかを検討し、見立てる。
- (7) スポーツ競技者の2年間のメンタルトレーニングとスポーツカウンセリングをその問題ごとに適用し、競技生活の変化と、質問紙法とバウムテストの変化とを比較検討する。

3. 研究の方法

- (1) 質問紙調査：スポーツ競技者の心理的問

題の内容を同定する。

(2) 同定された内容によってスポーツカウンセリングとメンタルトレーニングの適用範囲を検討する。

(3) それぞれのアプローチについて事例検討する。

(4) 長期にわたる心理サポートについて事例検討する。

4. 研究成果

(1) 岐阜県内の強化指定校あるいは強化指定部の選手340名を対象に、選手の抱える心理的問題の実態調査を行った。その結果(表1)、① 悩みや問題が有るとした選手は78名(22.9%)、専門家の援助を希望する選手は20名(5.9%)であった。② 男子よりも女子の方が、悩みが多くある傾向にあった。③ 選手が記述した悩みは、プレイの不出来、身体の故障などの「身体」に関する問題、チームメイトや指導者との「人間関係」に関する問題が多かった。また、彼らの心理的問題(課題)に相応する心理サポートの必要性を事例を通して示した。

表1 スポーツ選手の悩みの内容

内容	人数	性別		学歴			地区		
		男	女	中学	高校	大学	県	近隣	他
競技力向上・実力発揮の問題	プレイの不上	5	4	1	3	2	1	2	2
	プレイの不調・不具合	12	6	6	7	5	8	3	1
	身体の痛み・怪我	16	7	9	5	9	2	12	2
	体型・体格	8	5	3	8	7	1		
人間関係の問題	モチベーション	2	1	1		2	1	1	
	人間関係	12	7	5	8	4	9	1	2
日常生活の問題	性格の問題	4	2	2	1	2	1	2	1
	進路	9	3	6	3	3	3	6	2
	生活	10	6	4	4	6	6	1	3
(計)	78	41	37	13	46	19	52	14	12

(2) 心理サポートのイメージの調査では、心理面の強化、心理的支援、自己理解する項目が多かった(表2)。その結果は、スポーツカウンセリングとメンタルトレーニングの適用範囲を明確することが困難であることを示していた。そのため、調査対象者に面接調査し、抱える心理的問題(課題)を精査した。その結果、競技での不出来、スランプなどの表面上の競技の問題から、発達課題やパーソナリティの問題などの内的な問題まで広範囲でさまざまであることがわかった。

表2 心理サポートのイメージ

内容	回答例	人数(%)
心理面のトレーニング	精神力強化	24 (5)
	精神的に強くなるためのトレーニング 大事な場面で力を発揮するための心のトレーニング	
心理面のアドバイス	心のこらえ方についてアドバイスして欲しい 発達課題でのアドバイス	13 (8)
	リラクゼーション	
心理面の強化	試合前のこらえ方を教えて欲しい	11 (7)
	モチベーションの向上	
	イメージトレーニング	
	ポジティブ思考の指導	
心理的支援	相談	37 (23)
	支えと緩和	
	自己理解	
自己理解	自分の思い前を身につけてどんなことをしたら強くなるのかを考えていく 心算や気持ちの安定を知る	8 (5)
	その他	
その他	ここら	22 (14)
	わからない 変わったことをする	

(3) (2)の結果を踏まえて、スポーツ選手の心理サポートでは、それらの問題のうち何が問題になっているのかを見立て（アセスメント）て、実践する必要があることを事例によって検討した。そのなかで、表面上はメンタルトレーニング技法の適用と考えられても内的問題の整理を行うことが適切である事例、内的な問題があってもメンタルトレーニング技法の適用が適切である事例があり、対象となる選手のどのような心理的問題に対してどのような方法で支援して行くかを見立てる重要性についてさらに検討を加えた。つまり、見立て（アセスメント）によってスポーツカウンセリングとメンタルトレーニングの適用範囲を明らかにした。

(4) 心理的強化を求めて来談した選手に対して、怪我の治療期間中の3ヶ月間に週1回、合計14回行われた面接を事例検討した。その結果、選手自身の身体（身体動作や怪我の状況）に関することを中心に語ることを傾聴し続け、そうしたカウンセラーとの関わりの中で、選手は自身の身体動作やプレイスタイルについて振り返りながら、少しずつ競技や周囲の人に対して主体的に関わるようになっていた。

面接過程の考察を通して、心理サポート実施者の傾聴し続ける態度が、アスリートの成長する力を刺激し、心理的成長や競技への関わり方の変化をもたらすことが見出された。また、アスリートが心理サポートの中で「身体」について語るということは、イメージトレーニングと同様の効果を持ち、自立に向けた彼らの主体的な歩みを促すことが示された。さらに、そのように心理サポートが有効に作用するためには、サポート実施者が「身体」についての語りを単に身体レベルの語りとして理解するのではなく、「身体」の動きと心の動きが共時的に存在していることを念頭に置きながら「身体」についての語りを聴き、その動きを理解し受け止めることが必要であると示された。これらの視点は今後の心理サポートにおいて考慮すべきことである。またこれらは、アスリートの「身体」についての語りに焦点をあてた心理サポートが競技力向上へ寄与する可能性を示唆していた。通常メンタルトレーニングとして実施される心理サポートでも、カウンセリングをベースとして実施する意義やその中でアスリートが自身の「身体」について語ることが意味があることがわかった。

(5) 長期に渡って心理サポートを継続している選手の事例を検討し、面接で語られたことや描画や質問紙調査によって選手の心理状態を理解すること、またスポーツカウンセリングの適用範囲が広いことがわかった。メンタルトレーニングの適用範囲と一般に考えられる事例においても、何が問題となって

いて、どのようなサポートをすれば良いかを見立てた上で、スポーツカウンセリングのように競技での様子を詳細に聞き取っていくことを通して、心理的問題の解決や競技力向上につなげることができることがわかった。(6) 選手の示す身体の動き、反応、症状などに身体に示される事項について、単なる肉体のことではなく、心理的な意味を有するということを理解することが必要であり、そのことが選手についての心理的理解を促進し、心理サポートをより効果的にすることを示した。また、そのときに示される身体症状・反応を病態水準という観点から理解することによってより深層からの理解を可能にすることを示した。

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6件）

- ① 米丸健太・鈴木 壯 「身体について語る意味—心理的強化を求めて来談したアスリートへの心理サポート」. スポーツ心理学研究、査読あり、40巻、31-42、2013.
- ② 市村操一・鈴木 壯・石村郁夫・羽鳥健司・浅野 憲 「Gardner と Moor によるパフォーマンス向上のための“マインドフルネス・アクセプタンス・コミットメント・アプローチ”の介入プログラムの紹介」. 東京成徳大学臨床心理学研究、査読なし、119-149、2013.
- ③ 鈴木 壯 「アスリートのこころと身体症状」. 精神療法、査読なし、38巻、607-612、2012.
- ④ 米丸健太・鈴木 壯 「スポーツ選手が求めるメンタルサポート、そのイメージと見立ての必要性」. 岐阜大学教育学部研究報告(人文科学)、査読なし、60巻、121-128、2012.
- ⑤ 米丸健太・鈴木 壯・鈴木久雄 「スポーツ選手の心理的問題に関する実態調査」. 岐阜大学教育学部研究報告(人文科学)、査読なし、59巻、139-146、2011.
- ⑥ 鈴木 壯 「面接の方法—話しをどのように聴き、見立てるか—」. メンタルトレーニングジャーナル、査読なし、4巻、17-25、2010.

〔学会発表〕（計6件）

- ① 鈴木 壯 「身体症状を呈したアスリートへの心理サポート事例—身体症状の心理的意味—」. 日本スポーツ心理学会第39回大会、2012年11月24日、金沢星稜大学.

- ② 鈴木 壯 「スポーツ選手と身体表現」.
心身臨床学研究会特別企画(招待講演)、
2012年3月18日、キャンパスプラザ京
都.
- ③ Takenouchi, T. & Suzuki, M.
“Burnout, stress, and social support
among elite female badminton
players.” 6th ASPASP International
Congress of Sport Psychology, 2011年
10月12日, Taipei, Taiwan.
- ④ Takeda, D., Kotani, K., Nakagomi, S.
& Suzuki, M. “Case study of
Japanese elite athletes: The changing
process of inner maturity and
self-awareness with the application of
expression therapy”. 13th FEPSAC
European Congress of Sport
Psychology, 2011年6月15日,
Madeira, Portugal.
- ⑤ 鈴木 壯 「初回面接と見立て- 話をど
のように聴き, 見立てるか」. 平成 23
年度スポーツ心理学会スポーツメンタ
ルトレーニング指導士研修会、2011年
10月8日、日本大学文理学部.
- ⑥ 鈴木 壯 「メンタルトレーニング・カ
ウンセリングにおける自立と自律」. 日
本スポーツ心理学会第37回大会学会企
画シンポジウム、2010年11月21日、
福山大学社会連携研究推進センター.

〔図書〕(計2件)

- ① 鈴木 壯、山中康裕(監)「揺れるたま
しいの深層 - ころとからだの臨床学
第4部第2章 アスリートのころの
揺れ-身体が語るころ」、創元社、
2012、222-235 (全288).
- ② 鈴木 壯、東海体育学会(編)「創造と
スポーツ科学 第6章 アスリートの
苦悩と創造性」、杏林書院、2011、46-56
(全192).

6. 研究組織

(1) 研究代表者

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

(3) 連携研究者

米丸 健太 (YONEMARU Kenta)
国立スポーツ科学センター・研究員
研究者番号：90708083