

コーチ学の経緯と展望
—コーチ学におけるメンタルトレーニングの役割—

豊田一成¹⁾

The Circumstances and Perspective of Sports Coaching Study
—Responsibilities of Mental Training in the Sports Coaching Study—

Kazushige TOYODA

Abstract

In this study, it was stated that what kind of responsibilities mental training carried out at this college. In a word, some discussion were made to examine whether mental training that was isolated from sports psychology, that could be called mental management, were supporting the core of sports coaching study as a part of it, or were supporting the sports coaching study from the outside as a satellite of that study which was considered a fixed star. And it was needed to discuss what mental training in itself was.

Methods of mental training were stated mainly from the view of models which the author created in original manner referring to general introduction to it. The author's original methods were consisted of two models based on a psychology background; they were (1) the spirit unification method, and (2) the mind and body unification method taking in oriental thought.

Key words : Sports Coaching, Mental Training

1) 競技スポーツ学科

●はじめに

本稿は、びわこ成蹊スポーツ大学紀要論文集第三号（2005年度）の特集として位置づけられたものであり、競技スポーツ学科コーチング技術コース所属のスタッフ5名による合作といっても過言ではない。とはいうものの自己の専門領域を中心に過去を総括しつつ、あるべきコーチング像についてそれぞれの観点から迫ろうとしたものであるからその点からいうなら個別論文ともいえるということを目頭に述べておきたい。

そうした全体構成の中にあって本稿は、主としてスポーツ心理学の、しかも具体的にいうなら「メンタルトレーニング」を中心課題にして、それがコーチング論に占める位置、あるいはその中におけるメンタルトレーニング自体の考え方やメソッドなどといったいわばコーチ学における生存権について論ずることを目的とした。

5名の著述の冒頭に吉田が総論的内容を提示することによってそれぞれが論述に着手することとした。なぜならばコーチング、コーチ（学あるいは論）が広範多義にわたっているためにある程度一定の方向付けをしておかねば特集の意味をなさないのではないかという危惧があったからである。ことほど左様にコーチング自体には、しかとしたコンセプトが確立されているわけでもなく今なお模索ないしは議論の最中という側面がみられる。とするならばそのような軟弱かつ不確定な基盤に立脚して本テーマに迫るといことは困難を極めるし表出される結果もまた曖昧模糊としたものになるのではないかといえるかもしれない。しかし翻って考えるなら、いずれの学問分野も発展のための継続的前進によって完結はなく、進むにしたがって新たに複雑な課題を産出したり、分化や統合を繰り返したりするものである。そうしたことを勘案するならば、ここに意を決して本課題に挑戦することもまた発展に向けた意義ある所作として

認められるに違いないという結論に到達したのである。

●本論の立脚基盤

前に述べたとおり本稿標題に類似ないしは関連する表現としては、吉田（2006）がいうコーチング学、コーチ論、コーチング（理論）論、運動方法学、スポーツ方法学などが挙げられ多様を極めている。こうした中で本稿が進む方向は、吉田論文の主張を支持しその方向に羅針盤をセットすることとした。具体的には、「方法学の性格も包含しながら、もう少し幅広いスタンスを採ち“Sports Coaching Study”」と定義付けることとした。つまりこのような方向付けは、指導に直結する諸問題を体系的に研究する分野であり、かつコーチ学の「原論」、「基礎論」、「実践論」といった内容の発展を漂わせながら全体としてはスポーツ方法学の一構成領域を占めるという立場をとっているものといえよう。とはいうものの、コーチングの最終で行われている選手づくりの味付けでは、とても科学というデカルト以来の心身二元論的発想では解釈しきれない妙味がかもし出される。これを科学では再現不可能な偶然性による誤差範囲ということであらわれてきた経緯がある。しかしこの最後の一味こそ人間の人間たるゆえんであり、ヒトではなく人格を有した人間でありそこに真の醍醐味があるといえるのではなからうか。確かに近代科学の一側面には再現性が重要な説得要因になっている。しかしそれは無機質が関与する対象である場合が多く、こと人間というロマンを有する存在対象の場合は、そうしたことが該当しないのではないかといういささかの猜疑心を抱きつつも誤差範囲、勘などと称し、分析や解釈の対象から遠くに追いやったきらいがある。いうまでもなくコーチングは「勘」「直感」、「感性」、「共感」、「共鳴」などといった問題に真摯に対峙して初めて真髓や奥義への道が開かれ、芸術の存在が見えてくるのであり、これらを

分析の対称にすることもコーチが「学」として成立するための重要な課題ではなからうか。

このような中で、現代的課題である「メンタルトレーニング」がどのような位置づけが可能であり、どのように対処すれば、どのような結果が得られ、そして一定の役割を果たすことができるかを議論することも重要な課題のひとつと考えられる。

そこでこの問題を論議する前に従来のコーチングの中では今いわれているメンタルトレーニング的内容がどのように扱われていたのかを整理しておく必要があると考えた。以下はその概観である。

●コーチング(学)の歴史的背景の概観

コーチ(学)の歴史的背景を近代スポーツ史にみるならば、いうまでもなく明治期の外国文化輸入期が源流といえよう。そしてコーチングがトップアスリート中心の競技スポーツと限定するならば、まさに日本のスポーツの発展過程と同一視できるのではなからうか。この輸入されたスポーツは、古来から存在する武道の禁欲主義をつまみ食いし、併せて己を犠牲にしても他に奉仕といった日本人独特の死への美化傾向などと混合し、いわゆる日本式スポーツが形成された気配がある。具体的にいうなら自己を犠牲にして他(集団)に寄与するといった死への延長線上を突っ走る集団では、個人の人格が無視され、いわゆるしごきの行為が日常茶飯的に堂々と横行していたし、今なおその痕跡は否定しがたい。もちろんこのような状況下のコーチングに、今改めて多くの知見を求めることは困難だし不必要と考えられる。

その後のスポーツ界は、こうした犠牲と奉仕を基盤とする勝利至上主義からの脱却に努力しつつ、人間くささを漂わしながらも合理性と美的価値の追求姿勢を強めてきた感がする。そして今日、経験を主体とするコーチングを脱却し、合理性・美的価値追求に対して

科学的視点を大幅に導入することによって、でも最終仕上げ時の隠し味の人間臭さも肯定する立場から発展の歴史を刻んでいる。

メンタルトレーニングは、今やスポーツ心理学から独立可能な分野を構築するまで発展してきた感があるが、ここではこのような市民権を獲得するまでの間に取られてきたコーチングを心理学的観点から眺めることにする。

●メンタルトレーニング確立以前のコーチングにみられる心理学的背景

英国から輸入されたスポーツというロールスロイスは、英国人に運転の仕方を学ぶことなく、下駄を雪駄に替え山高帽をかぶった明治期の紳士は、意気揚々と学校に進路をとって運転を始めた。そして討ちてしまの日本人の死生観と勝利追求のみという一部のスポーツ観をもとに死の延長線上を走らせることによってしごき・いじめなんでもよしの指導が長く継続されてきた。この間の指導体系が経験至上主義であったことはいうまでもない。しかし、徐々にこうした非人道的指導が鳴りを潜めだすのに呼応して合理的・効率的指導が追求されだしてきた。一方では長年にわたってとられてきた経験一辺倒の人格無視的指導体制が完全に払拭されたとはいえないが、スポーツ活動もまた学習活動であるとし、その観点からみるとまさに行動理論、認知理論あるいは認知行動理論などで説明できる指導形態がとられてきたといえよう(竹中2002)。つまり、S-R、S-O-Rなどに代表されるように先行する刺激によってあるいは行動の後に起こる刺激の影響による行動変容というものを論理的に系統立てようとしてきた歴史がある。

このような経過を経ていよいよメンタルトレーニングの独立体制化がみられるようになるのであるが、これはあくまで従来スポーツ心理学の一分野として扱われていたものがスポーツ現場からの要請やこれ自体の特質上が

起因しての独立傾向であり、コーチ学の中でどのような位置づけになるのかについてはいまだ論議がなされていない感がする。

●コーチ学内におけるメンタルトレーニングの位置づけ

1. メンタルトレーニングとメンタルマネージメント

コーチ学内におけるメンタルトレーニングの扱いを論議する前に、現在のメンタルトレーニングの構成体を明らかにせねばならないと考えた。概要は次に示すとおりである。

まず、メンタルマネージメントとメンタルトレーニングの識別であるが、豊田（1989）はメンタルマネージメントの文献的研究内でメンタルマネージメントとは対戦相手に対する作戦など外的刺激も取り込んだ包括的視点に立つとしながら「最高のパフォーマンスが発揮されるように精神力を維持・増進させるための手立て」、換言するならば「目標達成に向けて、おかれている条件下で心身のエネルギーを効率よく使用し続けられるようになるための精神面の自己コントロール力」であるとしている。一方メンタルトレーニングについては、視野を狭め「あらゆる行動に対処する際の精神力の維持・増進」であるとする。これらはミクロに究明する場合や分類論などの時には腐心せねばならない課題であるかもしれないが、現行のメンタル指導面では、この分類はあまり意識せず、しかもどちらかといえばメンタルマネージメント的立場から内容の充実を図らんとする傾向が強い昨今とい

えそうである。

以上のことから、本稿の観点はメンタルマネージメント的内容で、しかし表現はメンタルトレーニングで扱うこととする。以下は、メンタルトレーニングの前提や理念、あるいは実施方法などの概要である。

2. メンタルトレーニングにおける「心」の捉え方

メンタルトレーニングとは、「心の訓練」であるとともに「心での訓練」ともいえよう。これは望ましいパフォーマンスが成立するためには個々人の「心」自体の成長が必要であること。そして心の中にスポーツ現象を取りこんだ望ましいパフォーマンス成立に向かう心での訓練が必要であることを示唆している。

以上の観点にのっとり、具体的に「心」をどのように位置づけるかについては図1のように考えてみた。つまり、従来からいわれている競技スポーツ充実に向けた三位一体説のキーワードである「心・技・体」であるが、仮に技術ひとつを取り上げてみても昨日は頑張れたが今日は頑張れないとか、あの選手は頑張っているがこちらの選手は頑張れてないということが起こる背景はその外側を取り巻く「心」が影響を及ぼしているといえよう。とするならばこの外側を取り巻く「心」のコントロールこそメンタルの立場としては重要な課題になると考えられる。

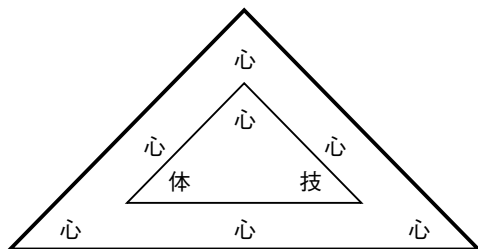


図1 「心」のとらえ方

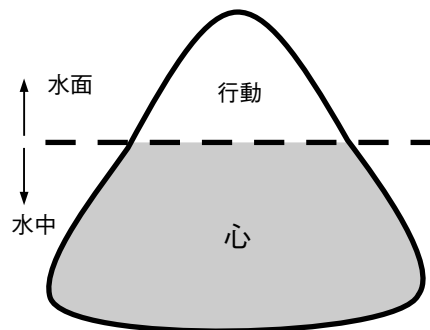


図2 行動と心

いまひとつ重要視しなければならないことは、ややもすると我々は行動という現象面に執着しすぎる傾向があるのではなかろうか。しかし問題はこの水面上の行動よりもそれを支える水面下の原動力である「心」の充実に思いをいたさねばならない(図2)。この水面下の心の拡充こそ望ましい行動生起への課題といえよう。

3. メンタルトレーニングのフロー

メンタルトレーニングの成立に向けたフローは、自己分析に始まり、自己管理ないしは自己コントロールに終結する。そしてこの両者の間に望ましい行動発現に向けた自己確立のためのメンタルトレーニングのテクニックが介在するという考え方である(図3)。このことは、換言するならば自己分析が「自己を知る」ことであり、その結果、自己管理ないしは自己コントロールによって「自己を育てる」ことが可能になるという捉え方が出来よう。

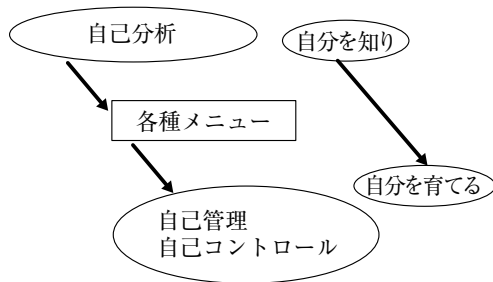


図3 メンタルトレーニングのフロー

4. メンタルトレーニングの実施方法

メンタルトレーニングの実施方法は概ね長期と短期に分類されると考えられる。長期とは体力や技術のトレーニングと同様に365日のスパンで考えるメソッドであり、十分な実態分析をもとにパーソナリティにまで食い込む内容を準備しなければならない。一方短期のメソッドとは目指す試合や大会に照準を合わせそこに向かって現状分析を踏まえて処方する手法である。しかしこの短期といえども

メンタルが特効薬ではないことを十分承知した上で、目指す目標点に向かってメンタルのトレーニングを蓄積していかねばならない。いずれにしても前者は時間的余裕をもって人格変容をも視野に入れる手法であるのに対して、後者は現行パーソナリティの中でいかに効率よく自己をコントロールできるかであり、それ以上を求めることは困難といえよう。

5. メンタルトレーニングの基本理念

メンタルトレーニング成立の基本理念的内容として、「人間の行動が観念にとらわれている」ことを挙げることができる。つまり「出来ると思うとできる」し「出来ないと思うと出来なくなる」ということである。したがって、否定の思考回路となるマイナスの精神的ストレスを排除するとともにプラス思考に切り替える思考回路が求められるし、そのことによって、自律神経支配の身体諸器官が望ましい機能発揮へと方向付けられ、結果としてメンタルトレーニングの効果が検出される。

このように考えるとコーチ学におけるメンタルトレーニングの位置づけは、中核をなす「体力」、「技術」、「戦術」があるとして、①これと同列に扱われる内容を有する存在なのか。②これら中核の全体を支える基盤部分に位置づけられるのが望ましいのか。③それとも「体力」、「技術」、「戦術」というコーチ学の恒星的存在の周辺に位置するいわば惑星的存在であるのか。いずれにしてもその重要性やメンタルトレーニング自体の体系としての質的量的成熟度などの観点からいずれに位置づけるかについて議論しなければならないと考えられる。

テクニカルコーチ、フィジカルコーチがセットされ非常勤の栄養担当も垣間見られる昨今、少しずつ市民権が得られつつあるメンタル担当についてもその位置づけを明確にすることはコーチング(コーチ学)全体に影響を

及ぼす重要な課題といえる。しかし今コーチング（コーチ学）のサイドから先に述べた①～③のいずれに位置づけるかを確定するには時期尚早の感がぬぐえない。

以上今コーチング（コーチ学）のサイドからメンタルトレーニングの位置づけについて述べたが、一方メンタルトレーニングのサイドからコーチング（コーチ学）における位置づけの方向性にも議論しなければならない。

ここでは現行メンタルがどの程度発展し、どのような状況にあり、かつ将来展望に対する見解などについてその概要を明らかにする。このことはつまり、メンタルトレーニングが今後コーチング（コーチ学）分野で得られる市民権に影響するものといえよう。

●メンタルトレーニング（メンタルマネージメント）の概要

1. わが国におけるメンタルトレーニングメソッドの傾向

わが国におけるメンタルトレーニングメソッドの一般的傾向は、依拠する基盤は臨床心理学、運動心理学、あるいは教育心理学など多義にわたるが、いずれにしてもきわめて積極的な応用心理学部門として扱われようとしている。ここでその概要を日本スポーツ心理学会認定のスポーツメンタルトレーニング指導士（補）のテキストとして扱われている「スポーツメンタルトレーニング教本」(2002)で整理すると以下のとおりとなる。

メンタルトレーニングメソッドの根幹部分は、メンタルトレーニングのテクニクである「心理技法」と伸ばしたいメンタリティである「心理的スキル」に分類されるが、その内容の大枠は概ね次のとおりである。

- ①心理技法：行動変容技法 目標設定法
リラクゼーション法 バイオフィードバック法 注意集中法 イメージ法 情動のコントロール法 暗示法 ポジティブシンキング法など
- ②心理スキル：競技意欲 あがり 集中力

自信 ティームワーク 試合に向けての
ピークパフォーマンス

これらは項目で整理したが、実際のトレーニング時は必要とされる複数内容でいわば多重クロスのごとく多様な組み合わせで、そして多様な時系列で構成されることになる。もちろんこれらが実態把握から目指す方向への目標設定、そして具体的手法の駆使、最後に総括という流れで行われるが、時間的経過では短いスパン、あるいは長期のスパンで推進されている。

以上が一般的なメンタルトレーニングで駆使される項目である。もちろんこれが全てではなく、実施者・研究者によって導入されるメソッドが異なる面があることは当然である。

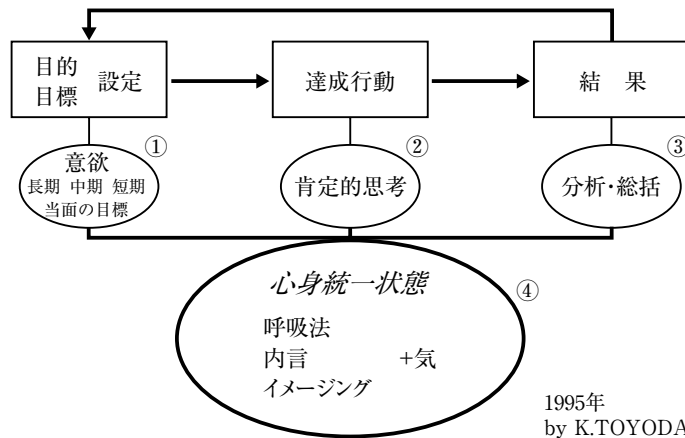
以下に示す二つの手法は、筆者が独自で作成したモデルであり、既に多くの選手によってこのモデルの有効性は確認されている。

2. 精神統一的手法によるメンタルトレーニング

上記のわが国におけるメンタルトレーニングメソッドの一般的傾向に述べたものはほとんど全部がこの精神統一的手法の範疇にあるといえる。この手法は心理学を背景に100%の実力を遺憾なく発揮させんとするメンタリティの整備作業である。独自のメンタルメソッドは、図4に示した。この手法は、どちらかといえば短期集中タイプに属し、ミニмум1ヵ月半で効果がみられることが検証されている。心理技法的には、6項目からなりそれぞれが単独ではなく縦横に連結されて実施するようになっている。6項目の内容とはひとつが心理検査であり、競技意欲、情緒、タフネスの3種類から構成されている。二つ目のアルファシータとは、アルファ波の誘導補助装置のことであり、この機器でアルファ波に相当する周波数を取り込むことによってアルファ波が出やすくなるようにトレーニングすることを企図している。つまりこれは、大脳

トレーニング期間	← Minimum1ヶ月半 →		トレーニング終了時点
アルファシート	TSMI POMS MTT } 実施	TSMI POMS MTT } 実施	TSMI POMS MTT } 実施
心理検査	リラックス時はレベルをシートに、集中の際にはアルファにする。常に装着を指示。		
カセット	TAPE1：呼吸法 TAPE2：呼吸法 TAPE3：重感	リラックス 緊張・興奮	TAPE1 TAPE2 TAPE3と進め、その後はどのテープから入ってもよい。
イメージング	三角形	色彩三角形	最高プレー想起 → 動的最高プレー
集団 カウンセリング	動機付け メンタルトレーニング の必要性・重要性 心身相関	イメージ形成用 最近のファインプレー → 色彩置換 最近のミスプレー → 色彩置換 場所 体調 心理状態 運動感覚 自分の癖 聴覚 視覚	動機付け 呼吸法強化 動機付け強化 試合場対策 全結果還元 TSMI POMS MTT } 還元
個人 カウンセリング	還元TSMIを中心に当面の目標設定 設定目標の推移 (当面・短期・中期・長期)	POMS MTT還元	TSMI POMS MTT } 還元 呼吸法特訓 動機付け強化 内観報告作成 個人結果優先

図4 精神統一のメンタルトレーニングモデル



1995年
by K.TOYODA

図5 心身統一のメンタルトレーニングモデル

が外界からの一定の周波数刺激に同調する傾向があることを利用した手段であるといえよう。三つ目のカセットとは、呼吸法，リラックス，緊張・興奮，重感といった身体の変化を脈拍を中心に気づきを高め，自らの意思で脈拍をコントロールすることなどを通して自己コントロールを高める手法である。また，イメージングとは頭に画像を出し，さらにそれを動かすことができるようにすることであり，これは大脳が外部から与えられる画像（刺激）が鮮明化するほどに本間のものであると認知することを利用した手法である。五番

目と六番目のカウンセリングは文字通り種々の刺激に対する耐性や望ましい心理的変容を期するための手法ということが出来よう。（2002．豊田一成）

3. 心身統一的手法によるメンタルトレーニング

図5は心身統一的手法のメンタルトレーニングメソッドである（2002．豊田一成）。この手法は，サッカー日本代表のメンタルコーチを担当するにあたり前もって作成され，度重なる予備実験を経て確立されるに至った

が、その後この日本代表の指導で開花し、効果の確証を確認することが出来たモデルである。心身統一的の意味は精神統一が心理学を背景に100%実力発揮を目指すのに対し、心身統一は100%以上のあるいは場合によっては200%といった数値目標に対峙する手法である。つまり人間が有する潜在的エネルギーを顕在化させんとするところが特色であり、まさに東洋思想を取り込み、トータルで人間の可能性に迫らんとする手法といえよう。

全貌を概観すると以下のとおりである。

- ①目的・目標：メンタルトレーニングのスタートは、目的・目標といった目指す方向を定めることから始めねばならない。目的・目標は意欲に支えられるものであり、その意欲は自らの人生行路に対する計画から生ずるものである。したがって、人生の計画は夢も含まれる長期の計画からそれらを細分化した中期、短期、当面の目標まで具体化することが望ましい。
- ②達成行動：目的・目標が設定できればそこから行動が開始される。この行動はすべからず肯定的思考が望ましい。なぜならばポジティブシンキングによって大脳がリラックスし、結果として化学的にはベータエンドルフィン系の望ましいホルモンが、そして物理学的にはアルファ波に相当する周波数の脳波が優位になっているという解釈が定説である。
- ③結果：長いスパン、短いスパンによって導かれた結果に対する集約が新たに①の目的・目標の再設定に帰属するといったサイクルが成立する。この結果の際に重要なことはミスはミスとして認めるものの、悪いイメージの残存効果があるので後の行動を規制することがあるので慎重を期さねばならない
- ④心身統一状態：①～③のサイクルを支えるのが心身統一状態であり、4項目の内容に分類される。特にここで「気」を取り込むが、これは具体的には気の体操で

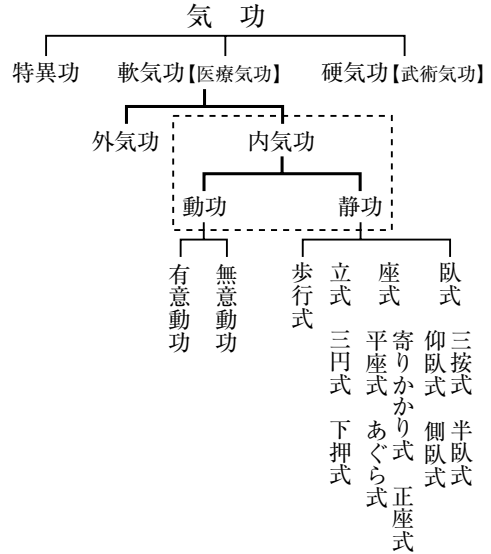


図6 「気功」の分類

ある「気功」を指している。気の種類は図6に示すが、最終的には他者に依存することなく自分で気の体操が出来ねばならない。つまり軟気功（医療気功）の内気功が出来てはじめて効果的対応が可能になるといえよう。

以上わが国における現行メンタルトレーニングメソッド、そして独自の精神統一的モデル、同じく独自の心身統一的モデルを概観した。

もとより本論はメンタルトレーニング自体を論ずるものではないので具体的内容の追求は避けねばならないがコーチ学やコーチ学内でのメンタルトレーニングの位置づけを探るに際し、次に掲げることがらはその根幹にかかわる重要な課題と考えられるのであえて触れることにする。

図7は般若心経を軸にした西洋的近代科学と東洋思想も視野に入れての科学の基盤ないしは科学のコンセプトにかかわることがらである。近代西洋科学は、知覚の名のもとに、五感である視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚をその対象としている。これ以外は第六感と称し、科学の対象から遠ざけたきらいがある。

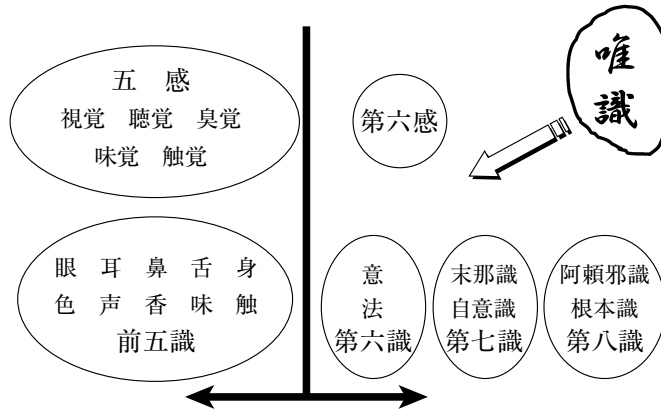


図7 般若心経から見た科学の分類

そしてこの五感は般若心経に観ると図のとおり「眼」に対しては「色」,「耳」に対しては「声」というようにいずれも対応させながら意識の前の意識,つまり「前五識」として扱われている。そして近代科学の範疇外とされる通称「第六感」に「意識」が位置づけられる。すなわち「意:法」から自意識である末那識,さらには現代風に表現するならばDNAに相当する「阿頼耶識:根本識」まで深めた思考,つまり「唯識的発想」が重要なものではなからうか。

この唯識論に立脚するならば,コーチ学におけるメンタルトレーニングといった心の訓練はどのような位置が確保できるのか。そしてまたコーチ学自体をこの唯識的観点に打ち立てようとするならば,コーチ学自体はいうに及ばず,周辺領域との共存・協調・共同といった連関性も含めて新たな理論武装が求められるのではなからうか。

●まとめ

方法的色彩も維持しつつ指導に直結する諸問題を体系的に研究する“Sports Coaching Study”内において,メンタルトレーニングがどのような概念でどのような位置づけが出来るかについて若干の考察を試みた。

結果は,コーチ学が体系的に扱われてはいるものの,最後の部分で指導者個人の哲学的

背景をもとにしたいわば隠し味的投与による選手育成がなされることを認めねばならず,このことが起因して全貌が霧の中の状況にあることは否定できない。さらにこれの影響によってメンタルトレーニングがこの分野でどのように扱われるかに影を落としているといっても過言ではなからう。

一方,メンタルトレーニング自体も種々の観点からかなり知見の蓄積がみられるものの,これとて選手によって種々異なる対応を余儀なくさせられるものであり,科学的手段を導入するとしてもその扱いは一定とはいえない側面がみられる。

さらにメンタルトレーニングメソッド自体の質的側面からの充実もまた重要な課題である。これの拡充がコーチ学の中で他の構成要素と並列か他の構成要素を支える基盤部分に位置づけられるのか,さらにコーチ学の惑星的存在なのかにのすみわけに影響を及ぼすのではなからうか。

以上,コーチ学のサイドからとメンタルトレーニングのサイドからその緊密な連関性について論じたが,現行両者がおかれている諸条件を勘案するならば,コーチ学内におけるメンタルトレーニングは,コーチ学の中核を支える基盤に位置を占めるまでの成長は認めることが出来ない。したがって,コーチ学の惑星的存在か,コーチ学の中核と並列する存

在としての位置づけるかといったところで議論を深めねばならないのではなからうか。

主要引用・参考文献

- 吉田敏明 (2006) 『『コーチ』学の経緯と展望』
びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要Vol.3.
- 竹中晃二 (2002) 「1. 行動変容技法」スポーツ
メンタル教本, p.68. 大修館.
- 豊田一成 (1989) 「メンタルマネージメントに関
する研究—文献的研究—」, pp.91-92 滋賀県
体育協会スポーツ科学委員会紀要No.9.
- 日本スポーツ心理学会 (2002) 「スポーツメンタ
ルトレーニング教本」 pp.85-173大修館.
- 豊田一成 (2002) 「イチローのメンタル」 pp.38-
39 アイオーエム.
- 豊田一成 (2002) 「心身統一的手法によるメンタ
ルトレーニング」 コーチングクリニック

Vol.16.

- 豊田一成 (2003) 「気功のメンタルトレーニング
への応用」 pp.410-414, 体育の科学 Vol.53.
No.6.
- 豊田一成 (1996) 「気への招待」 スキージャーナ
ル社.
- 豊田一成 (1993) 「メンタルマネージメントに関
する研究 (その7) —簡便メンタルトレーニ
ング法の模索— 滋賀県体育協会スポーツ科
学委員会紀要 No.12.
- 豊田一成 (1996) 「メンタルマネージメントに関
する研究—簡便メンタルトレーニングプログ
ラムの効果の検証—」 滋賀県体育協会スポ
ーツ科学委員会紀要, No.12・14.
- 宮坂宥勝 (1997) 「生き方としての仏教」, pp.92-
93.