

# メンタルマネジメントにおけるマインドマップ<sup>®</sup>の可能性

豊田則成<sup>1)</sup>

## The potentiality of Mind Maps<sup>®</sup> for Sport Mental Management

Norishige TOYODA

### Abstract

The purpose of this study was to understand the sport mental management experience of an athlete. Using the mental literacy method of Mind Maps<sup>®</sup>, a female student tennis player won an intercollegiate local championship and approached it as a meaningful game.

Her excellent results include many psychological concerns that can be analyzed in the sport mental management process. Using qualitative research methods, a narrative approach (M-GTA) was conducted on text data that she reported about the Mind Maps<sup>®</sup> drawn by her. Applying these research methods, her sport mental management experience was described as having two psychological contributors; these comprised (1) practice based on reflection on the performance in the previous match and (2) mental preparation for the next match. The former consisted of (1-1) identifying factors that contributed to good performance, (1-2) identifying factors that contributed to a loss, and (1-3) identifying future challenges. The latter consisted of (2-1) specifying future challenges, (2-2) integration with oppositional data, and (2-3) a good attitude in the match. These were hypothetical ideas for understanding her sport mental management experiences and for enhancing one's athletic performance in the long run.

Key words: Sport Mental Management, Mind Maps<sup>®</sup>, Practice based on Reflection on the Previous Match, Mental Preparation for the Next Match, Narrative Approach

---

1) 競技スポーツ学科

次の2つのコメントは、著者のメンタルマネジメント指導の下、ある女子学生テニスプレイヤーがマインドマップ®に取り組んだ成果について語ったものである。

「マインドマップ®を始める前は、試合の戦略や問題点など…自身では把握しているつもりでいましたが…実は、頭の中だけではなかなかまとまってはいませんでした…その頃は、対戦相手のウィークポイントへの攻略法…自身の得意なプレイの出し方など…わかってはいるものの…試合に対する実質的な準備が頭の中で整理できておらず…なおかつ勝っても負けてもその試合の反省などほとんどしていませんでした…そのような状態で試合に臨んでも自分のプレイに満足できず…感情的になってしまい…結局…イライラしていました…何をどうすればよいのか分からない…そうした頭の中の混乱が益々マイナス思考を生み出す要因になっていたのかもしれない…」

「マインドマップ®を描くようになって…自分自身が考えていることを書き出すことで、自分の課題が確かに見えるようになり…そのことによって自身の思考を整理することができるようになりました…『次は、これだ!』と、自身が取り組むべきポイントを取捨選択できるようになった…そして、そこで見えた自分の課題に集中して取り組めるようになった…迷いもなく1つのことに集中できる…だからこそ、追い込まれた場面でも冷静な判断ができるようになり…自分の力を予想以上に発揮することができた…」

上述のコメントについては、勿論、様々な角度からの解釈が可能である。しかし、ここでは、メンタルマネジメントにおけるマインドマップ®の可能性を検討する立場から解釈を試みたい。彼女は、マインドマップ®を描くことによって思考を整理し、実力発揮につ

なげていったと読み取れる。すなわち、自己の取り組みを振り返り、そこから導き出した課題に重点的に取り組んでいったのである。

## I. メンタルマネジメントとは

メンタルマネジメントは、選手が試合に勝つことに対して直接的に寄与することを目指す営みではない。メンタルマネジメント (mental management) とは、「自己の最高能力を試合等の場面で発揮できるように選手が自己の心理面を効果的に管理し、コントロールすること」(松田他, 1986) を指しており、関連して称されるメンタルトレーニング (mental training) とは、「スポーツ選手や指導者が競技力向上のために必要な心理スキルを獲得し、実際に活用できるようになることを目的とする、心理学やスポーツ心理学の理論と技法に基づく計画的で教育的な活動である」とされる (日本スポーツ心理学会 (編), 2002)。両者の位置づけは次のようになる。それは、「メンタルマネジメント」するためには、各自の心理面をコントロールするためには諸々の心理スキルが必要であり、その心理スキルを習得し高めるためのトレーニング、すなわち「メンタルトレーニング」が必要となる (遠藤, 2007)。このような立場からすれば、メンタルマネジメントも心理スキルの一種と位置づけられ、その実現に向けては日頃からのトレーニングが不可欠となる。本研究では、メンタルマネジメントに有効なツールとしてのマインドマップ®に焦点を当てている。

著者は、これまでもアスリートのメンタルマネジメントの成果について質的にアプローチしてきた (豊田, 2005; 2007; 豊田・池田, 2009)。そこでは、「語り (narrative: ナラティブ)」を方法論とし、個々のスポーツ選手の発話や語り、陳述をデータ化 (逐語化) し、その意味内容に着目しつつ、抽象化 (コード化およびカテゴリー化) を繰り返す中で、「語り」に含まれる意味を解釈的に理解しようと

試みてきた。このような手続きで導き出されるコード間もしくはカテゴリー間の意味的な連関を検討し、その成果を概念図によって視覚化している。本研究もまた、スポーツ選手のメンタルマネジメントの成果を概念図によって視覚化しようと試みている。

## Ⅱ. マインドマップ®とは

マインドマップ®とは、英国教育者トニー・ブザン (Tony Buzan, 2005; 2006) が開発した思考技術であり、メンタルリテラシー (mental literacy) のひとつとされる。ブレインストーミング (発想法) の1つとして世界的に活用されており、マインドマップ®の効能としては、①思考が整理され、②記憶力が高まり、③発想力が飛躍的に向上するなど、注目すべき点が多い。国内では一般社団法人ブザン教育協会 (<http://www.mindmap.or.jp/>) が統括しており、著者も、マインドマップ®基礎講座を受講し、その後、マインドマップ®教授法を中心とした研修を受講し、第3期教育フェローとしての認定を受けている。

## Ⅲ. マインドマップ®の描き方

マインドマップ®は、下記の7つの項目に配慮しながら描く。

- 1) 用紙：A4版以上の白紙が望ましい。無地の用紙を横長に使用して、用紙の真ん中から書き始める。
- 2) イメージ：真ん中のイメージ (セントラルイメージと称する) は常に3色以上を使用して描き、全体を通じて沢山の記号やアイコンなどの図形、立体図形などを描き加えていく。
- 3) カラー：テーマやプロジェクト、課題などの色分け (カラーコード) を利用し、全体を通じて沢山の色を使用して描く。
- 4) ブランチ：有機的な曲線を放射状に描き、中心に近いほど太く、外側に伸び

るほど細く描く。枝の長さは、その上に乗せるキーワードやイメージと同じ程度にする。中心から全てのブランチをつなぐ。

- 5) キーワード：ブランチの上に描くのは、単文ではなく単語、キーワードとする。1つのブランチに1つのキーワードを乗せる。文字は読みやすく、サイズは中心に近いほど大きく、外側になればなるほど小さく、強調する場合も太く書く。
- 6) 構造化：基本アイデア (Basic Ordering Idea) をメインブランチ (セントラルイメージに直接つながっているブランチ) に書き、自由発想的にキーワードとキーワードを関連付け、順番や番号を付したり、大切なポイントには協調を施す。カテゴリーごとに階層化し、思考の広がりや連鎖をブランチの連結で表現する。自分の個性や脳の働きを自然に反映させる。
- 7) アファメーション：気づきを大切にす。ブランチとキーワードを利用して自身の思考を書き出すことによって、何かに気づくことがある。そのことを大切にしながら、楽しみながら描く。

著者は、上記の書き方を遵守しながら、選手にマインドマップ®を描かせ、それについて語らせることを通じて、自己への気づきを促し、自己の取り組むべき課題を明確にしていく手法を執っている。

## Ⅳ. ある女子学生テニスプレイヤーの場合

冒頭でも触れたが、ここではインカレでの実力発揮を目指し、マインドマップ®を導入したメンタルマネジメントに取り組んだ女子学生テニスプレイヤーについて報告する (豊田・池田, 2009)。すなわち、ここでは、「マインドマップ®を利用して、どのように実力発揮を果たすのか」というリサーチクエスション (Research Question: RQと称す) の下、

語りを方法論とした質的アプローチを行った。

表1：メンタルマネジメント指導の実施内容

セッション	日程	実施内容
#01	200X年 04月01日	現状把握のためにMM①を実施し、主訴を確認。 MM②：ピークパフォーマンス分析 MM③（ホームワーク）：公式戦(1.)の敗北を振り返り。次の試合についてもMM継続実施を確認
#02	200X年 04月14日	公式戦(2.)の敗北を受けての振り返りと今後の課題を提示 MM④：課題について一旦整理するために実施。 MM⑤：公式戦(3.)の敗北を振り返り、課題を検討（ホームワーク）。
#03	200X年 05月08日	準備行動としてMM⑥（ホームワーク）を実施した国際試合(4.)で本選出場。 振り返りとしてヒアリングを行い、今後の課題を検討。
#04	200X年 06月26日	準備行動としてMM⑦（ホームワーク）を実施したインカレ予選(5.)で優勝。 MM⑧：優勝経験を振り返り、今後の課題を検討。
#05	200X年 08月04日	インカレ直前の準備行動としてMM⑨を実施。 それについてのヒアリングを行い、今後の課題を模索。 MM⑩：課題について一旦整理するために実施。 MM⑪：1回戦(6.)前日に準備行動を整理するために実施（ホームワーク）。

### 1) 実施期間

20XX年4月～8月初旬

### 2) 実施内容

表1に示すスケジュールの通り、マインドマップ®を実施し、メンタルアドバイスのセッションを設けた。表1の○はマインドマップ®（表1内では、MMと表記する）のIDを、(.)は大会を、それぞれ指している。インカレでの試合本番までに彼女と著者との間に設けられたセッションは計5回、実施されたマインドマップ®を11枚に及ぶ。各セッションの中では、マインドマップ®を描き、それを

著者に対して語ることを中心的な課題としていた。

### 3) 取り組みの成果

彼女には、マインドマップ®を実施する毎に描いた内容について語ってもらった。予め承諾を得てから会話の内容をICレコーダーに収録し、マインドマップ®についての語りの全てを逐語化した。そして、代表的なナラティブアプローチである修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(M-GTA)を参考に分析を行った。すなわち、語りの内容をコード化し、抽象化を繰り返しながら、カテゴリーを導き出し、その関連を検討した。これを、マインドマップ®を導入したメンタルマネジメントの成果として位置づけることができる。

以下では、MM⑦～⑨についての語りから読み取れる意味を検討し、コード化を施した。ちなみに、下記の【】は語りの意味内容をコードとして付している。

MM⑦については、インカレ予選直前、試合会場へ移動中のバスの中で描かれ、これを試合中にも参照し、心構えを強化していたことが読み取れる。従って、ここでは、【試合中の心構え】というコードを付した。

◀MM⑦についての語り▶

「準決勝の試合の途中でマップを見たんです。もうほぼ負け試合みたいな試合で、自分の調子も全然良くなって、もうどうしようもなくて、どうしたらよいかわからなくなって。それで、ちょっと落ち着こうと思って、やらなきゃいけないことだけみようと思って見たんです。それで、チャンスが来るまで待とうと思えました」【試合中の心構え】

MM⑧については、公式戦の優勝体験について振り返っているのと同時に、ランチにはインカレまでに取り組むべき課題を模索していることが読み取れる。従って、ここでは、【試合に向けての課題の模索】というコー

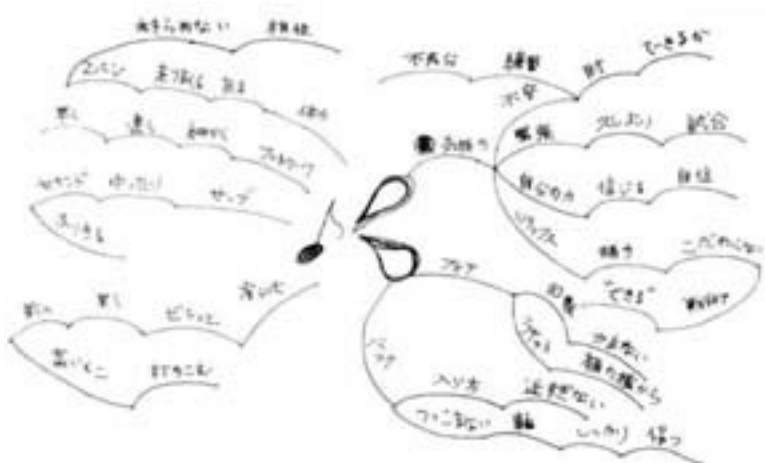


図1 MM⑦：インカレ予選直前のマインドマップ®



図2 MM⑧：インカレ予選後のマインドマップ®

ドを付した。

《MM⑧についての語り》

「あんまり試合後のこととか、全然分析とかしなかった。でも、(マインド)マップを書いて試合前とかに見返すと、あっ、そういえばそうしていたからポイント取れたんだな、とかが思い出せて。試合前に見返すと、自分が試合に入るときに、こうしようとかいうプランが立つっていうか。マップは(私の)性に合っているの、終わった試合を振り返って、次の課題をハッキリさせるためにも続けてみようと思う」【試合に向けての課題の

模索】

MM⑨については、インカレ直前の不安な心境までもが描かれていたが、それを再確認したことをきっかけに本番直前の準備を強化していったことが読み取れる。従って、ここでは、【試合に向けての課題の明確化】というコードを付した。

《MM⑨についての語り》

「今日の練習でも上手いかなかったことがたくさんあったんです。でも、それを書き

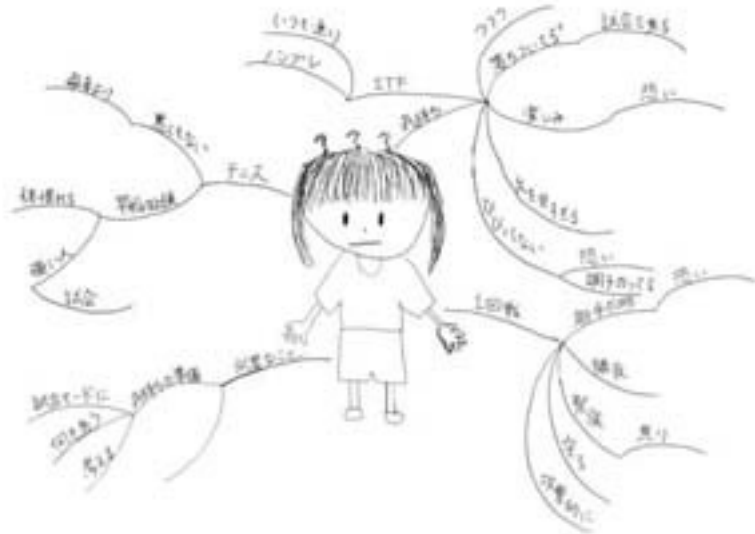


図3 MM⑨：インカレ直前のマインドマップ®

出していなかった。マップを描くのを忘れていた自分に気づきました。一回戦に向けてマップ書こうと思います。一回戦でのポイントは、分かっています。それを整理してから、試合に入ろうと思います」【試合に向けての課題の明確化】

分析の結果、試合を振り返る際のコードとして、[1]-1：好調に寄与した要因、[1]-2：不調を引き起こした要因、[1]-3：試合に向けての課題の模索、等が導き出され、これらを1つめのカテゴリーとして、[1] リフレク

ションの習慣化と集約した。一方、試合に向けての課題を遂行する際のコードとして、[2]-1：試合に向けての課題の明確化、[2]-2：対戦相手の情報整理、[2]-3：試合中の心構え、等が導き出され、これらを2つめのカテゴリーとして、[2] 準備行動の質的向上と集約した。これらの2つのカテゴリーと6つのコードの連関について図4に示した。

彼女がマインドマップ®に取り組んだ内容を概観してみると、特筆すべきことが垣間見られた。それは、彼女が、試合後のリフレクションにおいて細かなブランチを描いたマップを描いていた一方で、試合へ向けての準備行動はポイントを絞り込んだ、シンプルなマップを描いていたということである。彼女は、マインドマップ®に取り組むことを通じて、自己の成果を詳細に分析し、そこで導き出した課題についてポイントを具現化し、取り組みを強化していったといえる。

今後は、このような仮説的知見を発展継承的に捉え、メンタルマネジメント指導に役立てていきたいと考えている。



図4 マインドマップ®の成果についての概念図

## V. マインドマップ®の可能性 (まとめにかえて)

本研究の関心事は、女子学生テニスプレイヤーがマインドマップ®を導入したメンタルマネジメントに取り組んだ結果、どのような成果を得たのかにある。従って、「マインドマップ®を利用して、どのように実力発揮を果たすのか」というRQの下、質的アプローチを行った結果、次のような仮説的知見を導き出すに至った。すなわち、女子学生テニスプレイヤーは、実力発揮を目指したメンタルマネジメントの中でマインドマップ®に取り組むことで、リフレクションを習慣化し、準備行動を質的に向上させていったのである。

マインドマップ®は多くの色を利用して、イメージ (imagination) を伴いながら有機的に描いていく。そして、ブランチに書き出したキーワードは意味的なつながり (association) を有している。このような取り組みは、選手の実力発揮に向けた論理的思考を促す。そして、選手自身が競技への取り組み上で論理的に思考することで、練習に対する取り組みを肯定化することができるようになり、その充実した取り組みから、試合本番において実力を発揮することを目指すことになる。これらの成果は、まだ数事例のみに基づいており、仮説的知見の域を脱していない。今後も、地道に事例的な取り組みを続け、メンタルマネジメントにおけるマインドマップ®の有効性を検討していきたいと考えている。

## 文献 (Reference)

- 1) 遠藤俊郎 (2007) バレーボールのメンタルマネジメント. 大修館書店.
- 2) 日本スポーツ心理学会 (編) (2002) スポーツメンタルトレーニング教本. 大修館書店.
- 3) 松田岩男他 (1986) 昭和60年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 (No.Ⅲ スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究第1報).
- 4) トニー・ブザン&バリー・ブザン (著) 神田昌典 (訳) (2005) ザ・マインドマップ®. ダイヤモンド社.
- 5) トニー・ブザン (著) 田中美紀・佐藤哲 (訳) (2006) 頭の自己改革. 東京出版.
- 6) 豊田則成 (2005) ピークパフォーマンスへの物語的アプローチ ある女子学生陸上選手の優勝経験から びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要 第3巻2005/2006 85-94.
- 7) 豊田則成 (2007) アスリートが語る人生の物語 現代経営学研究所紀要 (神戸大学大学院経営学研究科) 第15巻4号 22-35.
- 8) 豊田則成・池田早耶香 (2009) マインドマップ®を導入したメンタルマネジメント—準備行動における質的向上とリフレクションの習慣化—. 日本体育学会第60回大会予稿集.

