

メンタルトレーニング効果の質的検討：  
選手－コーチ－メンタルトレーニング指導者の語りに着目して

西村 拳弥<sup>1)</sup> 豊田 則成<sup>1)</sup> 竹内 早耶香<sup>2)</sup> 伊藤 麻由美<sup>3)</sup>

Qualitative Research of Mental Training Effect:  
Focusing on the Narratives of Players' Coached by a Mental Training Coach.

Kenya NISHIMURA Norishige TOYODA Sayaka TAKEUCHI Mayumi ITOU

Abstract

This study focuses on a qualitative investigation of the effects of mental training (MT). Athletes who had undergone MT in a lecture course were asked to answer the research question (RQ) "How would you describe the effects of MT?" The responses to the RQ were used to arrive at instructive hypothetical findings that could be further developed and enhanced. Once a week, lecture-based MT was given to 38 athletes who were members of a university baseball club. Each session lasted approximately 60 to 90 minutes, and 10 sessions were held over approximately two months. Qualitative research was used to ascertain what was learned from the MT through lectures based on the narration of club coaches, athletes, and MT trainers. A qualitative synthesis was used for analysis. The derived hypothetical findings are as follows: "During the MT sessions, I found that self-understanding deepened through conversations with myself and others. As a result, I became aware of my personal issues and tasks and fostered my identity and individuality, my motivation increased i.e., desire to perform well, and I was able to use my MT experiences in actual sporting situations." It can be concluded that lecture-based MT helped the subject athletes engage in conversations with themselves and others, thus enabling them to deepen their self-understanding.

Key words : Mental training, Reflection, Dialogue, Qualitative Research

キーワード：メンタルトレーニング，内省，対話，質的研究

## I. はじめに

本研究の関心事は、メンタルトレーニング（以下「MT」と略す）の効果を質的に検討することにある。近年、スポーツ現場では選手への心理サポートが積極的に行われるようになってきている。心理サポートに関連する研究論文を概観した米丸・鈴木（2017）は論文数の推移について言及しており、2000年代以降は心理サポートに関する論文数が増加傾向にあるとしている。このことから、選手への心理サポートに対する関心が高まってきていることが読み取れる。

選手への心理サポートには、「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的スキルを獲得し、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」（吉川，2005）であるMTと、「選手の日常生活及び競技生活全般にかかわる心理臨床的援助の総称」（山中，1999）であるスポーツカウンセリングの2つに大きく分けることが出来る。本研究においては、選手の競技力向上を目指し心理的スキルの指導を実施したことから、選手への心理サポートのMTに焦点を当てることとした。

前述したような選手への心理サポートに関心が集められている中で、関矢（2004）は、現場で役立つMTの知識体系が発展するためには、MTに関連する調査や実験を行う“実践についての研究”とMT指導を行い、そこでの効果検証を行う“実践を通しての研究”が必要だとしている。特に、スポーツ心理学研究では論文の種類に「実践論文」が加えられており、実践を通して得られた資料を分析・検討することで実際に役立つ知見を提示することが求められている（米丸・鈴木2017）。つまり、スポーツ現場においてMTの実践を通して得られたデータを分析することは、現場をより良くする一助になるのではないだろうか。

しかしながら、MTにおける実践を通しての研究の現状は、実践報告のレベルに留まってしまっている。実践報告とは、サポートで実施した内容を示し、効果をサポートで行った生理指標や心理指標、競技成績などの数値的变化から因果論的に検証するといった形式（米丸・鈴木2017）であり、MTで「何を」指導したかを提示するに留まっている。しかし、これからのMTでの研究分野においては、鈴木（2000）や中込（2001）武田（2013）において指摘されているような、MTによる選手の心理的変容を提示することが求められている。

以上のような課題が挙げられている中で、1つ1つの事例を丁寧に記述・分析することは、MTが選手にとってどのような効果があったのかを導き出すために有効であると考えられる。そこで、本研究では選手が記入したMTの内省報告を主な分析データとし、質的研究法を用いて検討することとした。つまり、本研究は仮説検証ではなく仮説生成の立場であるといえる。本研究での仮説とは、富永・豊田（2015）と同様であり、西條（2007）が提唱する構造構成主義の立場をもとに導き出されたものを意味している。構造構成主義とは、研究対象となる現象の構造を詳しく記述し図式化することによって現象の構造の可視化を試みる立場であり、現象を詳細に捉えることができるような分厚い記述をした概念モデルを生成し、新たな知見を導き出すことを目指す立場である（富永・豊田2015）。また、本研究のように質的研究法を用いて現象の構造を可視化し概念モデルを生成することの有効性を田中（2010）は、「自らの実践がどの位置にあるのかを相対化して捉える上で有効に機能し、わかりやすい形（図式）で提示することによって、現場が実践を理解する一助となりうる」としている。本研究において、MTを通して選手がどのような取り組みをすることが出来たのかを描き出すことが出来れば、MTが選手にとってどのような効果

があるのか理解することに繋がり、今後のMT指導において有効な提言が可能になると考えられる。

このようなことを踏まえ、本研究ではMTが選手にとってどのような効果があるのか、選手の自省報告を基に質的に明らかにすることを目指した。そこでは、講習会形式のMTを経験した選手は「MTの効果をどのように語るのか」というリサーチクエスチョンを設定し、発展継承可能で有益な仮説的知見を導き出すことを目的とした。

## Ⅱ. 方法

### 1. 講習会形式のMTについて

今回実施した講習会形式のMTはB大学の硬式野球部38名に対して実施された。このMTは、B大学内で講習形式でのMT指導を企画した際に、学生のMTへの参加者を募集している中で、野球部の指導者から部活動単位でMTを指導してほしいという旨の依頼を受けたことをきっかけに実施するに至った。

講習会形式のMT指導実施前には野球部の指導者2名と話し合う場を設け、チームの現状やMTへの要望を聞き取った。聞き取りの中で野球部の指導者からは「緊張に弱く、緊張してしまうと実力発揮をすることができなくなってしまう」という主訴が挙げられ、指導者の主訴を克服することが出来るような内容を計画していった。

講習会形式のMTは週に1回、約60～90分

程度のセッションを約2か月（全10回）に亘って実施した。各セッションは、選手がMTの各技法を体験しながら学ぶことが出来る様な形式で行い、全10回のセッションは講習会を担当する5名の講師が1回のセッションで1つの技法を取り上げ担当した（Tab. 1）。

今回のMTは、講習会での時間内だけでなく、その他の時間でもMTに取り組むことができるようにそれぞれのセッション内でホームワークや、日々の振り返りが出来る様に日誌など、日常生活の中でもMTに取り組むことができるように工夫を施した。

MTのセッション内容に関しては、講習会を担当する講師全員で指導者の主訴を克服することが出来る内容を検討し、講習会で指導する技法を決定した。全10回のセッションを通して、選手自身が自己に目を向け、自己への気づきを深め実力発揮することが出来ることを目指した。セッションの中では今までの競技場面を振り返り、シェアリング通して、より気づきを深めるための時間も設けた。

各セッションでの指導内容に関しては、メンタルトレーニング指導士の資格を有する大学教員からスーパーバイズを受け、指導内容を精査し、毎回の講習会後には振り返りも実施した。

### 2. データ収集方法

MTの実施前と講習会の終盤に野球部の監督及びコーチ2名に対して、チームの課題や

Tab. 1：講習会MTの内容

NO.	セッション内容
#1	アセスメント（DIPCA.3, EQSの記入）
#2	ルーティン・日誌・ジャグリリング
#3	リラクセーション
#4	ポジティブシンキング（認知の再構成）
#5	マインドマップの指導
#6	ピークパフォーマンス分析（クラスタリングを用いた振り返り）
#7	ピークパフォーマンス分析（クラスタリングのシェアリング）
#8	ビジョントレーニング
#9	目標設定
#10	振り返り・まとめ（MTの振り返りDIPCA.3, EQSの記入）

MTへの要望を聞き取った。聞き取りを行う際には、2名の対象者に対して聞き取り内容を、ICレコーダーを用いて録音することを説明し、録音の承諾を得た後に、ICレコーダーを用いて会話内容を録音した。録音した内容を逐語化し「コーチの語り」として位置付けた。また、選手には毎回の講習会終了後にその日のMTの内容に関する感想文を内省報告として記入をさせた。選手が記入した毎回の感想文の内容を「選手の語り」として位置付けた。そして、毎回終了後に実施した講師陣での振り返りはMT中で得られた選手に対する気づきなどを講師陣で共有をした。この振り返りの内容を「MT指導者の語り」として位置付けた。

### 3. 分析方法

分析方法は、KJ法を継承している質的統合法(山浦, 2012)を採用した。質的統合法は、事例のもつ個性・独自性を把握しつつ、事例に内在する論理を抽出・発見することを主眼としており、それは普遍性・法則性を追求することができる(山浦, 2012)。また、本研究のような現場で得られるデータは「バラバラ」な状態であり、「バラバラ」な状態では理解をすることは困難である。しかし、質的統合法は現場で得られた「バラバラ」なデータを整合性がとれた状態に「まとめる」ことができ、データをまとめることによって全体像を把握することが出来るようになる(山浦, 2012)。質的統合法には、このような特徴があることから、今回実施したMTを通して選手は心理的にどのような取り組みをすることが出来たのか、つまりMTにどのような効果があったのかを理解することができると考え、本研究において質的統合法を採用した。

### 4. 分析手順

質的統合法の基本的な手順は9のステップ step 1, step 2, step 3, step 4, step 5, step 6, step 7, step 8, step 9 から構成さ

れており、本研究では以下のような流れで分析を行った。①指導者に対するインタビュー、選手が記入した感想文、講師陣の振り返りなどを逐語化し発話データとした。次に、②ラベルづくりとして、得られたデータを1つの内容ごとに切り分け単位化し、ラベルを作成した。そして、③単位化したラベルを全て並べ、何度も読みながら似ているラベルをグループ化し、グループ化したラベルの内容を一文にまとめ、新しいラベル名をつけた。この②と③をまとめてグループ編成と呼び、グループ編成を複数回実施し、ラベルの集約を行った。そして、これ以上グループに集約できなくなった段階で、④編成したラベルの関係性を探り、その構造を視覚化するために見取り図の作成をした。そして最後に、⑤作成した見取り図を基に、本研究で導き出した仮説的知見を文章化する叙述をした。

本研究で作成した見取り図及び、見取り図を基に導き出した仮説的知見は、スポーツ心理学、質的研究法に精通する大学教員との議論を通して研究者の解釈が偏らないように注意をした。

### 5. 倫理的配慮

本研究のような、選手が記入する感想文や、MTを実施する前に行ったコーチへの聞き取り調査、毎回のMT後に実施したMT指導者間での振り返りの内容は個人情報が多く含まれることから、倫理的な配慮には十分に配慮をしなければならない。そのため、研究を行うにあたり、個人情報の保護を最優先とし、個人が特定されるようなデータは研究に支障がない範囲において、氏名などを記号化するなどの修正を加えた。また、データの保管にも細心の注意を払い、研究関係者以外が目にすることの内容に厳重な管理を行った。

最後に、本研究はびわこ成蹊スポーツ大学図書・学術委員会における倫理審査を通過した方法を採用し研究を行っている。以上のような倫理的配慮を留意した上で、本研究は実

施をした。

表した。

### Ⅲ. 結果と考察

「MTの効果をどのように語るのか」というリサーチクエスションの基、質的統合法を用いて分析を行った結果、最終的に10個の表札を生成した (Tab. 2)。

以下に導き出した表札の内訳と表札を導き出すにあたっての説明を、選手、コーチ、MT指導者の語りを含めながら記述をしていく。また、表札は【】、選手の語りは「」、コーチの語りは『』、MT指導者の語りを〈〉で示している。

#### MTセッション内での取り組み

MTの効果を導き出すにあたって、【MTセッション内での取り組み】が基盤になることは言うまでもない。その中で、MTを実施する前に2名のコーチからチームの現状やMTでは選手にはどのような力を伸ばしてほしいのか、MTへの要望を聞き取り、MTの内容を決定する参考とした。事前の聞き取りでは、『プレッシャーに弱い』という課題がコーチから挙げられた。コーチ2名はMTを通して『選手にはプレッシャーに対応することができるようになって欲しい』ということ語っていた。このようなコーチからの要望を基に、MTの講師陣で選手の課題克服を目指した内容の技法の選択を行った。またコーチからの要望のみならず、現場で活用することが出来るような内容も含めながら、各セッションを構成していった。各セッション内の進行は、講習会の前半部分はセッションを担当するスタッフがMT技法についての理論や現場での応用の仕方を選手に説明を行い、講習会の後半部分は選手1人1人が個別に作業を行ったり、グループでディスカッションを行ったりする時間を設けた。このように、まず選手はMTでの選手の変容は【MTセッション内での取り組み】が基盤になることから、ここでは【MTセッション内での取り組み】と

#### 自分に目を向けるきっかけを得る

今回の講習会形式MTでは、呼吸法などのリラクゼーション技法を通じて選手自身は「今日実践した呼吸法、筋弛緩法、自律訓練法それぞれ心の落ち着き方、体の力の入れ方違いを感じる事ができた。」や「呼吸法では、体の力が抜けていくのを感じた。筋弛緩法では、自分あまり変化を感じる事ができなかった。自律訓練法では、体をリラックスする事ができた。」といったように、リラクゼーション技法を通じて自分自身の体に目を向ける事ができていたことを記載していた。また、「MTをして学んだことは多くありました。自分はどのような場面に強いのか、性格、感情についてわかりました。」や「MTを通して自分を見直すことができ、自分がどんな気持ちで野球に取り組んでいたのか、心理面の調子で結果が左右されていることに気づけました。」といったように、MTを通して、選手自身が競技に取り組んでいる際の心理的な面に目を向ける事ができていたことも記載していた。選手はMTでのセッションを通して、選手自身は今までなかなか意識的に目を向ける事がなかった自分に目を向けるきっかけを得ていたことから、ここでは【自分に目を向けるきっかけを得る】と表した。

#### 自分への興味が湧いてくる

MTでのセッションにおいて今までと違った取り組みを行うことによって「マインドマップを久々に書いたが、今日は自己紹介の事で、自己紹介は詳しくわかって、これからは野球のことで詳しく自分の事を知って欲しい」という風に、セッションの中で学んだことを基に、自身についてより理解を深めようとしている姿があった。そして、MTのセッション内では、自身への気づきの能力の向上は競技場面において大きな効果があるということを繰り返し選手には提示し続け

Tab. 2 : 表題リスト

表題	説明	具体的な語り	サブカテゴリー
MTセッション内での 取り組み	選手にとってのMTでの効果 を導き出すためのベースにな るMTでの取り組み内容.	「プレッシャーに弱い、プレ ッシャーに対応することが出 来る様になって欲しい。」	
自分に目を向ける きっかけを得る	各セッションやワークをする ことによって、選手が自分に 目を向けるきっかけを得るこ とができていたことが記入さ れていた.	「ピークパフォーマンスをし っかり振り返れた。」	
自分への興味が 湧いてくる	選手が自分に目を向けるきっ かけを得たことで、自分につ いてもっと知りたいと興味が 湧いてきている様子が記入さ れていた.	「マインドマップを久々に書 いたが、今日は自己紹介の事 で、自己紹介は詳しくわかっ て、これからは野球のことで 詳しく自分の事を知っていこ うと思った。」	自己との対話
他者を自分の 鏡にする	セッション内において、講師 の講義内容やシェアリングを することで、他者を通して自 分を振り返っていることか ら、他者を自分の鏡にしてい る様子が記入されていた.	「発表をしてみて、改めて気 づくことが多かったし、質問 してもらって気づくこともあ りました。」	他者との対話
今までと違った視点 を持つ	他者とコミュニケーションを することによって、他者の経 験や考え方を知ることによ って、今までと違った視点 を持つことができていたとい うことが記入されていた.	「今まで意識していなかった ことや考えていなかったこと に対して、新しい気付きや感 じ方、考え方というものが生 まれたと思う。」	
自己理解が深まる	自己との対話、他者との対話 を行うことで、自分について の理解が深まっていることが 記入されていた.	「考えてつなげていくことで 自分の気づかなかった部分 が見えてきたりしていたので 良かったと思います。」	
自己の課題に 気づくことが 出来るようになる	自己理解が深まることによ って、自分にとっての課題を 明確に気づくことが出来る ようになったことが記入され ていた.	「目標の為に具体的な行動を 考えると、今何をしなければ いけないのか、何が必要な かということが明確になっ た。」	
主体的に取り組もうと 考えるようになる	競技やMTの中で他者に言わ れて取り組もうとするのでは なく、自分で考えて取り組 もうとしていることが記入さ れていた.	「なんとなくでしかやってい なかったが、今日の講習を受 けて、真剣にやろうと思っ た。」	
課題が明確になること でやる気が高まる	競技場面において自分にと って必要な能力、克服する べき課題が明確になること で競技に対して、新たな気持 ちで取り組もうとし始めてい ることが記入されていた.	「自分が良かった時、良いパ フォーマンスができた時のこ とを思い出すことで、なぜそ うなったか、こうしたら良 いんだとわかったので良か った。」	
MTで得られた経験を 現場で活かそうとする	MTで取り組んでいる内容が 自分の競技場面において有効 だと繋がりにつづけること によって、MTでの経験を競 技場面に活用して行きたい ということが記入されていた.	「ルーティンを続けること によっていつもの自分とな りが違うかや、ここが張っ ているなど気づくことが できるので継続していき たい。」	

た。このことから、「自分のことをまず知ることが大切。どの場面で集中できているのか、いろいろと自分を知ること。」という感想にあるように、自身への気づきを得ることの重要性を選手自身も理解したことによって、MTのセッションを重ねることでより、選手は自分のことをより理解しようとしていたことから、ここでは【自分への興味が湧いてくる】と表した。

### 他者を自分の鏡にする

今回実施したMTではセッションの中でワークを通して各選手個人で自分自身に目を向けるだけではなく、ワークでの内容をグループでシェアリングする時間も設けた。グループでのワークの内容のシェアリングは、一人だけで自己理解をするだけではなく、他者に説明するための準備をする、他者からの質問に答える、他者の発表を聞くことを通じて、より一層自己理解を深めてほしいという目的を持ってシェアリングをする時間を設けた。ここで、選手は「発表をしてみて、改めて気づくことが多かったし、質問してもらって気づくこともありました。ピークパフォーマンスができた時のことをルーティン化することで常にピークパフォーマンスをしていきたい。」や「いろいろな人のピークパフォーマンスの場面を聞いて意外と思っていることは一緒なのだと感じた。だけど、その中で準備の仕方などが違うなと感じたし、参考になるものもあった。」とあるように、一人でワークをしている時は、一つの視点だけでしか自分の分析をすることができていなかった。しかし、他者に自分の経験や考えを伝え、質問を受けることでより一層自分について目を向けることができていた。そして、自分へ目を向けることができたことで、自分自身への理解を深められており、競技場面において必要なものを理解している様子が見られた。このように、シェアリングをする中で他者を自分の鏡にすることで自己理解を深めていた様子も

見られたことから、【他者を自分の鏡にする】と表した。

### 今までと違った視点を持つ

また、今回のMTの講師には現役で競技を続けている選手も講師として参加しており、現役選手のセッションの際には講師自身の競技場面が盛り込まれた内容であった。そのため、選手は講師を鏡にしたことで「普段試合の時や練習の時、何気なくしていたことがルーティンと分かった。そのルーティンも意味づけや意図を持ってすることで、もっと自分のパフォーマンスが変わってくるかなと思った。」「ルーティンの重要性というのを再確認することができたし、実際講師の（競技場面の）映像を見てみるとルーティンで（試合に）勝てたのではないかと思うくらい大切だと思いました。」とあるように、講師の経験を鏡にすることで、今まであやふやな理解になっていたものが、明確に理解できるようになっていた。また、「ピークパフォーマンスの分析をして、いい結果を残している時は不思議と結果を追い求めていなくて、最高の準備をしようということに目を向けられていた」という感想もあり、選手は自身の競技場面の分析をして、他者に発表をするために準備をすることで、自分がどのように考えているのかを今までと違った視点で見ようとしている様子があったことから、【今までと違った視点を持つ】と表した。

### 自己理解が深まる

選手は、MTセッション内での取り組みを基盤に自己との対話と他者との対話を繰り返し行う。自己との対話では、今まで自分に目を向けることがなかったが、MTを受けることで【自分に目を向けるきっかけを得る】ことができた。自分に目を向けるきっかけを得たことで選手は、少しずつ【自分への興味が湧いてくる】ことで、自分について考えるようになり、「自分が良かった時、良いパフォー

マンスが出来た時のことを思い出すことで、なぜそうなったのか、こうしたらいいんだとわかって良かった。」や「自分は人にせかされる方が集中しやすかった。ちょっと焦るくらいの方がいいのかもしれない」といったような、自分にとってパフォーマンスを発揮するときのパロメータや、自分の特徴についてを改めて理解することができるといったことをしていた。

また、他者との対話では、MTセッションでの講師からの講習内容や、ワークを基にグループでのシェアリングをすることで、選手は講師やグループのメンバーといった【他者を自分の鏡にする】ようになる。講習やシェアリングにおいて、他者とのコミュニケーションを通じて他者の経験を自分の経験と重ね合わせることで、【今までと違った視点を持つ】ことができるようになる。そして、今までと違った視点を持つことができるようになると選手は、「他人に知らせることで現状と比較してくれるし、今自分に足りないものを知らされる良い経験」という風に、他者からの視点を加えることでより自分にとって足りないものや、自分の強みを理解するようになっていく。つまり、ここでは自己との対話、他者との対話を通じて選手は【自己理解が深まる】体験をしていた。

#### 自己の課題に気づくことが出来るようになる

選手は自己との対話、他者との対話を通して自己理解を深めていった。自己理解が深まることによって、「自分自身ネガティブに考えることが多く、すごく緊張してしまうことがある。(状況の)捉え方が悪いことが今わかった。」「ネガティブになってしまう1つの理由として、自信がない=練習が足りていないと思っているので、ポジティブに捉えられることができるように常に自信を持って行動できるように日頃から準備をしていく。」といったように、競技をする中で自身にとって課題が何なのか、自分がこれから伸ばすべき

力がどういふべき力なのかを明確に記述することができるようになっていた。MTの初回に記入したフェイスシートにおいて競技場面についての課題や、伸ばしたい力の記入を求めた際に選手は「打たれて点数が入ると気持ちが悪くなる」や「ピンチの場面での安定感。ポーカーフェイス」といった漠然とした内容に留まっていたが、MTのセッションを通じて自己の課題が明確になっていた様子から【自己の課題に気づくことができるようになる】と表した。

#### 主体的に取り組もうと考えるようになる

そして、選手は競技場面にとっての自己の課題が明確になることで、自分にとってどんな力を身に付けなければいけないのか、どうすれば競技場面において実力を発揮することに繋がるのか、意識することができるようになる、すると「今までは、やっても効果がないかと思っていたり、やらされていた。自らやることで効果も上がると思う。」という風に、今までは効果があると言われても自己との繋がりを意識していなかったことで、自ら取り組むことがなかったが、自ら取り組もうとしたり、「考え方で結果が変わるかはわからないが、一度チャレンジしてみても、どんどん取り入れていきたいです。」という風に、MTに対して主体的に取り組もうとする姿が見られた。今回のMTは監督からの要望を受け、選手に実施したことから講習会に前半ではセッションに対して、受け身で取り組んでいる選手の姿も見られたが、感想文からも講習会の前半以上に、選手自身が主体的に取り組んでいる姿が見られたことから、ここでは【主体的に取り組もうと考えるようになる】と表した。

#### 課題が明確になることでやる気が高まる

選手は自己の課題に気づくことができるようになると、MTに主体的に取り組もうとすると同時に、自己の課題が明確になることに

よって「もっと自分の課題を具体的に考えて、努力していきたい。」という風に、自分が克服すべき課題が明確になることで、自分にとって的確な目標を持って取り組もうとする姿が見受けられた。また、MTでのセッションの中でも、講師陣の振り返りの中で〈ワークに対して積極的に取り組む姿が増えてきたように感じる。〉〈毎日の日誌の中で試合について詳しく記入をするようになってきている〉といった内容の報告もあり、自信の課題が明確になったことで、より積極的にMTに取り組む、試合においての振り返りを詳細にしようとしていることから、選手が競技においても、MTでの取り組みにおいてもやる気の高まりが見られたため、ここでは【課題が明確になることでやる気が高まる】と表した。

**MTで得られた経験を現場で活かそうとする**

MTを通して自己への気づきを深め、自己の課題に気づくことによって、主体的に取り組むようになり、やる気が高まった選手は、MTでの取り組みと自身の競技場面での繋がりを意識するようになっていった。セッション内で選手とコミュニケーションを取っていると、選手から「ジャグリングを試合前に入

れたら効果があるんじゃないだろうか。今度監督に提案してみます。」という風に、MTで行っている取り組みを競技場面にオーバーラップさせて活用しようとしている姿が見られた。このことは、MTが終盤に差し掛かった際に実施した指導者への聞き取りの際にも話に挙がり、『試合前にジャグリングしていいですか?とか。なんか、こう取り入れたことを活かそうというか、そういう試みがあったり。』という風に、選手自身が自分たちから積極的にMTで経験したことを現場で活用する姿が見られたことから、ここでは【MTで得られた経験を現場で活かそうとする】と表した。

以上のように、講習会形式のMTを通して得られた、選手の語り、コーチの語り、MT指導者を基に、導き出されたラベル、表札の関係性を考慮し、見取り図を作成した (Fig.1)。作成した見取り図を概観してみると、選手はMTのセッション内において、自己との対話のみならず、他者との対話を行うことによって、自己理解を深めていることが導き出された。そして、自己理解が深まることによって、自己の課題への気づき能力を向上させ、最終的にMTでの経験を競技場面において活

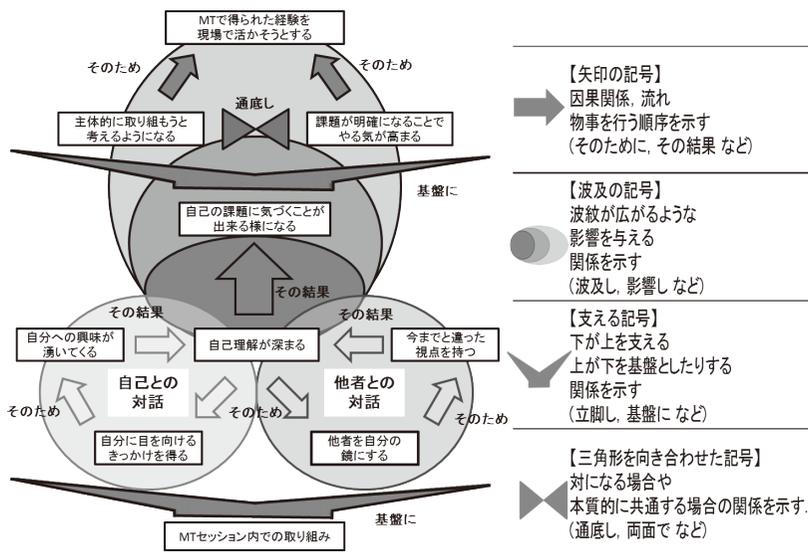


Fig. 1 : MTでの対話を経験した選手の心理的メカニズム

用しようとしている姿が見られた。

つまり、講習会形式のMTにおいて、講師からの講義や、心理的スキルを体験しながら学ぶという、個人での取り組みのみならず、ワークを通じてグループでのシェアリングをすることによって、他者との対話をすることで選手の自己理解を深めることができるということが示唆出来る。特に、今回のMTでは同一チームの選手を対象に実施していることから、もともと今回のMTでは他者との対話はグループでのシェアリングのみならず、ワークをしている最中に講師から質問を投げかけられるといったことも行っており、このような時間が選手にとっては他者との対話になっていたのではないかと考えられる。

#### Ⅳ. まとめ

本研究は、講習会形式のMTが選手にとってどのような効果があるのかを導き出すことを目指した。そこでは、講習会形式のMTに参加した選手が記入した毎回の感想文を主な分析データと位置付け、講習会形式のMTを経験した選手は「MTの効果をどのように語るのか」というリサーチクエスションに対し、講習会形式のMTを経験した選手は「MTセッションを通して、自己との対話、他者との対話をすることで自己理解が深まる。その結果、自己の課題に気付くことが出来るようになり、主体性が育まれ、やる気が高まり、MT経験を現場で活かそうとするようになる、と語る」という仮説的知見を導き出した。つまり、選手にとってMTには「自己、そして他者との対話」及び「主体的な行動」を促すことができるという効果があると示唆できる。

本研究において、MTを経験した選手の内省を主な分析データとして、コーチ及びMT指導者の語りを、選手の内省を理解するための補足的なデータとして位置付けながら、MTにはどのような効果があるのか導き出すことができた。しかし、いくつかの課題も残

されている。本研究と同様にMTでの内省を分析データとして研究を行った池田・豊田(2008)にあるように、MTにおける内省を作成する最中には何らかの編集過程が介入することは明白であり、選手たちの無意識レベルでの変化が簡略化されていることが想定できる。このことから、内省を分析データにする際には、このようなことを自覚的にしておくことが必要である。つまり、選手に対して見えている部分と、見えていない部分が存在するということである。

また、本研究においてMTの質を選手の語りから導き出すことを目指したが、指導の際に実施したDIPCA.3などの量的なデータを使用することで、今回実施したMTを通して選手にどのような効果があったのか、今後のMTの可能性を探ることが出来ると考えられる。

このような課題が挙げられる中で、本研究において導き出された仮説も一定の成果を上げており、今後はMTを経験した選手に対してインタビューを実施しながら、MTでの経験を選手に聞き取りをすることによって、無意識の部分でのMTの効果を導き出すことができ、今後のMT現場においてより有効な示唆を提示することができるのではないだろうか。

#### 引用文献

- 池田早耶香・豊田一成(2008)内省によるメンタルトレーニング効果の検討. 日本スポーツ心理学研究, 35 (2) : 81-93.
- 中込四郎(2001)メンタルトレーニングの理論的背景と科学的根拠. 体育の科学, 51 : 842-846.
- 西條剛央(2007)ライブ講義：質的研究とは何か—SCQRMベーシック編—
- 関谷寛史(2004)メンタルトレーニングの実践的研究. 日本スポーツ心理学会編, 最新スポーツ心理学—その軌跡と展望—. 大修館書店：東京.
- 鈴木壯(2000)臨床スポーツ心理学研究の課題—スポーツ心理学の新たな視点—. スポーツ心

- 心理学研究, 27 (1) : 30-38.
- 武田大輔 (2013) 臨床スポーツ心理学の現状と課題. スポーツ心理学研究, 40 (2) : 211-220.
- 富永哲志・豊田則成 (2015) 「できない」ことが「できる」ようになる過程についての質的研究. 日本スポーツ心理学研究, 42 (2) : 51-65.
- 山中寛 (1999) スポーツカウンセリング. カウンセリング辞典, ミネルヴァ書房: 京都
- 山浦晴男 (2012) 質的統合法入門 考え方と手順. 医学書院: 東京.
- 米丸健太・鈴木壯 (2017) 本邦におけるアスリーの心理サポートに関する実践研究の概観—“実践を通しての研究”—に着目して. スポーツ心理学研究, 44 (1) : 19-32.
- 吉川政夫 (2005) 競技力向上とメンタルトレーニング. 日本スポーツ心理学会編, スポーツメンタルトレーニング享保運, 大修館書店: 東京.