

学生アスリートのメンタルマネジメントに関する研究

—本学「MT 塾」を対象として—

伊藤 麻由美 (競技スポーツ学科 スポーツ情報戦略コース)

指導教官 豊田 則成

キーワード：メンタルマネジメント，主体性，関係性，自立

1. 緒言

MT 塾は、講習会形式のメンタルトレーニング (Mental Training：以下 MT) と一対一形式の個別セッションによって構成されている。

本研究は「MT 塾をどのように体験するのか」というリサーチクエスチョン (Research Question：以下 RQ) を設定し、質的に分析を行った。MT 塾を体験した学生アスリートの語りから、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。

2. 研究 I

MT 塾に参加した学生アスリート (17 名) に一対一形式の半構造化インタビュー (30 分程

度) を実施し、rq i 「主体性をどのように強化するのか」のもと質的に分析を行い、複線経路・等至性モデル (Trajectory Equifinality Model：TEM) を作成した。

その結果、学生アスリートは「自己の弱点と向き合うことによって、主体性が強化される」という仮説的知見を導き出した。

3. 研究 II

個別セッションにおいて著者 (トレーナー) が担当した学生アスリート (トレイニー・2 名) との取り組みを、IC レコーダーで録音し、rq ii 「トレーナーとの関係性をどのように意味づけるのか」のもとに質的に分析を行い、グラウンデッド・セオリー・アプローチ (Grounded Theory Approach：GTA) を行った。

その結果、トレイニーは「自己の悩みと向き合い、競技に必死に取り組むことで過去の自己を受け入れ、自分らしさを確めていく」という仮説的知見を導き出した。Fig. 1には「トレーナーとの関係性によって自分らしさを確かめていくメカニズム」を示した。

4. 総合的考察

研究 I と研究 II により、本研究では RQ 「MT 塾をどのように体験するのか」に対して、トレイニーは、「講習会形式の MT において自己に対する主体的な関わりを強め、個別セッションにおいてトレーナーとの関係性により自分らしさを確かめていくことで、自立的な取り組みをする」という仮説的知見を導き出した。

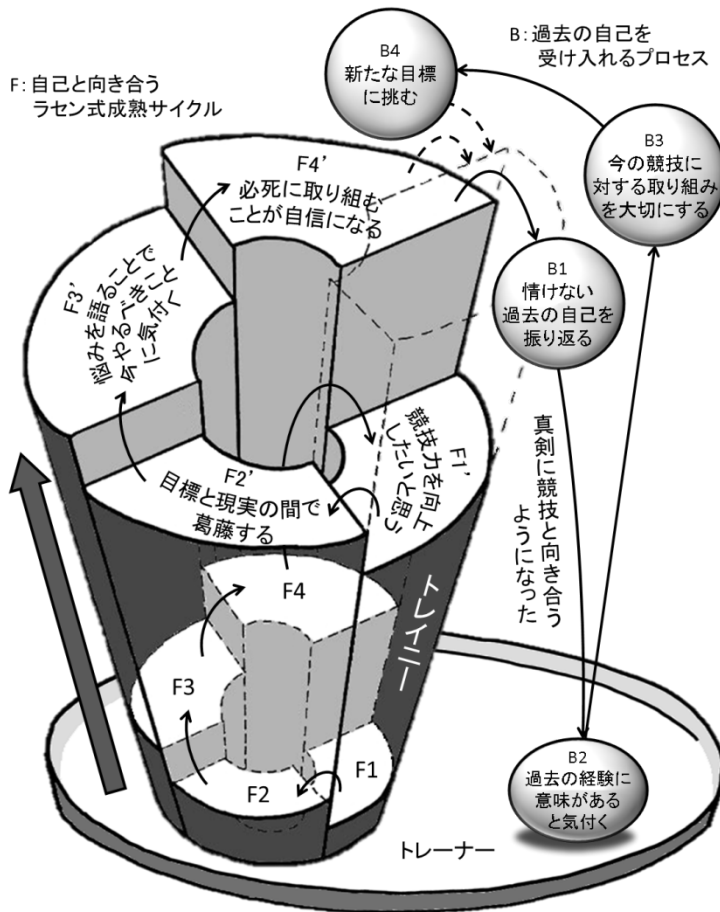


Fig. 1 トレーナーとの関係性によって自分らしさを確かめていくメカニズム