

マインドマップにおけるメンタルマネジメントに関する研究

善才 桜 (競技スポーツ学科 スポーツ情報戦略コース)

指導員 豊田 則成

キーワード：マインドマップ メンタルトレーニング 自己理解

1. 緒言

本研究では、本学水泳部員を対象に「マインドマップ体験をどう語るのか」というリサーチ・クエスチョン (Research Question: 以下, RQ と略記) を設定し、質的にアプローチした。そこではマインドマップ体験をした本学水泳部員の語りから発展継承可能で有益な仮説的知見を得ることを目的としている。また、本研究ではマインドマップ体験実施前後で EQS (Emotional Intelligence Scale: 以下, EQS) を行いマインドマップ体験の有効性を明らかにすること目的とした。

2. 研究方法

インフォーマント (Informant: 調査対象者: 以下 Inf. と称す) を、本学水泳部に所属する6名とし、マインドマップ体験 (①マインドマップを書く②マインドマップを発表する③他者の発表を聞く) といったセッション形式で計5回行った。毎セッションごとに1対1の半構造化インタビューを実施した。分析法については、質的研究法の代表的手法であるグラウンデッド・セオリー・アプローチ (Grounded Theory Approach: 以下 GTA) を用いて行った。

3. 結果と考察

「マインドマップ体験をどう語るのか」という RQ に対し6名の Inf. にインタビューを行い、書き起こしたインタビュー内容をコーディングし、435個のコードから共通したものを集め、最終的に5個のコアカテゴリーを生成し、Fig.1に「マインドマップ体験を通して競技意欲が高まり自己理解が深まるサイクル」を示した。

4. まとめ

「マインドマップ体験をどう語るのか」という RQ に対し、「本学水泳部員はマインドマップを体験することを通じて、トレーニングが上手くいっていないことや、自分の弱点を改めて実感し、競技力を向上させたいという思いから、取り組み方を変える。そして、取り組みが良くなったことを実感すると、その良かった原因や自分の取り組みに対して意味づけをして自分に対する気づきを増やすことで自己理解が深まるということを語る」という仮説的知見が導き出された。すなわち、本学水泳部員はマインドマップ体験を通じて「一層競技力を向上させたいという思いが強くなり自己理解が深まる」として意味づけていると言える。

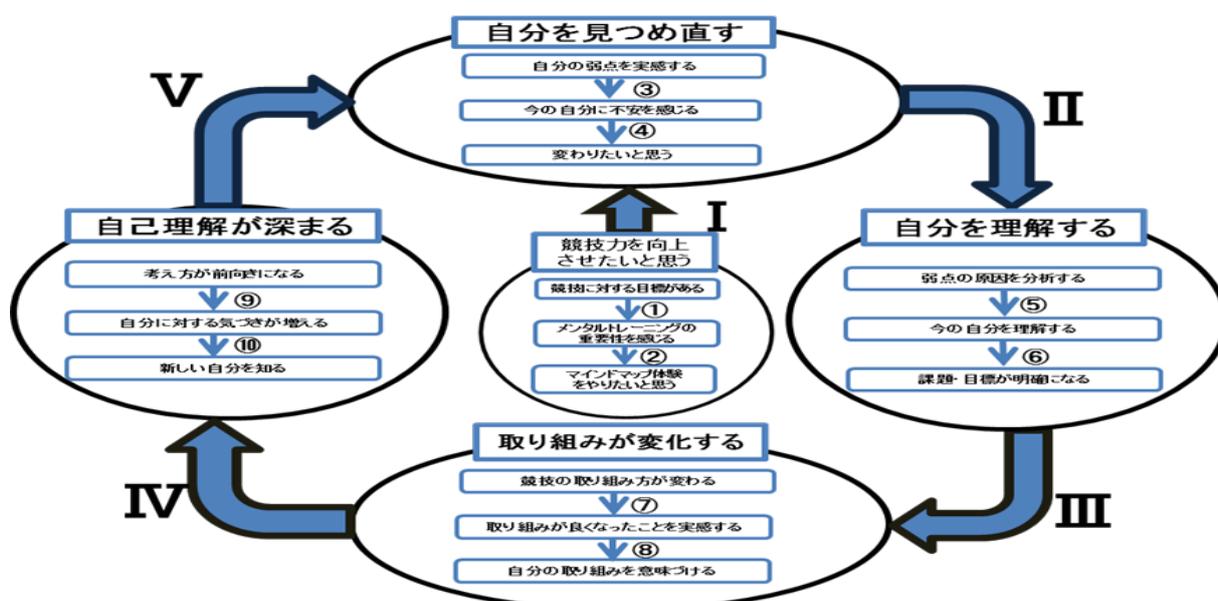


Fig. 1 マインドマップ体験を通して競技意欲が高まり自己理解が深まるサイクル