

陸上競技選手へのメンタルコーチングに関する質的研究  
黒田貴稔（スポーツ学研究科 競技スポーツ系 スポーツ情報戦略分野）  
主査 豊田則成（指導教員） 副査 渋谷俊浩 藤林献明

Qualitative Study on Mental Coaching for Athletics  
Takatoshi Kuroda

キーワード：メンタルコーチング，参与観察，関係性，質的研究，

Key words：Mental coaching，Participation observation，Relationship，Qualitative research

【はじめに】

コーチングに関する研究を概観すると，体力的要因や技術的要因の究明やスキルの獲得・改善を目的としたもの等が散見される。

（栗林，2017；戸邊，2019）。また，内山（2007）はコーチングの実践的な過程は，多様で複雑な不可視のものとして扱われすぎていたのではないかと言及している。

そのため，断片的な原因や結果を探るだけでなく，どのようなコーチングを行い，どのような過程で選手が変容していったのかということ詳しく記述し，共有することが求められていると考えられる。

【本研究の概要】

本研究は研究Ⅰ，研究Ⅱから成り，2部構成となっている。研究Ⅰでは「陸上競技選手はメンタルコーチングを通じてどのように変容するのか」というrq1を設定し，選手の理解を深めていくことを目指した。

その結果，メンタルコーチングによってもたらされた選手の変容は，メンタルコーチ（Mental Coach:以下MC）と選手との“関係性”があったからこそ生じたのではないかという仮説に発展していった。そのため，研究Ⅱでは「陸上競技選手とMCはどのように相互に関わるのか」というrq2を設定し，両者の“関係性”を質的に捉えることを試みた。

つまり，研究Ⅰで選手の“個”の理解を深め，研究ⅡではMCとの“関係性”に着目している。そして，コーチング実践を詳しく記述することはコーチ自身の学びの活性化させ（會田，2017），MCがどのように選手と関わり，変容していったのかというMC自身の変容の記録に繋がる。

そこで，本研究ではrq1，rq2を踏まえた上で最終到達点として「メンタルコーチングを通じて陸上競技選手とMCはどのように成長を遂げていくのか」というRQを設定し，選

手及びMCの心理的変容を質的に捉え，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。

【方法】

- 1) 対象者：陸上競技選手2名（男性1名，女性1名）
- 2) 観察者：MC（本研究）十種競技選手（第103回日本陸上競技選手権大会8位）（2019年）
- 3) 調査期間：20XX年XX月+12ヶ月
- 4) データ収集方法：本研究がMCとして陸上競技部に参入し，それぞれの選手の活動を観察し観察記録を取った。加えて，語りを中心とした1対1形式の対話をメンタルコーチング（30~40分程度）と位置づけ複数回実施した。また，ICレコーダーに録音した発話内容を逐語化したものを分析データとし，観察記録（フィールドノート）は付加的な分析資料と位置付けた。
- 5) 分析方法：質的統合法（KJ法）（山浦，2012）及び，修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（木下，2012）を採用した。

【事例の概要】

事例A：20代女性

Aは大学に入学してから自己ベストを更新できずにいた。「マイナス思考になってやる気がなくなってしまう」「一人で追い込まなあかんからしんどい」と訴え，マイナス思考であること，以前と練習環境が変わり，一人で練習することに対して苦痛を感じていた。

また，部の雰囲気悪さも感じており「もっと真面目に練習してほしい」「自分だけ追い込んで意味ない」と他者との関わりや競技をする意味について葛藤を抱いていた。

事例B：20代男性

Bは競技力も高く，部内では役職を任されている選手である。しかし，二年前から自己ベストを更新できず，大学の代表選手に選ば

れるかどうかの瀬戸際まで来ていた。「なんで〇〇（役職名）になったんやろう」と自分の役割に疑問を感じ、それがBの競技にも影響しているようだった。

さらに、「周りの声を僕はどう聞いたらいいんだろう」と語り、役職として周囲の選手と関わることに對して困惑していた。

### 【結果と考察】

分析の結果、「メンタルコーチングを通じて陸上競技選手とMCはどのように成長を遂げていくのか」というRQに対して「**陸上競技選手はMCとの関わりを通じて、自身の思考と周囲との関わりギャップに自覚的になることでそのギャップを擦り合わせていく。**一方でMCは、**陸上競技選手との関わりを通じて、選手個々の理解を深めていくことで選手の周囲に対する関わりを促せられるようになる**」という仮説的知見が導き出された。

### 【まとめ】

以下に生成された陸上競技選手へのメンタルコーチングモデルを示す (Fig.1)。

#### 1. スポーツ現場の流れに共感を示すこと

スポーツ現場（以下現場）の流れは非常に速く、選手は現場に適応しようと必死で競技に取り組むあまり、心の対応が追い付かず、不適応が起きていた。しかし、選手が不適応を起こしているからといって現場の流れを安易に止めようとすることは現実的ではない。むしろ、その不適応が起きている現場に対して共感を示すことが選手の“個”の理解を深めることに繋がるのではないだろうか。

#### 2. 選手の“個”の理解を深めることに徹底すること

トレーニングは工学の設計図の様相のごとく複雑な構造をしており（図子，2017）コーチは「不確実さの中での素早い意思決定」が迫られる（會田，2017）。そんな複雑で流れの速い現場ゆえに、現場のスタッフたちがどれだけ細部に気を回しても目の行き届かないところが出てきてしまう。だからこそ、選手の個の理解を深めることに徹底したMCという存在が必要になるのではないだろうか。

#### 3. 選手との“関係性”に着目すること

現場での不適応とは、選手が周囲との関わりに適応すること出来なかったことだったといえる。では、最初から選手の関係性に着目をすればよかったのかというところではない。まずは、現場の流れに共感し、選手の個の理解を深めたからこそ、関係性という問題が浮き彫りになってきたのである。選手理解を深める過程なくして、本質的な課題にたどり着くことは難しいのではないだろうか。

#### 4. 個々の取り組みに対して意味づけを促すこと

現場において選手が上手くいかない体験や、悩む苦しむ事態に直面するといち早くその不の状態から脱却させ、パフォーマンスの向上・改善を目指す。しかし、本研究ではその上手くいかない、悩み苦しむという体験を選手が意味付けられるように促す立場をとる。そうした意味付けが選手の心理的な成熟・成長に繋がるのではないだろうか。

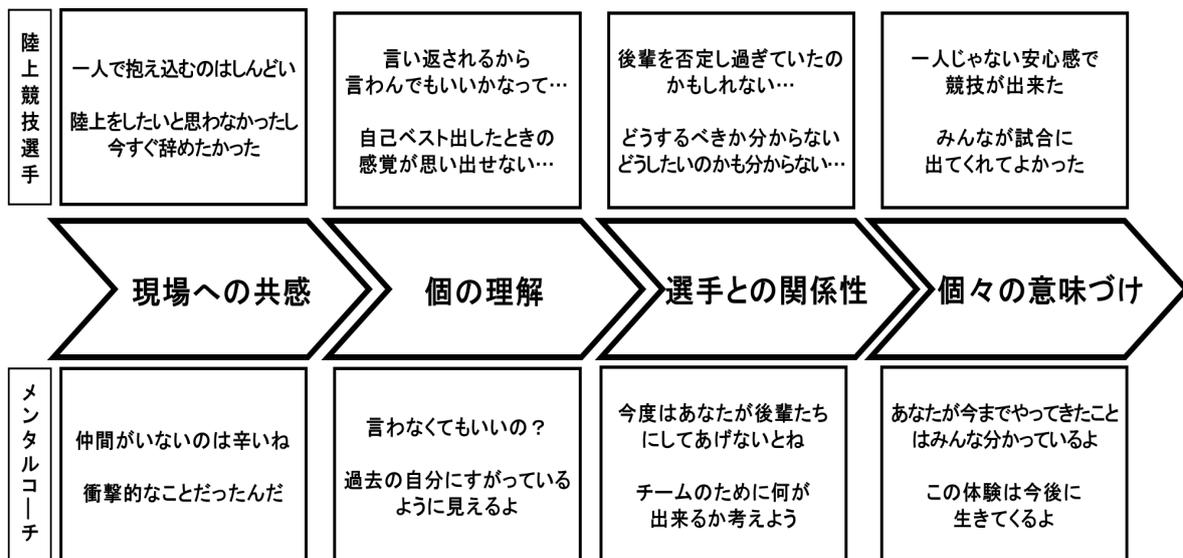


Fig. 1 陸上競技選手へのメンタルコーチングモデル