

令和元年度  
修士論文

# 高校生フェンシング選手を対象とした 心理サポートに関する研究

三重大学大学院教育学研究科修士課程教育科学専攻

芸術・スポーツ系教育領域

218M035 番

竹原健太

令和2年 2月7日 提出

## 目次

【第1章】研究目的	1
【第2章】研究方法	17
(1) 対象者について	18
(2) 心理サポートの実施期間	18
(3) 事前の心理サポートについて	18
(4) 心理サポートの内容について	19
(5) 心理サポート実施者について	26
(6) アンケートについて	26
(7) 分析方法について	27
(8) 倫理的配慮について	27
【第3章】結果及び考察	28
第1節 実施した心理サポートについての検討	29
(1) 心理面への意識についての検討	29
(2) 選手との面談についての検討	34
(3) 目標設定についての検討	39
(4) ルーティーンについての検討	45
(5) 漸進的筋弛緩法についての検討	52
(6) 練習日誌についての検討	53
(7) 対象チーム指導者の評価についての検討	59
(8) まとめ	62
第2節 事例からの検討	67

(1) 選手Aの事例	67
(2) 選手Bの事例	84
(3) 選手Cの事例	101
(4) 事例のまとめ	115

【第4章】全体のまとめと今後の課題	117
-------------------	-----

【文献】	121
------	-----

【資料】

【謝辞】

# 第 1 章 研究目的

## 【第1章】 研究目的

スポーツにおいて、ベストなパフォーマンスを発揮するために、体力面や技術面の強化だけでなく、プレッシャーのかかった場面でも自分の力を発揮するために心理面の強化も必要とされている。しかし、ただ心理面の強化をすればいいというわけではなく、中込（2016）は、「実力発揮するためには、心理面のコンディショニングにも配慮しなければならない」と述べている。つまりただ心理面を鍛えるだけでなく、試合などにおいて心理面をベストな状態にしていくように調整できるようにしていくことが、どのような場面でもベストなパフォーマンスを発揮することには大切であるといえるだろう。しかし、実際は心理面の強化やコンディショニングといったことは、練習の中などであまり重視されていない。鶴原（2016）は、「心・技・体」の必要な割合を回答させ、その回答した割合を踏まえ日頃の練習において、時間配分をこの割合で実施しているかと質問すると、すべての選手が心理面にそれほど時間をかけていないと回答したと述べている。やはり心理面が重要であるということは分かっているが、心理面を鍛えるための行い方などが分からないために、時間をかけることができていないということを読み取ることができる。

そうした心理面の強化やコンディショニングを行うために、選手に対する心理サポートの実施が必要となる。心理サポートにおいて、メンタルトレーニングが主な取り組みとして実施される。そのメンタルトレーニングの進め方について、鶴原（2016）は図1のように示している。メンタルトレーニングを行うのは選手である。しかし、そのメンタルトレーニングを実施するためにはプログラムを計画することや、カウンセリング（面談）を実施することなどが必要となる。つまり、心理サポートは選手に対して、面談をしたり、

メンタルトレーニングプログラムを提供するなど、総合的に選手を援助することであると考えられる。そして、メンタルトレーニング

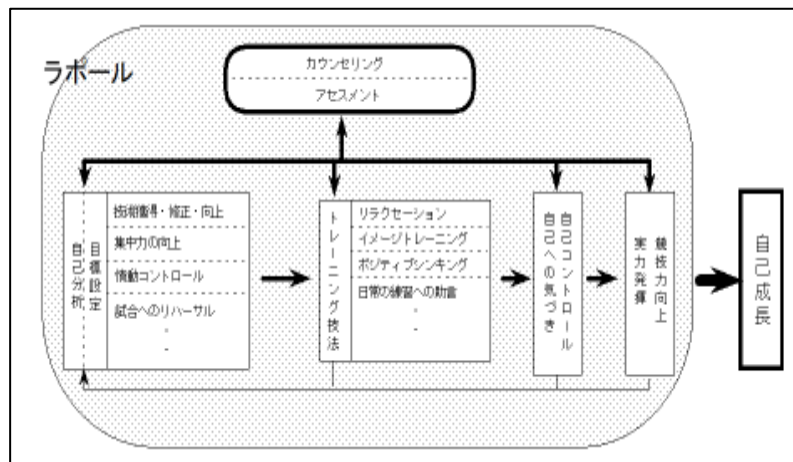


図1. メンタルトレーニングの進め方 (鶴原, 2016 より引用)

ングは、選手を援助する際に提供する一つの手立てであると考えられる。また、心理サポートでの守備範囲について見ていく。マートン (1991) は、2つのスポーツ心理学の区別について、図2のように示し、選手が、神経症や精神障害などの重大な心理的問題を抱える時は、臨床的スポーツ心理学者(異常行動とスポーツの両方に通じている人)が、重大な心理的問題を抱えていない時は教育的スポーツ心理学者(スポーツ心理学者)が、選手を適切に援助する上での適切な専門家であると述べている。

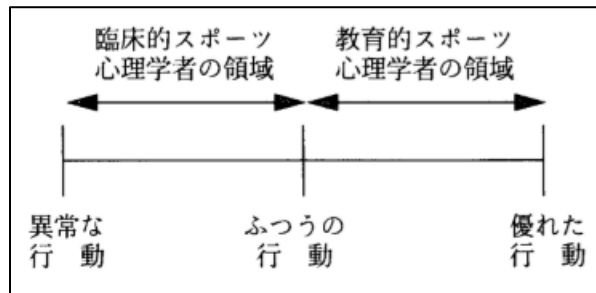


図2. 臨床的スポーツ心理学と教育的スポーツ心理学の区別 (マートン, 1991 より引用)

つまり心理サポートは、広い意味で捉えられるが、臨床的なアプローチを行う心理サポートと教育的アプローチを行う心理サポートで分けられ、心理面の強化やコンディショニングを行うことを目的として実施される心理サポートは教育的アプローチを行う心理サポートであるといえる。そのため、心理サポートを実施するには配慮しなければならないだろう。

そして、心理サポートとして、心理面の強化やコンディショニングを行うために、メンタルトレーニングが用いられ、実施されることが多い。ここか

らはメンタルトレーニングについて概観していく。スポーツにおけるメンタルトレーニングの定義や目的について、猪俣（2006）は最新スポーツ科学事典において「競技者や心理サポート実施者が競技力向上のために必要な心理的スキルを習得し、実際にそれらを活用して、自己の潜在的能力を最大限に競技の場で発揮できるようになることを目的とした訓練」と述べている。また、松田（1996）は、「体力や技能のトレーニング同様に、競技場面で最高のパフォーマンスを発揮するために必要な精神的な側面を積極的にトレーニングして精神力を高め、自分で自分の精神を管理（またはコントロール）できるようになることをめざして行われるものがメンタル・マネジメントである」と述べている。ここでの精神力を高めるトレーニングはメンタルトレーニングであり、ただ精神力を高めるだけでなく、自己管理できるようすることもメンタルトレーニングの目的であると読み取ることができる。つまり、メンタル・マネジメントとメンタルトレーニングは言葉が違うものの、両方とも選手自身が行っていくものであり、同じ目的であると考えられる。さらに中込（1994）はメンタルトレーニングによって、「気づき」と「意図性」の高まりが期待でき、その二つによって、技術練習のレベルアップを図ることができると述べている。したがって、メンタルトレーニングによって、心理面を強化することだけでなく、自分自身の状態に気づき、その状態に応じて、自分自身をセルフコントロールできるようになることにつながる。また、そのことは心理面だけでなく、体力面や技術面の向上にもつなげていくことができると考えられる。しかし鶴原（2016）は、「実際のトレーニングを実施していくにあたって、心理サポート実施者のいうがままになっている場合、トレーニングをさせられているという意識が選手に芽生えることがあるため、選手自らがトレーニングや競技の目標を持って、選手生活を実施していくこと

が必要である」と述べている。そのため、メンタルトレーニングをしていくにあたって心理サポート実施者が一方的にトレーニングの方法などを提示して行っていくのではなく、あくまでも選手自らが考え、自らの課題などに解決していくためのサポートをすることで、選手が心理面を強化し、自分でコントロールできるようにしていくことが重要である。一般的にメンタルトレーニングは、心理検査を用いて、選手の特性や傾向などをアセスメントするとともに、選手との面談を行い、試合における悩みなどを明らかにした上で、いくつかのプログラムが計画される。しかし、ただメンタルトレーニングを実施すればよいというわけではなく、メンタルトレーニングの実施には、図1に示したように、ラポール（信頼関係）の形成が重要であるとされている。鈴木ら（1993）は、「選手、コーチ、カウンセラーの間の関係性の構築がメンタルトレーニングの継続のために必須なものであり、それなくしてメンタルトレーニングの成果を期待することは非常に困難である」と述べている。また、鈴木（2015）は、「信頼関係が築かれていないと、提供される支援や指導が活かされなくなる」と述べている。さらに、中込（2016）は、「心理的作業を共にしたり働きかけを行う場合、両者の人間関係（支援的人間関係）の質が、そこでのできばえを大きく左右している」と述べている。したがって、メンタルトレーニングの実施には、選手やコーチとのラポール（信頼関係）の形成がとても重要であり、このことを十分に考慮した上で、選手にメンタルトレーニングプログラムを提供することが必要であると考えられる。

現在、多くのメンタルトレーニングが行われている。そしてメンタルトレーニングの実践研究において、良い効果を示した報告がいくつもなされている。竹田・小松（2008）は、スピードスケート競技において高校生を対象として、目標設定、リラクセーションとサイキングアップ、イメージトレーニ



ング、ポジティブシンキング、セルフトーク、ルーティーンからなるメンタルトレーニングプログラムを7ヶ月の期間に4回実施した。その結果、心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）の結果において、すべての尺度の平均点が増加し、その中でも「忍耐力」、「闘争心」、「自己実現意欲」、「予測力」、「協調性」の項目において有意に増加したと報告している。また、村上ら（2000）は、テニス競技において高校生を対象として、目標設定、自律訓練法、積極的思考、イメージトレーニング（リハーサル）らなるメンタルトレーニングプログラムを3ヶ月の期間に20回実施した。その結果、心理的競技能力はトレーニングにすべて向上し、「忍耐力」、「勝利意欲」、「自己コントロール」、「リラックス」、「集中力」、「自信」の尺度で1%水準の有意な変化が、「決断力」及び「予測力」においては10%水準の有意な傾向が見られたと報告している。さらに、小林・高妻（2016）はプロ・アマチュアボクサーを対象として、目標設定、リラクセーションとサイキングアップ、イメージトレーニング、練習日誌、セルフトークからなるメンタルトレーニングプログラムを11ヶ月の期間でメンタルトレーニング指導を合計12回、そして練習での心理サポートを48回実施し、心理的競技能力診断検査において、10尺度（忍耐力、闘争心、自己実現意欲、自己コントロール能力、リラックス能力、自信、決断力、予測力、判断力、協調性）、5因子（競技意欲、精神の安定・集中、自信、作戦能力、協調性）、さらに総合得点で有意に向上したことを報告している。以上より、メンタルトレーニングプログラムの内容や期間は異なるものの、実際にメンタルトレーニングを行うことによって、対象とした選手の心理面に良い効果を与える可能性があるかと捉えることができる。また、一つではなく、いくつかの技法を用いるメンタルトレーニングプログラムをある程度の期間、継続的に行うことが必要であると捉えることもできる。

ここからは心理サポートで行われている心理検査や選手との面談について、また、前に述べた実践研究でも用いられている主なメンタルトレーニングの技法について概観していく。

まずは心理検査についてである。心理検査の目的として、東山(2016)は、①自己理解、②アスリートの理解、③適切な目標設定や練習メニュー、④心理的安定、⑤心理サポートを挙げている。つまり、心理検査は心理サポートを行う心理サポート実施者のためだけではなく、選手が自分自身を客観的に捉え、自分の課題などを理解していくことなど選手自身のためになるものであるといえるだろう。スポーツで用いられる心理検査として、スポーツ選手の心理的競技能力を12の内容に分けて診断するDIPCA.3(Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes:心理的競技能力診断検査)(徳永他,2000)や気分状態を7つの尺度からとらえて測定・評価を行うPOMS2(Profile of Mood States 2nd Edition)(Juvia P.Heuchert and Douglas M.McNair:横山和仁監訳,2015)などが存在し、主にDIPCA.3が多く用いられている(竹田・小松,2008;村上ら,2000;小林・高妻,2016)。そしてDIPCA.3は、心理的競技能力を総合的に判断することができ、メンタルトレーニング実施による効果を様々な観点から検討できるため、実践研究に用いる心理検査として適していると考えられる。また、試合前の心理的な状態を診断するDIPS-B.1(Diagnostic Inventory of Psychological State Before Competition:試合前の心理状態診断検査)(徳永,1997)、試合中に望ましい心理状態で試合ができたかどうかをチェックするDIPS-D.2(Diagnostic Inventory of Psychological State During Competition:試合中の心理状態診断検査)(徳永,1999)などが存在し、用いられている。これらは普段の状態だけでなく、試合時における心理状態に

ついて知ることができるため、選手自身が試合の振り返りに用いることや、課題を見つけることに適していると考えられる。

次に選手との面談についてである。鈴木（2016）は、「人格上の問題や発達課題が競技遂行にそれほど影響していないと思われても、すぐに心理技法や心理的スキルトレーニングを行うのではなく、まず対象となるアスリートにかかわる情報を詳細に聴くことが必要である」といっている。また「アスリートが訴える競技遂行上の問題をスポーツメンタルトレーニング指導士が受容的、共感的に聴き続けると、次第にアスリート自身が自分の問題に気づいて、自分の力で問題となっている競技状況を乗り越えていくようになる」と述べている。これよりメンタルトレーニングを行うにあたって、まずは対象となる選手と面談を行うことで選手が何に悩んでいるのか、何を変えていかなければいけないのかを見通し、メンタルトレーニングのプログラムを計画していくことが重要であることがここから読み取ることができる。さらに面談を通して、選手の考えなどを傾聴することによって、選手自身が自立的に考え、行動していくことにもつながると考えることができるだろう。

そして、心理検査や面談などを踏まえて行われるプログラムとして、目標設定技法やリラクゼーション技法、またイメージ技法や注意集中技法などが用いられ、メンタルトレーニングとして多く実践されている。

まず目標設定技法について見ていく。吉澤（2016）は、「適切な目標設定は、アスリートの競技行動を明確化し、アスリートの不安を軽減させる、アスリートに自信を持たせる、競技に集中させる、満足感を与えるなど、アスリートの心理面に大きな影響を与え、積極的な行動を生み出す効果が期待できる。」また、アスリートの行動を方向づける内発的な動機づけの役割を果たし、練習の質（運動量、回数、時間）を高めることに有効であり、アスリートが自

ら進んで行う練習に意識改革を促すといっている。選手にとって目標設定は、試合でベストなパフォーマンスを発揮するために重要であるとともに、試合だけでなく、普段の練習にも良い効果を与えると捉えることができるだろう。また目標設定の原理・原則について、石井（1997）は、①一般的な目標ではなく、詳しくて具体的な目標を設定する。②現実的で挑戦的な目標を設定する。③長期目標も大切であるが短期目標を重視する。④チーム目標よりも個人目標を重視する。⑤勝敗目標よりもプレー目標を設定する。⑥目標に対しその上達度が具体的かつ客観的に評価されるよう工夫する。これらを目標設定の原理・原則として挙げている。また、ここから、長い期間の中で、一つ一つの目標が達成したかどうかを客観的に評価できるように、より具体的に目標を設定していくことが重要であることが分かる。実際にプロスポーツ選手のコーチも目標設定を重要と捉えている。世界で活躍する女子テニスプレーヤーの大坂なおみのコーチであるサーシャ・バイン（2019）は、「目標を適切なレベルに設定することが大切であること」や、「小さな目標を丹念にこなしていくことを心掛けることで、大きな目標の達成に結び付く」といったことを述べている。このようにプロスポーツの世界でも目標設定をすることが重要であると捉え、一つ一つ目標を達成していることがここから読み取ることができる。以上より、適切な目標設定を行うことで、試合だけでなく、普段の練習にも良い効果を与え、それが結果としてベストパフォーマンスにつながるということができると考えられる。

次はリラクゼーション技法である。現在、メンタルトレーニングでは、呼吸法や自律訓練法、漸進的筋弛緩法といった技法が多く用いられている。坂入（2016）によると、「リラクゼーション技法は、他のトレーニング法と同様に、十分な練習もせずにその場で実施してリラックスするような即効性の効

果は期待できず、一定期間の練習の継続によるスキルの向上を目的とするもの」であり、「そのスキルの中核は、セルフコントロールではなくセルフモニタリング（自己客観視）である」といっている。つまり、ただトレーニングを行うだけではなく、継続して練習をする中で、自分の体や心の状態の変化に気づき、その変化などに応じて調整をしていくことが重要であるということが分かる。

まず呼吸法は、心理的影響によって変化した呼吸活動を随意的にコントロールして、心身の安定を得ようとする方法である。競技における試合場面などでは極度の緊張状態から交感神経優位となり、呼吸活動は活性化し、心拍の上昇や覚醒水準の過度な向上などが起こる「あがり」の状態を適切な水準に戻す作業として腹式呼吸が挙げられる。また、覚醒水準が低下し、意気消沈しているような場合には交感神経を活性化させるために、短く速い呼吸や、一気に息を吸い込んで一気に吐き出すような呼吸法を用いる（菅生，2016）。

次に自律訓練法について見ていく。自律訓練法は、1932年にドイツの精神医学者シュルツによってつくられた緊張緩和のための心理・生理的治療法である。この訓練法は、催眠のエッセンスを抽出し、それを科学的に再構成して練習を段階的に組み立て、誰でも迷うことなく始められるようにしたものであり、安静練習及び6段階の公式による標準練習と、黙想練習や特殊練習などがある。その中でも、標準練習における安静練習、重感練習、温感練習のマスターが、自律訓練法では特に大切であるとされている（佐々木，2007）。

最後に漸進的筋弛緩法についてである。漸進的筋弛緩法は、1929年に、アメリカのジェイコブソン（Jacobson）によって創始されたリラクセーション技法である。全身の筋組織を弛緩させるために体系立てられた方法であり、ジェイコブソンの原法では、全身の筋組織を細かく分け、1つ1つの部位の

緊張-弛緩を繰り返す。この方法では習得に時間を要するため、複数の筋組織を同時に緊張-弛緩させ全身のリラックス感を得る簡易法が用いられることが多いとされている（富岡，2017）。そして、「日頃から練習を継続して、筋が緊張した状態と弛緩していく過程を繰り返し体験することを通して、脳と身体の自然な調整のスキルが向上していくことを目指した活用が望ましい」とされている（坂入，2016）。実際の研究では，秋葉ら（2013）が競技者は漸進的筋弛緩法を1日2回2週間以上，継続的に実施することで，心理的リラクゼーション効果が得られることを報告している。

以上より，緊張場面が多く見られるスポーツにおいて，リラクゼーションを行うことにより，覚醒水準を適切な水準に戻し，良い心理状態にすることができると考えられる。しかし，継続的に練習をしていく必要があることも注意しなければいけない。

次はイメージ技法である。イメージ技法として，イメージトレーニングやイメージリハーサルなどが存在する。高橋（1994）は，イメージトレーニングが，パフォーマンスにプラスの効果を及ぼすメカニズムについては以下のようにまとめている。1つ目は，頭の中でイメージを描くと，スキルを実行する際に用いる筋に刺激が伝達されるといった事実から，イメージトレーニングによって神経系における刺激の伝達が強化されるということである。2つ目は，イメージを通して，事前に競技遂行状況をリハーサルしておくことにより，慣れ，うまくできるという予期，問題点や対処の心構えが形成され，競技への心理的準備が整うということである。そして，イメージすることによって，パフォーマンスにこのようなプラスの影響を及ぼすためには，パフォーマンス出力前の心身の状態を，実際の状況にできるだけ近く再現することが必要であると述べている。そして土屋（2016）は，イメージトレーニング

グの手順について以下のようにまとめている。1つ目はイメージストーリーの作成である。まずイメージトレーニングの準備段階として、あらかじめイメージする内容を「イメージストーリー」として枠づけし、これから描こうとするイメージの場面・状況、自身の心身の状態、周囲の様子等を、あたかも脚本のように設定するとよいと述べている。2つ目はリラクゼーションである。イメージトレーニング実施までに、リラクゼーションを実施するとよいと述べている。3つ目は、イメージ想起である。あらかじめ作成されたイメージストーリーに従って、イメージを思い浮かべていくことが中心であると述べている。4つ目は、イメージ体験の振り返りである。イメージ終了後は、そこでの体験を振り返るとよいと述べている。一般には、イメージ中の体験をトレーニング・ログに記録していく方法がよく用いられている。

以上より、いきなり試合に出て緊張をしたり、うまくいかないことがない状態にするために、あらかじめ頭の中でイメージをし、その試合に向けて準備しておくことでよいパフォーマンスにつながることを考えられる。また、試合場面のことでなく、技術習得などにもイメージトレーニングは効果があると考えられる。

最後に注意集中技法である。兄井（2016）は、注意集中とは、スポーツの現場では、一般的に「集中力」と呼ばれることが多く、この集中力はスポーツにおいて、実力発揮のために大変重要だと考えられていると述べている。また、この「集中力」は、従来からプレーの進行に欠くことのできない重要な心理的能力の1つとして考えられ、一般的には「注意もしくは意識をあることに集中して、それを持続する能力」と捉えられている（遠藤，2006）。そしてその注意集中（集中力）を高める方法として、トリガーワード（キューワード）と、プレ・パフォーマンス・ルーティーンをはじめとしたルーティ

ーンが存在する。

まずトリガーワード（キューワード）について見ていく。兄井（2016）は、トリガーワード（キューワード）は緊張やプレッシャーにより注意集中が途切れてしまいそうな場面で、ネガティブなイメージや考えをポジティブに切り替えるために用いる印象的で短いポジティブなフレーズの言葉である。例えば、「リラックス」「落ち着け」など、印象的で短い言葉をつぶやくことで、注意や気持ちをポジティブな方向に切り替えるきっかけとなり、注意集中を高めることができるとされている。そして、失敗やミスをしたときほどネガティブなイメージや気持ちになりやすいため、トリガーワード（キューワード）によって、ポジティブな方向に切り替わるように日頃から練習しておく必要があるとされている。

次にルーティーンについて見ていく。ルーティーンには、プレ・パフォーマンス・ルーティーンやポスト・パフォーマンス・ルーティーンがある。その中でも、プレ・パフォーマンス・ルーティーンが多く用いられる。プレ・パフォーマンス・ルーティーンは、プレーの直前に行われるあらかじめ計画された一連の系統的な準備動作のことであり、プレーの直前に運動に関する情報に注意を向けさせ、運動の実行に適切な心理状態を作り出すことで、注意集中を高めることができる。また、『過去の出来事や未来の結果ではなく、今行わなければならない動き（ルーティーン）だけに注意を向ける効果がある』とされている（兄井，2016）。また、荒木（2016）はプレ・パフォーマンス・ルーティーンがもたらす効果について、①その動作をすることにより、それに続くプレーをスムーズに行える、②外的及び内的障害の排除、③プレーを修正しやすい、④ストレスの軽減が挙げられると述べている。このプレ・パフォーマンス・ルーティーンは、実際にスポーツ選手が用いて、ベストパ



パフォーマンスにつながっている。例えば、ラグビーワールドカップで活躍したラグビー日本代表の五郎丸選手もプレ・パフォーマンス・ルーティーンを行っていた。そして、五郎丸選手は「プレ・パフォーマンス・ルーティーンがあっただけよかった。なかったらどうなっていたかと思うとぞっとする」と述べている（荒木，2016）。このようにプレ・パフォーマンス・ルーティーンによって、安定したキックをすることにつながっていたことがここから読み取ることができる。このプレ・パフォーマンス・ルーティーンを用いることによって試合での集中を高め、ベストなパフォーマンスを発揮することにつながるだけでなく、選手一人一人の特徴や状態に応じたルーティーンを作ることができることや、試合中の様子について確認する一つの指標となると考えられる。このプレ・パフォーマンス・ルーティーンに関しては多くの研究がなされている。Masagno et al. (2008) はプレ・パフォーマンス・ルーティーンがプレッシャー下でのパフォーマンスを促進できるかどうかを研究し、個人化されたプレ・パフォーマンス・ルーティーンがプレッシャー下でパフォーマンスを促進できるという可能性を示唆されると報告している。しかし、一貫性のないルーティーンを使用すると、パフォーマンスが低下することも報告されている (Masagno et al. 2010)。つまり、プレ・パフォーマンス・ルーティーンをただ行うだけではなく、行う回数などを安定させ、一貫性のあるルーティーンを行うことによって、パフォーマンスを向上することができるということが分かる。しかし、プレ・パフォーマンス・ルーティーンに関する研究は実験的な研究が多く、実際の試合で用いた際の効果などについての研究はあまり見られない。そのため、実際の試合などで用いた際の効果についても検討していく必要があると考えられる。

以上より、注意集中技法として挙げられるトリガーワード(キューワード)

やルーティーンは、試合場面における緊張場面など様々な場面において、目の前のことに集中するために行われるものであり、それによってどの場面でも同じように自分の力を発揮するために行うことができると考えられる。しかし、他の技法などと同様に、試合だけ行うのではなく、日頃の練習から継続的に行う必要があることもいえるだろう。

またこれらの技法だけでなく、メンタルトレーニングには振り返りも重要であるとされており、その振り返りには練習日誌が用いられる。そしてその練習日誌をつけることも心理面に良い効果を与えることへの可能性についても報告されている。佐々木ら（2007）は、中学生野球部員を対象に、練習日誌を付ける前と練習日誌を付ける後の心理的競技能力診断検査の結果について比較を行った。その結果、チーム全体としての心理的競技能力は向上し、その要因として毎日の練習において反省し、自己分析・自己評価することの積み重ねが心理的競技能力の向上に反映されたのではないかと見解を述べている。ここから少なくとも練習日誌を付けることによって、心理面に良い効果を与えることができると考えられるだろう。

これらメンタルトレーニングにおける様々な技法を用いて、メンタルトレーニングを中心とした心理サポートがなされているが、メンタルトレーニングの現状について、水落（2016）は、メンタルトレーニングはスポーツを行うすべての人に心理的な恩恵を与えることができるものであるが、その多様性を受け入れるための研究開発と実践はまだ十分とはいえないと述べている。実践研究でも、プログラムの内容や対象などが全く一緒である場合はほとんどない。つまり現在、心理サポートがすべての人に心理的な恩恵を与える状況ではないといえるだろう。そのため、いくつかの実践事例などを踏まえ、競技種目や年齢など異なる中でも、より効果的なメンタルトレーニングを中

心とした心理サポートについて明らかにしていく必要があると考える。また対象となる選手の幅を広げ、どの選手でも心理面の強化によって、競技力向上につなげることができるようにしていくことが求められるだろう。

そんな中で、今回はフェンシング選手を対象とした研究であるが、フェンシング選手に対する心理サポートも行われている。ロンドンオリンピックへ向けた心理サポートの取り組みとして、フェンシング男子フルーレナショナルチームを対象として、個別性を重視したメンタルトレーニングとスポーツカウンセリングを織り交ぜた心理サポートを対象選手7名に対して実施回数は違うものの、4年間で合計380セッション（1セッション/1時間）行った事例報告がなされている（織田ら、2013）。こうしたトップ選手を対象とした心理サポートが報告されている一方で、フェンシングを行う高校生を対象とした心理サポートに関する研究や事例報告はなされていない。フェンシングにおいて、高校生のようなアマチュア選手における心理サポートの効果が明らかとなれば、さらなる競技力向上につながるのではないだろうかと考える。

以上のことを踏まえ、本研究では高校生フェンシング選手に心理サポートを実施した効果について検討し、効果的な心理サポートに関する知見を得るとともに、その課題や問題点についても検討することを目的とした。

## 第 2 章 研究方法

## 【第2章】 研究方法

### (1) 対象者について

対象者は、三重県A高校の男子フェンシング部に所属する男子部員9名である。また対象者は、心理サポート実施時に1～2年生であった。さらに競技レベルは県大会出場レベルから全国大会出場レベルであった。

### (2) 心理サポートの実施期間

2018年5月から2019年10月の期間に心理サポートを実施した。詳細は後から述べることとする。ただし、対象者は2017年10月より心理サポートを受けており、本研究はその心理サポートを継続して行ったものである。

### (3) 事前の心理サポートについて

対象者を含む男子フェンシング部は、事前に心理サポートを受けていた(鶴原ら, 2019)。期間は2017年10月から2018年3月までである。心理サポートの内容に関しては、大きく二つの内容が挙げられる。

一つ目は、メンタルトレーニングについての解説である。メンタルトレーニングの基本的な考え方について、①実力発揮における心・技・体の重要性について、②メンタルトレーニングの基本的な考え方について、③メンタルトレーニングの進め方について、④メンタルトレーニングの技法の簡単な説明の4つの観点から解説がなされた。二つ目は、目標設定についてである。目標設定については、目標設定の方法に関する資料を作成し、資料に基づいて説明を実施された。その後選手は目標を設定し、目標を明確にするとともに、その実施に向けての内容を明確にした。

また、選手に対して心理面に関する調査も行われた。フェンシングのメン

タル面についての質問(「フェンシングに取り組んでいる時にメンタルの重要性を感じたことはありますか?」・「具体的にどのような状況で感じましたか?」など)が主な内容である。

#### (4) 心理サポートの内容について

##### 【心理検査について】

心理検査の目的について、東山(2016)は、①自己理解、②アスリートの理解、③適切な目標設定や練習メニューの組み立て、④心理的安定に導く、⑤心理サポートにおける相互理解を挙げている。また留意点について、心理検査でラベリングを行わないことや検査は複数回行うことを挙げている。本研究では、これらの目的や留意点を踏まえて、心理検査を行った。

心理検査としては、スポーツ選手の心理的競技能力を忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、リラックス能力、集中力、自己コントロール能力、自信、決断力、予想力、判断力、協調性の12の内容に分けて診断するDIPCA.3 (Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes: 心理的競技能力診断検査)(徳永他, 2000)を用い、定期的に行った。実施方法に関しては、まず選手に実施の方法を説明し、各自で実施するように指示をした。実施した後は、選手各自が採点を行い、自分の状態がどうであったか振り返らせた。その後、研究者が回収するようにした。

また、試合前の心理的な状態を診断するDIPS-B.1 (Diagnostic Inventory of Psychological State Before Competition: 試合前の心理状態診断検査)(徳永, 1997)、試合中に望ましい心理状態で試合ができたかどうかをチェックするDIPS-D.2 (Diagnostic Inventory of Psychological State During Competition: 試合中の心理状態診断検査)(徳永, 1999)を用いた。実施方

法に関しては、公式試合がある前のタイミングで選手に渡し、各自で実施するように指示をした。実施した後は、選手各自が採点を行い、自分の状態がどうであったか振り返らせた。その後、心理サポート実施者が回収するようにした。

### 【選手との面談について】

心理サポートを行う上で、重要となるのが選手との面談である。鈴木(2016)は、メンタルトレーニングや心理サポートでは、まず対象者（アスリート）に面接し、彼らがメンタルトレーニングや心理サポートに何を求めているか、どのように競技に取り組んでいるか、どのような競技遂行上の問題があるか、などを聴くことから始めなければならない。聴くことによって、何が問題となっているか、どのような支援が適切であるか、問題解決にどれくらいの期間が必要かなどを「見立て」をするのであると述べている。また、面接する上での留意点として、①アスリートを第一と考え、アスリートの立場に立って、彼らの話を共感的、受容的に傾聴すること、②アスリートの競技遂行上で問題となっていることを十分に聴かずに、理解したつもりになることにならないのではなく、全くわからない人としてアスリートの話を詳細に聴かなければならないこと、③話を聴いていて競技上改善すべき点が見えてきた時に競技の指導をすること、といったことを挙げている。

そのため、選手との面談を行う際には上記のことを踏まえ、本研究においては、試合での反省などから現在考えなければならない問題について面談をする中で、共に見つけ出していき、その問題に対してどうしていきたいか・どのようにして解決していくかを心理サポート実施者から話していくのではなく、選手自身が考え、発言できるように行った。面談で話した主な内容と

しては、①最近感じている悩み、②試合に向けてどうしていくか、③試合でどうであったかといった内容である。その際、必要に応じてそのやりとりをメモや録音をし、記録として残した。また、強制的に行うのではなく、何かある選手と面談を行うという形で行った。

### 【練習日誌について】

「心理的コンディショニングにおいては、心身のコンディションを継続して自己観察することが重要である」とされている(菅生, 2016)。また練習日誌を用いることで、トレーニング継続へのモチベーションにもなるだけでなく、自己理解を深めることにつながる(中込, 2016)とされている。これらのことを踏まえ、菅生が提示していたコンディションチェックシート(図3)を参考とし、そこに今日の目標、練習に対する反省、メンタルトレーニングについて記入する欄、悩みなどを書くことができる欄を設け、チームの練習日誌(図4, 資料1)とした。そして、今回の心理

図3. コンディショニングチェックリスト

図4. 今回用いた練習日誌



サポート実施開始時から開始した。

その後、選手の様子などを踏まえ、もう少し選手にメンタルトレーニングに意識を持ってもらいたいと考えたため、メンタルトレーニングについて記述する欄を新たに増やした。また、練習日誌に対象チーム指導者からコメントをしている様子が見られたため、コメント欄を新たに設けた（図5、資料2）。

図5. 最初に作成したものを改変した練習日誌

また、2019年4月より対象チーム指導者の意向により、練習日誌の内容が変わった。具体的な内容として、①長期の目標 ②感謝すること ③短期の目標及び課題④一言の4つの内容である。

### 【目標設定について】

高野（1994）は目標設定の原則として、①結果（勝敗等）ではなく、内容（パフォーマンス）についての目標を設定する、②適度な難易度のある挑戦的な目標を設定する、③数値化できる具体的な目標を設定する、④長期目標だけでなく、短期的な下位目標（技術・体力面等の領域）も設定するといったことを挙げており、それらを踏まえて、目標設定に関するワークシートを提示している。本研究では、提示されているワークシートを一部変えたもの（図6、資料3）を用いて、選手一人一人に目標設定を行った。

氏名 _____		長期目標: _____					
年 月 日 _____		得られるもの: _____					
		下位目標: _____					
開始日	下位目標	ステップ	現在値	目標値	終了予定日	終了日	備考

図6. 目標設定に用いたワークシート

### 【リラクゼーションについて】

漸進的筋弛緩法は、1929年に、アメリカのジェイコブソン（Jacobson）によって創始されたリラクゼーション技法である。そして基本的な考え方として、①身体の部位に力を入れる（緊張）、②その状態を保持する、③力を抜く（弛緩）を繰り返しながら、最終的に全身をリラックスしていくということであり、手→足→胸→腰→顔という順序で行っていくとされている（立谷，2016）。

今回はDIPCA.3の結果から、全体的にリラックス能力が低いということが明らかとなったため、リラクゼーション技法を用い、その中でも、漸進的筋弛緩法を実施することとした。高井ら（2012）は、スポーツ領域での漸進的筋弛緩法は、過度の緊張や不安を抱えたアスリートに対する有効なリラクゼーション技法として広く活用されており、自身の身体と向き合って競技力の

向上を図っているアスリートにとって漸進的筋弛緩法は、あまり抵抗感なく受け入れやすい技法と述べている。また、漸進的筋弛緩法のCDなども存在し、集団で行い、習得するのにも適していると考えられるため、今回は漸進的筋弛緩法を用いて実施した。

実施方法として、まず簡単なやり方などをレクチャーした後に専用のCD（小坂橋喜久代監修，2009）に従って、選手たちに行うように指示した。専用のCDは、音声に従い、簡易法を実施するものである。

### 【ルーティーンについて】

ルーティーンについて、簡単に選手に説明した後、各自でワークシートを用いて、試合前や試合中のルーティーンをワークシート（図7，資料4）に書き出すように指示をし、実施させた。その後試合だけでなく、練習時に意識して行うように選手に伝えた。ワークシートに関しては、中込（1994）が提示していたものを一部変えて作成した。

試合前・試合中の心理的コンディショニング	
氏名 ( )	
試合でベストパフォーマンスが出せるように、自分なりの心理的コンディショニングの方法(ルーティーン)を見つけて、それを試合の中で実践していく。	
(例)	
あなたのルーティーン(習慣化した一定の動作や行為)	
用いる場面 ポイント間 (プレーに入る直前)	ルーティーンの内容 膝(飛びはねる、ステップ、ガットを直す。ボールをつく。 グリップを握(握る。=腕力の繰り返し、ラケットを握す。 索振り(イメージして)、手の汗を拭く。
【試合前】	
あなたのルーティーン(習慣化した一定の動作や行為)	
用いる場面	ルーティーンの内容
【試合中】	
あなたのルーティーン(習慣化した一定の動作や行為)	
用いる場面	ルーティーンの内容

参考 中込・土堂・高橋・高野 (1994) メンタルトレーニングワークブック. p118, 192

図7. ルーティーンに関するワークシート

そして、実施した心理検査、面談、メンタルトレーニングとその期間に行われた公式戦をまとめたものは表1に示した。これはチームに対して実施した心理サポートをまとめたものであり、全体で延べ37回となった。したがって、選手個人によって実施回数や出場した試合が異なった。

表1. 実施した心理サポートの内容とその期間に行われた主な公式戦

回数	実施日	内容	回数	実施日	内容
1	2018/4/24	選手との面談	22	2018/12/12	選手との面談
2・3	2018/5/16	選手との面談	23	2018/12/15・16	心理検査(DIPS-B.1)の実施
		心理検査(DIPCA.3)の実施			(新人戦)
4	2018/5/23	選手との面談	24	2019/1/23	選手との面談
5・6	2018/5/26・27	心理検査(DIPS-B.1・DIPS-D.2)の実施	25-27	2019/4/24	選手との面談
		(県総体)			メンタルトレーニング(ルーティーン)
7	2018/6/13	選手との面談	28	2019/4/27	心理検査(DIPCA.3)の実施
	2018/6/16・17	(東海総体)			心理検査(DIPS-D.2)の実施
8	2018/6/27	選手との面談			(春季大会)
9	2018/7/18	心理検査(DIPCA.3)の実施	29	2019/5/15	選手との面談
10・11	2018/8/1~5	心理検査(DIPS-B.1・DIPS-D.2)の実施	30	2019/5/29	選手との面談
		(インターハイ)			心理検査(DIPS-B.1・DIPS-D.2)の実施
12	2018/8/31	選手との面談	31・32	2019/6/1	試合の観察
13	2018/9/26	選手との面談			(県総体)
14・15	2018/10/3	選手との面談	33	2019/6/19	選手との面談
		心理検査(DIPCA.3)の実施			心理検査(DIPS-B.1・DIPS-D.2)の実施
16	2018/10/17	選手との面談	34・35	2019/6/22	試合の観察
17・18	2018/10/21	心理検査(DIPS-B.1・DIPS-D.2)の実施			(東海総体)
		(JOC予選)	36	2019/7/17	選手との面談
19・20	2018/11/7	選手との面談	37・38	2019/7/27~30	心理検査(DIPS-B.1・DIPS-D.2)の実施
		メンタルトレーニング(目標設定)			(インターハイ)
21	2018/11/22	メンタルトレーニング(漸進的筋弛緩法)		2019/10/3	アンケートの実施

### (5) 心理サポート実施者について

心理サポート実施者は、本研究の著者であるスポーツ心理学を専攻している大学院生1名であった。また、メンタルトレーニングの実施の際には、日本スポーツ心理学会が認定する「スポーツメンタルトレーニング指導士」の資格を有する者にスーパーヴァイズを受けた。スーパーヴァイズに関しては、心理サポートを行う前後に行った。

### (6) アンケートについて

これまでの心理サポートについて、選手がどのように感じていたかについて、アンケート(資料5)を用いて調査を実施した。内容に関しては、心理サポートを受ける前と受けた後での心理面に関する事、目標設定に関する事、面談に関する事、練習日誌に関する事、ルーティーンに関する事である。評価する項目に関しては、各項目に対して「1. あてはまらない」、「2. ややあてはまらない」、「3. どちらでもない」、「4. ややあてはまる」、「5. あてはまる」の5件法で回答を求め、得点化した。また、一部記述する項目も設け、回答を求めた。

また対象チーム指導者にも、選手とは異なるアンケート(資料6)を用いて調査を行った。内容に関しては心理サポート全体に関する事、練習日誌に関する事である。評価する項目に関しては、各項目に対して「1. あてはまらない」、「2. ややあてはまらない」、「3. どちらでもない」、「4. ややあてはまる」、「5. あてはまる」の5件法で回答を求めた。また、一部記述する項目も設け、回答を求めた。

#### (7) 分析方法について

心理サポートの効果について、アンケート結果を用いて、チーム全体で検討するとともに、個人の事例を取り上げ、それぞれのサポートについて詳しく検討した。

#### (8) 倫理的配慮について

本研究では、選手との面談でのやり取りの内容、練習日誌の中の記述の内容、目標設定を行った際のワークシート、事後のアンケート、心理検査の結果には個人情報が多く含まれるため、倫理的な配慮については十分にしなければならない。本研究では対象者とその保護者に対して、書面にて同意を得た上で実施した。

## 第 3 章 結果及び考察

## 【第3章】 結果及び考察

### 第1節 実施した心理サポートについての検討

ここでは心理サポート終了後に行ったアンケートの回答から、心理サポートを実施した際の選手の様子がどうであったのか、また心理サポートを実施したことによる効果について検討していく。9名の対象者については、①～⑨の数字で表し、例えば対象者①と表すようにした。

#### (1) 心理面への意識についての検討

事後のアンケートの中で、心理サポート実施前と実施後のそれぞれの欄に、心理面への意識について表2のような質問項目を設け(表)、選手には「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」までの5件法で回答を求め、評価させた。その質問項目に対する回答の結果は以下の通りである(表3, 図8)。また、それぞれの対象者の評価を表したものが図9～12である。さらに質問②と③については、心理サポート実施後において「ややあてはまる」「5. あてはまる」を回答した人のみ具体的な場面について自由記述させ、得られた回答が表4, 5である。

表2. 各質問項目での質問内容

・質問① フェンシングにおいて心理面は重要であると感じた。
・質問② 練習中に心理面の重要性を感じたことがあった。 (質問② 具体的にはどのような場面で感じましたか。) ※実施後のみ
・質問③ 試合中に心理面の重要性を感じたことがあった。 (質問③ 具体的にはどのような場面で感じましたか。) ※実施後のみ
・質問④ 心理面によって試合の結果は変わると思った。



表 3. それぞれの質問項目に対する評価の全体平均

		N	平均	標準偏差	統計量:t	P値
質問①	実施前	9	4.6	0.685	0.800	0.447
	実施後	9	4.8	0.416		
質問②	実施前	9	3.7	1.247	0.478	0.645
	実施後	9	3.4	1.165		
質問③	実施前	9	4.4	0.831	0.316	0.760
	実施後	9	4.3	0.816		
質問④	実施前	9	4.3	0.816	1.835	0.104
	実施後	9	4.3	0.629		

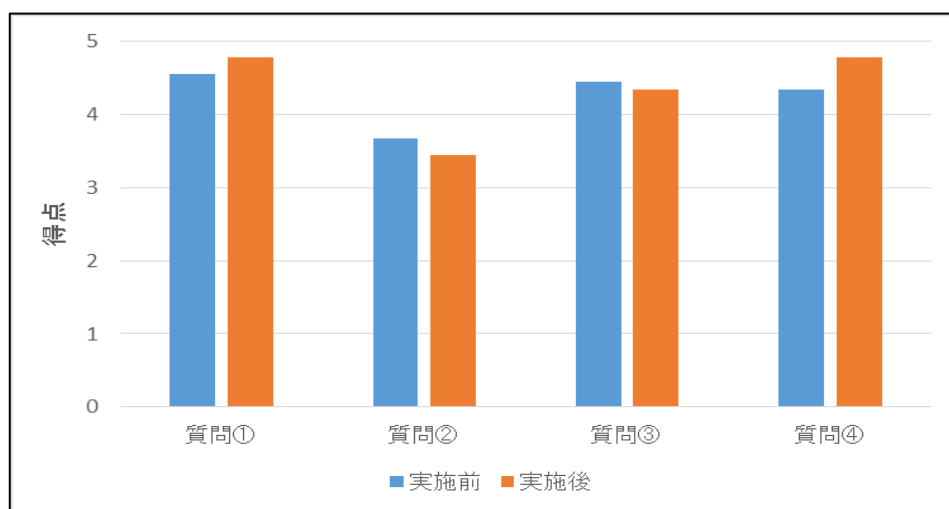


図 8. それぞれの質問項目に対する評価の全体平均

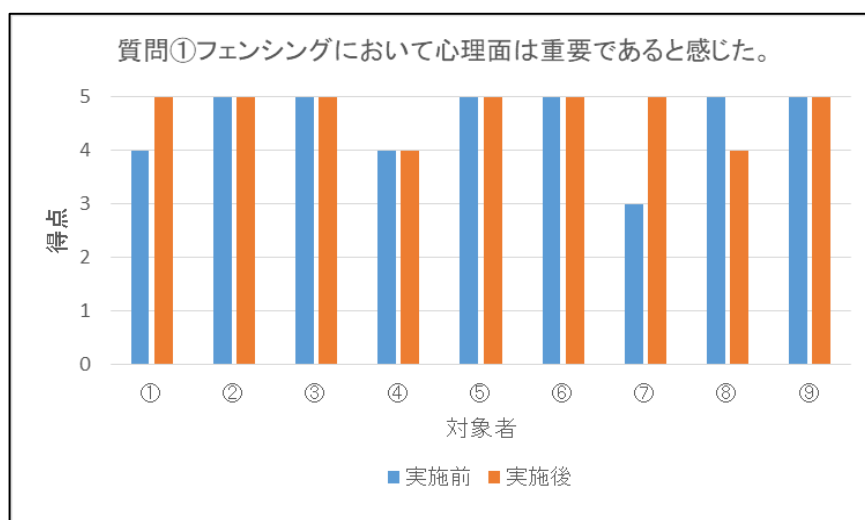


図 9. それぞれの対象者の評価 (質問①)

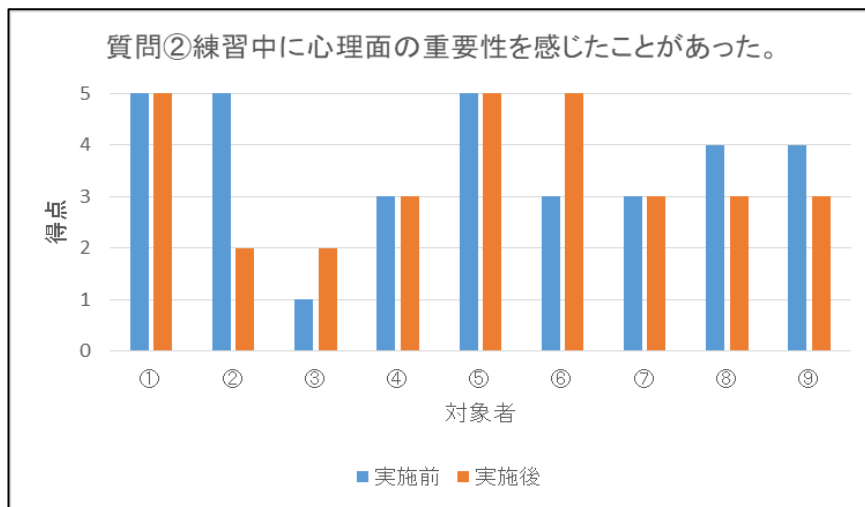


図 10. それぞれの対象者の評価（質問②）

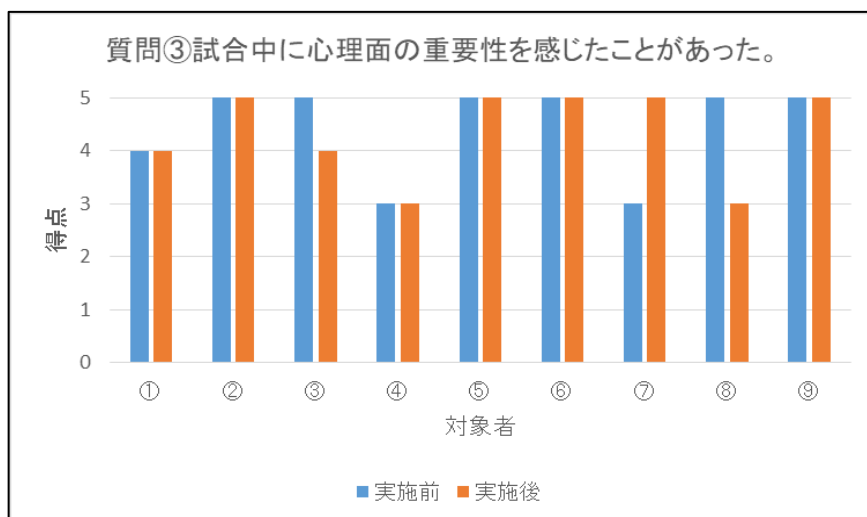


図 11. それぞれの対象者の評価（質問③）

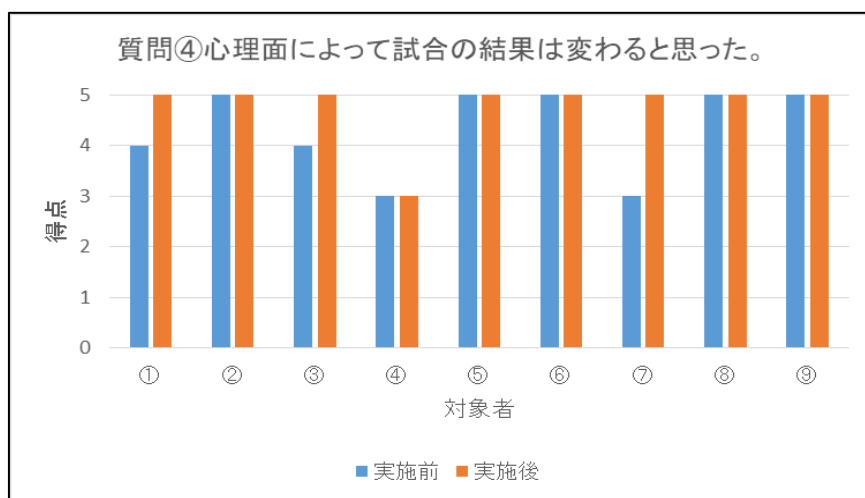


図 12. それぞれの対象者の評価（質問④）

表 4. 質問②についての記述回答をまとめたもの

- ・事前にルーティーンを取り入れることによって試合が思うままに行くことが多かったから.
- ・2対4で負けていてもまだ可能性があるのに、負けると慢心して気持ち的に負けている場面があった.

表 5. 質問③についての記述回答をまとめたもの

- ・気合を入れることによって、今まで出来なかったプレーをすることが出来る時がある.
- ・点を取った後の行動を考える場面.      ・心拍数が上がる場面.
- ・格上とやる時に最初からあきらめているのと何が何でも勝つ気があるのでは、全然試合内容が変わってきた.
- ・試合中に体がかたくなり、思い切った動きが出来ないことが多かったが、考え方を変えてからはほぼ 100%コントロール出来るようになった.
- ・緊張や不安の気持ちで身体が固まってしまった時.

まず心理サポートを実施したことによる選手の心理面の意識への効果について検討していく。すべての質問項目で心理サポート実施前・後ともに高い得点を示したが、対応のある t 検定を行ったところ、それぞれに有意な差は見られなかった。そして、それぞれの質問について見ていくと、質問①の「フェンシングにおいて心理面は重要であると感じた。」という評価項目に対して、心理サポート実施前は高い得点を示し、実施後でも高い得点を示した。また、質問②の「練習中に心理面の重要性を感じたことがあった。」という評価項目に対して、心理サポート実施前は比較的高い得点を示し、実施後では中間の得点を示した。そして、実施後に関して「具体的にはどのような場面で感じましたか。」という問いに対し、「2対4で負けていてもまだ可能性があるのに、負けると慢心して気持ち的に負けている場面があった。」といった回答が

あった。さらに、質問③の「試合中に心理面の重要性を感じたことがあった。」という評価項目に対して、心理サポート実施前は比較的高い得点を示し、実施後でも比較的高い得点を示した。そして、実施後に関して「具体的にはどのような場面で感じましたか。」という問いに対し、「点を取った後の行動を考える場面。」、「緊張や不安の気持ちで身体が固まってしまった時。」といった回答があった。

以上の結果より、全体的に心理サポート実施前と実施後において心理面に対して高い意識を持っていたということが明らかとなった。これは、以前にも行われていた心理サポートを継続したことによる効果があったと考えられる。対象者①～④は、以前に心理サポートを受けており、それによって心理面への意識が高くなったために、実施前から大きく変化せず、高い意識を持ち続けていたのではないかと考えられる。また、以前に心理サポートを受けていなかった対象者⑤～⑨も、選手によっては、心理サポートを実施する前に比べて、実施した後の得点が高くなった選手もいた。そのため、今回の心理サポートを通して、心理面に意識が向き、心理面の重要性などを感じるようになったことが考えられる。また、以前から心理面に対して高い意識を持っていた選手も、今回の心理サポートを通して、これまでと同様に心理面の重要性への意識を維持できていたのではないかと考えられる。

しかし試合中に比べ、練習中での心理面の意識が低いことということも明らかとなった。メンタルトレーニングで用いられる技法は試合だけでなく、練習から実践していくことが求められている。そのためメンタルトレーニングを通して、試合だけでなく、練習でも心理面への意識を高く持たせることが必要であり、そのことによってさらなる良い効果が期待されると考えられる。

## (2) 選手との面談についての検討

アンケートの中で、面談について表6のような質問項目を設け、選手には「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」までの5件法で回答を求め、評価させた。その質問項目に対する回答の結果は以下の通りである(表7, 図13)。また、それぞれの選手の評価を表したものが図14~17である。さらに質問③については、選んだ理由について記述させ、得られた回答が表8である。また、それぞれの対象者に実施した面談の回数については表9の通りである。

表6. 各質問項目での質問内容

・質問①	面談をすることで、自分の課題に気づくことができた。
・質問②	面談の中で、悩みなどを素直に話すことができた。
・質問③	しっかり面談をしておけばよかった。 (質問③について なぜそのように感じましたか。記述してください。)
・質問④	面談でのやりとりを練習や試合に活かすことができた。

表7. それぞれの質問項目に対する評価の全体平均

	質問①	質問②	質問③	質問④
N	9	9	9	9
平均	3.7	3.8	1.9	3.7
標準偏差	1.247	1.315	0.875	1.155

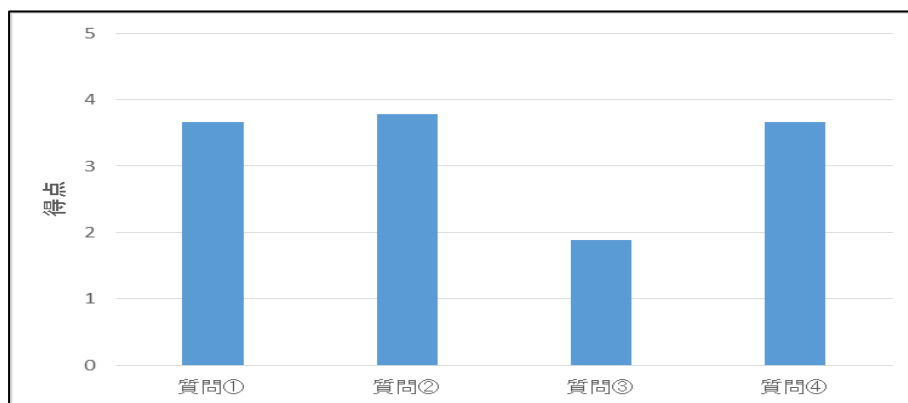


図13. それぞれの質問項目に対する評価の全体平均

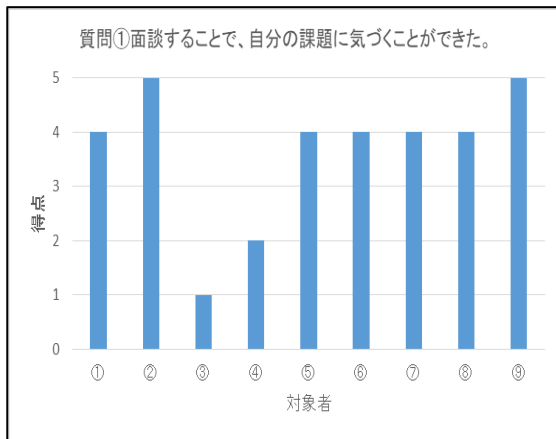


図 14. それぞれの対象者の評価（質問①）

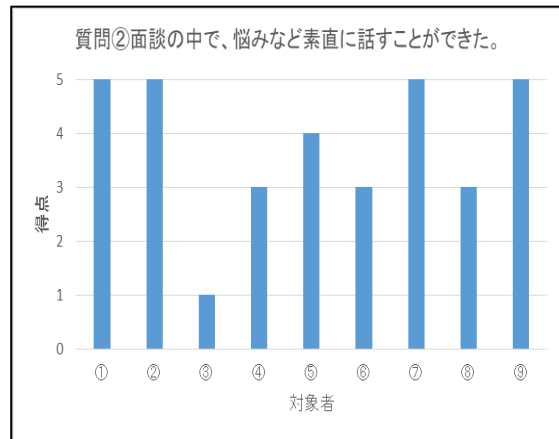


図 15. それぞれの対象者の評価（質問②）

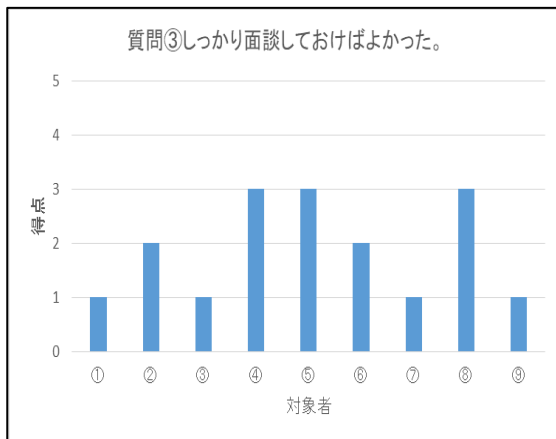


図 16. それぞれの対象者の評価（質問③）

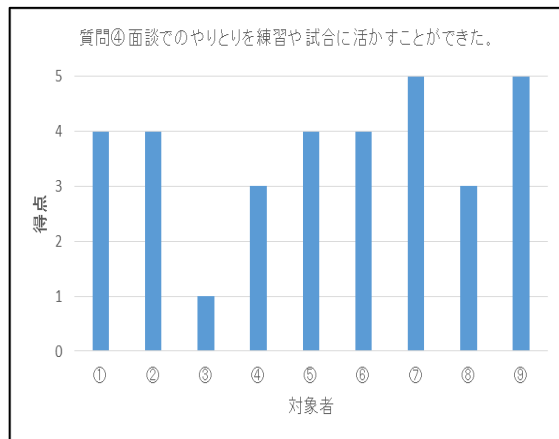


図 17. それぞれの対象者の評価（質問④）

表 8. 質問③についての記述回答をまとめたもの

- ・面談をすることで悩みなどを解消することが出来たから。
- ・ちゃんと面談で話したいことを話せたから。
- ・してもしなくても変わらないと思ったから。
- ・自分の弱さに気づけたから。
- ・今のところ自分の中ではできていると感じている。
- ・ルーティーンの話はとても自分の精神的コントロールの大きな助けとなったと思った。別に後悔していないから。

表 9 . それぞれの対象者に面談を実施した回数

対象者	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
面談回数	13	13	4	1	4	5	2	4	3

まず、アンケートの結果から面談における対象者の様子について検討をしていく。質問②の「面談の中で、悩みなどを素直に話すことができた。」という評価項目に対して、比較的高い得点を示した。また、対象者1人1人の結果を見た場合には、高い得点を示している対象者もいれば、低い得点を示している対象者もいることが明らかとなった。そして、面談の回数が多かった選手は特にそのように感じているということが明らかとなった。また、質問③の「しっかり面談をしておけばよかった。」という評価項目に対して、比較的低い得点を示し、その理由について、「面談をすることで悩みなどを解消することが出来たから。」、「ちゃんと面談で話したいことを話せたから。」といったように、自分にとって十分な面談を行うことができたという回答や、「しなくても変わらないと思ったから。」といった面談を必要と感じていなかったという回答があった。そのため、十分な面談ができたと感じていた選手と面談は必要ではないと感じていた選手がいたことが明らかとなった。

以上の結果より、今回の心理サポートで行った面談において、しっかりと悩みなどを素直に話すことができた選手とあまり話すことができなかった選手がいたことが明らかとなった。また、実施した面談の回数が多い選手は悩みなどを素直に話すことができたと感じていたことが明らかとなった。このような結果になったのは、ラポール（信頼関係）の形成ができていたかどうかに関連していると考えられる。中込（1994）は、メンタルトレーニング初期の心理サポート実施者から選手への密なコンタクトが重要であり、積極的に行われることが望ましい。また、この期のコンタクトは、ラポールの形成に影響

響を及ぼしていると述べている。今回の面談では、実施した面談の回数が多い選手は悩みなどを素直に話すことができたと感じていたことが明らかとなったように、メンタルトレーニング初期の段階でのコンタクトを踏まえ、ラポールが形成され、その結果として、心理サポート実施者に対して悩みなどを素直に話すことができていたと考えられる。対して、メンタルトレーニング初期の段階で選手との関わりが少なかったために、選手とのラポールがうまく形成されず、その結果として、面談が必要でないと感じた選手や悩みなどを素直に話すことができなかったと感じた選手がいたのではないかと考えられる。そのためメンタルトレーニング初期の段階で、しっかりと面談をするなど、どの選手とも密にコンタクトをとることが重要であると考えられる。また面談の中で、選手の話に傾聴し、選手の悩みや問題と一緒にになって向き合い、自ら乗り越えられるようにしていく必要があると考える。

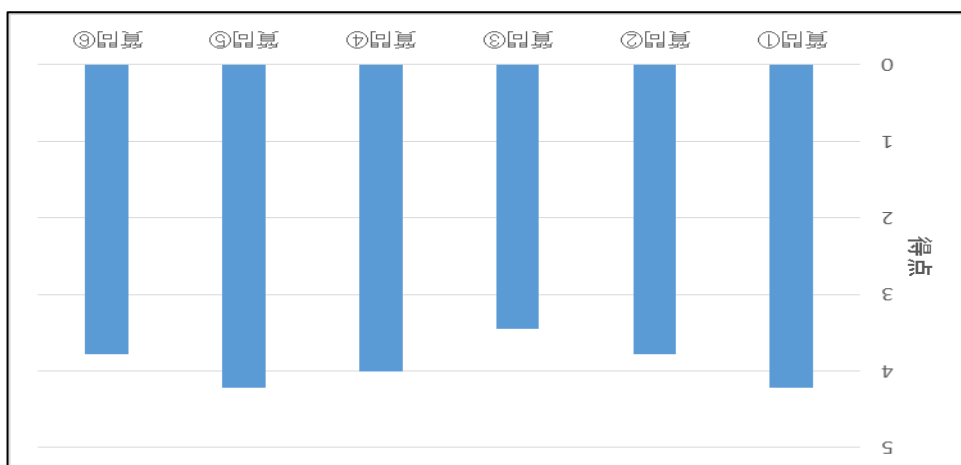
次に、面談を行ったことによる選手への効果について検討していく。質問①の「面談をすることで、自分の課題に気づくことができた。」という評価項目に対して、比較的高い得点を示した。また、対象者1人1人の結果を見た場合には、多くの選手が比較的高い得点を示していることが明らかとなった。また、質問④の「面談でのやりとりを練習や試合に活かすことができた。」という評価項目に対して、比較的高い得点を示した。また、対象者1人1人の結果を見た場合には、多くの選手が比較的高い得点を示していることが明らかとなった。

以上の結果より、今回の心理サポートで行った面談が、多くの選手にとって、自分の課題に気づいたり、練習や試合に活かされるものであったことが明らかとなり、選手へ良い効果があったと考えられる。今回の面談では選手が抱える問題や悩みに対して、心理サポート実施者から一方的にアドバイス



するのではなく、選手が自分で解決していくように、「じゃあこれからどうしていく？」「どうすればもっと良くなるかな？」といった問いかけを行った。鈴木（2016）が、アスリートが訴える競技遂行上の問題をスポーツメンタルトレーニング指導士が受容的、共感的に聴き続けると、次第にアスリート自身が自分の問題に気づいて、自分の力で問題となっている競技状況を乗り越えていくようになると述べているように、受容的、共感的に聴き続けたことがこのような結果につながったのではないかと考える。

図 18. それぞれの質問項目に対する評価の全体平均



質問項目	N	平均	標準偏差
質問①	9	4.2	0.629
質問②	9	3.8	1.315
質問③	9	3.4	1.257
質問④	9	4.0	1.247
質問⑤	9	4.2	0.786
質問⑥	9	3.8	1.315

表 11. それぞれの質問項目に対する評価の全体平均

- ・ 質問① 目標設定をすることは重要であると感じた。
- ・ 質問② 目標を明確にすることができたと感じた。
- ・ 質問③ 設定した目標に従って練習することができた。
- ・ 質問④ 設定した目標によって、自分の課題を明確にすることができた。
- ・ 質問⑤ 目標があることで、フエレンシアに対して意欲的になることができた。
- ・ 質問⑥ 目標を達成することで、満足感を得ることができた。

表 10. 各質問項目での質問内容

ある。  
 (表 11, 図 18). また, それぞれの対象者の評価を表したものが図 19~24 で  
 を求め, 評価させた. その質問項目に対する回答の結果は以下の通りである  
 者には「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」までの5件法で回答  
 フォーマットの中で, 目標設定について表 10 のような質問項目を設け, 対象

(3) 目標設定についての検討

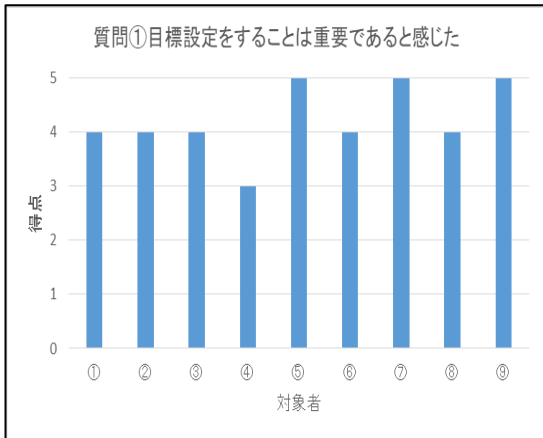


図 19. それぞれの対象者の評価（質問①）

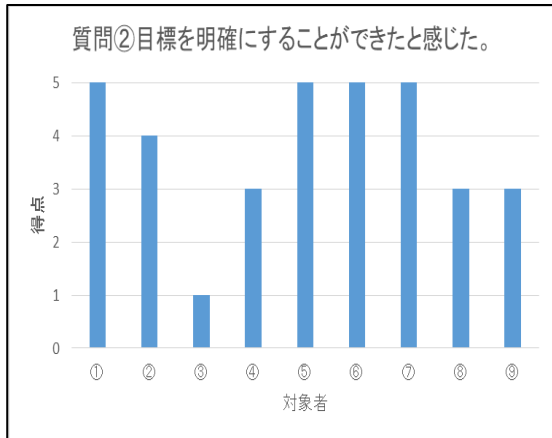


図 20. それぞれの対象者の評価（質問②）

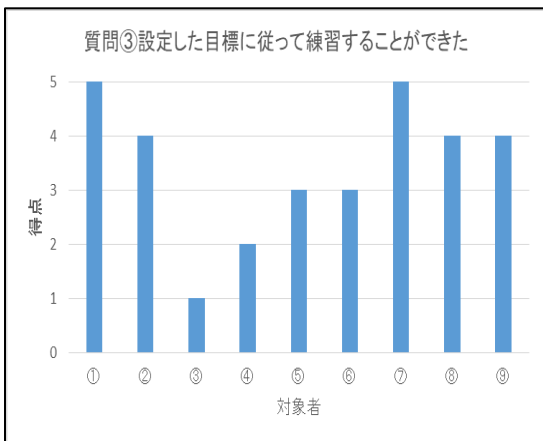


図 21. それぞれの対象者の評価（質問③）

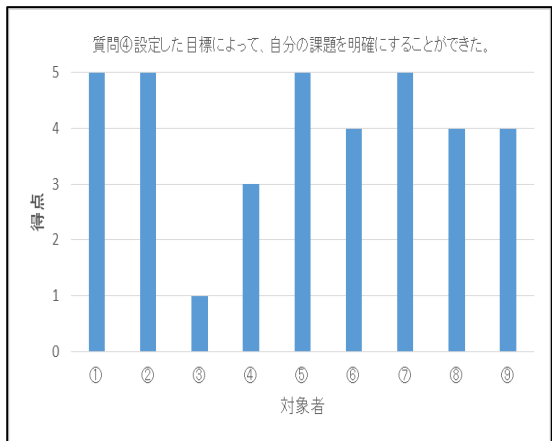


図 22. それぞれの対象者の評価（質問④）

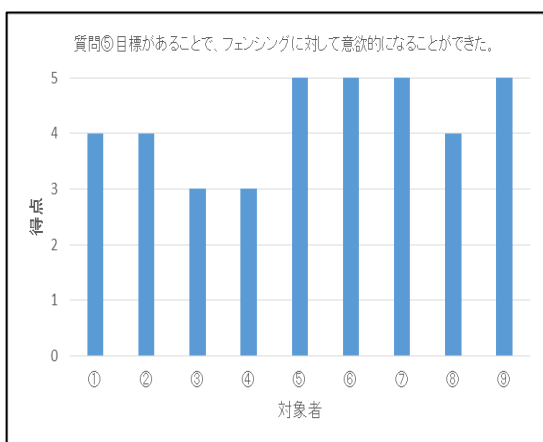


図 23. それぞれの対象者の評価（質問⑤）

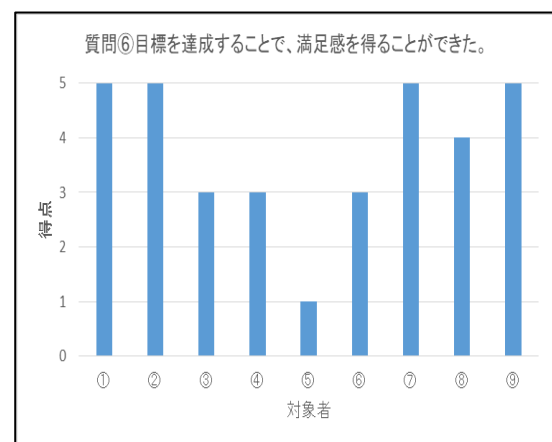


図 24. それぞれの対象者の評価（質問⑥）

まずアンケートの結果から目標設定における対象者の様子について検討をしていく。質問②の「目標を明確にすることができたと感じた。」という評価項目に対して、比較的高い得点を示した。また、対象者1人1人の結果を見た場合には、高い得点を示している対象者もいれば、低い得点を示している対象者もいることが明らかとなった。また、質問③の「設定した目標に従って練習することができた。」という評価項目に対して、中間の得点を示した。また、「目標を明確に設定することができた」という質問に3点以上の得点を示した対象者の結果を見た場合には、高い得点を示している対象者もいれば、低い得点を示している対象者もいることが明らかとなった。

以上の結果より、今回の心理サポートによって、目標を明確に設定することができた選手と目標を明確に設定することができなかった選手がいたが、目標設定をできた選手の中でも、その目標に従って練習することがあまりできなかった選手がいることが明らかとなった。このような結果になったのは、目標設定に関するレクチャーが十分でなかったことと、目標設定をより具体的なものにできなかったことが考えられる。

すでに対象チームの選手は目標設定についてレクチャーを受けていたために、今回は同じようにレクチャーをするのではなく、具体例を示したワークシートと共に、選手が記入するワークシートを配り、選手に目標設定を実施させた。そのため、目標設定の行い方があまり理解できていない選手が目標を明確に設定することができなかったと考えられる。石井（1997）が、一般的な目標ではなく、詳しく具体的な目標を設定することが目標設定の原理・原則と述べて

いるように、具体的に設定できなかつたことによって、明確な目標設定ができず、そのため練習に活かすことができなかつたと考える。

また、石井（1997）は、勝敗目標よりプレー目標を重視すべきであるといっている。しかし、対象者⑦が実際に書いた写真1を見てみると、3つの下位目標の内、2つの下位目標で勝敗目標を設定していた。よって、数値化するなどなかなか具体的に目標を設定することができなかつたのではないかと考えられる。そのため、長期

開始日	下位目標	ステップ	現在値	目標値	終了予定日	終了日	備考
10/12	体脂肪率1桁	1	食の量・物で減らす。	自分の食事を管理する。	10/23		
		2	自分の食事の管理	夜の量を減らす。	10/24		
		3	夜の量を減らす。	自分の食事で減らす。	10/31		
		4	自分の食事で減らす。	食の量を減らす。	11/15		
10/13	東海大会個人5位以内	1	ランニングが毎日に外れる。	ランニングが毎日の体調に入る。	10/27		
		2	ランニングが毎日の体調に入る。	自分の普段の練習。	10/30		
		3	自分の普段の練習。	自分のペースで練習する。	12/1		
10/13	国大会1位	1	自分の練習。	15分勝負の試合が自分のペースになる。	10/25		
		2	15分勝負の試合が自分のペースになる。	相手のペースに合わせる。	10/25		
		3	相手のペースに合わせる。	相手のペースに合わせる。	10/25		

写真1. 実際に対象者⑦が書いた目標

目標を達成するには、どのようなプレーができていないといけなかつたのかを考え、そこからより具体的なプレー目標にしていく必要があると考えられる。

次に、目標設定を行ったことによる選手への効果をアンケートの結果から検討していく。まず質問①の「目標設定をすることは重要であると感じた。」、質問④の「設定した目標によって、自分の課題を明確にすることができた。」、質問⑤「目標があることで、フェンシングに対して意欲的になることができた。」という評価項目に対して、「4. ややあてはまる」の値と同じもしくは近い得点を平均得点

が示した。また、対象者1人1人の結果を見た場合にも、多くの対象者が高い得点を示していることが明らかとなった。さらに、質問⑥「目標を達成することで、満足感を得ることができた。」という評価項目に対して、「4. ややあてはまる」の値と同じ得点を平均得点が示した。しかし、対象者1人1人の結果を見た場合には低い得点を示している対象者も半数程度いることが明らかとなった。

以上の結果より、今回の心理サポートで目標設定を実施したことによって、以前から目標設定に関してそれぞれの選手がどのように感じていたかは明らかではないが、多くの選手が目標設定を重要であると感じるようになったと考えられる。このような結果になったのは、これまで目標を持って競技に取り組んでいたが、目標設定の方法を学ぶ中で、さらに目標に対する意識が高まったからであると考えられる。しかし、選手が設定した目標はより具体的な目標でなかったことや、プレー目標ではなく勝敗目標を重視していたため、レクチャーをしていくだけでなく、選手と共に修正していく必要も考えられる。

また、目標設定を実施したことによって、多くの選手が自分の課題を明確にすることや、競技に意欲的になること、さらに満足感を得ることに良い効果があったと考えられる。吉澤（2016）は、適切な目標設定は、アスリートの心理面に大きな影響を与え、積極的な行動を生み出す効果が期待できる。また、アスリートの行動を方向づける内発的な動機づけの役割を果たし、練習の質（運動量、回数、時間）を高めることに有効であり、アスリートが自ら進んで行う練習に意識改革を促すといっており、今回も同様の効果があったため、

このような結果になったと考える。また、目標設定をしたことによって、客観的に自分の結果やプレーを振り返り評価できるようになり、何をしていかなければならないかを考えて練習しようとなったために、自分の課題を明確にできたり、意欲的に取り組めるようになったのではないかと考える。

#### (4) ルーティーンについての検討

アンケートの中で、ルーティーンについて表 12 のような質問項目を設け、対象者には「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」までの 5 件法で回答を求め、評価させた。ただし、質問②以降は、質問①で「3. どちらでもない」「4. ややあてはまる」「5. あてはまる」を回答した人に対して回答を求めた質問である。その質問項目に対する回答の結果は以下の通りである(表 13, 図 25)。また、それぞれの対象者の評価を表したものが図 26~34 である。さらに質問①については、「4. ややあてはまらない」「5. あてはまらない」を回答した人のみ理由について記述させ、得られた回答が表 14 である。

表 12. 各質問項目での質問内容

<ul style="list-style-type: none"><li>・質問① 自分のルーティーンを持つことができた。</li></ul> <p>(質問①について)</p> <p style="padding-left: 40px;">なぜ自分のルーティーンを持つことができなかつたですか。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・質問② ルーティーンをする回数などがしっかり決まっている。</li><li>・質問③ ルーティーンをすることで、集中することができた。</li><li>・質問④ 試合などで、自分のルーティーンをしないと不安になった。</li><li>・質問⑤ ルーティーンをすることで、気持ちを切り替えることができた。</li><li>・質問⑥ 練習からルーティーンを実践している。</li><li>・質問⑦ 自分でルーティーンができているか、試合の動画などで確認した。</li><li>・質問⑧ 自分にとって、ルーティーンはベストパフォーマンスに必要であると感じた。</li><li>・質問⑨ これからもルーティーンを続けていこうと思う。</li></ul>
--



表 13. それぞれの質問項目に対する評価の全体平均

	質問①	質問②	質問③	質問④	質問⑤	質問⑥	質問⑦	質問⑧	質問⑨
N	9	7	7	7	7	7	7	7	7
平均	4.6	3.4	4.4	2.9	3.9	3.7	2.4	3.6	4.0
標準偏差	1.449	1.294	0.495	1.125	0.833	1.485	1.498	1.178	0.926

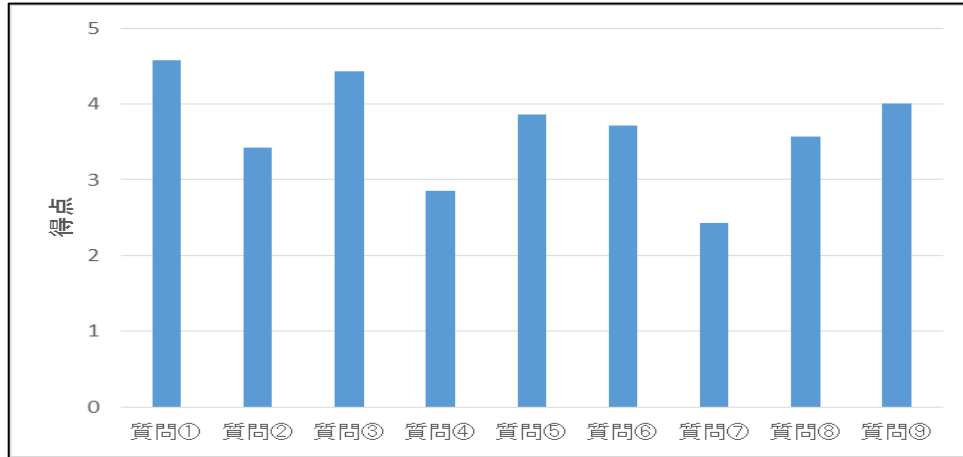


図 25. それぞれの質問項目に対する評価の全体平均

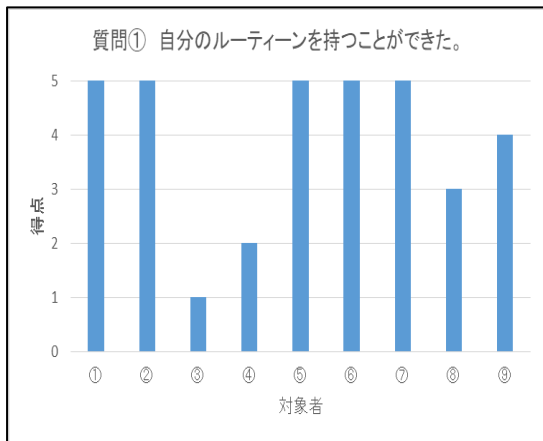


図 26. それぞれの対象者の評価 (質問①)

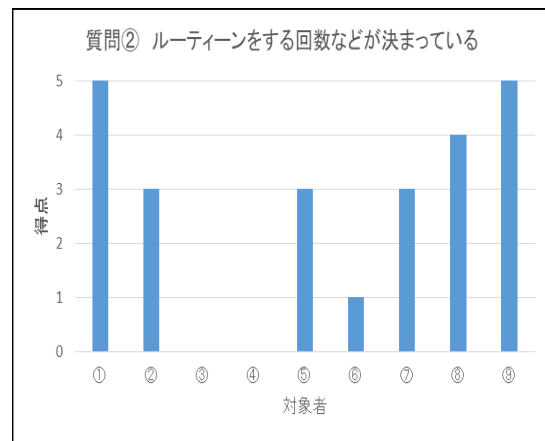


図 27. それぞれの対象者の評価 (質問②)

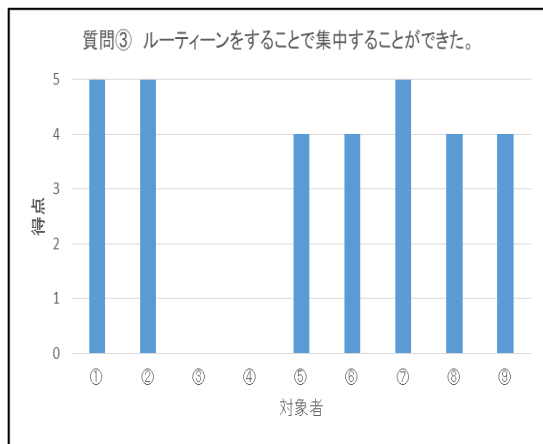


図 28. それぞれの対象者の評価 (質問③)

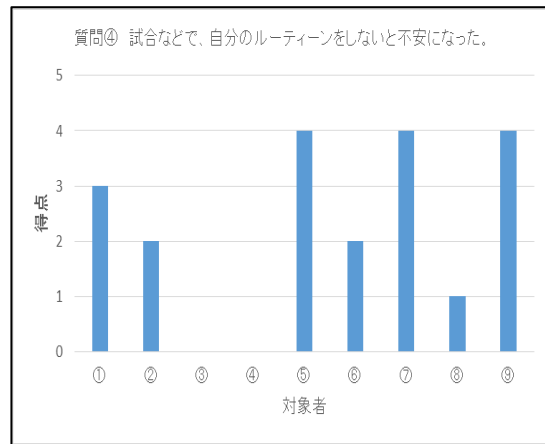


図 29. それぞれの対象者の評価 (質問④)

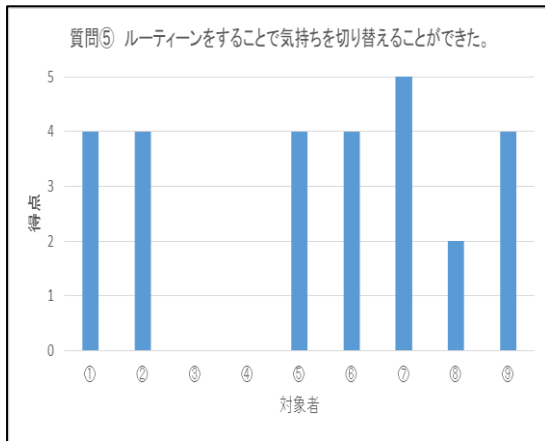


図 30. それぞれの対象者の評価（質問⑤）

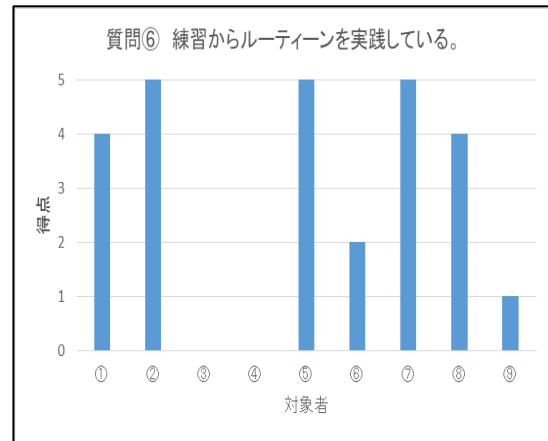


図 31. それぞれの対象者の評価（質問⑥）

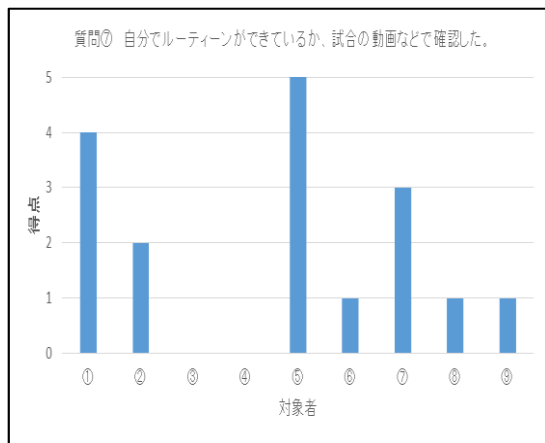


図 32. それぞれの対象者の評価（質問⑦）

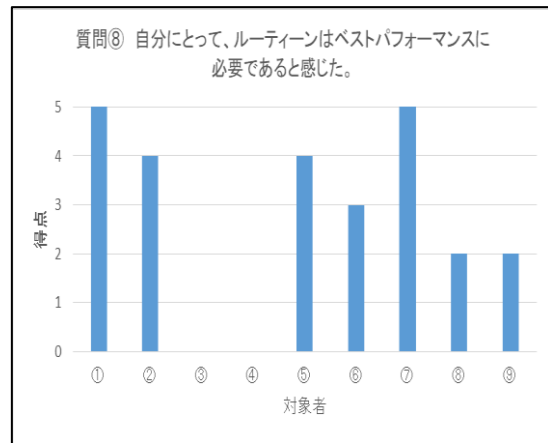


図 33. それぞれの対象者の評価（質問⑧）

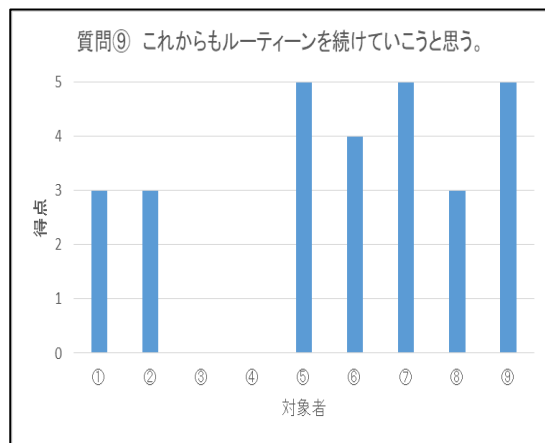


図 34. それぞれの対象者の評価（質問⑨）

表 14. 質問①についての記述回答をまとめたもの

- ・試合に出ていないから.
- ・点を取ったり何かしても、特に何も感じなかったから.

まずアンケートの結果と事例からルーティーンにおける対象者の様子について検討をしていく。質問①の「自分のルーティーンを持つことができた。」という評価項目に対して、高い得点を示した。また、対象者1人1人の結果を見た場合にも、多くの選手が自分のルーティーンを持つことができたことが明らかとなった。しかし、低い得点を示していた選手もいた。そして、「点を取ったり何かしても、特に何も感じなかったから。」と述べていることから、選手によってはルーティーンを必要と感じない選手もいることが明らかとなった。

さらに、写真2は、自分のルーティーンを決めるために対象者①が実際に書いたワークシートであるが、用いる場面と行うルーティーンを結びつけて具体的に書いているように見受けられる。また、面談でのやり取りから選手によってはすでに自分のルーティーンを持っている選手もいたが、ほとんどの選手が特にルーティーンを意識しているようではなかった。

試合前・試合中の心理的コンディショニング

氏名 ( [ ] )

試合でベストパフォーマンスが出るように、自分なりの心理的コンディショニングの方法(ルーティーン)を見つけて、それを試合の中で実践していく。

(例)

あなたのルーティーン (習慣化した一定の動作や行為)	ルーティーンの内容
用いる場面 ポイント間 (プレーに入る直前)	軽く飛びはねる。スタンプ、グットを直す。ボールをつく。 グリップを強く握る。→靴力の繰り返し。ラケットを握す。 素振り(イメージして)。手の汗を拭く。
【試合前】 あなたのルーティーン (習慣化した一定の動作や行為)	ルーティーンの内容
用いる場面 コートで始める前	ジャンプをし、頭の中で25kgの 組み方を整理整頓する。
【試合中】 あなたのルーティーン (習慣化した一定の動作や行為)	ルーティーンの内容
用いる場面 連続の決点をした 場合	腰を入れ、肩入れも行う。 力を抜くように肩を伸ばす。

参考 中込・土屋・高橋・高野 (1994) メンタルトレーニングワークブック, p118, 192

写真2. 対象者①が実際に書いたワークシート

以上の結果より、今回の心理サポートでルーティーンを扱う期間が短かつ

たが、多くの選手が自分のルーティーンを持つことができたということが明らかとなった。このような結果になったのは、頭の中で考え、曖昧なままルーティーンを行っていたのではなく、ワークシートを用いて具体的に書き出し、それをもとにして練習や試合で実践していたためであると考えられる。また、すでに自分のルーティーンを持っていた選手もほとんどの選手が特にルーティーンを意識しているようではなかったことから、改めて自分のルーティーンを考え、意識することにつながったのではないかと考えられる。しかし、選手によってはルーティーンを必要と感ぜない選手もいることが明らかとなった。この結果はルーティーンに取り組む期間が短かったためにルーティーンを固めることができなかつたことや、ルーティーンに関するレクチャーが少なかったことなど様々な要因が考えられる。ただ選手によってはルーティーンを無理に行うことでパフォーマンスに悪い影響を与えることも考えられるため、選手に応じて実施していく必要があると考える。

他には、質問②の「ルーティーンをする回数などがしっかり決まっている。」という評価項目に対して、中間の得点を示した。そして、対象者1人1人の結果を見た場合には、ルーティーンの実践回数などが決まっている選手もいれば、あまり決まっていない選手もいることが明らかとなった。さらに、質問⑥の「練習からルーティーンを実践している。」という評価項目に対して、比較的高い得点を示した。そして、対象者1人1人の結果を見た場合には、普段の練習からルーティーンを実践している選手もいれば、あまり実践していない選手もいることが明らかになった。また、質問⑦「自分でルーティーンができているか、試合の動画などで確認した。」という評価項目に対して、比較的低い得点を示した。しかし中には、自分のルーティーンを動画などで振り返っている選手もいることが明らかとなった。また、質問⑧「自分にとって、

ルーティーンはベストパフォーマンスに必要であると感じた.」, 質問⑨「これからもルーティーンを続けていこうと思う.」という評価項目に対して, 比較的高い得点を示した. そのため, 多くの選手はルーティーンの重要性を感じているということが明らかとなった. しかし対象者1人1人を見た場合には, 重要性を感じていない選手もいることも明らかとなった. 最後に, 質問④の「試合などで, 自分のルーティーンをしないと不安になった.」という評価項目に対して, 中間の得点を示した.

以上の結果より, 回数など細かい内容まで決めて自分のルーティーンとしている選手や練習からルーティーンを実践している選手, また自分が行ったルーティーンを振り返っている選手がいることが明らかとなった. 一方, 回数など細かい内容を決めていない選手や練習から実践していない選手, また自分のルーティーンを振り返ることがあまりなかった選手もいることも明らかとなった. さらに, 自分のルーティーンを行わないと不安になるということにはあまりならない傾向が見られた. このことは, まだプレーの中でのルーティーンが確立されておらず, 選手がルーティーンを必要不可欠なものとして感じていないと捉えることもできる. このような結果になったのは, 今回の心理サポートで, メンタルトレーニングとして, ルーティーンを用いる期間が短かったため, 一部の選手にルーティーンが浸透しなかったためと考えられる. またルーティーンに関して, 一貫性のないルーティーンを使用すると, パフォーマンスが低下することも報告されている (Mesagno et al. 2010) ことから, どの選手も回数など細かい内容を決めて一貫性のあるルーティーンにする必要があり, よりルーティーンの効果パフォーマンスに与えるためには長い期間の中で回数などを試合の動画などを見ながら検討し, 一貫性のあるルーティーンにしていく必要があると考える. また, 多くの選

手がルーティーンの重要性を感じていることが明らかとなった。これは、実際に試合などで試してみた結果、よい効果があったと感じていたためにこのような結果となったと考えられる。しかし、重要性を感じていない選手もいたため、ルーティーンの効果について再度レクチャーをしていく必要があると考えられる。

次にルーティーンを行ったことによる選手への効果を検討していく。質問③の「ルーティーンを、集中することができた。」という評価項目に対して、比較的高い得点を示した。また、質問⑤の「ルーティーンをすることで、気持ちを切り替えることができた。」という評価項目に対して、比較的高い得点を示した。

以上の結果より、今回の心理サポートでルーティーンを行ったことによって、多くの選手が集中することができたり、気持ちを切り替えることができたと感じ、パフォーマンスに良い効果があったと示唆された。これは、荒木(2016)がプレ・パフォーマンス・ルーティーンのもたらす効果に外的及び内的障害の排除があると述べているように、様々な場面で、注意集中技法であるルーティーンを行うことによって、雑念などをなくし、目の前のことに集中できたためであると考えられる。

#### (5) 漸進的筋弛緩法についての検討

リラクセーション技法としての漸進的筋弛緩法を一度レクチャーし、その後、定期的を実施してもらはずであったが、なかなか定期的に行うことができなかつた。そのなつたのは、限られた練習時間の中で、なかなか実施することができなかつたことや、自宅等のできるように専用のCDを渡すことができなかったためであると考ええる。そのため、しっかりとした成果を得ることはできなかつたと考えられる。

定期的を実施し、リラックス状態をコントロールできるようにするために、ミーティングの際など全体で時間を確保できる時に行うように指示することや、もっと簡単に行うことができるリラクセーションをレクチャーしていく必要があると考えられる。

## (6) 練習日誌についての検討

アンケートの中で、練習日誌について表 15 のような質問項目を設け、対象者には「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」までの 5 件法で回答を求め、評価させた。その質問項目に対する回答の結果は以下の通りである（表 16, 図 35）。また、それぞれの対象者の評価を表したものが図 36～43 である。さらに質問④については、「4. ややあてはまる」、「5. あてはまる」を回答した人のみ理由について記述させ、得られた回答が表 17 である。

表 15. 各質問項目での質問内容

・ 質問①	練習日誌を欠かさず書くことができた。
・ 質問②	練習日誌を書くことで今後の目標を確認することができた。
・ 質問③	練習日誌を書くことでコンディションの把握をすることができた。
・ 質問④	練習日誌を書くことは面倒であると感じた。 (質問④ なぜ面倒であると感じましたか。記述してください。)
・ 質問⑤	練習日誌には監督やコーチのコメントを書いてほしい。
・ 質問⑥	練習日誌は、書く項目が多いと継続するのが難しい。
・ 質問⑦	練習日誌を書くことは自分のためになった。
・ 質問⑧	前に書いた練習日誌を見て、振り返ることがあった。

表 16. それぞれの質問項目に対する評価の全体平均

	質問①	質問②	質問③	質問④	質問⑤	質問⑥	質問⑦	質問⑧
N	9	9	9	9	9	9	9	9
平均	3.2	3.9	3.2	3.4	4.2	3.9	4.4	4.0
標準偏差	1.315	1.370	1.133	1.165	1.030	0.737	0.685	0.943



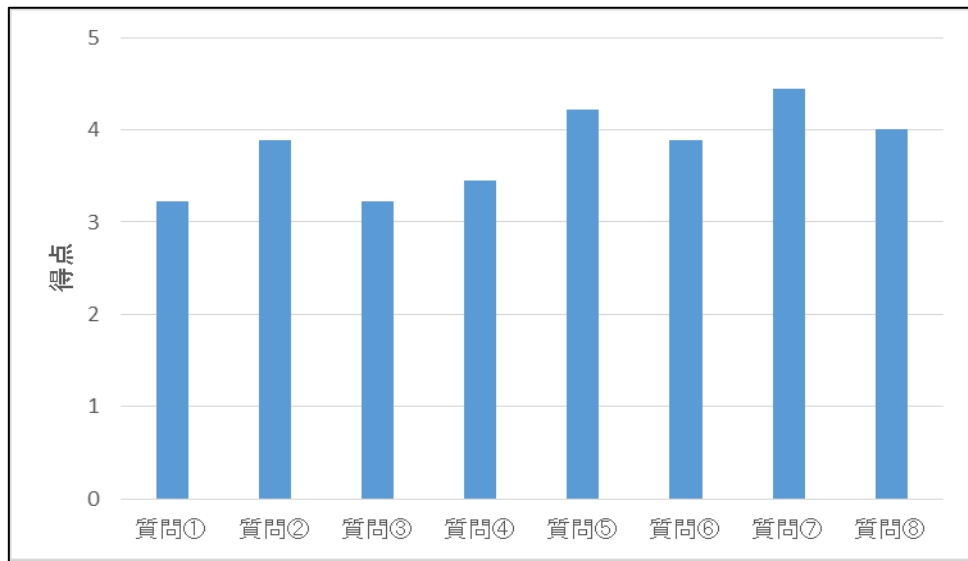


図 35. それぞれの質問項目に対する評価の全体平均

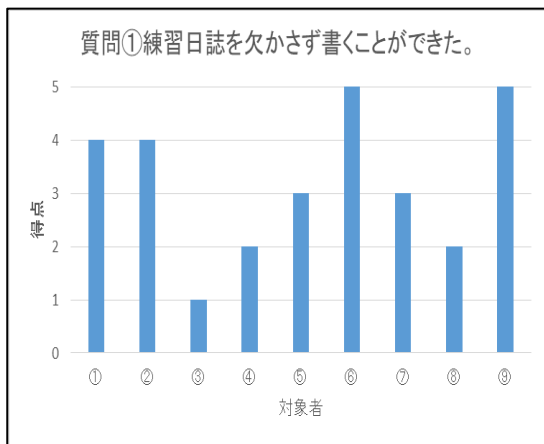


図 36. それぞれの対象者の評価（質問①）

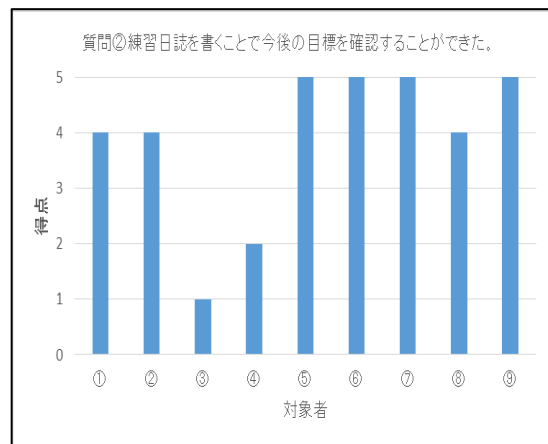


図 37. それぞれの対象者の評価（質問②）

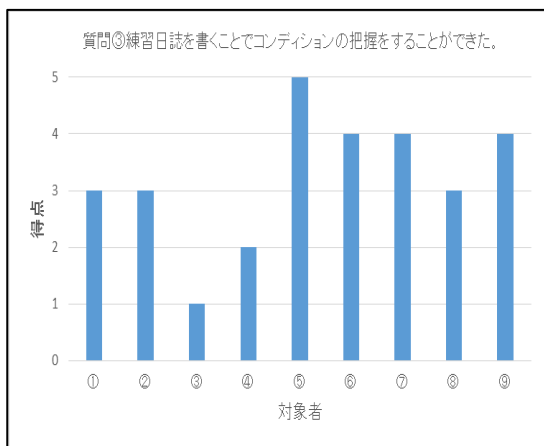


図 38. それぞれの対象者の評価（質問③）

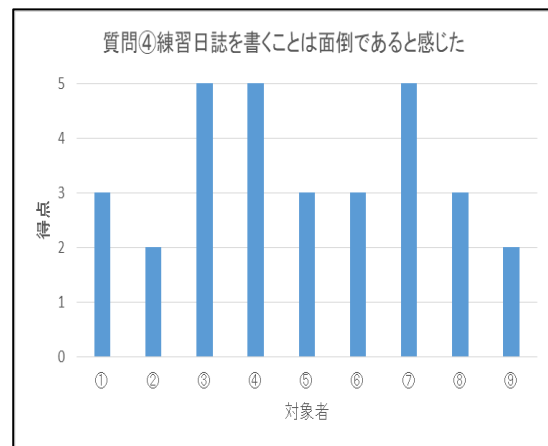


図 39. それぞれの対象者の評価（質問④）

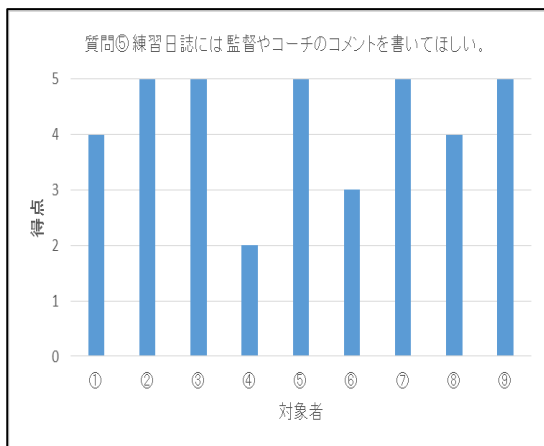


図 40. それぞれの対象者の評価（質問⑤）

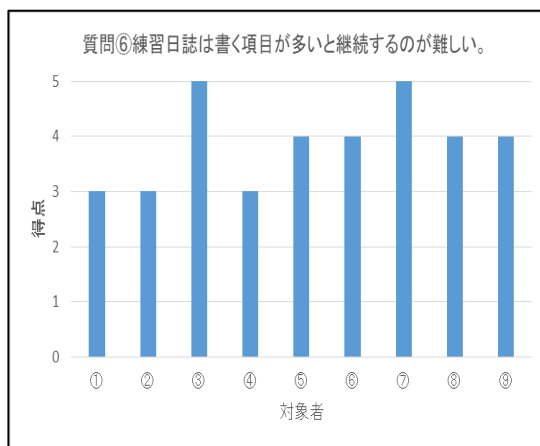


図 41. それぞれの対象者の評価（質問⑥）

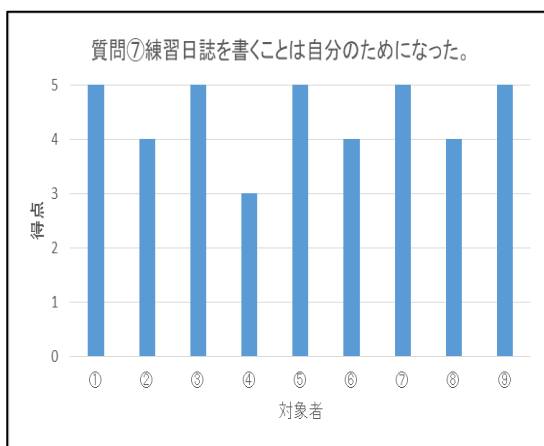


図 42. それぞれの対象者の評価（質問⑦）

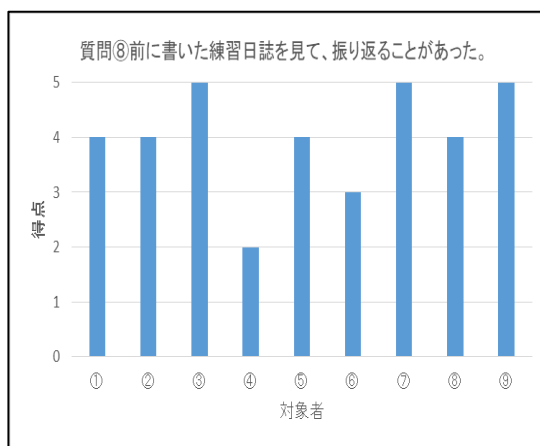


図 43. それぞれの対象者の評価（質問⑧）

表 17. 質問③についての記述回答をまとめたもの

- ・書くことが同じになりやすいから。
- ・正直書いても意味がないと感じたから。
- ・頭を使うから。

まず、アンケートの結果から練習日誌における対象者の様子について検討をしていく。質問①の「練習日誌を欠かさず書くことができた。」という評価項目に対して、中間の得点を示した。しかし、対象者 1 人 1 人の結果を見た場合には、9 名中 4 名の対象者が「4. ややあてはまる」「5. あてはまる」を回答していた。また、質問①に関連した質問④「練習日誌を書くことは面倒であると感じた。」という評価項

目に対して，中間の得点を示した．そして，対象者1人1人の結果を見た場合には，3名の対象者が「5．あてはまる」を回答していた．また，その理由について，「書くことが同じになりやすいから．」「正直書いても意味がないと感じたから．」「頭を使うから．」といった回答をしていた．そして質問⑥の「練習日誌は，書く項目が多いと継続するのが難しい．」という評価項目に対して，比較的高い得点を示した．

以上の結果から，それぞれの選手によって，練習日誌への取り組み方が異なり，今回は，継続的に練習日誌を付けることができた選手もいれば，継続的に練習日誌を付けることができなかった選手がいたことが明らかとなった．なぜ継続的に練習日誌を付けることができなかった選手がいたかについては，練習日誌を付けることを面倒であると感じていたことが考えられる．また，対象者が高校生であったために，学業などとの両立をする上で練習日誌を書く時間があまりなかったことも要因として考えられる．そのため，練習日誌の内容を変えていく必要があると考えられる．菅生（2016）は，心理的コンディションのチェックは，項目はあまり煩雑にならないように注意する必要がある，またチェック項目に用いる際の言葉に関してもアスリートがすぐに理解できるような簡単なものを用いるべきであると述べている．今回実施したアンケートでも，書く項目が多いと継続するのが難しいということに関して，多くの選手がそうであると感じていたことが明らかとなったように，書く項目を少なくし，短時間で練習日誌を付けられるような内容にしていくことや，スマートフォンなど簡単に記録が付けられ，管理もしやすいも

のを用いることで、高校生の選手でも、継続的に練習日誌を付けることにつながると考える。実際に、以前に書いた練習日誌をしっかりと保管している選手は少なかった。そのため、スマートフォンなどを用いて練習日誌を付けることで、選手が以前に書いた練習日誌を簡単に保管することができ、しっかりと振り返ることも可能になると考える。さらに、質問⑤「練習日誌には監督やコーチのコメントを書いてほしい。」という評価項目に対して、比較的高い得点を示したため、監督やコーチなど指導者からのコメントなど書いたことに対するフィードバックがあることによって、より選手が練習日誌を書く意欲が高まり、継続的に練習日誌を付けることにつながるのでないかと考える。

また、質問⑧の「前に書いた練習日誌を見て、振り返ることがあった。」という評価項目に対して、比較的高い得点を示した。

以上の結果から、練習日誌をただ付けるだけでなく、振り返っていたことが明らかとなった。これは、練習日誌の内容がチェックリストになっていたなど振り返りやすい内容であったためであると考えられる。また、菅生（2016）はただ継続してチェックリストをつけてもらうだけでなく、ある程度の時期にチェックリストを振り返ることが重要であると述べている。このことから、たださらにパフォーマンスの向上につなげていくために、定期的にした練習日誌の内容をまとめたものを、選手に渡したり、練習日誌を振り返ってどう感じたかを選手に聞いたりする機会をつくることが重要であると考えられる。

次に、練習日誌を付けることの効果について検討していく。質問

②の「練習日誌を書くことで今後の目標を確認することができた。」という評価項目に対して、比較的高い得点を示した。また、質問③「練習日誌を書くことでコンディションの把握をすることができた。」という評価項目に対して、中間の得点を示した。しかし、対象者1人1人の結果を見た場合には、9名中4名の対象者が「4. ややあてはまる」「5. あてはまる」を回答していた。さらに、質問⑦「練習日誌を書くことは自分のためになった。」という評価項目に対して、比較的高い得点を示した。

以上の結果から、多くの選手が練習日誌を付けることで、自分の課題を見つけ、それを今後の課題として練習に活かしたりして自分の競技力向上につなげており、良い効果があったと考えられたが、中には自分自身のコンディションを確認し、それを競技につなげることがあまりできなかつたと感じていた選手もいたことが明らかとなった。前で述べたが、今回は練習日誌を継続的に行う選手だけでなく、継続して行うことができなかつた選手もいた中で、練習日誌を付けることが競技生活に良い影響を与えていたと考えられるため、練習日誌を継続的に行うことでさらに競技生活に良い効果を与えることが示唆される。また、練習日誌の取り組み方によって効果が異なると考えられる。今回は、多くの選手が練習日誌を振り返っていた。そのため、練習日誌を付けることがただ心理サポート実施者から言われたから行うという受動的なもので、ただ書いて終わってしまうようなものではなく、主体的に行うことが少なからずできたため、今回は多くの選手が良い効果があったと感じたのではないかと考えられる。

## (6) 対象チーム指導者の評価についての検討

対象者だけでなく、対象者が所属するチームの指導者にもアンケートにて、心理サポートに関する質問を設け、回答を求め、評価させた。質問とその質問に対する回答を表 18～20 にまとめた。ここでは得られた回答から検討を行っていく。

表 18. 対象チーム指導者の評価①

問 心理面のサポートを行ったことによって、練習や試合における選手の様子や行動は変化したと思いますか？

非常にそう思う そう思う どちらでもない そうは思わない 非常にそうは思わない

選択肢を選んだ理由を教えてください。また、具体的な変化などについて記述できる範囲で教えてください。

一部の選手については、毎回の面談で今の不安な点を話すことができ、試合におけるメンタル面強化にも繋がったので効果があったのではないかと感じてはいるが、あまり面談をしなかった選手もいてこの辺りの必要性について本人たちが理解できるような方策をしたほうがよかったのではないかと感じている。試合前、試合中、試合後のアンケートに関しては、特に試合中の物を何時やるのかが難しかったように感じる。これは、当方に問題があるのは間違いないのだが、その回収を十分にできなかったことも反省点であると感じる。全体的に見て、選手がやるべきことがどのように生かされるのかを理解しきっていなかったこと、また指導者も理解していなかったことが問題点ではないかと感じている。こちらも技術指導に熱心になるあまり、心理面に関して意識が行かなかったことを反省したい。

回答より、心理サポートを実施したことによって、試合での選手の様子や行動が変化したため、良い効果があったと見受けられる。しかし、それは全選手ではなく、一部の選手だけであり、その要因として、全選手が面談などの必要性や心理検査の行い方などについて、理解できていなかったことが挙げられた。また、選手だけでなく、チームの指導者も行い方などが理解していなかったことで、選手に対して指導ができなかったということも要因とし

て挙げられていた。そのため、選手と指導者に行い方や必要性などについて  
しっかり伝え、心理サポートを実施していくことで、多くの選手に良い効果  
をもたらすと考えられる。

表 19. 対象チーム指導者の評価②

問 心理面のサポートを行うことで、チームの目標達成に近づいたと思いますか？

非常にそう思う そう思う どちらでもない そうは思わない 非常にそうは思わない

問 心理面のサポートを行うことで、チームにおける心理面の課題は解決したと思  
いますか？

非常にそう思う そう思う どちらでもない そうは思わない 非常にそうは思わない

解決できていない課題はどのようなものですか？教えてください。

心理面の課題よりも、技術的な課題を重視してしまっていたと思う。心理面の強化は一  
喜一憂にできるものではなく、長いスパンで考えていかねばならないのではないかと考  
えられる。日々の活動の中に少しずつでも心理面の強化を目指す時間があっても良かっ  
たのではないかと感じている。また、個人競技であることから、チームにおける目標に関  
して明確でなかったことが問題であろう。各々の目標があったもののそれがチームの目  
標として一本化していなかったことが反省点である。

回答より、心理サポートを実施したことによって、チームの目標達成やチ  
ームにおける心理面の課題解決に大きく結びつけることができなかったと見  
受けられる。その要因として、チームの目標が明確でなかったことや、心理  
面の課題よりも技術的な課題により重点が置かれてしまったことが挙げられ  
ていた。そのため、個人での目標設定だけでなく、チームでの目標設定をし  
っかり実施することが必要であると考えられる。また、練習においてどうし  
ても技術面や体力面に重点がおかれてしまうが、心理面にも重点をおき、メ  
ンタルトレーニングに取り組んでいけるように、チームの指導者と心理サポ  
ート実施者が連携し、練習メニューを考えていくことが必要であると考えら

える。

表 20. 対象チーム指導者の評価③

問 練習日誌を導入したことによって、チームに良い効果を与えたと思いますか？

非常にそう思う そう思う どちらでもない そうは思わない 非常にそうは思わない

選択肢を選んだ理由を教えてください。

定着が非常に難しかった。指導者の日々の校務の中で日誌を毎日読んでコメントをかくことができなかつたことが一番の理由であろう。また、選手自身も書いてくる内容が競技技術に対することに寄ってしまっていたことから本来の意味での活用ができていなかったように感じる。ただ、一部日誌を丁寧にかける生徒がおり、この生徒に関して言えば、日々の振り返りや試合での反省を心理面でアプローチしており、このことは実際の競技成績に表れてきていたように感じる。

回答より、練習日誌を毎日書くことを定着させることが難しく、そのためにチームにあまり良い効果を与えなかつたと感じていると見受けられる。そのほかにも、選手が書く内容が競技技術に対することに偏ってしまったことや、コメントを返すことができなかつたことを反省点として挙げている。しかし、一部の選手は練習日誌を丁寧に書き、日々の振り返りや試合での反省を心理面でアプローチし、競技成績につなげていたと述べているように、選手によっては、練習日誌を書くことによって良い効果があったと考えられる。そのため、心理面についても振り返り、記述することができる項目を追加し、心理面からアプローチができるようにすることや、チームの指導者だけでなく、心理サポート実施者もコメントができるような方法で行っていく必要があると考えられる。



## (7) まとめ

### (心理面への意識について)

全体的に心理サポート実施前と実施後において心理面に対して高い意識を持っていたということが明らかとなった。これは、以前にも行われていた心理サポートを継続したことによる効果があったと考えられた。また、以前に心理サポートを受けていなかった選手も心理サポートを実施する前に比べて、実施した後の得点が高くなった選手もいたため、今回の心理サポートを通して、これまで以上に心理面に意識が向き、心理面の重要性などを感じるようになったことや、以前から、心理面に対して高い意識を持っていたが、今回の心理サポートを通して、さらに高い意識を持ち続けることにつながったと考えられた。

しかし試合中に比べ、練習中での心理面の意識が低いことということも明らかとなった。メンタルトレーニングで用いられる技法は試合だけでなく、練習から実践していくことが求められている。そのためメンタルトレーニングを通して、試合だけでなく、練習でも心理面への意識を高く持たせることが必要であり、そのことによってさらなる良い効果が期待されると考えられた。

### (選手との面談について)

面談において、しっかりと悩みなどを素直に話すことができた選手とあまり話すことができなかった選手がいたことが明らかとなった。また、実施した面談の回数が多い選手は悩みなどを素直に話すことができたと感じていたことが明らかとなった。また、行った面談が、多くの選手にとって、自分の課題に気づいたり、練習や試合に活かされるものであったことが明らかとなり、選手へ良い効果があったと考えられた。

#### （目標設定について）

目標設定において、目標を明確に設定することができた選手と目標を明確に設定することができなかった選手がいたが、目標設定をできた選手の中でも、その目標に従って練習することがあまりできなかった選手がいることが明らかとなった。また、目標設定を実施したことによって、以前から目標設定に関してそれぞれの選手がどのように感じていたかは明らかではないが、多くの選手が目標設定を重要であると感じるようになったと考えられた。さらに、多くの選手が自分の課題を明確にすることや、競技に意欲的になること、さらに満足感を得ることに良い効果があったと考えられた。

#### （ルーティーンについて）

今回の心理サポートにおいて、ルーティーンについて行う期間が短かったが、多くの選手が自分のルーティーンを持つことができたということが明らかとなった。しかし、選手によってはルーティーンを必要と感じず、自分のルーティーンを持つことができなかった選手もいることが明らかとなった。また、自分のルーティーンを持つことができた選手の中でも、回数など細かい内容まで決めて自分のルーティーンとしている選手や練習からルーティーンを実践している選手、また自分が行ったルーティーンを振り返っている選手がいることが明らかとなった。一方、回数など細かい内容を決めていない選手や練習から実践していない選手など、まだプレーの中でのルーティーンが確立されておらず、選手がルーティーンを必要不可欠なものとして感じていない選手もいることも明らかとなった。また、ルーティーンを行ったことによって、多くの選手が集中することができたり、気持ちを切り替えることができたと感じており、パフォーマンスに良い効果があったと考えられた。

#### (漸進的筋弛緩法について)

リラクゼーション技法としての漸進的筋弛緩法を一度レクチャーし、その後、定期的に実施してもらはずであったが、なかなか定期的に行うことができなかつた。

#### (練習日誌について)

それぞれの選手によって、練習日誌への取り組み方が異なり、今回は、継続的に練習日誌を付けることができた選手もいれば、継続的に練習日誌を付けることができなかった選手がいたことが明らかとなった。さらに、練習日誌を付けていた選手は練習日誌をただ付けるだけでなく、振り返っていたことが明らかとなった。また、多くの選手が練習日誌を付けることで、自分の課題を見つけ、それを今後の課題として練習に活かしたりして自分の競技力向上につなげており、良い効果があったと考えられたが、中には自分自身のコンディションを確認し、それを競技につなげることがあまりできなかったと感じていた選手もいたことが明らかとなった。

#### (対象チーム指導者の評価について)

心理サポートを実施したことによって、試合での選手の様子や行動が変化したため、良い効果があったと考えられたが、面談などの必要性や心理検査の行い方などについて、理解できていなかった選手もいたため、全選手に良い効果があったとはいえなかつた。また、チームの目標が明確でなかつたことや、心理面の課題よりも技術的な課題により重点が置かれてしまったため、チームの目標達成やチームにおける心理面の課題解決にも大きく結びつけることができなかったと考えられた。さらに、練習日誌に関して、練習日誌を毎日書くことを定着させることが難しく、そのためにチームにあまり良い効果を与えることができなかったと考えられた。しかし、全選手に効果がなか

ったというわけではなく，選手によっては，練習日誌を書くことによって良い効果があったと考えられた．

選手とチームの指導者へのアンケート結果より，今回実施した心理サポートは，多くの選手に良い効果があったと考えられた．また，心理サポートに対する対象チーム指導者の評価としても，心理サポートを実施したことが選手に良い効果があったのではないかと考えられた．

しかし，選手によっては実施した心理サポートに対してネガティブな反応をしている選手，面談などの必要性などについて，理解できていなかった選手もいた．よって，全選手に良い効果があったというわけではなかったと考えられる．そのため，心理サポートに対してネガティブな反応をした選手も含め，それぞれ個別で対応し，個人に合った心理サポートをしていく必要があると考える．

また，心理面に良い効果があったと考えられたが，チームの目標であった「インターハイ団体ベスト8」の達成やチームにおける心理面の課題解決に大きく結びつけることができなかった．チームの目標が達成できなかったことに関しては，体力面や技術面がまだまだ十分な状態ではなかったことや，心理サポートに対してネガティブな反応をした選手がチームにいたために心理面への効果が薄れたことなどの要因が考えられる．また，チームにおける心理面の課題解決に関しては，心理サポートの実施方法が十分なものでなかったことなどの要因が考えられる．これらを踏まえて，競技力向上をしていくために，心理面では，一つ一つのメンタルトレーニング技法に時間をかけて，練習から意識的に実施できるようにすることや，試合場面で使えるメンタルトレーニング技法を実施していくなど心理サポートの実施方法を改善し

ていく必要があると考えられる。

## 第2節 事例からの検討

今回の心理サポートでは、選手によって回数などが異なるため、ここでは、心理サポートを実施した選手の具体的な取り組みについて、3つの事例として取り上げ、詳しく検討していく。この3つの事例は、表21をもとに、今回の心理サポートの中心となった面談の回数が多かった選手と少なかった選手を選び、その中でも、実施した心理検査（DIPCA.3・DIPS-B.1・DIPS-D.2）それぞれで二回以上行っており、比較ができるという観点から、対象者①・②・⑨を選び、事例とした。

表 21. それぞれの対象者に面談を実施した回数

対象者	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
面談回数	13	13	4	1	4	5	2	4	3

### （1）選手Aの事例

#### 【選手Aのプロフィール】

選手Aは心理サポート開始時に2年生であった。選手Aの競技レベルは全国大会出場レベルである。2019年のインターハイは団体戦で出場している。

#### 【実施した心理サポートについて】

選手Aに実施した心理サポートをまとめたものが表22である。期間としては、約14か月である。その期間で、合計31回の心理サポートを受けている。ここからは、心理サポートで行ったものについて一つ一つ見ていく。

表 22. 選手 A に実施した心理サポート

回数	実施日	内 容	回数	実施日	内 容
1	2018/5/16	心理検査(DIPCA.3)の実施	17	2019/1/23	選手との面談
2	2018/5/23	選手との面談	18-20	2019/4/24	選手との面談
3・4	2018/5/26・27	心理検査(DIPS-B.1・DIPS-D.2)の実施			メンタルトレーニング(ルーティーン)
		(県総体)			心理検査(DIPCA.3)の実施
5	2018/6/13	選手との面談	21	2019/4/27	心理検査(DIPS-D.2)の実施
6	2018/6/27	選手との面談			(春季大会)
7	2018/7/18	心理検査(DIPCA.3)の実施	22	2019/5/15	選手との面談
8	2018/9/26	選手との面談	23	2019/5/29	選手との面談
9・10	2018/10/3	選手との面談	24・25	2019/6/1	心理検査(DIPS-B.1)の実施
		心理検査(DIPCA.3)の実施			(県総体)
11・12	2018/10/17	選手との面談	26	2019/6/19	選手との面談
		メンタルトレーニング(目標設定)			心理検査(DIPS-B.1・DIPS-D.2)の実施
13	2018/11/7	選手との面談	27・28	2019/6/22	(東海総体)
14	2018/11/22	メンタルトレーニング(漸進的筋弛緩法)	29	2019/7/17	選手との面談
15	2018/12/12	選手との面談	30・31	2019/7/27~30	心理検査(DIPS-B.1・DIPS-D.2)の実施
16	2018/12/15・16	心理検査(DIPS-B.1)の実施			(インターハイ)
		(新人戦)	2019/10/3	アンケートの実施	

### 《面談について》

面談でのやりとりについていくつか抜粋し、紹介した上で考察を行う。

※以下、「 」は選手の言葉、『 』は心理サポート実施者の言葉である。

(2018年5月23日の面談より)

選手Aに『試合などでの悩みなどはない?』と聞いたところ、「試合会場に着くと緊張してしまう。」と答えた。また「試合中に相手に攻められると特に緊張し、膝が震える。」とも発言していた。それに対して、『どうしてやって改善しようとしているの?』と聴くと、「間を空けるようにしている。」と答えた。しかし、自分でもどうすればいいか分からないといった様子であった。

(2018年6月13日の面談より)

選手Aに『先日行われた試合を振り返ってどう?』と聞いたところ、「緊張であまりよくなかった。」、「開き直ることができた時にはいい感じであった。」と発言していた。

面談の記録より、選手Aは、試合において緊張しやすく、そのことがプレーに影響しており、悩みとして発言したと考えられる。その中で、自分で考えて対応しているが、それが本当に解決につながっているか分からず、そのことにも悩んでいるように考えられる。また、開き直った時にはいい感じであったと答えていることから、緊張状態でも切り替えることができれば良いパフォーマンスにつながる可能性があることが考えられる。

(2018年9月26日の面談より)

『最近の調子はどう?』と聴くと、「最近の試合では、だいぶ落ち着いてできている。」と答えた。それに対して、『なんでそうなったの?』と聴くと、「試合前の準備とかを計画的に行うようになって、余裕が生まれたからだと思う。」と答えた。さらに、「この前あった試合では実力の差で負けた。だけど、課題は見つかった。」と発言した。

選手Aは当初、緊張で試合において悩んでいたが、「最近の試合では、だいぶ落ち着いてできている。」と話していることから、緊張をすることなく、落ち着いて試合に臨めるように変容していると考えられる。また、なぜ落ち着いてできるようになったのか、試合でなぜ負けたのかについて答えていることから、徐々に自分で自己分析をするようになっていくと考えられる。

(2018年10月17日の面談より)

『最近行われた試合についてどうだった?』と聴くと、「ダメだった。」と答えた。それに対して、『何がダメだったの?』と聴くと、「準備の時間が十分でなかったから、心構えができなかった。」と答えた。また、『試合がうまくいかなかった時に、切り替えはできた?』と聴くと、「うまくできなかった。」と答えた。さらに、『今の気持ちはどんな気持ち?』と聴くと、「今まで積み上げてきたものが一気に崩れた気持ちで、練習のモチベーションが上がらない。」と答えた。そこで心理サポート実施者は、自分の課題を自己分析して、目標を立て直すように選手Aに伝えた。また、学校での話について選手Aから話すような場面があった。

面談の記録より、選手Aは試合に向けての準備の出来具合が大きく試合に



関わると考えられる。また、自分の中でまだ切り替えがうまくできていないこともやりとりから確認することができる。さらに、選手Aは練習へのモチベーションが試合の結果によって大きく変化するのではないかと考えられる。

また競技の話だけでなく、学校での話について選手Aから話す場面があり、このことは、心理サポート実施者と選手Aとのラポールが形成されていたことによるものであると考えられる。

(2019年5月29日の面談より)

『次の行われる県総体に向けての目標は何?』と聴くと、「個人は2位内で、団体は優勝。」と答えた。また、「県よりも全国で勝たないといけないと思っている。」と答えた。そこで、不安なことはないかと聴くと、「最近調子いいけど、考えてやらないとやられるので、気をつけたい。」と答えた。また、『ルーティーンについてできているか』と聴くと、「最初は意識できてなかったけど、最近は意識できている。」と答えた。そのため、『引き続き意識するように』と伝えた。さらに、『試合に向けてしっかりイメージをもっておいてね』と選手Aに話すと、「考えすぎてしまって、逆に悪くなるので、あまり考えすぎないようにします。」と答えた。

面談の記録より、選手Aは試合に向けて目標を明確に持っていただけでなく、次のことを見据えていたと考えられる。また、ルーティーンに関しては意識的に行っていたと考えられる。さらに、心理サポート実施者からの言葉を聴くだけで終わるのではなく、しっかり自分の考えを話していることから、主体的に考えるようになっていると考えられる。

次にアンケートの結果から、選手Aにおける面談はどうであったか見ていく。アンケートの結果は以下の通りである(表23)。回答の評価は、「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」である。

表 23. アンケートの結果（面談に関して）

質問項目	1	2	3	4	5
問 15 面談をすることで、自分の課題に気づくことができた。				○	
問 16 面談の中で、悩みなどを素直に話すことができた。					○
問 17 しっかり面談をしておけばよかった。	○				
<p>(問 17 について)</p> <p>○なぜそのように感じましたか。記述してください。</p> <p style="font-size: 2em;">[</p> <p style="padding-left: 40px;">面談をすることで悩みなど解消することが出来たから</p> <p style="font-size: 2em;">]</p>					
問 18 面談でのやりとりを練習や試合に活かすことができた。				○	

結果より、面談に関しては満足しており、その要因として特に悩みなどを素直に話すことができたことが考えられる。他には、自分の課題に気づくことができたこと、面談でのやりとりを練習や試合に活かすことができたことが要因として考えられる。

### 《目標設定について》

今回、目標設定の際に選手 A が実際に書いたワークシートはデータとして得ることができなかった。そのため、アンケートの結果から選手 A における目標設定はどうであったか見ていく。アンケートの結果は以下の通りである（表 24）。回答の評価は、「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」である。

表 24. アンケートの結果（目標設定に関して）

質問項目	1	2	3	4	5
問 9 目標設定をすることは重要であると感じた。				○	
問 10 目標を明確にすることができたと感じた。					○
問 11 設定した目標に従って練習することができた。					○
問 12 設定した目標によって、自分の課題を明確にすることができた。					○
問 13 目標があることで、フェンシングに対して意欲的になることができた。				○	
問 14 目標を達成することで、満足感を得ることができた。					○

結果より、目標設定は重要であると感じていたとともに、目標を明確にすることができたと見受けられる。さらに、設定した目標に従って練習をしたことで、自分の課題を明確にすることやフェンシングに対して意欲的になったこと、目標達成時に満足感を得ることといった良い効果があったと考えられる。

### 《漸進的筋弛緩法について》

選手Aは漸進的筋弛緩法についてのレクチャーを受け、実際に専用のCDを用いてトレーニングを行ったが、面談でのやり取りをする中で、それ以降に自分で漸進的筋弛緩法のトレーニングを行っている様子は見られなかった。

### 《ルーティーンについて》

選手Aは自分のルーティーンを考える際に、心理サポート実施者より提示されたワークシートを用いた。実際に書いたものが写真3である。これをもとにルーティーンについて取り組んだと考えられる。

次に、アンケートの結果から選手Aにおけるルーティーンはどうであったか見ていく。アンケートの結果は以下

試合前・試合中の心理的コンディショニング	
氏名 ( [ ] )	
試合でベストパフォーマンスが出せるように、自分なりの心理的コンディショニングの方法(ルーティーン)を見つけて、それを試合の中で実践していく。	
(例)	
あなたのルーティーン(習慣化した一定の動作や行為)	ルーティーンの内容
用いる場面 ポイント間 (プレーに入る直前)	軽く飛びはねる。ステップ。ガットを直す。ボールをつく。グリップを強く握る。⇒腕ガの繰り返し。ラケットを回す。素振り(イメージして)。手の汗を拭く。
【試合前】	
あなたのルーティーン(習慣化した一定の動作や行為)	ルーティーンの内容
用いる場面 ピストンで始発前	シャワーをし、頭の中で立ち上がり組み方を整理整頓する。
【試合中】	
あなたのルーティーン(習慣化した一定の動作や行為)	ルーティーンの内容
用いる場面 連続の決点と休 試合	腰を入れ、肩入れも少しする。力を抜くように肩をすぼめる。
参考 中込・土屋・高橋・高野 (1994) メンタルトレーニングワークブック, p118, 192	

写真3. ルーティーンについて実際に書いたもの

の通りである（表 25）。回答の評価は、「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」である。

表 25. アンケートの結果（ルーティーンに関して）

質問項目	1	2	3	4	5				
問 27 自分のルーティーンを持つことができた。					○				
<b>(問 27 で 4 または 5 を回答した人は回答してください)</b>									
○具体的にそれはどのようなルーティーンですか。記述してください（いくつかある人は全部）。									
<table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">(例) 【いつ】 得点が入るタイミング</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 5px;">【どのように】 2回ジャンプをする</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">【いつ】 試合をする時</td> <td style="padding: 5px;">【どのように】 音楽を聴く 柔軟を長めにする ジャンプや足踏みをする</td> </tr> </table>						(例) 【いつ】 得点が入るタイミング	【どのように】 2回ジャンプをする	【いつ】 試合をする時	【どのように】 音楽を聴く 柔軟を長めにする ジャンプや足踏みをする
(例) 【いつ】 得点が入るタイミング	【どのように】 2回ジャンプをする								
【いつ】 試合をする時	【どのように】 音楽を聴く 柔軟を長めにする ジャンプや足踏みをする								
問 28 ルーティーンをする回数などがしっかり決まっている。					○				
問 29 ルーティーンをすることで、集中することができた。					○				
問 30 試合などで、自分のルーティーンをしないと不安になった。			○						
問 31 ルーティーンをすることで、気持ちを切り替えることができた。				○					
問 32 練習からルーティーンを実践している。				○					
問 33 自分でルーティーンができていないか、試合の動画などで確認した。				○					
問 34 自分にとって、ルーティーンはベストパフォーマンスに必要であると感じた。					○				
問 35 これからもルーティーンを続けていこうと思う。				○					

結果より、ルーティーンを持つことができただけでなく、その内容において行う回数などが決めて、行っていたと見受けられる。また、練習から実践していたことや自分のルーティーンを動画などで確認していたことも回答から見受けられる。そして、ルーティーンによって、気持ちの切り替えや集中することができたことや、ルーティーンはベストパフォーマンスに必要であると感じたと回答していることから、ルーティーンを行うことがこの選手にとって良い効果があったと考えられる。また、選手 A が当初考えたルーティーンと事後のアンケートで回答したルーティーンは少し違う部分があった。そのため少しずつ自分で変えながら、自分のルーティーンをつくっていったと考えられる。

### 《練習日誌について》

今回、選手Aが実際に書いた練習日誌はデータとして得ることができなかった。しかし、面談のやり取りやチームの心理サポート実施者との話から練習日誌を書いていた様子が見受けられた。さらに、アンケートの結果から選手Aにおける練習日誌はどうであったかを見ていく。アンケートの結果は以下の通りである（表 26）。回答の評価は、「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」である。

表 26. アンケートの結果（目標設定に関して）

質問項目	1	2	3	4	5
問 19 練習日誌を欠かさず書くことができた。				○	
問 20 練習日誌を書くことで今後の目標を確認することができた。				○	
問 21 練習日誌を書くことでコンディションの把握をすることができた。			○		
問 22 練習日誌を書くことは面倒であると感じた。			○		
問 23 練習日誌には監督やコーチのコメントを書いてほしい。				○	
問 24 練習日誌は、書く項目が多いと継続するのが難しい。			○		
問 25 練習日誌を書くことは自分のためになった。					○
問 26 前に書いた練習日誌を見て、振り返ることがあった。				○	

結果より、練習日誌をある程度継続して書くことができたと思われられる。そして、練習日誌によって特に今後の課題の確認が少なくともできたと回答していることから、そのことが自分のためになったと感じていたことにつながっていると考えられる。また、以前に書いた練習日誌を振り返っていたと思われられる。これらのことを踏まえ、練習日誌をただ書くのではなく、振り返りをしながら、自分のプレーにつなげていたと考えられる。

《心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）の結果について》

まず，この選手は心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）を2018年5月・7月・10月と2019年4月の4回行った．その検査結果をまとめたものが表27である．そして個人のプロフィールとして表したものが図44である．ちなみに総合得点は表28のように判定される．

また，最初に検査を行った2018年5月と最後に検査を行った2019年4月の検査結果を比較したものが図45である．

表 27. 心理的競技能力診断検査の結果（5因子・12尺度・総合得点）

因子	尺度	5月	7月	10月	4月
競技意欲	忍耐力	14	15	14	15
	闘争心	15	17	18	18
	自己実現意欲	16	17	16	18
	勝利意欲	15	18	16	18
精神の安定・集中	自己コントロール能力	8	10	12	12
	リラックス能力	10	9	11	15
	集中力	11	12	13	15
自信	自信	8	10	9	15
	決断力	13	15	14	15
作戦能力	予測力	9	12	15	16
	判断力	12	15	14	14
協調性	協調性	19	15	18	18
総合得点		150	165	170	189

表 28. 総合得点の判定表

性別	判定	1	2	3	4	5
		(かなり低い)	(やや低い)	(もうすこし)	(やや優れている)	(非常に優れている)
男子		141以下	142～164	165～186	187～209	210以上
女子		131以下	132～154	155～178	179～202	203以上

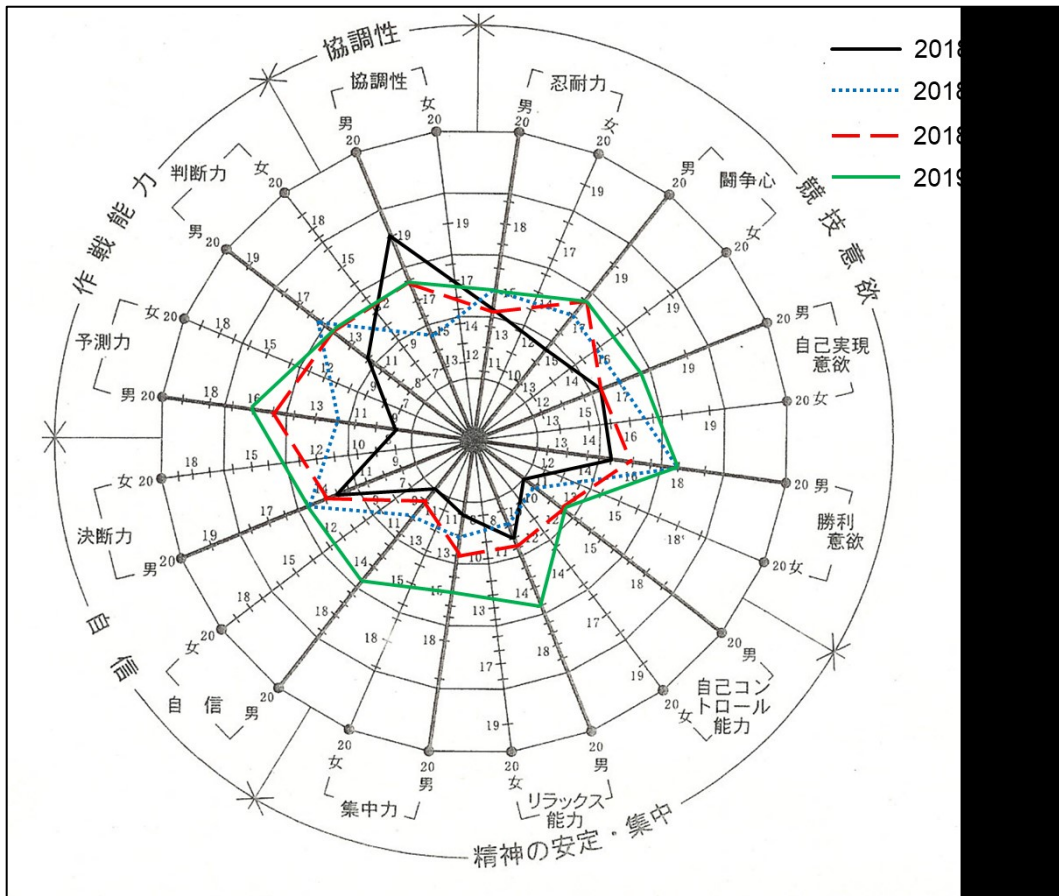


図 44. 選手Aのプロフィール

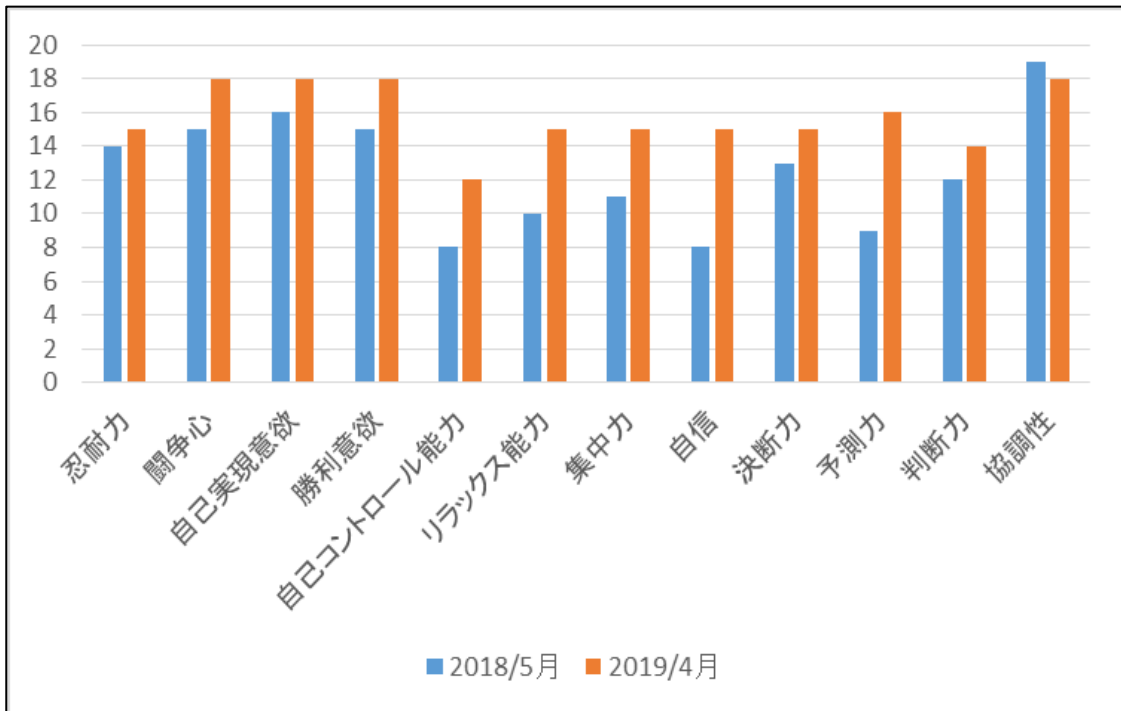


図 45. 2018年5月と2019年4月の比較 (12尺度)

以上の結果より、最初に検査を行った 2018 年 5 月に比べて、総合得点は徐々に高くなっていき、最後に検査を行った 2019 年 4 月が最も高い総合得点を示した。また総合得点の判定表より、2018 年 5 月は「やや低い」の判定であったが、2019 年 4 月は「やや優れている」を示し、向上が見られた。

そして、最初に検査を行った 2018 年 5 月と最後に検査を行った 2019 年 4 月の検査結果を比較すると、4 つの因子（競技意欲、精神の安定・集中、自信、作戦能力）で向上が見られた。また、4 つの因子の下位尺度においても、どの尺度も向上していた。その中でも、特に自己コントロール能力、リラックス能力、集中力、自信、予測力の尺度で大きく向上したと見受けられ、このことが 4 つの因子の向上につながっていると考えられる。

これらを踏まえて、選手 A の心理的競技能力は心理サポート当初に比べて向上したと考えられる。



《試合前・試合中の心理状態診断検査(DIPS-B.1・DIPS-D.2)の結果について》

まず、試合前の心理状態診断検査の結果を用いて検討をしていく。実施した検査の結果と試合結果などをまとめたものは表 29 である。判定に関しては、表 30 の判定表より出したものである。また、試合前の心理状態診断検査は、22 個の質問に「1. まったくそうではない」から「5. そのとおりである」の 5 段階で評価し、得点化するものであるが、各尺度で質問数が異なる。比較するために各尺度の平均得点を出し、表 31、図 46 にまとめた。

表 29. 試合前の心理状態診断検査の結果と試合結果

	県総体(2018)	新人戦(2018)	県総体(2019)	東海総体(2019)	インターハイ(2019)
忍耐度	8	8	7	10	8
闘争心	9	9	10	10	8
自己実現意欲	10	9	10	9	8
勝利意欲	9	10	10	9	10
リラックス度	13	9	8	13	9
集中度	15	8	13	14	10
自信	8	8	8	8	7
作戦思考力	7	8	10	9	5
協調度	10	10	10	10	10
合計得点	89	79	96	92	75
試合結果	本戦出場	本戦出場	ベスト4	予選敗退	ベスト16(団体)
検査時期	試合の2～3日前	試合の2～3日前	試合の2～3日前	試合の2～3日前	試合の1～2週間前
判定	4	3	5	4	2

表 30. 総合得点の判定表

検査時期 \ 判定	1	2	3	4	5
	(かなり低い)	(やや低い)	(もうすこし)	(やや優れている)	(非常に優れている)
試合の2～3日前	～70	71～77	78～85	86～92	93～
試合の1～2週間前	～68	69～75	76～83	84～90	91～
試合の1ヵ月前	～65	66～72	73～80	81～87	88～

表 31. 各尺度の平均得点

	県総体(2018)	新人戦(2018)	県総体(2019)	東海総体(2019)	インターハイ(2019)
忍耐度	4	4	3.5	5	4
闘争心	4.5	4.5	5	5	4
自己実現意欲	5	4.5	5	4.5	4
勝利意欲	4.5	5	5	4.5	5
リラックス度	4.3	3	2.7	4.3	3
集中度	5	2.7	4.3	4.7	3.3
自信	4	4	4	4	3.5
作戦思考力	3.5	4	5	4.5	2.5
協調度	5	5	5	5	5

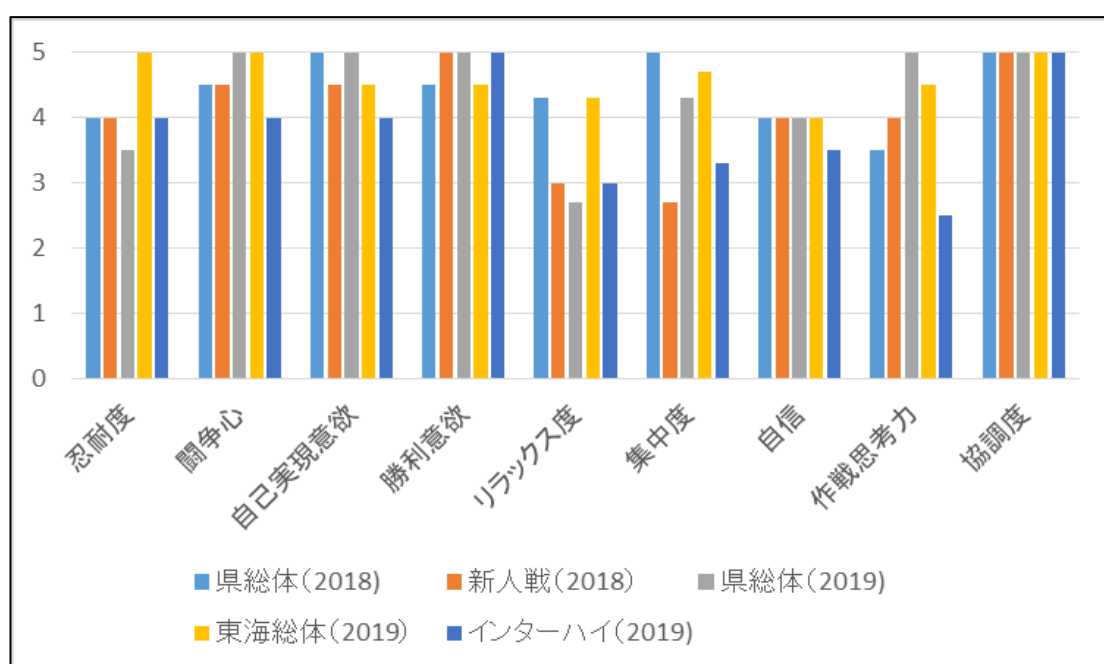


図 46. 各尺度の平均得点の比較 (試合ごと)

ここからは、同じ大会である 2018 年の県総体と 2019 年の県総体、チームの最終目標であったインターハイの 3 つの試合前の結果を取り上げ (図 47)、比較していく。

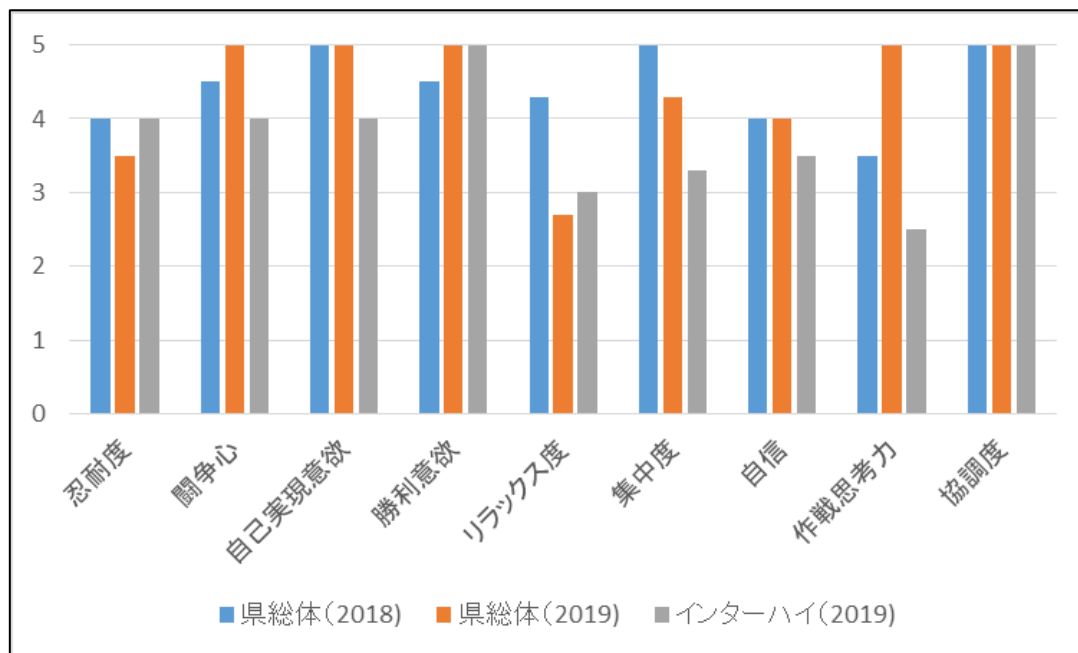


図 47. 各尺度の平均得点の比較（3つの試合）

3つの試合前の心理状態診断検査結果を比較すると、合計得点において、2019年の県総体が最も高く、2019年のインターハイが最も低い得点を示した。また、心理サポートの開始時（2018年の県総体）と実施後（2019年の県総体）を比較すると、合計得点で向上が見られ、判定でも向上が見られていた。しかし、その後の試合であるインターハイの結果は得点が下がっていた。そのため、心理サポートによる効果は少なからずあったと考えられたが、試合によっては極度に緊張したりすることがあり、そのことによって、大きく得点が変わる可能性も考えられた。また、試合結果がよかったと思われる2019年の県総体では、「作戦思考力」が他と比べ特に高く、試合前に試合をイメージしたりして準備が十分であったために、試合結果もよかったのではないかと考えられる。

次に、試合中の心理状態診断検査の結果を用いて検討をしていく。結果をまとめたものは以上の通りである（表 32、図 48）。ちなみに、試合中の心理状態診断検査は、10個の質問に「1. まったくそうではなかった」から「5.

そのとおりであった」の5段階で評価し、得点化するものであり、検査は試合中ではなく、試合後に実施したものである。

表 32. 試合中の心理状態診断検査の結果と試合結果

	県総体(2018)	春季大会(2019)	県総体(2019)	東海総体(2019)	インターハイ(2019)
忍耐度	4	4	4	3	2
闘争心	4	4	5	4	3
自己実現意欲	3	5	5	3	3
勝利意欲	4	5	5	3	3
自己コントロール能力	3	3	4	3	1
リラックス能力	2	3	4	2	2
集中力	4	4	5	4	2
自信	3	4	4	3	1
作戦能力	3	4	3	2	3
協調性	4	3	5	3	2
合計得点	34	39	44	30	22
試合結果	一回戦負け	3位	4位	予選敗退	ベスト16(団体)

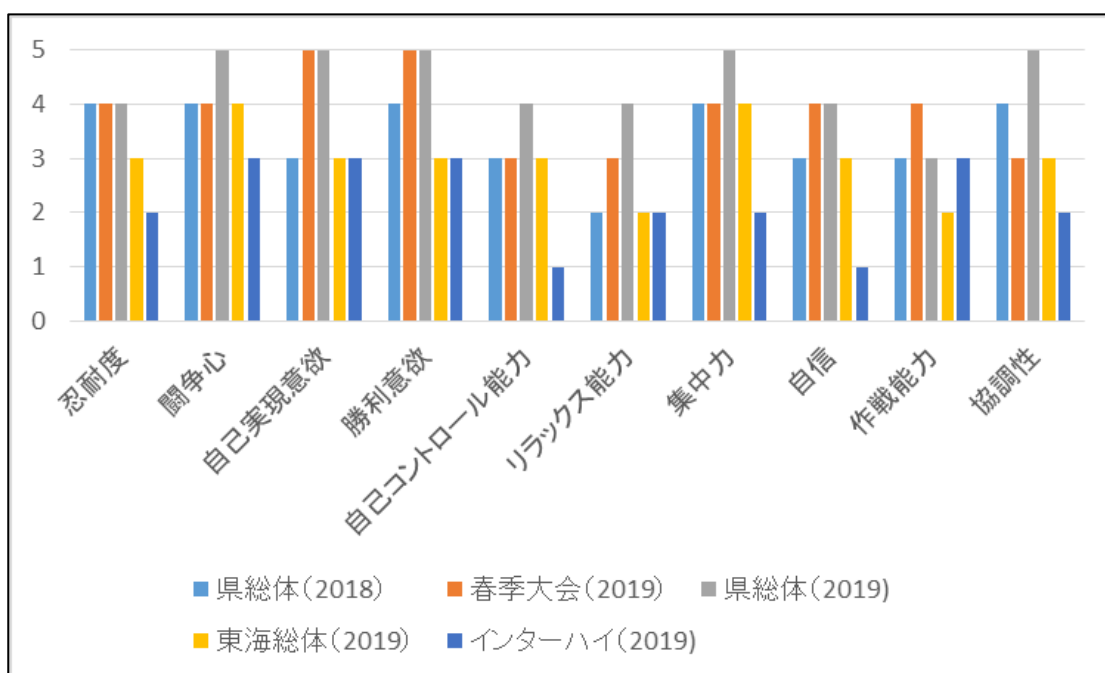


図 48. 試合中の心理状態診断検査の結果をグラフ化したもの (尺度)

ここからは、同じ大会である 2018 年の県総体と 2019 年の県総体、チームの最終目標であったインターハイの 3 つの試合前の結果を取り上げ (図 49)、比較していく。

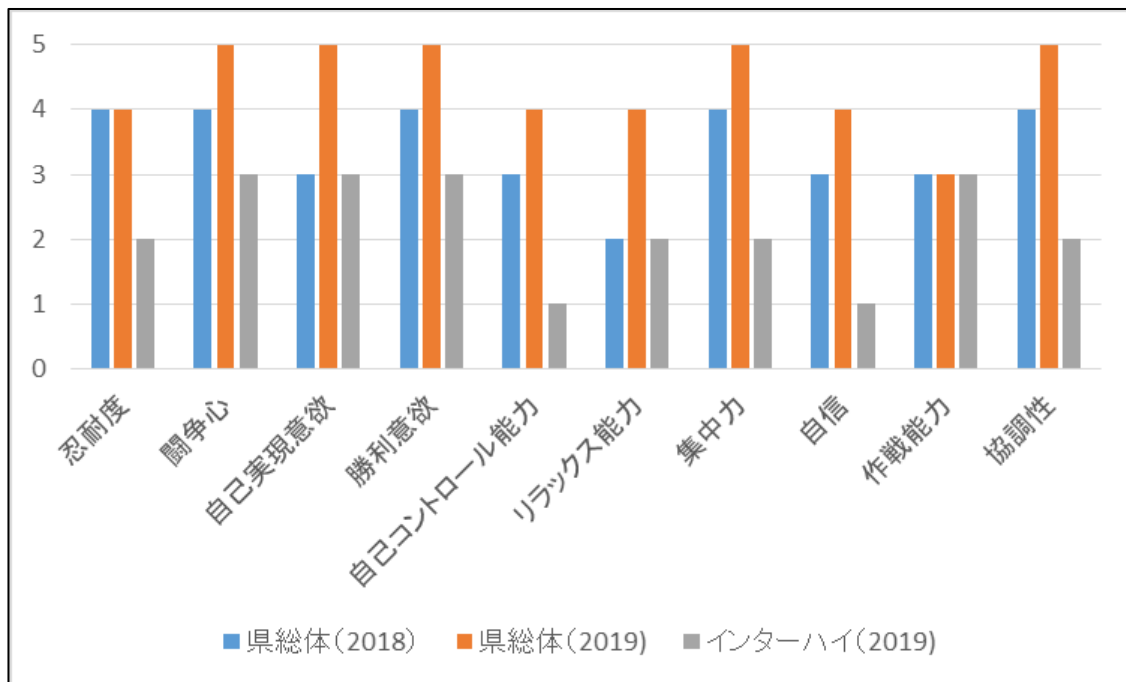


図 49. 3つの試合の比較（尺度）

3つの試合中の心理状態診断検査結果を比較すると、合計得点において、2019年の県総体が最も高く、2019年のインターハイが最も低い得点を示した。心理サポートの開始時（2018年の県総体）と実施後（2019年の県総体）を比較すると、合計得点で向上が見られた。しかし、インターハイの結果は得点が下がっていた。このようになってしまったのは、インターハイの際に行った検査用紙に試合で感じたことに関して「緊張しすぎて今まで一番よくない試合をしてしまった」と書かれていたように、極度の緊張によって、全体的に得点が低下したと考えられる。また、注意集中技法であるルーティーンの効果について見ていく。ルーティーンを取り入れる前である2018年の県総体と後である2019年の県総体を比較すると、ルーティーンによって向上すると考えられる「自己コントロール能力」、「集中力」の得点が少しではあるが向上した。そのため、「自己コントロール能力」、「集中力」の部分に良い効果があったと考えられる。しかし、2019年のインターハイでは得点が下

がっていたため、大きな大会で試合会場などの環境が変わる中で、試合中のルーティーンがうまくいかなかったことが考えられる。

これら二つの検査結果を踏まえ、心理サポートによって、試合前と試合中の心理状態の向上に良い効果を与えたと考えられる。また、選手Aにおけるルーティーンの効果については気持ちの切り替えなどの「自己コントロール能力」と「集中力」の部分に良い効果があったと考えられた。

しかし試合によっては極度に緊張したりすることがあり、そのことによって、大きく得点が変わる可能性も考えられた。そのため、同じ大会等で比較していく必要があると考える。さらに、選手Aはインターハイの試合で、極度に緊張してしまい、ベストなパフォーマンスを発揮することができなかった。そのため、選手Aが大きな大会など、普段と環境が変わったベストパフォーマンスを発揮できるようにリラクゼーション技法をトレーニングしておくことや、普段と同じようにルーティーンを試合の中で実施できるように、時間をかけてそれぞれのトレーニングしていくことが必要であると考えられる。

## (2) 選手Bの事例

### 【選手Bのプロフィール】

選手Bは心理サポート開始時に2年生であった。選手Aの競技レベルは全国大会出場レベルである。2019年のインターハイは団体戦で出場している。

### 【実施した心理サポートについて】

選手Bに実施した心理サポートをまとめたものが表33である。期間としては、約14か月ほどである。その期間で、合計30回の心理サポートを受けている。ここからは、心理サポートで行ったものについて一つ一つ見ていく。

表33. 選手Bに実施した心理サポート

回数	実施日	内容	回数	実施日	内容
1	2018/5/16	心理検査(DIPCA.3)の実施			選手との面談
2	2018/5/23	選手との面談	17-19	2019/4/24	メンタルトレーニング(ルーティーン)
3-4	2018/5/26-27	心理検査(DIPS-B.1・DIPS-D.2)の実施 (県総体)	20	2019/4/27	心理検査(DIPCA.3)の実施 心理検査(DIPS-D.2)の実施 (春季大会)
5	2018/6/13	選手との面談	21	2019/5/15	選手との面談
6	2018/7/18	心理検査(DIPCA.3)の実施	22	2019/5/29	選手との面談
7	2018/9/26	選手との面談	23-24	2019/6/1	心理検査(DIPS-B.1)の実施 (県総体)
8-9	2018/10/3	選手との面談 心理検査(DIPCA.3)の実施	25	2019/6/19	選手との面談
10-11	2018/10/17	選手との面談 メンタルトレーニング(目標設定)	26-27	2019/6/22	心理検査(DIPS-B.1・DIPS-D.2)の実施 (東海総体)
12	2018/11/7	選手との面談	28	2019/7/17	選手との面談
13	2018/11/22	メンタルトレーニング(漸進的筋弛緩法)	29-30	2019/7/27~30	心理検査(DIPS-B.1・DIPS-D.2)の実施 (インターハイ)
14	2018/12/12	選手との面談			アンケートの実施
15	2018/12/15-16	心理検査(DIPS-B.1)の実施 (新人戦)		2019/10/3	
16	2019/1/23	選手との面談			

## 《面談について》

面談でのやりとりについていくつか抜粋し，紹介した上で考察を行う．

※以下，「 」は選手の言葉，『 』は心理サポート実施者の言葉である．

(2018年5月23日の面談より)

選手Bに、『試合などでの悩みはない?』と聴いたところ，「試合前に緊張したり，負けている時に焦ることが悩み．」と答えた．それに対して，『何か対策はある?』と聴くと，「自分なりの対策があります．」と答えた．

(2018年6月13日の面談より)

先日行われた試合について，『どうだった?』と聴くと，「勝てる相手と戦ったが，考えすぎてしまって，あまりよくなかった．」と答えた．それに対して，『なんで考えてしまうの?』と聴くと，「自信がなくて考えすぎてしまう．」と答えた．

面談の記録より，選手Bの試合時の課題として，緊張してしまうことと焦ってしまうこと，考えて過ぎてしまうことが考えられる．しかし，「自分なりの対策がある」と発言していることから，課題に対して改善されるように行動していたことが考えられる．また，「自信がない」と発言していることから，選手Bは，自分のプレーなどにあまり自信が持てずにいるのではないかと考えられる．

(2018年9月26日の面談より)

『最近の調子はどう?』と，選手Bに聴くと，「今は10月にある試合に向けて，頑張っており，それに向けて調子がいい．」と答えた．また，試合について，『試合前に気持ちを高めたりするために何かしてることはない?』と聴くと，「特に何もしていないが，音楽を聴くことがある．」と答えた．そこで，心理サポート実施者は試合前に気持ちを高めたりするために何かすることを考えてみてはどうかと伝えた．

面談の記録より，選手Bは次にある試合に向けて取り組んでおり，目標が定めて取り組んでいると考えられる．また，選手Bは試合前に気持ちを高めたりするために特に何かを行っておらず，試合前に関してルーティーンがな



いということが分かった。

(2018年10月17日の面談より)

DIPCA.3の結果を踏まえて、『どのように感じた?』と聴くと、「全体的に上がっているのでよいと思った。」と答えた。また、『現在の自分の課題は何?』と聴くと、「相手の分析が課題。」と答えた。それに対して、『なぜそう感じるか?』と聴くと、「いつも同じ相手に同じ負け方をしてしまうから。」と答えた。さらに、『それを踏まえて自分で何かしている?』と聴くと、「特に何もしていない」と答えた。

面談の記録より、選手Bは自分の課題が何であるか、またその理由についてなど、自分自身でしっかり自己分析ができるようになってきていると考えられる。しかし、自己分析したことを踏まえて、具体的に何をするかということが分からず、そのため、行動につながっていないと考えられる。

(2019年5月29日の面談より)

『次の行われる県総体に向けての目標は何か?』と聴くと、「個人ではインターハイで出場したいので、1位か2位です。」と答えた。それに対して、『今の調子はどう?』と聴くと、「やっぱり個人が厳しいかなと思います。いけなくはないと思うんですけど。なんで頑張らないといけなくて。」と答えた。それに対して、『どうしようと考えてる?』と聴くと、「本戦が15本勝負なんですけど、点差がついても巻き返せるんで、最後まで考えてやろうと思います。」と答えた。次に、ルーティーンに関して選手Bに聴くと、「決めた2つをしっかりとやろうと思います。いくつも増やしても定着しないと思うので。」と答えた。あと、「練習でもしっかりとできている。」と答えた。

面談の記録より、選手Bはしっかり試合においての目標をしっかりと定めていたと考えられる。また目標に対して、自分がどうしていかなければならないかということを考えていたため、主体的に物事を考えるようになってきたと考えられる。さらに、以前の面談に比べて「点差がついても巻き返せるんで、最後まで考えてやろうと思います。」と、ポジティブな発言が出てくるよ

うになったと考えられる。そして、ルーティーンに関しては、自分で決めた2つのルーティーンを練習から意識的に行っていたと考えられる。

次にアンケートの結果から、選手Bにおける面談はどうであったか見ていく。アンケートの結果は以下の通りである（表34）。回答の評価は、「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」である。

表 34. アンケートの結果（面談に関して）

質問項目	1	2	3	4	5
問 15 面談をすることで、自分の課題に気づくことができた。					○
問 16 面談の中で、悩みなどを素直に話すことができた。					○
問 17 しっかり面談をしておけばよかった。		○			
(問 17 について) ○なぜそのように感じましたか。記述してください。 { ちゃんと面談で話したいことを話せたから。 }					
問 18 面談でのやりとりを練習や試合に活かすことができた。				○	

結果より、面談に関しては満足しており、その要因として特に悩みなどを素直に話すことができたことや面談で話したいことをしっかり話すことができたことが考えられる。他には、自分の課題に気づくことができたこと、面談でのやりとりを練習や試合に活かすことができたことも要因として考えられる。

《目標設定について》

選手Bは目標設定を行う際に、心理サポート実施者より提示されたワークシートを用い

氏名	[ ]						
長期目標	新人戦優勝						
2018年 10月 8日	得られるもの: 技術の向上、達成感						
	下位目標: フットワーク						
開始日	下位目標	ステップ	現在値	目標値	終了予定日	終了日	備考
10/9	フットワーク	1	5本中1本28	5本中2本28	10/14		
		2	5本中2本28	5本中3本28	10/19		
		3	5本中3本28	5本中4本28	10/24		
		4	5本中4本28	5本中5本28	10/29		
10/9	フットワーク	1	ドリブル70% 1回4回	ドリブル75% 2回4回	10/14		
		2	ドリブル75% 2回4回	ドリブル80% 3回4回	10/19		
		3	ドリブル80% 3回4回	ドリブル85% 4回4回	10/24		
		4	ドリブル85% 4回4回	ドリブル90% 5回4回	10/29		

写真 4. 目標について実際に書いたもの

た．実際に書いたものが写真4である．技術的な目標が下位目標として書かれており，細かく目標値が書かれている．そして，この目標をもとに競技に取り組んだと考えられる．

次に，アンケートの結果から選手Aにおける目標設定はどうであったか見ていく．アンケートの結果は以下の通りである（表35）．回答の評価は，「1．あてはまらない」から「5．あてはまる」である．

表 35. アンケートの結果（目標設定に関して）

質問項目	1	2	3	4	5
問9 目標設定をすることは重要であると感じた。				○	
問10 目標を明確にすることができたと感じた。				○	
問11 設定した目標に従って練習することができた。				○	
問12 設定した目標によって，自分の課題を明確にすることができた。					○
問13 目標があることで，フェンシングに対して意欲的になることができた。				○	
問14 目標を達成することで，満足感を得ることができた。					○

結果より，目標設定は重要であると感じていたとともに，目標を明確にすることができたと見受けられる．さらに，設定した目標に従って練習をしたことで，自分の課題を明確にすることやフェンシングに対して意欲的になれたこと，目標達成時に満足感を得ることといった良い効果があったと見受けられる．

#### 《漸進的筋弛緩法について》

選手Bは漸進的筋弛緩法についてのレクチャーを受け，実際に専用のCDを用いてトレーニングを行ったが，面談でのやり取りをする中で，それ以降に自分で漸進的筋弛緩法のトレーニングを行っている様子は見られなかった．

## 《ルーティーンについて》

選手Bは自分のルーティーンを考える際に、心理サポート実施者より提示されたワークシートを用いた。実際に書いたものが写真5である。これをもとにルーティーンについて取り組んだと考えられる。

次に、アンケートの結果から選手Bにおけるルーティーンはどのようであったか見ていく。アンケートの結果は以下の通りである（表

試合前・試合中の心理的コンディショニング

氏名 (  )

試合でベストパフォーマンスが出せるように、自分なりの心理的コンディショニングの方法(ルーティーン)を見つけて、それを試合の中で実践していく。

(例)

あなたのルーティーン (習慣化した一定の動作や行為)	ルーティーンの内容
用いる場面 ポイント間 (プレーに入る直前)	軽く飛びはれる。ステップ。カートを直す。ボールをつく。 グリップを強く握る。⇒腕力の繰り返し。ラケットを回す。 深呼吸(イメージして)。手の汗を拭く。

【試合前】

あなたのルーティーン (習慣化した一定の動作や行為)	ルーティーンの内容
用いる場面 ポイントに入る時	自分の呼吸やリズムの調整と深呼吸

【試合中】

あなたのルーティーン (習慣化した一定の動作や行為)	ルーティーンの内容
用いる場面 ポイント間	構え直しに軽くジャンプする

参考 中込・土屋・高橋・高野 (1994) メンタルトレーニングワークブック. p118, 192

写真5. ルーティーンについて実際に書いたもの

36). 回答の評価は、「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」である。

表 36. アンケートの結果 (ルーティーンに関して)

質問項目	1	2	3	4	5				
問 27 自分のルーティーンを持つことができた。					○				
(問 27 で 4 または 5 を回答した人は回答してください)									
○具体的にそれはどのようなルーティーンですか。記述してください (いくつかある人は全部)。									
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">(例) 【いつ】 得点が入るタイミング</td> <td style="width: 50%;">【どのように】 2回ジャンプをする</td> </tr> <tr> <td>【いつ】 試合が始まる直前</td> <td>【どのように】 ユニフォームかグラブを整える</td> </tr> </table>						(例) 【いつ】 得点が入るタイミング	【どのように】 2回ジャンプをする	【いつ】 試合が始まる直前	【どのように】 ユニフォームかグラブを整える
(例) 【いつ】 得点が入るタイミング	【どのように】 2回ジャンプをする								
【いつ】 試合が始まる直前	【どのように】 ユニフォームかグラブを整える								
問 28 ルーティーンをする回数などがしっかり決まっている。			○						
問 29 ルーティーンをすることで、集中することができた。					○				
問 30 試合などで、自分のルーティーンをしないと不安になった。		○							
問 31 ルーティーンをすることで、気持ちを切り替えることができた。				○					
問 32 練習からルーティーンを実践している。					○				
問 33 自分でルーティーンができているか、試合の動画などで確認した。		○							
問 34 自分にとって、ルーティーンはベストパフォーマンスに必要であると感じた。				○					
問 35 これからもルーティーンを続けていこうと思う。			○						

結果より、自分のルーティーンを持つことができたと見受けられる。また、練習から実践していたことが回答から見受けられるが、自分のルーティーンを動画などで確認してはいないようであった。そして、ルーティーンによって、気持ちの切り替えや集中することができたことや、ルーティーンはベストパフォーマンスに必要であると感じたと回答していることから、ルーティーンを行うことがこの選手にとって良い効果があったと考えられる。しかし、ルーティーンをする回数などを決めたり、実際のルーティーンを動画などで客観的に確認していなかったため、これらのことを行えばさらに効果が期待されると考えられる。また、選手Bが当初考えたルーティーンと事後のアンケートで回答したルーティーンは少し違う部分があったため、少しずつ自分で変えながら、自分のルーティーンをつくっていったと考えられる。

### 《練習日誌について》

写真6・7は選手Bが実際に書いた練習日誌である。今日の目標やコンディションなどしっかり書けていると見受けられる。さらに、アンケートの結

今日の目標  
コンディションを整え、スタートは必ず正確に出来る  
→ 目標の達成度 60%

今日の目標、練習に対する反省  
反動が強い  
走りは速い  
歩幅が大きい  
走ると呼吸が浅い  
走ると体が揺る  
走ると足が疲れる  
走ると呼吸が浅い  
走ると体が揺る  
走ると足が疲れる

今日の満足度 60%

写真6. 選手Bが実際に書いた練習日誌

今日の目標  
レッスンをマスター  
→ 目標の達成度 70%

今日の目標、練習に対する反省  
反動が強い  
走りは速い  
歩幅が大きい  
走ると呼吸が浅い  
走ると体が揺る  
走ると足が疲れる  
走ると呼吸が浅い  
走ると体が揺る  
走ると足が疲れる

今日の満足度 70%

写真7. 選手Bが実際に書いた練習日誌

果から選手Aにおける練習日誌はどうであったかを見ていく。アンケートの結果は以下の通りである（表 37）。回答の評価は、「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」である。

表 37. アンケートの結果（練習日誌に関して）

質問項目	1	2	3	4	5
問 19 練習日誌を欠かさず書くことができた。				○	
問 20 練習日誌を書くことで今後の目標を確認することができた。				○	
問 21 練習日誌を書くことでコンディションの把握をすることができた。			○		
問 22 練習日誌を書くことは面倒であると感じた。		○			
問 23 練習日誌には監督やコーチのコメントを書いてほしい。					○
問 24 練習日誌は、書く項目が多いと継続するのが難しい。			○		
問 25 練習日誌を書くことは自分のためになった。				○	
問 26 前に書いた練習日誌を見て、振り返ることがあった。				○	

結果より、練習日誌をある程度継続して書くことができたと思受けられる。そして、練習日誌によって特に今後の課題の確認が少なくともできたと回答していることから、そのことが少しは自分のためになったと感じていたことにつながっていると考えられる。また回答より、以前に書いた練習日誌を振り返っていたと思受けられる。これらのことを踏まえ、練習日誌をただ書くのではなく、振り返りをしながら、自分のプレーにつなげていたと考えられる。

《心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）の結果について》

まず，この選手は心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）を2018年5月・7月・10月と2019年4月の4回行った．その検査結果をまとめたものが表38である．そして個人のプロフィールとして表したものが図50である．ちなみに総合得点は表39のように判定される．

また，最初に検査を行った2018年5月と最後に検査を行った2019年4月の検査結果を比較したものが図51である．

表 38. 心理的競技能力診断検査の結果（5因子・12尺度・総合得点）

因子	尺度	5月	7月	10月	4月
競技意欲	忍耐力	17	16	14	14
	闘争心	17	18	20	15
	自己実現意欲	17	18	18	17
	勝利意欲	16	14	13	14
精神の安定・集中	自己コントロール能力	13	10	16	15
	リラックス能力	9	10	11	12
	集中力	15	14	16	14
自信	自信	13	11	12	13
	決断力	14	14	13	14
作戦能力	予測力	12	17	12	14
	判断力	10	11	10	12
協調性	協調性	18	18	19	15
総合得点		171	171	174	169

表 39. 総合得点の判定表

性別	判定	1	2	3	4	5
		(かなり低い)	(やや低い)	(もうすこし)	(やや優れている)	(非常に優れている)
男子		141以下	142～164	165～186	187～209	210以上
女子		131以下	132～154	155～178	179～202	203以上

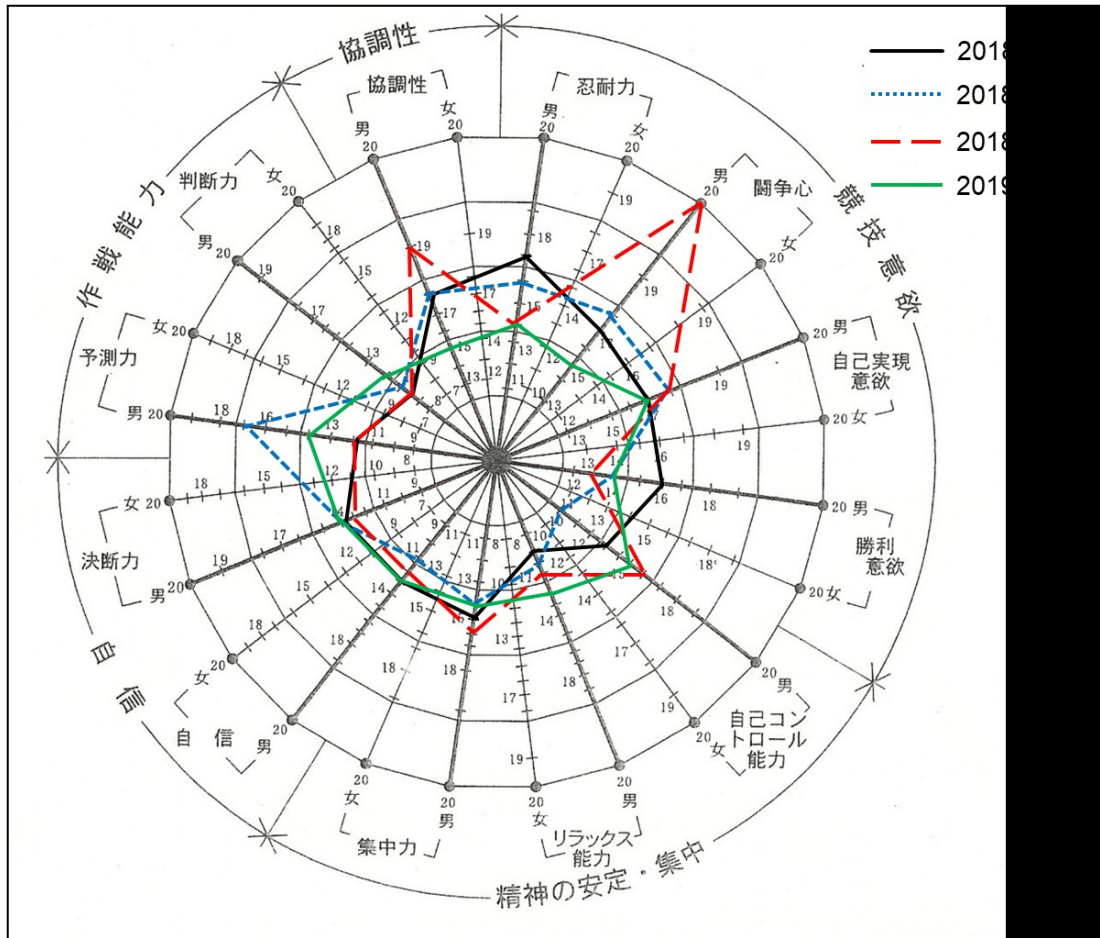


図 50. 選手Bのプロフィール

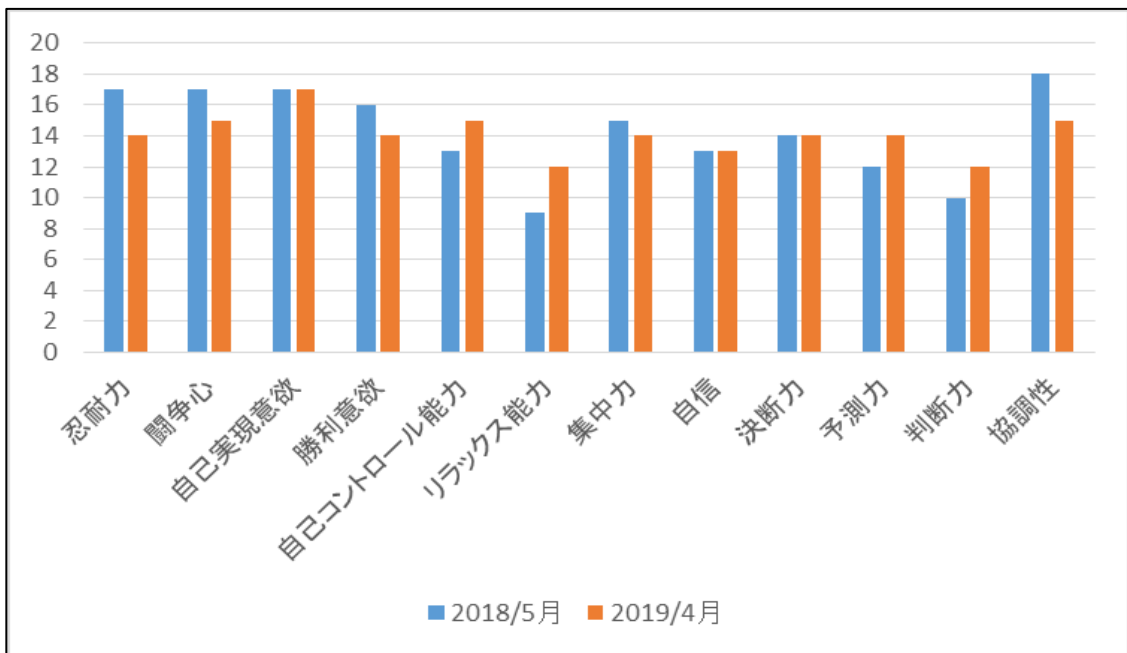


図 51. 2018年5月と2019年4月の比較 (12尺度)



最初に検査を行った 2018 年 5 月に比べて総合得点は大きく変化せず，3 回目に検査を行った 2018 年 10 月の得点が最も高い総合得点を示していた．また総合得点の判定表より，すべての検査で「もうすこし」の判定を示した．

そして，最初に検査を行った 2018 年 5 月と最後に検査を行った 2019 年 4 月の検査結果を比べると，2 つの因子（精神の安定・集中，作戦能力）で向上が見られた．これは下位尺度である自己コントロール能力，リラックス能力，予測力，判断力が向上したためであった．しかし，得点に大きな差はなく，大きな向上とはいえなかった．逆に 2 つの因子（競技意欲，協調性）で低下が見られた．これは，下位尺度である忍耐力，闘争心，勝利意欲，協調性で低下したためであった．しかし，得点に大きな差はなく，大きな低下とはいえなかった．

これらを踏まえて，選手 B の心理的競技能力は心理サポート当初に比べてあまり変化しなかったと考えられる．

《試合前・試合中の心理状態診断検査(DIPS-B.1・DIPS-D.2)の結果について)

まず、試合前の心理状態診断検査の結果を用いて検討をしていく。実施した検査の結果と試合結果などをまとめたものは表 40 である。判定に関しては、表 41 の判定表より出したものである。また、試合前の心理状態診断検査は、22 個の質問に「1. まったくそうではない」から「5. そのとおりである」の 5 段階で評価し、得点化するものであるが、各尺度で質問数が異なる。比較するために各尺度の平均得点を出し、表 42、図 52 にまとめた。

表 40. 試合前の心理状態診断検査の結果と試合結果

	県総体(2018)	新人戦(2018)	県総体(2019)	東海総体(2019)	インターハイ(2019)
忍耐力	7	7	6	6	7
闘争心	8	8	9	7	9
自己実現意欲	8	8	8	8	7
勝利意欲	9	9	10	7	9
リラックス度	10	10	8	12	9
集中度	11	12	12	12	12
自信	6	8	6	7	7
作戦思考力	5	5	8	6	6
協調度	9	9	9	9	9
合計得点	73	76	76	74	75
試合結果	予選敗退	3位	ベスト8	1回戦敗退(団体)	ベスト16(団体)
検査時期	試合の2~3日前	試合の2~3日前	試合の2~3日前	試合の2~3日前	試合の2~3日前
判定	2	2	2	2	2

表 41. 総合得点の判定表

検査時期	判定	1	2	3	4	5
		(かなり低い)	(やや低い)	(もうすこし)	(やや優れている)	(非常に優れている)
試合の2~3日前		~70	71~77	78~85	86~92	93~
試合の1~2週間前		~68	69~75	76~83	84~90	91~
試合の1ヵ月前		~65	66~72	73~80	81~87	88~

表 42. 各尺度の平均得点

	県総体(2018)	新人戦(2018)	県総体(2019)	東海総体(2019)	インターハイ(2019)
忍耐度	3.5	3.5	3	3	3.5
闘争心	4	4	4.5	3.5	4.5
自己実現意欲	4	4	4	4	3.5
勝利意欲	4.5	4.5	5	3.5	4.5
リラックス度	3.3	3.3	2.7	4	3
集中度	3.7	4	4	4	4
自信	3	4	3	3.5	3.5
作戦思考力	2.5	2.5	4	3	3
協調度	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5

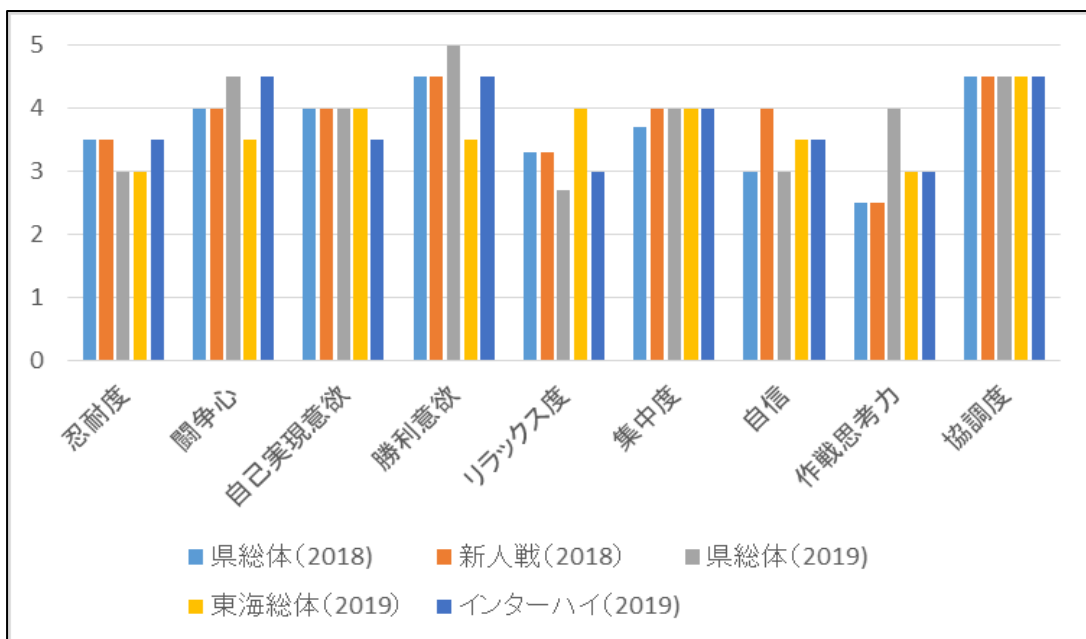


図 52. 各尺度の平均得点の比較 (試合ごと)

ここからは、同じ大会である 2018 年の県総体と 2019 年の県総体、チームの最終目標であったインターハイの 3 つの試合前の結果を取り上げ (図 53)、比較していく。

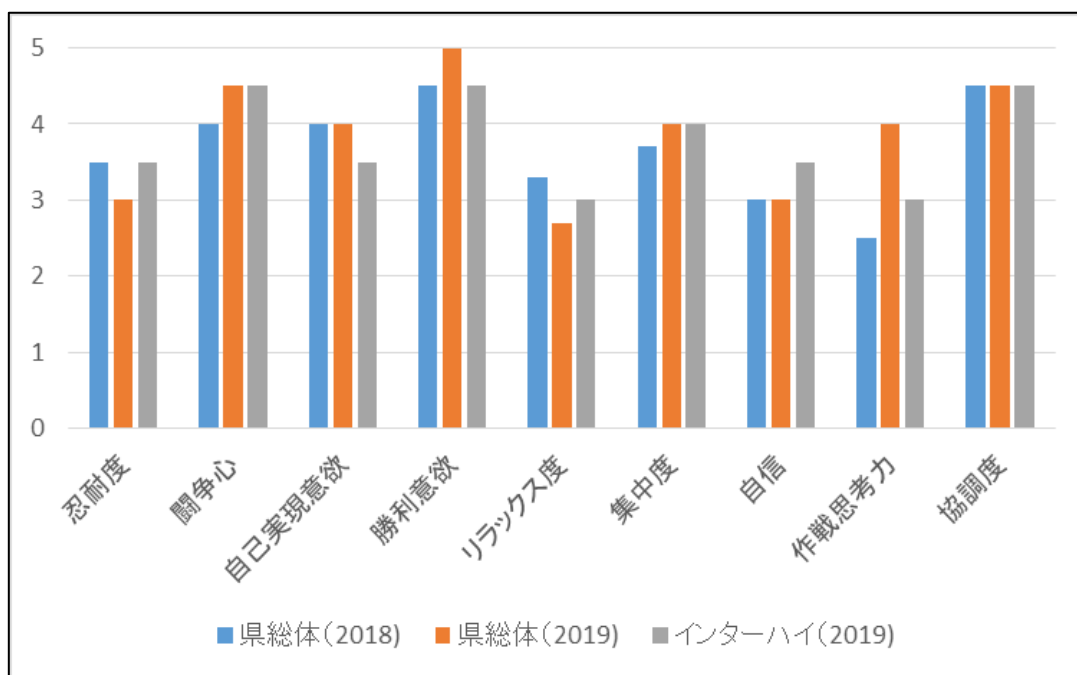


図 53. 各尺度の平均得点の比較（3つの試合）

3つの試合前の心理状態診断検査結果を比較すると、合計得点において、2019年の県総体が最も高く、2018年の県総体が最も低い得点を示した。また、心理サポートの開始時（2018年の県総体）と実施後（2019年の県総体）を比較すると、合計得点で向上が見られた。これは、「闘争心」、「勝利意欲」、「集中度」、「作戦思考力」の尺度で得点が上がったためである。しかし、総合得点の判定は変わっておらず、大きな変化とはいえなかった。そのため、心理サポートによる効果は少なからずあったと考えられる。

次に、試合中の心理状態診断検査の結果を用いて検討をしていく。結果をまとめたものは以上の通りである（表 43、図 54）。ちなみに、試合中の心理状態診断検査は、10個の質問に「1. まったくそうではなかった」から「5. そのとおりであった」の5段階で評価し、得点化するものであり、検査は試合中ではなく、試合後に実施したものである。

表 43. 試合中の心理状態診断検査の結果と試合結果

	県総体(2018)	春季大会(2019)	東海総体(2019)	インターハイ(2019)
忍耐度	4	3	4	4
闘争心	3	4	4	5
自己実現意欲	4	4	3	5
勝利意欲	4	4	4	4
自己コントロール能力	3	3	4	4
リラックス能力	5	4	4	3
集中力	4	4	4	4
自信	4	4	3	4
作戦能力	2	2	3	4
協調性	3	4	4	5
合計得点	36	36	37	42
試合結果	予選敗退	ベスト8	1回戦敗退(団体)	ベスト16(団体)

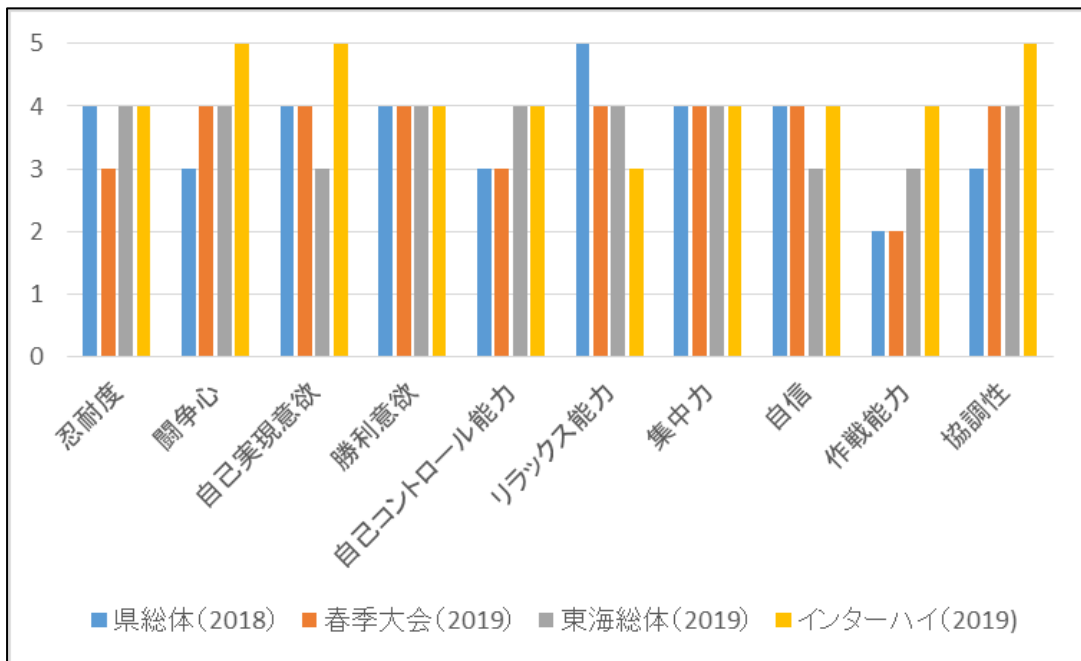


図 54. 試合中の心理状態診断検査の結果をグラフ化したもの (尺度)

ここからは、この選手は 2019 年の県総体の際に、この検査を行っていなかった。そのため、大会レベルが同じである 2018 年の県総体と 2019 年の春季大会、チームの最終目標であったインターハイの 3 つの試合前の結果を取り上げ (図 55)、比較していく。

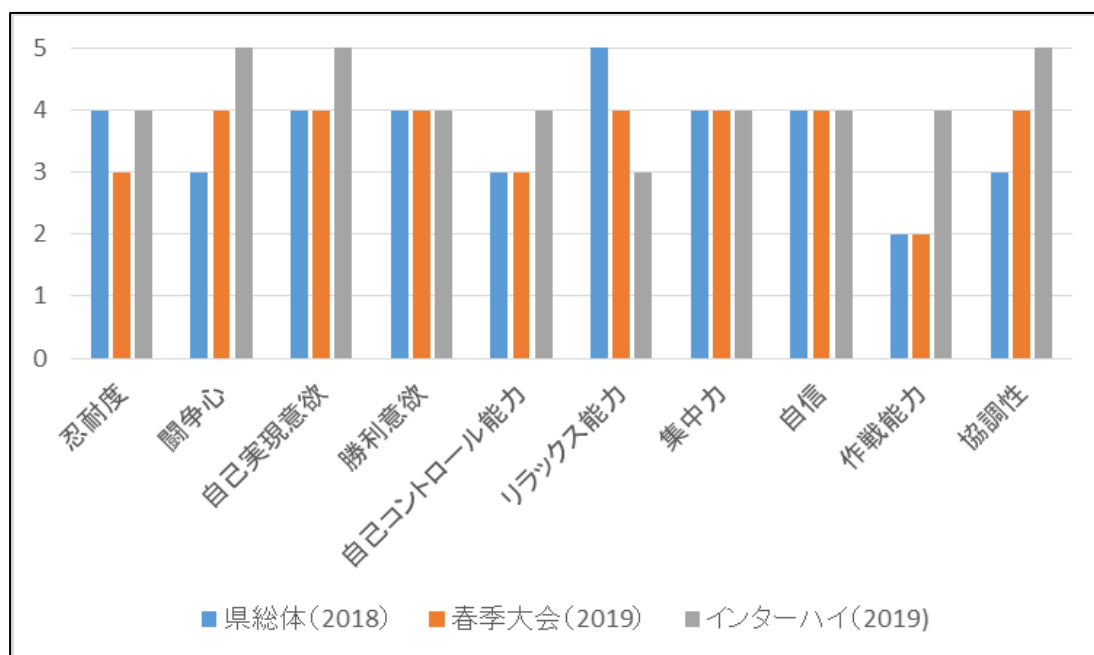


図 55. 3つの試合の比較（尺度）

3つの試合前の心理状態診断検査結果を比較すると、合計得点において、2019年のインターハイが最も高い得点を示した。また、心理サポートの開始時（2018年の県総体）と実施後（2019年の春季大会）を比較すると、合計得点で向上が見られなかったが、インターハイの際の検査結果で比較すると向上が見られた。このような結果になったのは、インターハイの際に行った検査用紙に試合で感じたことに関して「自分のプレーがある程度できたので良かったと思う」と書かれていたように、心理面も含め、試合内容に満足しており、得点が高くなったと考えられる。また、注意集中技法であるルーティーンの効果について見ていく。ルーティーンを取り入れる前である2018年の県総体と取り入れる後である2019年のインターハイで比較したところ、ルーティーンによって向上すると考えられる「自己コントロール能力」、「集中力」のうち、「自己コントロール能力」が少しではあるが向上していた。これは、そのため、「自己コントロール能力」の部分に良い効果があったと考えられる。

これら二つの検査結果を踏まえ、心理サポートによって、試合前と試合中の心理状態の向上に良い効果を与えたと考えられる。また、検査結果から選手Bにおけるルーティーンの効果については、気持ちの切り替えなどの「自己コントロール能力」の部分に良い効果があったと考えられる。

しかし、全体的に得点が大きく向上することはなかった。そのため、心理検査の結果から、トレーニングしていかなければならないことを明らかにし、一つ一つトレーニングしていく必要があると考えられる。

### (3) 選手Cの事例

#### 【選手Cのプロフィール】

選手Cは心理サポート開始時に1年生であった。選手Cの競技レベルは県大会出場レベルである。

#### 【行った心理サポートについて】

表 44. 選手Cに行った心理サポート

選手Cに行った心理サポートをまとめたものが表44である。期間としては、約12か月ほどである。その期間で、合計12回の心理サポートを受けている。ここからは、心理サポートで行ったものについて一つ一つ見ていく。

回数	実施日	内容
1	2018/5/16	心理検査(DIPCA.3)の実施
2・3	2018/5/26・27	心理検査(DIPS-B.1・DIPS-D.2)の実施 (県総体)
4	2018/6/13	選手との面談
5	2018/10/17	メンタルトレーニング(目標設定)
6	2018/11/22	メンタルトレーニング(漸進的筋弛緩法)
7	2018/12/15・16	心理検査(DIPS-B.1)の実施 (新人戦)
8-10	2019/4/24	選手との面談 メンタルトレーニング(ルーティーン) 心理検査(DIPCA.3)の実施
11	2019/4/27	心理検査(DIPS-D.2)の実施 (春季大会)
12	2019/5/29	選手との面談

#### 《面談について》

面談でのやりとりについていくつか抜粋し、紹介した上で考察を行う。

※以下、「」は選手の言葉、『』は心理サポート指導者の言葉である。

(2018年6月13日の面談より)

選手Cは試合での悩みについて、「緊張して動きがかたくなる」と発言した。そのことに関して、『どのように対処している?』ということをお聞きすると、「深呼吸をしている」と発言した。また、今の目標をお聞きすると、「とにかく試合で勝ちたい」と答えた。さらに『試合で勝つために何をしている?』とお聞きすると、「練習中にイメージながら練習している」と答えた。

面談の記録より、選手Cは自分が緊張してしまうとあまり良いパフォーマンス



ンスができないと理解しているとともに、対処法をしっかりと持っている様子であった。また、選手Cは高い意識を持ち、練習に励んでいたと考えられる。さらに、今回は行わなかったイメージトレーニングをしていることも分かった。

(2019年5月29日の面談より)

選手Cに対して、次での試合の目標は何かと聴くと、すぐに「フルーレよりエペに力を入れていて、エペでベスト4になりたい。どんどん勝って行って東海総体に出たい。」と答えた。そこで、選手Cに対して、『目標はしっかり定まっているから、その目標を達成するために何をしなければならないかをしっかり考えるように。』と伝えた。

面談の記録より、選手Cは、近くにある試合の目標をしっかりと持っていたためすぐに答えることができたと考えられる。またその中でも、一つの種目に絞っており、より具体的な目標を持っていたと考えられる。

次にアンケートの結果から、選手Cにおける面談はどうであったか見ていく。アンケートの結果は以下の通りである(表45)。回答の評価は、「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」である。

表 45. アンケートの結果 (面談に関して)

質問項目	1	2	3	4	5
問 15 面談をすることで、自分の課題に気づくことができた。					○
問 16 面談の中で、悩みなどを素直に話すことができた。					○
問 17 しっかり面談をしておけばよかった。	○				
<u>(問 17 について)</u>					
○なぜそのように感じましたか。記述してください。					
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span style="font-size: 2em;">{</span> <div style="flex-grow: 1; text-align: center;"> <p>今のところ、自分の中ではできていると感じている。</p> </div> <span style="font-size: 2em;">}</span> </div>					
問 18 面談でのやりとりを練習や試合に活かすことができた。					○

結果より、面談に関しては満足しており、その要因として、悩みなどを素直に話すことができたことや自分の課題に気づくことができたこと、面談で

のやりとりを練習や試合に活かすことができたことが考えられる。

また面談のやり取りから、自分の課題などを理解しており、面談をすることによって、選手からうまく引き出すことができたと考える。さらに選手Cは具体的な目標をしっかりと持って取り組んでいたと考える。

### 《目標設定について》

今回、目標設定の際に選手Cが実際に書いたワークシートはデータとして得ることができなかった。そのため、アンケートの結果から選手Cにおける目標設定はどうであったか見ていく。アンケートの結果は以下の通りである(表46)。回答の評価は、「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」である。

表 46. アンケートの結果 (目標設定に関して)

質問項目	1	2	3	4	5
問9 目標設定をすることは重要であると感じた。					○
問10 目標を明確にすることができたと感じた。			○		
問11 設定した目標に従って練習することができた。				○	
問12 設定した目標によって、自分の課題を明確にすることができた。				○	
問13 目標があることで、フェンシングに対して意欲的になることができた。					○
問14 目標を達成することで、満足感を得ることができた。					○

結果より、目標設定は重要であると感じていたが、目標を明確にすることができなかつたと見受けられる。さらに、設定した目標に従って練習をしたことで、自分の課題を明確にすることやフェンシングに対して意欲的になれたこと、目標達成時に満足感を得ることといった良い効果があったと見受けられる。

### 《漸進的筋弛緩法について》

選手Cは漸進的筋弛緩法についてのレクチャーを受け、実際に専用のCDを用いてトレーニングを行ったが、面談でのやり取りをする中で、それ以降に自分で漸進的筋弛緩法のトレーニングを行っている様子は見られなかった。

### 《ルーティーンについて》

今回、ルーティーンを考える際に選手Cが実際に書いたワークシートはデータとして得ることができなかった。そのため、アンケートの結果から選手Cにおけるルーティーンはどうであったか見ていく。アンケートの結果は以下の通りである（表 47）。回答の評価は、「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」である。

表 47. アンケートの結果（ルーティーンに関して）

質問項目	1	2	3	4	5
問 27 自分のルーティーンを持つことができた。				○	
(問 27 で 4 または 5 を回答した人は回答してください) ○具体的にそれはどのようなルーティーンですか。記述してください（いくつかある人は全部）。 (例) 【いつ】得点が入るタイミング 【どのように】 2回ジャンプをする 【いつ】 【どのように】 試合直前, 不利な場面 深く息を吸う					
問 28 ルーティーンをする回数などがしっかり決まっている。					○
問 29 ルーティーンをすることで、集中することができた。				○	
問 30 試合などで、自分のルーティーンをしないと不安になった。				○	
問 31 ルーティーンをすることで、気持ちを切り替えることができた。				○	
問 32 練習からルーティーンを実践している。	○				
問 33 自分でルーティーンができているか、試合の動画などで確認した。	○				
問 34 自分にとって、ルーティーンはベストパフォーマンスに必要であると感じた。		○			
問 35 これからもルーティーンを続けていこうと思う。					○

結果より、ルーティーンを持つことができただけでなく、その内容におい

て行う回数などが決まっていたことが分かった。また、ルーティーンによって、気持ちの切り替えや集中することができたと回答していることから、良い効果があったと考えられる。そして、これからもルーティーンを続けていこうと感じている反面、練習で実践していないことや自分のルーティーンを動画などで確認していないこと、また、ベストパフォーマンスに必要であると感じていないことから、まだルーティーンの必要性を感じていないと考えられる。

#### 《練習日誌について》

今回、選手Cが実際に書いた練習日誌はデータとして得ることができなかった。そのため、アンケートの結果から選手Cにおける練習日誌はどうであったかを見ていく。アンケートの結果は以下の通りである（表 48）。回答の評価は、「1. あてはまらない」から「5. あてはまる」である。

表 48. アンケートの結果（練習日誌に関して）

質問項目	1	2	3	4	5
問 19 練習日誌を欠かさず書くことができた。					○
問 20 練習日誌を書くことで今後の目標を確認することができた。					○
問 21 練習日誌を書くことでコンディションの把握をすることができた。				○	
問 22 練習日誌を書くことは面倒であると感じた。		○			
問 23 練習日誌には監督やコーチのコメントを書いてほしい。					○
問 24 練習日誌は、書く項目が多いと継続するのが難しい。				○	
問 25 練習日誌を書くことは自分のためになった。					○
問 26 前に書いた練習日誌を見て、振り返ることがあった。					○

結果より、練習日誌を欠かさず書くことができたということが分かった。そして、練習日誌によって今後の目標の確認やコンディションの把握が少なくともできたと回答していることから、それらのことが自分のためになったと感じていたことにつながっていると考えられる。さらに以前に書いた練習

日誌を振り返っていることも分かった。このことから、練習日誌をただ書くだけではなく、振り返りをしながら、自分のプレーやコンディショニングにつなげていたと考えられる。

《心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）の結果について》

まず、この選手は心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）を2018年5月と2019年4月の2回行った。その検査結果をまとめたものが表49である。そして個人のプロフィールとして表したものが図56である。ちなみに総合得点は表50のように判定される。

また、最初に検査を行った2018年5月と最後に検査を行った2019年4月の検査結果を比較したものが図57である。

表 49. 心理的競技能力診断検査の結果（5因子・12尺度・総合得点）

因子	尺度	5月	4月
競技意欲	忍耐力	11	13
	闘争心	9	14
	自己実現意欲	14	19
	勝利意欲	14	18
精神の安定・集中	自己コントロール能力	16	17
	リラックス能力	12	12
	集中力	16	17
自信	自信	8	14
	決断力	9	10
作戦能力	予測力	7	11
	判断力	11	8
協調性	協調性	12	20
総合得点		139	173

表 50. 総合得点の判定表

性別	判定	1	2	3	4	5
		(かなり低い)	(やや低い)	(もうすこし)	(やや優れている)	(非常に優れている)
男子		141以下	142～164	165～186	187～209	210以上
女子		131以下	132～154	155～178	179～202	203以上

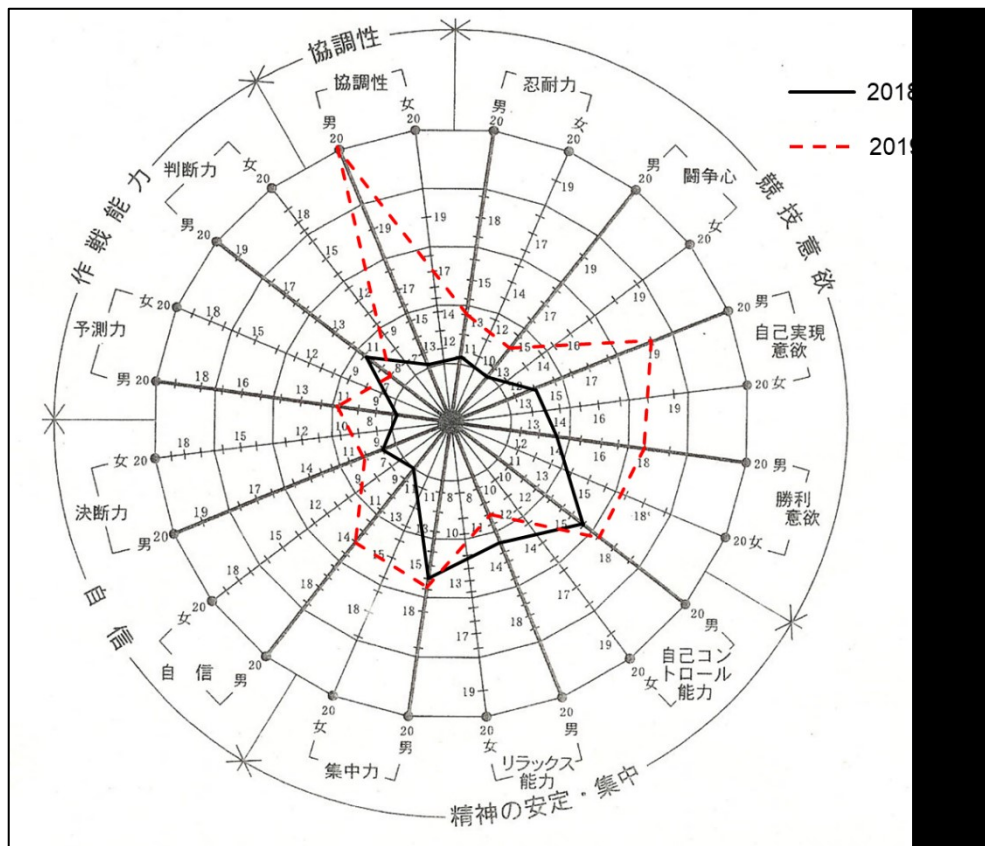


図 56. 選手Cのプロフィール

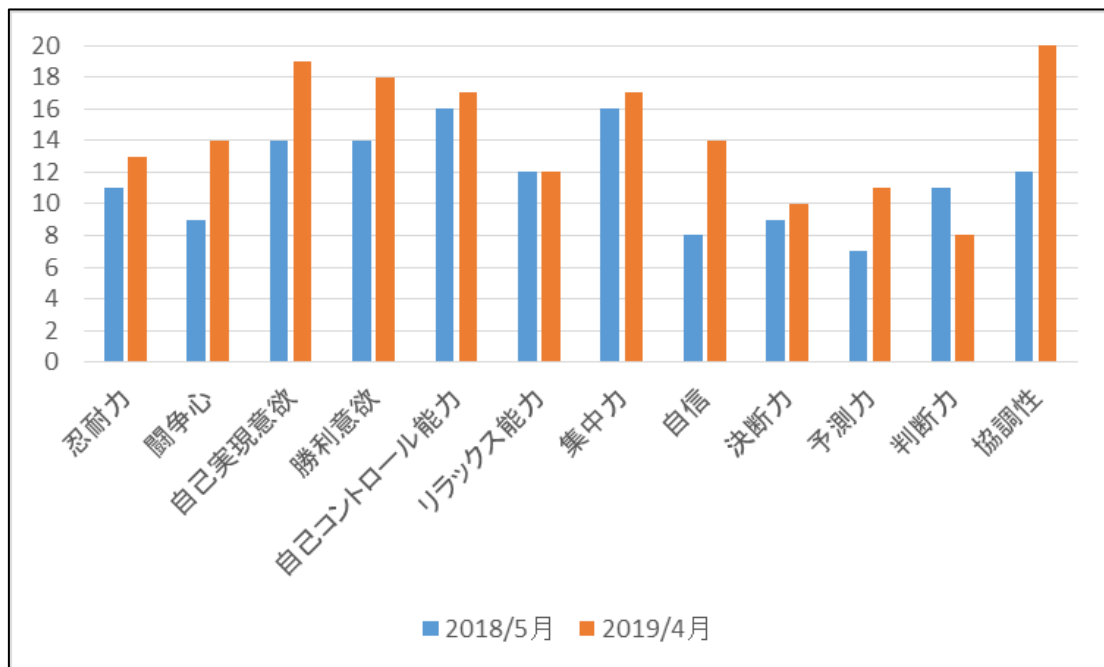


図 57. 2018 年 5 月と 2019 年 4 月の比較 (12 尺度)

以上の結果より、2018年5月と2019年5月の選手DのDIPCA.3得点を比較したところ、5因子（競技意欲、精神の安定・集中、自信、作戦能力、協調性）、9尺度（忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、集中力、自己コントロール能力、自信、決断力、予想力、協調性）、総合得点で得点が向上したことが分かった。また総合得点の判定表より、2018年5月は「かなり低い」の判定であったが、2019年4月は「もう少し」を示し、向上が見られた。

これらを踏まえて、選手Cの心理的競技能力は心理サポート当初に比べて向上したと考えられる。



《試合前・試合中の心理状態診断検査(DIPS-B.1・DIPS-D.2)の結果について》

まず、試合前の心理状態診断検査の結果を用いて検討をしていく。実施した検査の結果と試合結果などをまとめたものは表 51 である。判定に関しては、表 52 の判定表より出したものである。また、試合前の心理状態診断検査は、22 個の質問に「1. まったくそうではない」から「5. そのとおりである」の 5 段階で評価し、得点化するものであるが、各尺度で質問数が異なる。比較するために各尺度の平均得点を出し、表 53、図 58 にまとめた。

表 51. 試合前の心理状態診断検査の結果と試合結果

	県総体(2018)	新人戦(2018)	県総体(2019)
忍耐度	6	8	7
闘争心	7	8	9
自己実現意欲	8	9	9
勝利意欲	6	9	10
リラックス度	13	10	10
集中度	13	14	8
自信	8	6	8
作戦思考力	5	6	8
協調度	8	10	10
合計得点	74	80	79
試合結果	予選敗退	本戦出場	予選敗退
検査時期	試合の2～3日前	試合の2～3日前	試合の2～4日前
判定	2	3	3

表 52. 総合得点の判定表

検査時期 \ 判定	1	2	3	4	5
	(かなり低い)	(やや低い)	(もうすこし)	(やや優れている)	(非常に優れている)
試合の2～3日前	～70	71～77	78～85	86～92	93～
試合の1～2週間前	～68	69～75	76～83	84～90	91～
試合の1ヵ月前	～65	66～72	73～80	81～87	88～

表 53. 各尺度の平均得点

	県総体(2018)	新人戦(2018)	県総体(2019)
忍耐度	3	4	3.5
闘争心	3.5	4	4.5
自己実現意欲	4	4.5	4.5
勝利意欲	3	4.5	5
リラックス度	4.3	3.3	3.3
集中度	4.3	4.7	2.7
自信	4	3	4
作戦思考力	2.5	3	4
協調度	4	5	5

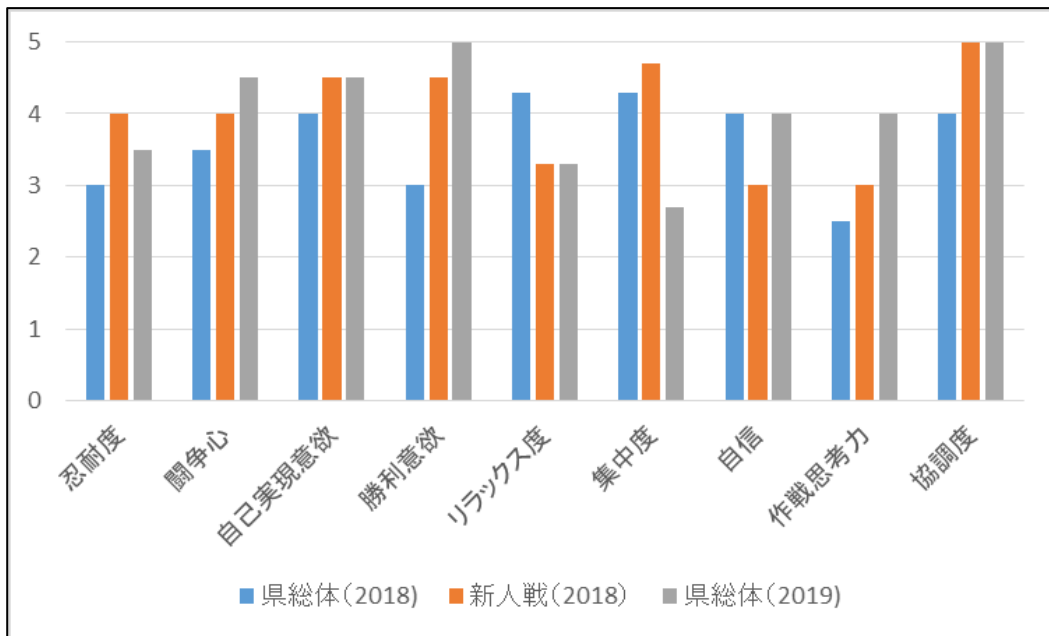


図 58. 各尺度の平均得点の比較 (試合ごと)

ここからは、同じ大会である 2018 年の県総体と 2019 年の県総体の 2 つの試合前の結果を取り上げ (図 59)、比較していく。

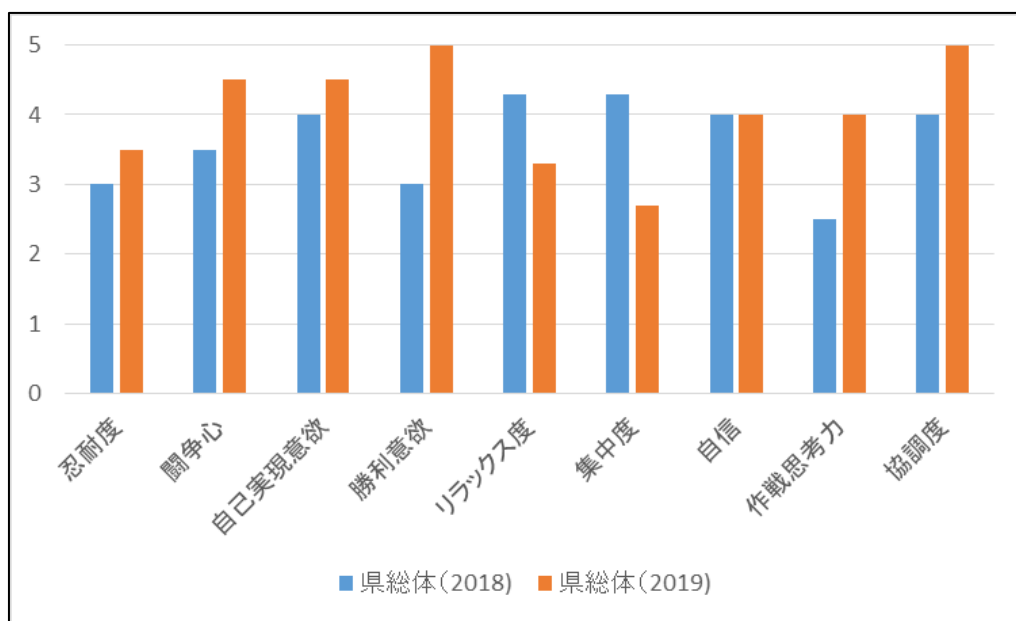


図 59. 各尺度の平均得点の比較（2つの試合）

心理サポートの開始時（2018年の県総体）と実施後（2019年の春季大会）を比較すると、合計得点において、得点の向上が見られた。これは、「リラックス度」、「集中度」の尺度以外の尺度で向上が見られたためである。また、合計得点の判定では、2018年の県総体は「やや低い」を示したのに対し、2019年の県総体では「もうすこし」を示し、向上が見られた。しかし、「リラックス度」、「集中度」の尺度では低下が見られた。

次に、試合中の心理状態診断検査の結果を用いて検討をしていく。結果をまとめたものは以上の通りである（表 54, 図 60）。ちなみに、試合中の心理状態診断検査は、10個の質問に「1. まったくそうではなかった」から「5. そのとおりであった」の5段階で評価し、得点化するものであり、検査は試合中ではなく、試合後に実施したものである。この選手は2回この検査を実施しているが、その二つの試合が同じ大会でなかった。しかし、大会レベルは同じであるため、この二つの結果を用いて比較する。

表 54. 試合中の心理状態診断検査の結果と試合結果

	県総体(2018)	春季大会(2019)
忍耐度	2	4
闘争心	1	5
自己実現意欲	2	5
勝利意欲	3	5
自己コントロール能力	2	4
リラックス能力	2	3
集中力	2	3
自信	2	4
作戦能力	2	4
協調性	4	5
合計得点	22	42
試合結果	予選落ち	予選落ち

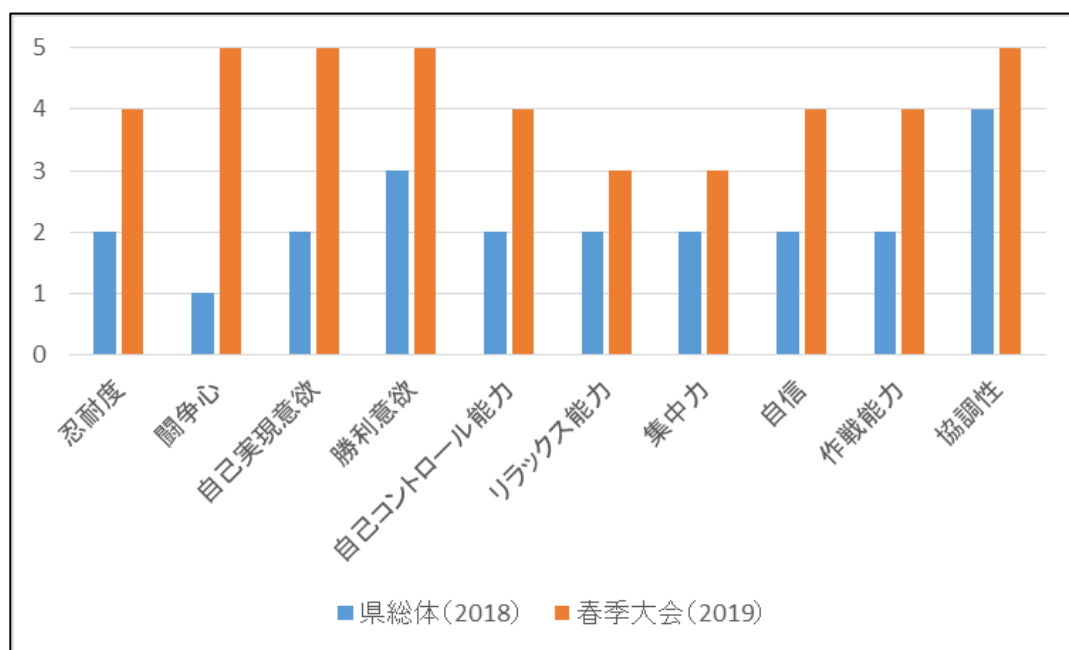


図 60. 試合中の心理状態診断検査の結果をグラフ化したもの (尺度)

心理サポートの開始時（2018年の県総体）と実施後（2019年の春季大会）を比較すると、合計得点において、得点の向上が見られた。これは、すべての尺度で向上が見られたためである。そのため、心理サポートの効果があったと考えられる。しかし、選手Cは試合結果に結びつけることはできなかった。

た。

これら二つの検査結果を踏まえ、心理サポートによって、試合前と試合中の心理状態の向上に良い効果があったと考えられる。しかし、試合結果に結びつけることができなかった。そのため、心理面だけでなく、体力面や技術面もしっかり強化していく必要があると考えられる。また、どの大会でも良い心理状態で試合に臨めるように、さらなる心理面のトレーニングをしていく必要があると考えられる。

#### (4) 事例のまとめ

事例として、A・B・Cの三選手を取り上げ、実施した心理サポートの具体的な取り組みについて見てきた。そしてアンケートの結果などから、それぞれの心理サポートの内容であった、積極的に取り組んでいた様子が見受けられた。また、面談によって自己への気づきが高まったこと、ルーティーンによって気持ちの切り替えや集中することができるようになったことなど選手にとって良い効果があったと考えられた。これは、面談などを通して、選手と心理サポート実施者とのラポール（信頼関係）が形成され、そのことによってただサポートを受けるのではなく、心理面への意識が高まり、積極的に取り組むようになったためであると考えられる。中込（2016）は、「心理的作業を共にしたり働きかけを行う場合、両者の人間関係（支援的人間関係）の質が、そこでのできばえを大きく左右している」と述べている。したがって、心理サポートとして、メンタルトレーニングなどを選手に実施していく際には、前提としてラポールが形成された上で実施していく必要があると考えられる。

また心理検査の結果から、今回の心理サポートによって、心理的競技能力や試合前・試合中の心理状態が向上した可能性が考えられた。また、選手Aのように全体で見た時に心理サポートの回数が比較的多い選手だけでなく、選手Cのように全体で見た時に心理サポートの回数が比較的少ない選手においても向上していた。しかし、全員が向上したわけではなく、選手Bのように、全体で見た時に心理サポートの回数が比較的多い選手においても向上しない場合もあった。つまり、今回の心理サポートが選手Bにうまく対応できなかったものでなかった可能性が考えられる。そのため、チームで取り組む中でも、心理検査の結果を踏まえて、個別でメンタルトレーニングプログラムを計画

し、その選手に合った心理サポートを実施していく必要が考えられる。

さらに、選手Aのように、大会レベルが上がることによって、結果を出すことができなかった選手もいた。それは極度に緊張したことが大きな要因であると考えられたが、今回の心理サポートでは、リラクゼーション技法として、漸進的筋弛緩法を用いて行ったが、継続的に行うことができなかった。そのためにこのような結果が生まれたと考えられる。また、他の選手もリラックス能力が低い傾向があった。そのため、リラクゼーション技法を継続的にトレーニングしていき、どのような試合でもリラックスした状態でベストなパフォーマンスを発揮できるようにする必要があると考えられる。また、大会レベルが上がり、より緊張やプレッシャーがかかる試合でもベストパフォーマンスが発揮できるように、ルーティーンなどを練習からしっかりトレーニングし、練習から心理面の意識を高めていくことや、その選手の試合での悩みに合ったメンタルトレーニングを提供できるようにすることが必要であると考えられる。

## 第4章 まとめと今後の課題



#### 【第4章】 全体のまとめと今後の課題

本研究では高校生フェンシング選手に心理サポートを実施した効果について検討し、効果的な心理サポートに関する知見を得るとともに、その課題や問題点についても検討することを目的とした。

アンケートの結果や事例から、実施した心理サポートによって、心理面への意識を高く持たせることができ、実施したルーティーンなどのメンタルトレーニングで、選手への良い効果があったことが示された。また、実施した心理サポートによって、心理検査の結果も向上したと示され、先行研究(竹田・小松, 2008; 村上, 2000; 小林・高妻, 2016)でも向上が報告されており、同様の結果となった。また、心理サポート実施後は、競技成績も向上したことも示された。これは、面談などを通して、選手と心理サポート実施者とのラポール(信頼関係)が形成され、そのことによってただサポートを受けるのではなく、心理面への意識が高まり、積極的に取り組むようになったためであると考えられる。

しかし、心理サポートに対してネガティブな反応を示した選手、心理検査の結果が向上しなかった選手もいたことや、「インターハイ団体ベスト8」のチーム目標が達成できなかったことなど課題も明らかとなった。これは頻繁に行けない中で、多くの選手とラポールが形成できなかったことや、リラクゼーション技法のように、個人に任せてしまい、しっかりとトレーニングできなかったためであると考えられる。松田(1987)は、メンタルトレーニングプログラムを選手に実施するように依頼したところ、多くの選手は実施したが、プログラムの内容によっては全く実施しなかった選手も9%~20%存在したと述べており、やはり個人に任せるのではなく、個別でしっかりと対応していくことや、チームの指導者と密に連絡を取り、選手が実施するよう

に依頼しておくこと、さらにそのトレーニングを行う意義などを選手に丁寧に伝えることによって、一つ一つのプログラムをしっかりとトレーニングすることにつながり、心理面の強化につながると考えられる。また、今回はチーム全体で心理サポートを行っていたため、個人にあった心理サポートでなかった選手もいたことも考えられる。そのため、心理検査の結果などを踏まえて、選手一人一人を個別で対応し、その選手に合った心理サポートを実施していくことが必要であると考えられる。また、フェンシングは主に個人種目であることから、チーム全体での心理サポートではなく、個別での心理サポートをしていくことが必要ではないかと考えられる。

さらに、事例で取り上げた選手のように、インターハイなど大会レベルが上がり、不慣れな試合になることで、メンタルトレーニングの効果が現れなかった選手がいた。今後は大会レベルが上がり、より緊張やプレッシャーがかかる試合でもベストパフォーマンスが発揮できるように、ルーティーンなどを練習からしっかりトレーニングし、練習から心理面の意識を高めていくことや、その選手の試合での悩みに合ったメンタルトレーニングを提供できるようにすることが必要であると考えられる。

また今回は、限られた時間の中で頻繁にチームのもとに出向き、心理サポートを実施することができなかった。例えば、原（2011）は、チームのもとに出向くことができない時には、携帯メールを利用して選手との連絡を取り合い、カウンセリングを実施する心理サポートで、選手の不安軽減や競技に対するモチベーションを高めることに活用できると報告している。そのため、選手に対して十分な心理サポートが実施できるように、限られた時間の中で、スマートフォンなど連絡が簡単に取れるものを活用して、心理サポートを実施できるような方法を用いていく必要があると考えられる。

# 文献

## 【文献】

- 秋葉茂季・立谷泰久・高井秀明・三村覚（2013）競技者における漸進的筋弛緩法の継続的実施が心身に与える影響－心理状態と筋電位による検討－. 日本体育大学スポーツ科学研究, 2 : 40-47.
- 兄井 彰（2016）注意集中技法. 日本スポーツ心理学会, スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店, pp.98-102.
- 荒木香織（2016）ラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」. 講談社：東京.
- 遠藤俊郎（2006）「集中力」. 最新スポーツ科学事典. 平凡社, pp438.
- 東山明子（2016）心理検査. 日本スポーツ心理学会, スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店, pp.55-59.
- 猪俣公宏（2006）「メンタルトレーニング」. 最新スポーツ科学辞典. 平凡社, pp.809-810.
- 原妃斗美（2011）運動部選手の心理サポートにおける携帯メール利用の効果と課題. 鳴門教育大学情報教育ジャーナル, 8 : 11-17.
- 石井源信（1997）目標設定技法. 選手とコーチのためのメンタルマネジメント・マニュアル. 大修館書店, pp.95-111.
- Juvia P.Heuchert and Douglas M.McNair:横山和仁監訳（2015）POMS 2 日本語版マニュアル. 金子書房.
- 小林玄樹・高妻容一（2016）ボクサーの競技レベルによるメンタルトレーニング指導及び心理的サポートの効果の違いについて. メンタルトレーニング・ジャーナル, 10 : 79-87.
- 小板橋喜久代（2009）漸進的筋弛緩法. プレム・プロモーション株式会社.
- 松田岩男（1985）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
- 松田岩男（1987）昭和 61 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 2 報.
- マートン. R : 猪俣公宏（1991）コーチングマニュアル メンタル・トレーニング. 大修館書店, pp.77-79.
- Mesagno C・Marchant D・Morris T(2008) A Pre-Performance Routine to Alleviate Choking in "Choking-Susceptible" Athletes. Sport Psychologist, 22 (4) : 439-457
- Mesagno C, Mullane-Grant T (2010) A Comparison of Different

- Pre-Performance Routines as Possible Choking Interventions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22 (3) : 343-360.
- 村上貴聡・岩崎健一・徳永幹雄（2000）テニス選手に対するメンタルトレーニングの実施と効用性. 九州大学健康科学, 22: 183-190.
- 中込四郎（2016）競技スポーツにおける心理サポートの必要性. 日本スポーツ心理学会, スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店, pp. 2.
- 中込四郎（2016）メンタルトレーニング実施上の原則. 日本スポーツ心理学会, スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店, pp. 40-43.
- 中込四郎（1994）メンタルトレーニング・ワークブック. 道和書院, pp11-12, 118, 153, 192.
- 西田 保（2016）メンタルトレーニングを支える理論と科学的根拠. 日本スポーツ心理学会, スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店, pp. 12-17.
- 水落文夫（2016）メンタルトレーニングにおける今後の課題. 日本スポーツ心理学会, スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店, pp. 22.
- 織田憲嗣・宇土昌志（2013）ロンドンオリンピックへ向けた心理サポートの取り組み：～フェンシング男子フルーレナショナルチームを対象として～. *JAPANESE JOURNAL of ELITE SPORTS SUPPORT*, 6 : 43-49.
- 坂入洋右（2016）リラクゼーション技法. 日本スポーツ心理学会, スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店, pp. 87-91.
- 佐々木雄二（2007）自律訓練法の実際. 創元社.
- 佐々木暢彦・石川 且（2007）中学生野球部員における心理的競技能力の変化：練習日誌による意識度と満足度の自己評価を基にして. 仙台大学大学院スポーツ科学研究科修士論文集, 8 : 17-24.
- サーシャ・バイン（2019）心を強くする. 飛鳥新社.
- 菅生貴之（2016）試合に向けてピークに持っていくための心理的コンディショニング. 日本スポーツ心理学会, スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店, pp. 151-155.
- 菅生貴之（2016）用語解説「呼吸法」. 日本スポーツ心理学会, スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店, pp. 250.
- 鈴木 壮（2016）メンタルトレーニングに活かすカウンセリング.

- 日本スポーツ心理学会，スポーツメンタルトレーニング教本三訂版．大修館書店，pp. 30-33.
- 鈴木 壮・中込四郎・山本裕二（1993）実業団女子ソフトテニス選手へのメンタルトレーニングの事例から－選手とカウンセラーとの関係性－．岐阜大学教育学部研究報告（自然科学），17：87-101.
- 立谷泰久（2016）用語解説「漸進的筋弛緩法」日本スポーツ心理学会，スポーツメンタルトレーニング教本三訂版．大修館書店，pp. 252.
- 高井秀明・秋葉茂季・立谷泰久・三村 寛・楠本恭久（2012）アスリートにおける漸進的弛緩法の継続が筋緊張と筋弛緩の主観的評価に及ぼす影響．日本体育大学紀要，41(2)：125-130
- 高橋幸治（1994）イメージトレーニング（基礎）．メンタルトレーニング・ワークブック．道和書院，pp11-12.
- 高野聰（1994）メンタルトレーニング・ワークブック．道和書院．pp. 70.
- 竹田唯史・小松洋介（2008）スピードスケート競技における高校生を対象としたメンタルトレーニングについて．北翔大学生涯学習研究所研究紀要『生涯学習研究と実践』，11：125-139.
- 富岡光直（2017）リラクゼーション法．心身医学，57（10）：1025-1031.
- 徳永幹雄・橋本公雄（2000）心理的競技能力診断検査（DIPCA.3，中学生～成人用）．トーヨーフィジカル．
- 徳永幹雄（1997）試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1，中学生～成人用）．トーヨーフィジカル．
- 徳永幹雄（1999）試合中の心理状態診断検査（DIPS-D.2，中学生～成人用）．トーヨーフィジカル．
- 土屋裕睦（2016）イメージ技法．日本スポーツ心理学会，スポーツメンタルトレーニング教本三訂版．大修館書店，pp.103-107.
- 鶴原清志（2016）わが国のメンタルトレーニングに関する検討．東海体育学会スポーツ健康科学研究，38：1-11.
- 鶴原清志・米川直樹・若山裕晃・竹原健太（2019）三重県フェンシング選手を対象としたメンタルサポートについて．スポーツ医科学研 MIE，26：23-25.
- 吉澤洋二（2016）目標設定技法．日本スポーツ心理学会，スポーツメンタルトレーニング教本三訂版．大修館書店，pp. 83-86.

# 資料

【資料 1】

月	日 ( 曜日 )	練習 ( 有・無 )
---	----------	------------

**今日の目標**

**目標の達成度**

%

○体のコンディション		非常に	←	ふつう	→	非常に	
体調	悪い	1	2	3	4	5	良い
疲労度	悪い	1	2	3	4	5	良い
食事 (しっかり摂取)	悪い	1	2	3	4	5	良い
○練習状況		非常に	←	ふつう	→	非常に	
練習強度 (量と質)	低い	1	2	3	4	5	高い
練習負担度 (きつさ)	低い	1	2	3	4	5	高い
技術的調子	低い	1	2	3	4	5	高い
○心のコンディション		非常に	←	ふつう	→	非常に	
気分	悪い	1	2	3	4	5	良い
意欲	低い	1	2	3	4	5	高い
不安	低い	1	2	3	4	5	高い
緊張	低い	1	2	3	4	5	高い
自信	低い	1	2	3	4	5	高い
集中	低い	1	2	3	4	5	高い

**今日の目標、練習に対する反省**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

○メンタルトレーニングについて							
リラクゼーション練習をしましたか		はい					いいえ
(はいと答えた人)							
リラクゼーション練習後のリラックス状態はどうでしたか	悪い	1	2	3	4	5	良い
練習時に何かイメージしましたか		はい					いいえ
(はいと答えた人)							
イメージ通りにできましたか		はい					いいえ

**一日の満足度**

%

**(相談や聞いてもらいたいことがあれば自由に書いてください)**



【資料2】

月	日 ( 曜日 )	練習 ( 有・無 )
---	----------	------------

**今日の目標**

**目標の達成度**

%

○体のコンディション		非常に	←	ふつう	→	非常に	
体調	悪い	1	2	3	4	5	良い
疲労度	悪い	1	2	3	4	5	良い
食事 (しっかり摂取)	悪い	1	2	3	4	5	良い
○練習状況		非常に	←	ふつう	→	非常に	
練習強度 (量と質)	低い	1	2	3	4	5	高い
練習負担度 (きつさ)	低い	1	2	3	4	5	高い
技術的調子	低い	1	2	3	4	5	高い
○心のコンディション		非常に	←	ふつう	→	非常に	
気分	悪い	1	2	3	4	5	良い
意欲	低い	1	2	3	4	5	高い
不安	低い	1	2	3	4	5	高い
緊張	低い	1	2	3	4	5	高い
自信	低い	1	2	3	4	5	高い
集中	低い	1	2	3	4	5	高い

**今日の目標、練習に対する反省**

---

---

---

---

---

---

---

---

**一日の満足度**

%

**※コメント欄**

**○メンタルトレーニングについて**

・練習時に何かをイメージしましたか。 はい いいえ

---

・何をイメージしましたか。具体的に書いてください。(はいと答えた人)

(例) ○試合の会場と観客を想定しながら、実践練習を行った。

○

○

---

・イメージ通りにできましたか。(はいと答えた人) はい いいえ

---

・練習前などに気持ちを高めるために行ったことはありますか。あれば何を行ったか書いてください。

(例) トップクラスの選手のプレーを動画で見た。

○

○

【資料3】

氏名 \_\_\_\_\_

長期目標 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

得られるもの : \_\_\_\_\_

下位目標 : \_\_\_\_\_

開始日	下位目標	ステップ	現在値	目標値	終了予定日	終了日	備考

【資料4】

## 試合前・試合中の心理的コンディショニング

氏名 ( )

試合でベストパフォーマンスが出せるように、自分なりの心理的コンディショニングの方法(ルーティーン)を見つけて、それを試合の中で実践していく。

(例)

あなたのルーティーン (習慣化した一定の動作や行為)	
用いる場面 ポイント間 (プレーに入る直前)	ルーティーンの内容 軽く飛びはねる。ステップ。ガットを直す。ボールをつく。 グリップを強く握る。⇒脱力の繰り返し。ラケットを回す。 素振り(イメージして)。手の汗を拭く。

【試合前】

あなたのルーティーン (習慣化した一定の動作や行為)	
用いる場面	ルーティーンの内容

【試合中】

あなたのルーティーン (習慣化した一定の動作や行為)	
用いる場面	ルーティーンの内容

【資料5】

これまでの心理面のサポート等に関するアンケート

ご協力をお願い

この度、みなさんがフェンシングにおける心理面に関してどのように考えているか、またこれまで行ってきた心理面に関するサポートやメンタルトレーニングに関して、みなさんが活動を振り返り、どのように感じていたかなどを知るためにアンケートを行いたいと考えています。

誠にお手数をおかけしますが、本調査の趣旨をご理解いただき、回答のご協力をよろしくお願いいたします。また、内容については本研究以外での活用は致しません。

三重大学大学院教育学研究科 竹原健太  
指導教員 鶴原清志

下記の質問を読み、1～5の選択肢の中から当てはまるものを一つだけ選び、○をつけてください。また、回答によってはその回答について記述する必要がある場合があるので、回答してください。

※心理面に関する質問は、「心理サポートを受けるまで」と「心理サポートを受けるようになってから」の二つに分けて回答してください。

【選択肢】

1. あてはまらない 2. ややあてはまらない 3. どちらでもない 4. ややあてはまる 5. あてはまる

質問項目	1	2	3	4	5
<b>○心理面に関して 【心理サポートを受けるまで】</b>					
問1 フェンシングにおいて心理面は重要であると感じた。					
問2 練習中に心理面の重要性を感じたことがあった。					
問3 試合中に心理面の重要性を感じたことがあった。					
問4 心理面によって試合の結果は変わると思った。					
<b>○心理面に関して 【心理サポートを受けるようになってから】</b>					
問5 フェンシングにおいて心理面は重要であると感じた。					
問6 練習中に心理面の重要性を感じたことがあった。					
(問6で4または5を回答した人は回答してください)					
○具体的にはどのような場面で感じましたか。記述してください。					
[ ]					
問7 試合中に心理面の重要性を感じたことがあった。					
(問7で4または5を回答した人は回答してください)					
○具体的にはどのような場面で感じましたか。記述してください。					
[ ]					
問8 心理面によって試合の結果は変わると思った。					

【資料5】

質問項目	1	2	3	4	5
○目標設定に関して					
問9 目標設定をすることは重要であると感じた。					
問10 目標を明確にすることができたと感じた。					
(問10で1または2を回答した人は回答してください)					
○なぜ目標を明確にすることができなかったのですか。記述してください。					
[ ]					
問11 設定した目標に従って練習することができた。					
問12 設定した目標によって、自分の課題を明確にすることができた。					
問13 目標があることで、フェンシングに対して意欲的になることができた。					
問14 目標を達成することで、満足感を得ることができた。					
○面談に関して					
問15 面談をすることで、自分の課題に気づくことができた。					
問16 面談の中で、悩みなどを素直に話すことができた。					
問17 しっかり面談をしておけばよかった。					
(問17について)					
○なぜそのように感じましたか。記述してください。					
[ ]					
問18 面談でのやりとりを練習や試合に活かすことができた。					
○練習日誌に関して					
問19 練習日誌を欠かさず書くことができた。					
問20 練習日誌を書くことで今後の目標を確認することができた。					
問21 練習日誌を書くことでコンディションの把握をすることができた。					
問22 練習日誌を書くことは面倒であると感じた。					
(問22で4または5を回答した人は回答してください)					
○なぜ面倒であると感じましたか。記述してください。					
[ ]					
問23 練習日誌には監督やコーチのコメントを書いてほしい。					
問24 練習日誌は、書く項目が多いと継続するのが難しい。					
問25 練習日誌を書くことは自分のためになった。					
問26 前に書いた練習日誌を見て、振り返ることがあった。					





【資料6】

## これまでの心理面のサポート等に関するアンケート

### ご協力をお願い

この度、これまで行ってきた心理面のサポートについて、指導者の視点から選手の変化などをどのように捉えていたか知るためにアンケートを行いたいと考えています。

誠にお手数をおかけしますが、本調査の趣旨をご理解いただき、回答のご協力をよろしくお願いいたします。また、内容については本研究以外での活用は致しません。

三重大学大学院教育学研究科 竹原健太  
指導教員 鶴原清志

下記の質問を読み、あてはまるものに✓してください。また、回答によってはその回答について記述する必要がある場合があるので、回答してください。

問1 心理面のサポートを行ったことによって、練習や試合における選手の様子や行動は変化したと思いますか？

非常にそう思う そう思う どちらでもない そうは思わない 非常にそうは思わない

選択肢を選んだ理由を教えてください。また、具体的な変化などについて記述できる範囲で教えてください。

問2 心理面のサポートを行うことで、チームの目標達成に近づいたと思いますか？

非常にそう思う そう思う どちらでもない そうは思わない 非常にそうは思わない

問3 心理面のサポートを行うことで、チームにおける心理面の課題は解決したと思いますか？

非常にそう思う そう思う どちらでもない そうは思わない 非常にそうは思わない

(非常にそう思う/そう思う を回答したら引き続き教えてください。)

どのような課題が解決しましたか？教えてください。



【資料6】

(どちらでもない／そうは思わない／非常にそうは思わない を回答したら引き続き教えてください。)

解決できていない課題はどのようなものですか？教えてください。

問4 練習日誌を導入したことによって、チームに良い効果を与えたと思いますか？

非常にそう思う そう思う どちらでもない そうは思わない 非常にそうは思わない

選択肢を選んだ理由を教えてください。

問5 これまでの活動を踏まえ、こうしたほうが良いなどの改善点や要望などがあれば教えてください。

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。