

プロゴルファーに対する心理サポートの事例について

米川 直樹*・鶴原 清志*・小山 哲**・坪田 暢允***・上田 湧一****

A Case Study on Mental Training of Professional Golfer

Naoki YONEKAWA, Kiyoshi TSURUHARA, Satoshi KOYAMA,
Nobumitsu TSUBOTA and Yuichi UEDA

Abstract

This study examined a case of the mental training of a professional golfer, who had become a member of the Japanese Professional Golf Association in 2001. The following year this golfer received the mental training over a span of ten tournaments. Training included measurement of the golfer's thoughts (TEG: Tokyo University Egogram, POMS: Profile of Mood States, DIPCA: Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes, SEGS: Self Estimation of Golf Shot) before, during and after a round.

The main results are as follows.

TEG profile was charted at several intervals showing much change of the golfer's self-estimation, such that the shape of his profile went from a "twin peaks" configuration after his first match to an "A" configuration by his seventh.

For POMS test which was administrated, the golfer's vigor, by this second match was shown to have the greatest growth among the attributes measured.

DIPCA profile was also drawn with results showing that the golfer's strategic ability and self-control were the weakest of attributes considered by end of the golfer's second match.

SEGS revealed the golfer tended to have a first-shot confidence higher than his second-shot confidence.

目 的

スポーツの試合で日頃の実力を発揮するには、心理的要因が大いに関係していることは誰もが認めるところである。そのため、身体的なトレーニングを行うことで身体面を強化すると同様に、心理面のトレーニングを行うことで心理面を強化するためのメンタルトレーニングが1980年代以降盛んに行われるようになってきた¹⁾。このような状況の中で筆者らは、卓球選手やヨット選手、あるいはサッカー選手や水泳選手などを対象にメンタルトレーニングを実施してきた^{2) 7) 8) 9) 12) 13) 14)}。

また、スポーツ選手が競技において最高のパフォーマンスを発揮するには、選手のサポート体制が重要で

ある。世界の大きな大会で活躍している最近のゴルフやテニスの選手などは、技術コーチはもちろんであるが、フィジカルトレーナー、メンタルトレーナーなどのサポートも受けながら試合に出場することが一般的になりつつある。

本研究では、プロゴルファーへの心理サポートの事例について報告する。対象となったプロゴルファーは、2001年度の日本プロゴルフ協会のプロテストに合格した者である。このプロゴルファーとは、Tカントリークラブの研修生としてプロゴルファーを目指していた2000年の春頃から面識があり、ゴルフ競技におけるメンタル面の重要性などについて意見交換をしていた関係である。また、将来プロゴルファーになって、日

* 三重大学

** 中京大学

*** 名古屋学院大学

**** 中京学院大学

本各地で行われるゴルフの試合（レギュラーツアー）に出場する時には、メンタル面のサポートを依頼されていた。

その後、このプロゴルファーは、2002年度のジャパンゴルフツアーの試合に出場する資格を得るためのクオリファイイングトーナメントにおいて上位に入ったため、2002年度のジャパンゴルフツアーの前半戦に10試合出場できるようになった。

そこで、過去の心理サポートの経験を踏まえて、レギュラーツアーで実力が発揮できるための心理的スキルとしてのリラクゼーション、イメージ力、不安除去、集中力、目標の設定、思考、心理テストなどいくつかのサポート内容をプロゴルファーに提示した。そして、レギュラーツアー時あるいはレギュラーツアー期間中に対応可能なサポート内容の検討を行った。また、サポート内容の検討をするにあたりゴルフの競技日程も考慮する必要がある。一般的にレギュラーツアーにおける試合は、水曜日に練習ラウンドがあり、木曜日と金曜日に予選ラウンドがある。予選ラウンド二日間のスコアの上位約60名が土曜日、日曜日の決勝ラウンドに進むことが出来る。このような試合の日程も考慮しながら検討した結果、ラウンド前後の心理状態、ラウンド時の思考とショットの結果を分析し、次の試合に備えるといったサポートの計画を立てて進めることになった。また、各試合における目標は、予選を通過して決勝ラウンドに進むことであった。

方 法

(1) 対象者：Tカントリークラブ所属の日本プロゴルフ協会の男子プロゴルファーである。

(2) 期 間：2002年3月～2002年8月

(3) 内 容：試合時における心理状態を把握するために3種類の心理テスト（新版 TEG、POMS、DIPCA, 2）とラウンド時の思考を把握するためのチェックリスト（SEGS）を実施した。

3種類の心理テストは、以下の通りである。

新版 TEG（東大式エゴグラム）³⁾⁵⁾ は、交流分析理論に基づき、ものの見方、考え方、あるいは行動の仕方について、5つの尺度から見ていくものである。また、エゴグラムとは、人の観察可能な行動（言語、声音、表情、ジェスチャー、姿勢、行動）を5つの自我状態に分類し、それらのエネルギー量の高低を棒グラフで示したものである。5つの尺度とは、CP（Critical Parent：批判的な親）、NP（Nurturing Parent：養育的な親）、A（Adult：大人）、FC（Free Child：自由な子ども）、AC（Adapted Child：順応した子ども）である。

POMS（気分プロフィール検査）¹⁰⁾¹¹⁾ は、ここ一週間の気分について6つの尺度から見ていくものである。6つの尺度とは、T-A（Tension-Anxiety：緊張-不安）、D（Depression-Dejection：抑うつ-落込み）、A-H（Anger-Hostility：怒り-敵意）、V（Vigor：活気）、F（Fatigue：疲労）、C（Confusion：混乱）である。

DIPCA, 2（心理的競技能力診断検査）⁴⁾ は、スポーツ選手の一般的な心理傾向としての心理的競技能力を5つの因子（12の尺度）から測るものである。つまり、競技意欲（忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲）、精神の安定・集中（リラックス能力、集中力、自己コントロール能力）、自信（自信、決断力）、作戦能力（予想力、判断力）、協調性に分けて診断できるとされているテストである。

また、ショットを打つ前の思考とショットの結果について検討するため、本研究者が作成したSEGS（Self Estimation of Golf Shot {ゴルフショットの自己評価記録用紙}：三重大学スポーツ心理学研究会）⁶⁾ を実施した（資料参照）。

このSEGSは、各ホールのショットについて、各ショット毎に記述する欄がある。そして、この欄にはショットをする前の積極的な思考の割合とショット後の結果について自己採点（0～100）して数字を記入すると共に、クラブの種類を記述するスタイルになっている。また、裏面には、体調、天候、目標、得意クラブなどを記述出来るようになっている。さらに、「今日、一番良いショットを打ったのは、どのクラブを使ってどのようなショットでしたか？また、そのショットの前にどんなことを考えましたか？」といった項目も設定し、思考内容とショットの関係についての具体的な内容が記述出来るようになっている。

(4) 手続き：新版 TEG、POMS、DIPCA, 2. の各心理テストは、トーナメント前日の夜、初日の第一ラウンド終了後、二日目の第二ラウンド終了後後舎に戻って記入させた。予選ラウンドを通過し、決勝ラウンドに進んだ場合、三日目、四日目のラウンド終了後記入させた。

また、SEGSの記録の付け方については、本来各ホールのショット毎に記録することになっている。しかし、対象となったプロゴルファーは、ラウンド終了後も各ショット場面を鮮明に思い出すことが出来ることから、心理テストと同様にラウンド終了後記入させることにした。

さらに、トーナメント終了後に面談の時間を作り、心理テストやSEGSの結果についてのフィードバックを行うと共に各種の問題点などの把握を行った。

結果及び考察

本研究で対象となったプロゴルファーは、予選通過を目標に、マンシングウェアオープンから久光製薬KBCオーガスタまでの10試合のトーナメントに出場した(表1参照)。

この10試合のトーナメントについて、下記の観点から検討してみることにする。

1) 試合結果について

表1は、トーナメントに出場した結果をまとめたものである。10試合の出場のうち、決勝ラウンドに進出できたのは2試合のみであった。各トーナメントにおける目標は、予選を通過して決勝ラウンドに進むことであったことからすれば、2割しか達成出来ない状況であった。この2割という低い達成状況について、レギュラーツアーに参戦する前の面接の中で「レギュラー試合に出場出来ることに関して、トーナメントの雰囲気慣れることも目標としている」といったことを述べていたことから、雰囲気慣れることに気持ちが行ってしまった可能性があると思われる。

また、予選ラウンド20ラウンドの内、18ホールに対するスコアがアンダーパーのラウンドは、3回であった。そのうちの2回は、決勝ラウンドに進んでいることから、予選をアンダーパーでラウンドするという具体的な目標を掲げてラウンドすることが必要であった

かと思われる。

また、10試合の平均スコアと平均パット数についてみると、平均スコアは一日目が1オーバーであるが、二日目になると3.5オーバーとなり、二日目の平均スコアが極端に悪くなっている。一方、平均パット数は、一日目、二日目ともに平均が29.4である。このことから、二日目の平均スコアが一日目より悪くなったのは、ショットの精度が低くなったのではないと思われる。さらに、一日目、二日目ともにパットの回数が30未満の試合は、4試合であり、そのうち2回は予選を突破している。そして予選を通過した時の一日目、二日目の平均が27回と最も少ない回数であることから、予選を突破するにはパットが重要であると思われる。

表2は、10試合を終了した時点での技能レベルを示しており、日本ゴルフツアー機構のホームページを参考にしてまとめたものである。レギュラーツアーに参戦している約200名いるプロゴルファーの中で、たとえばフェアウェイキープ率は130位、リカバリー率は105位であるが、平均ストローク、平均パット数などは150位以下のため順位表には示されていない。一般的に予選ラウンド通過人数は65名前後であるので、決勝ラウンド進出には、上記のような技能レベルを70位前後まで引き上げる必要があると思われる。

表1 10試合の結果

期 日	トーナメントの名称	一日目		二日目		三日目		四日目	
		スコア	パット	スコア	パット	スコア	パット	スコア	パット
5月23日	マンシングウェアオープン	8	37	11	30				
5月30日	ダイヤモンドカップ	-6	26	3	28	0	26	4	33
6月6日	JCBクラシック仙台	0	27	3	30				
6月20日	タマノイ酢読売オープン	1	32	4	28				
6月27日	ミズノオープン	4	28	4	33				
7月4日	日本ゴルフツアー選手権	0	28	4	28				
7月11日	住建産業オープン広島	0	29	3	27				
7月25日	サトウ食品NST新潟オープン	1	28	-3	26	3	30	-3	29
8月1日	アイフルカップ	-3	28	1	32				
8月29日	久光製薬KBCオーガスタ	5	31	5	32				
10 試 合 の 平 均		1	29.4	3.5	29.4	1.5	28	0.5	31

注) スコア：18ホール(パー72、又はパー71)に対するオーバー又はアンダー数を表記

表2 10試合の技能レベル

ラウンド数	平均ストローク	平均パット	パーキープ率	パーオン率	FWキープ率	サンドセーブ率	Dディスタンス
24	73.88	1.7984	77.08	58.56	47.9	33.33	284.54

イーグル	バーディ	パー	ボギー	ダブルボギー	トリプルボギー
2	70	261	78	18	3

注) 日本ゴルフツアー機構のホームページより2002年8月13日時点での数字

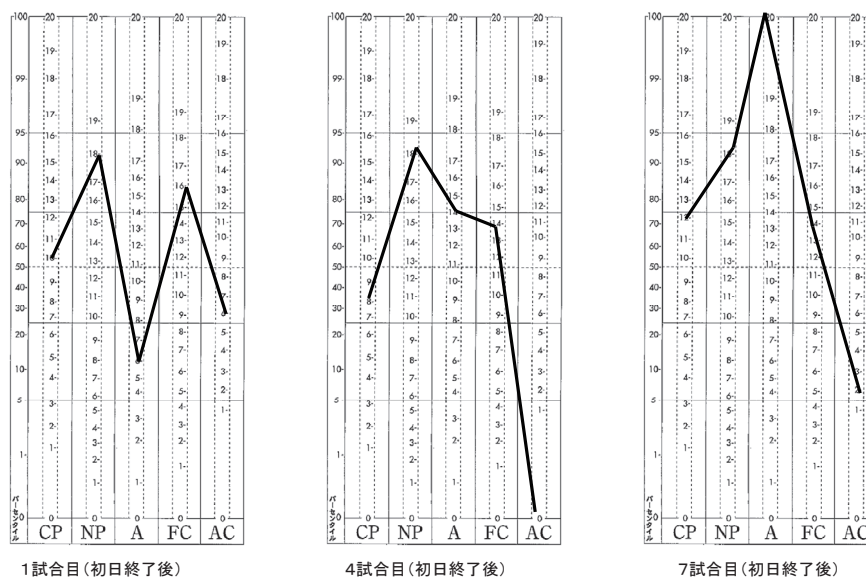


図1 TEG プロフィール

2) 心理テストについて

試合毎に記録された3種類の心理テスト（新版TEG、POMS、DIPCA、2）を概観してみると、試合を重ねるにしたがって新版TEGはプロフィールの型が大きく変化していたが、POMS、DIPCA、2のプロフィールの型は目立った変化が見られなかった。また、各試合の前日、一日目、二日目、予選を通過した三日目、四日目の各心理テストのプロフィールをみると、試合期間中のプロフィールには大きな変化が見られなかった。

そこで、新版TEGが大きく変化したプロフィール時の試合に注目しながら、各試合の一日目のプロフィールをもとに検討していくことにした。

新版TEGについてみると、1回目～3回目の試合では、M型のプロフィールを示していた（図1）。このM型のプロフィールは、人情味があり、自己主張も強く、思いやりがある半面わがままで行動化しやすい、気分の変調が強いので行動決定はその時の雰囲気が決まりがちになるという特徴がある。

しかし、2週間後の4回目の試合からNPを頂点とした山型のプロフィールを示していた（図1）。このNPを頂点とした山型のプロフィールは、思いやりがあり、面倒みもよく、自他肯定タイプであるが、誰からも好かれて社会的協調性もあるという特徴があるという。ただ、CPとACが低い得点であることから、厳しさや批判力があまりなくて、一方的に適応しようという行動の可能性が考えられる。

そして、7回目～10回目の試合では、Aを頂点とした山型のプロフィールに変化していた（図1）。このAを頂点にした山型のプロフィールは、知的で冷

静な判断力があり、周囲への思いやりも高いのが特徴であるが、ACが低位であるため自分勝手に判断して行動してしまう可能性がある。

このように、約3ヶ月の間に新版TEGのプロフィールがM型→NP頂点山形→A頂点山形に大きく変化していた。この短期間にプロフィールが劇的に変化したことに関して、初めてレギュラーツアーで試合をすること、その試合において予選を通過すること、またその中で移動時におけるコンディショニング、周囲の選手との関係などが、選手のもの見方、考え方や行動の仕方に強烈なインパクト与えた可能性がある。

一方、予選を通過した試合のプロフィールについてみると、最初に予選を通過した試合のプロフィールはM型であるが、2回目に予選を通過した試合のプロフィールはAを頂点とした山型であり、どのようなプロフィールの時に予選が通過しやすいのかということは明確ではなかった。つまり、どのようなもの見方、考え方あるいは行動の仕方をすれば予選を通過して決勝ラウンドに行く可能性が高まるかといった視点では明確にすることはできなかった。しかし、試合によってもの見方、考え方が大きく変化していくこと、この変化していく自己に気づき、最も実力が発揮しやすい自己を見つけ出す必要があると考えられた。

次にPOMSについてみると、1回目の試合では、活気（Vigor）の得点が低く、抑うつ－落込み（Depression-Dejection）と混乱（Confusion）の得点が高いプロフィールを示しており、望ましい状態ではなかったと思われる（図2）。しかし、2回目～10回目までの試合では活気（Vigor）を頂点としたプロフィール

プロゴルファーに対する心理サポートの事例について

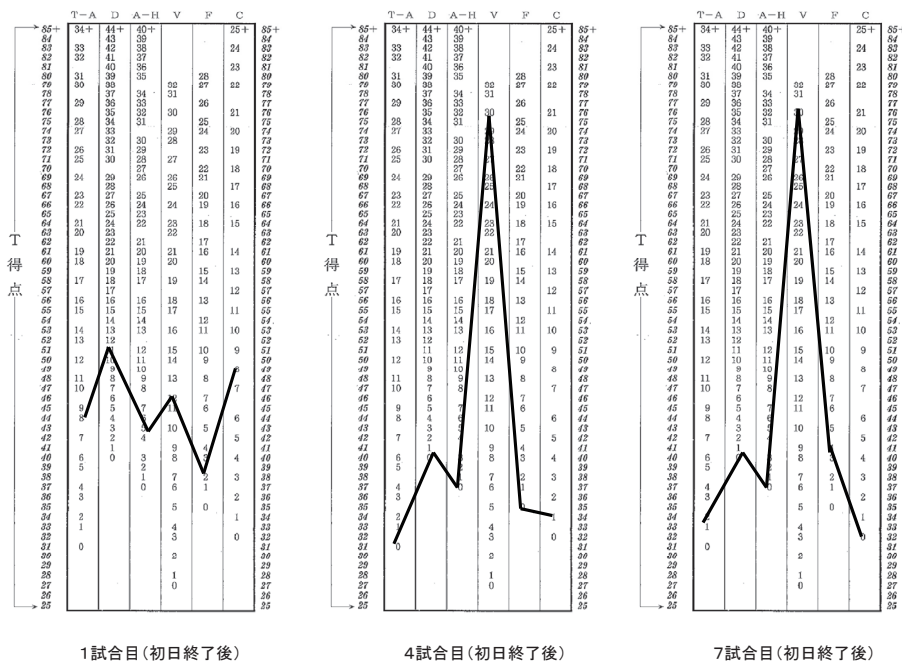


図2 POMSプロフィール

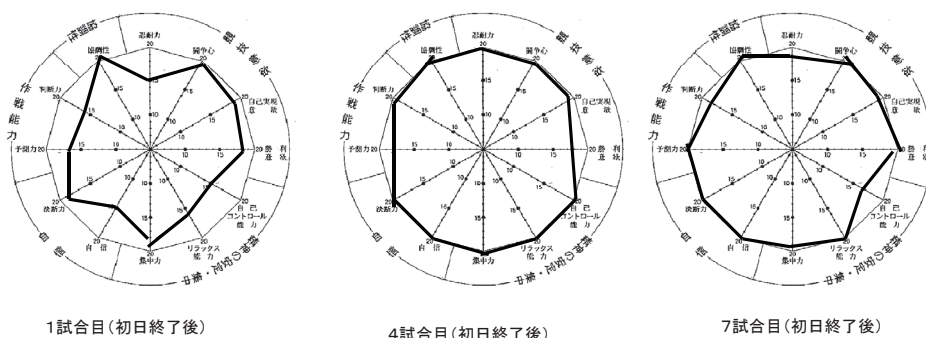


図3 DIPCAプロフィール

であり、このプロフィールはアイスバーグプロフィールと言われ、気分の状態としては望ましい状態であることを示している (図2)。

このように2回目の試合以降は、その日の気分は活力もあり、良いコンディショニングのなかで試合に出場していたと思われる。また、予選落ちの時のプロフィールと予選通過時のプロフィールを比較したが、プロフィールの形に違いは見られなかった。このことから、POMSによって測定されたその日の気分の状態がスコアに影響する可能性は低いのではないかと考えられた。

さらに、DIPCA、2についてみると、1回目の試合においては、協調性、闘争心の尺度を除き、各尺度の得点はやや低い傾向があり、心理的競技能力が低い中で試合を行っていたと思われる (図3)。

しかし、2回目以降の試合では、各尺度の得点は満点に近い得点であったが、判断力、予想力といった作戦能力の得点や自己コントロール能力の得点が他の能力の得点に比較して低い傾向が見られた (図3)。

また、予選通過した試合と予選落ちした試合におけるプロフィールに大きな違いは見られなかった。

これらのことから、2回目の試合以降は高い心理的競技能力の中で参戦していたと考えられるが、予選通過に必要な心理的競技能力の一つとして、判断力、予想力といった作戦能力や自己コントロール能力が重要であるかも知れない、

つまりゴルフというスポーツは、時々刻々、ショット毎に状況が大きく変化するスポーツの一つである。例えば芝の上にあるボールの状況は、平らであったり、窪んでいたり、斜めであったりといつも異なる。このように今置かれている状況や風などの外的要因につい

での情報を収集し、それらの情報から最適な方法を判断することが求められる。判断した後は、色々な状況に惑わされることなく、自己をコントロールしてショットを打っていくことがベストショットに繋がるものと考えられる。このような視点からみると、今後は情報収集の仕方を工夫することによって、状況判断を的確に下せる確率が増加し、自信をもって決断できるのではないかと思われる。

3) SEGS について

ショットを打つ前の思考とショットの結果について検討するための記録用紙である SEGS は、本来思考欄には「ショット前に思考した内容の積極的（肯定的）・消極的（否定的）な側面の中の積極的な思考の割合を自己採点し記入する」ことになっていた。この思考欄の記入に関して、試合に出場する前に練習ラウンドで色々とした結果、「イメージ（弾道、方向、高さ）したボールを打つ自信の程度を 100 点満点で自己採点する」ことにした。

表 3 は、出場した 10 試合の結果をまとめたもので

表 3 試合別の自信得点と結果の得点

前・後半	試合	スコア	パット	1 打目		2 打目	
				自信	結果	自信	結果
1 日目・前半	マンシングウエア	40	17	94	58	75	46
	ダイヤモンドカップ	32	12	83	78	89	78
	JCB クラシック仙台	36	14	94	75	81	64
	読売タマノイ酢オープン	37	16	75	78	78	67
	ミズノオープン	40	16	86	67	81	78
	日本ゴルフツアー選手権	37	17	94	94	86	58
	住建産業オープン広島	36	15	86	64	88	78
	サトウ食品 NST 新潟オープン	37	15	91	75	83	69
	アイフルカップ	34	14	100	94	100	83
	久光製薬 KBC オーガスタ	37	14	97	75	97	75
2 日目・前半	マンシングウエア	39	15	81	44	78	64
	ダイヤモンドカップ	36	11	83	64	72	56
	JCB クラシック仙台	36	16	81	67	78	61
	読売タマノイ酢オープン	37	14	97	67	91	75
	ミズノオープン	35	16	92	72	75	72
	日本ゴルフツアー選手権	36	14	94	75	83	64
	住建産業オープン広島	34	13	92	89	89	78
	サトウ食品 NST 新潟オープン	36	13	97	81	94	78
	アイフルカップ	35	17	100	86	100	89
	久光製薬 KBC オーガスタ	40	14	100	78	89	72
1 日目・後半	マンシングウエア	39	17	86	53	66	59
	ダイヤモンドカップ	34	14	92	75	83	81
	JCB クラシック仙台	35	12	89	67	86	69
	読売タマノイ酢オープン	36	15	81	75	75	61
	ミズノオープン	36	12	92	78	86	69
	日本ゴルフツアー選手権	35	13	89	67	78	78
	住建産業オープン広島	36	15	89	64	92	86
	サトウ食品 NST 新潟オープン	36	15	94	75	83	75
	アイフルカップ	35	15	100	86	100	86
	久光製薬 KBC オーガスタ	40	17	100	89	97	72
2 日目・後半	マンシングウエア	43	16	67	39	91	63
	ダイヤモンドカップ	39	16	89	67	84	53
	JCB クラシック仙台	38	14	81	64	78	50
	読売タマノイ酢オープン	39	14	100	81	88	84
	ミズノオープン	41	18	100	67	78	69
	日本ゴルフツアー選手権	40	18	100	67	91	63
	住建産業オープン広島	41	14	78	53	69	63
	サトウ食品 NST 新潟オープン	33	14	97	78	94	94
	アイフルカップ	38	16	100	81	100	83
	久光製薬 KBC オーガスタ	37	17	100	81	100	86
全体の平均		37.025	14.875	91.03	72.1825	85.6575	71.2375
前 半	1 日目平均	36.6	15.0	90.0	75.8	85.8	69.6
	2 日目平均	36.4	14.3	91.7	72.3	84.9	70.9
	平均	36.5	14.7	90.9	74.0	85.4	70.3
後 半	1 日目平均	36.2	14.5	91.2	72.9	84.6	73.6
	2 日目平均	38.9	15.7	91.2	67.8	87.3	70.8
	平均	37.6	15.1	91.2	70.3	86.0	72.2
1 日 目	平均	36.4	14.8	90.6	74.4	85.2	71.6
2 日 目	平均	37.7	15	91.5	70.1	86.1	70.9

ある。この表をまとめるにあたり、記録された SEGS をみると、第三打目はパターを使っていることが多く見られたこと、又第三打目ではグリーン周りでの SW を使ったショットもパターと同様に多くあったことを考慮して、一打目の自信得点とショットの結果、二打目の自信得点とショットの結果について示すことにした。また、一打目の自信得点とショットの結果は 18 ホールのうち全ホールが対象であり、二打目の自信得点とショットの結果は、18 ホールのうちショートホールのホールを除いた 14 ホールが対象となった。

この表 3 をみると、全体の平均の第一打目の自信得点は約 91 点であるが、第二打目になると約 85 点となっており、第二打目の自信得点が低くなる傾向が見られた。そして第一打目のショットの結果より、第二打目のショットの結果の得点が低くなる傾向が見られた。このような自信得点とショットの結果の傾向は、一日目、二日目においても同様であった。このことは、グリーンに近づくにつれてイメージ（弾道、方向、高さ）したボールを打つ自信の程度が低くなることを意味しており、結果としてショットの正確さは低下することになる。このことから、グリーンに近づくにつれてより自信得点が高まる工夫、たとえば目標場所を大きく

する、目標水準を下げるなどによって自信得点を高められるような方策について考えて見る必要があると考えられた。

一方、後半の 9 ホールをみると上記のような傾向とは一部異なっていた。つまり、後半の 9 ホールの自信得点は、第一打目より第二打目の方が低くなっているが、結果の得点は若干ではあるが第一打目より第二打目の方が高くなっている。このことは、自信の程度が低くなっているにもかかわらず、ショットの結果を高く評価しているわけであり、その理由について今後検討する必要がある。

4) SEGS の自由記述について

最高のショットと最悪のショットを打ったときの思考の中身について検討するため、SEGS の裏側の自由記述欄の内容をまとめた。表 4 は、試合の各ラウンドにおいて、最高のショットと最悪のショットを打ったときのクラブとショット前にどのようなことを考えていたかを整理したものである。

この表 4 を見ると、最高のショットを打ったときは、ショットを打つ前に良いイメージの中でクラブをリズム良く振り抜くといったことを考えているようである。

表 4 ショット前の思考の内容について

試 合	最高のショット		最悪のショット	
	クラブ	内 容	クラブ	内 容
マンシングウェアオープン	7 I	イメージ通り	PT	ミスのイメージ スイングがわからない
ダイヤモンドカップ	PT 4 I 4 I 1 W	良いストローク 無心 集中、リズム ボールに集中	3 I 7 I 7 I 1 W	風を気にし、押さえて打つ フォロー風 良い結果を求めた 無理矢理集中
JCB クラシック 仙台	SW PT	寄せる、リズム 思い切りやる	PT 1 W	結果を求め、イメージでない 悪いイメージ
読売タマノイ酢オープン	SW 9 I	落下場所に集中 無心	9 I 1 W	ライと風を気にしている ?
ミズノオープン	9 I 5 I	心も体も無 思い切り打つ	5 W 5 W	アゲインストに体が反応? 気持ちが高ぶる
日本ゴルフツアー選手権	PT 7 I	まっすぐ入れてやろう コンパクトに振る	1 W 3 W	前のホールでのパーディ、これから ?
住建産業オープン広島	8 I 5 W	思い切り振り抜く 良いスイング	1 W 3 W	スイング ?
サトウ食品 NST 新潟オープン	5 W PW 9 I PW	リズムの良いスイング スムーズなスイング 振り切ること 思い切り攻める	9 I 3 I SW 1 W	ライの悪さ気にする イメージの悪いホール 前日の悪いイメージ イーグル 100 万
アイフルカップ	6 I 9 I	無心 スムーズなスイング	5 I 7 I	アゲインスト気にする 状況判断ミス
久光製薬 KBC オーガスタ	6 I 6 I	リズムよく、思い切り 球筋イメージし、スムーズに	9 I 1 W	状況判断ミス 風を気にした

一方、最悪のショットを打ったときは、マイナスイメージの中で、風、ライの状態などの外的要因が気になっているようである。

これらのことから、良いショットを打つためには、ショットを打つ前に良いイメージが出るまで待つ、あるいは風やライなどの外的要因に逆らわないスイングやクラブの選択などが必要ではないかと思われる。

また、良いショットを打つためにはイメージの中身も重要であると思われる。ショットを打つ前の良いイメージの中身は、ボールの弾道、方向、高さといった要因があると考えられるが、いつもこれらの3つが満たされないと良いイメージにならないのか、最悪のショットが出ないためにどの要因を大切にすべきかといったことも考慮する必要があると思われる。

まとめ

本研究は、プロゴルファーへの心理サポートの事例について検討することであった。

主な結果は、次の通りである。10試合の出場のうち、決勝ラウンドに進出できたのは2試合のみであった。心理テストであるTEGのプロフィールがM型→NP頂点山形→A頂点山形に大きく変化していた。また、POMSをみると2回目の試合以降は、その日の気分は活力もあり、良いコンディショニングのなかでトーナメントに出場していた。さらに、DIPCAのプロフィールでは判断力、予想力といった作戦能力の得点や自己コントロール能力の得点が他の能力の得点に比較して低い傾向が見られた。一方SEGSの分析から、第一打目の自信得点より第二打目の自信得点が低くなる傾向が見られた。

以上のように、プロゴルファーに対して心理サポートを展開した結果、予選を通過するという目標は2割であった。この低い確率の予選通過について、予選通過といった目標設定の仕方が低すぎたのではないか、あるいは目標設定の内容が漠然としていたのではないか、といった目標設定の仕方や中身について今後検討する必要がある。また、心理テストを通して心理面の長所や短所が明確になったことから、今後の試合にも活用可能であると思われた。さらに、ショットの自信の程度が低いとショットの結果も低いことから、ショットの自信の程度を高めてからショットをすることが大切であると考えられた。

参考文献

1) 日本スポーツ心理学会編「スポーツメンタルトレーニング教本」大修館、2005.

- 2) 鈴木他「第7章 実践プログラム 卓球」猪俣公宏編（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. 329-354、1997.
- 3) TEG研究会編「TEG 活用マニュアル事例集」金子書房、1991.
- 4) 徳永幹雄「心理的競技能力診断検査（DIPCA、2）－引き－」、トーヨーフィジカル、1993.
- 5) 東京大学医学部心療内科編著「新版 エゴグラム・パターン－TEG（東大式エゴグラム）第2版による性格分析」、金子書房、1995.
- 6) 鶴原清志 他「ゴルフのティーショット前の思考がパフォーマンスに及ぼす影響」ゴルフの科学、12-1、97-103、1999
- 7) 鶴原清志、米川直樹「三重県ジュニアサッカー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・科学研究 MIE、第10巻、21-26、2003.
- 8) 鶴原清志、米川直樹「三重県なぎなた選手を対象としたメンタルサポートのまとめ」スポーツ医・科学研究 MIE、第13巻、47-52、2006.
- 9) 鶴原清志、米川直樹「三重県スキー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・科学研究 MIE、第14巻、37-40、2007.
- 10) 横山和仁、荒記俊一「日本版 POMS 手引き」金子書房、1994.
- 11) 横山和仁、下光輝一、野村忍（編）「診断・指導に活かす POMS 事例集」金子書房、2002.
- 12) 米川他「第5章 実践プログラム ヨット」猪俣公宏編（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. 265-302、1997.
- 13) 米川直樹、鶴原清志「三重県ジュニア選抜水泳選手を対象としたメンタルサポート（その1）」スポーツ医・科学研究 MIE、第17巻、25-28、2010.
- 14) 米川直樹、鶴原清志「三重県ジュニア選抜水泳選手のメンタルサポート（その2）－目標設定について－」スポーツ医・科学研究 MIE、第18巻、31-36、2011.

資料

SEGS (Self Estimation of Golf Shot : ゴルフショットの自己評価記録用紙)

三重大学スポーツ心理学研究会

記入の方法：思考欄にはショット前に考えた内容の積極的(肯定的)・消極的(否定的)な側面の中の積極的な思考の割合記入する。(100~0)、OKの距離のバットはOKと記入

ホール (パー数)	スコア (バット数)	同半競技者	備考 (OB等)	1打目 思考クラフ結果	2打目 思考クラフ結果	3打目 思考クラフ結果	4打目 思考クラフ結果	5打目 思考クラフ結果	6打目 思考クラフ結果	7打目 思考クラフ結果	8打目 思考クラフ結果	9打目 思考クラフ結果	10打目 思考クラフ結果	11打目 思考クラフ結果	12打目 思考クラフ結果
10 ()	()														
11 ()	()														
12 ()	()														
13 ()	()														
14 ()	()														
15 ()	()														
16 ()	()														
17 ()	()														
18 ()	()														
計	()														
合計	()														

年 月 日 氏名 (_____ 歳) 男・女

ゴルフ場名 (_____ このコースは _____ 回目)

体調： 良 ・ 普通 ・ 悪

天気： 晴 ・ 曇 ・ 雨 風： 強 ・ 中 ・ 弱

1. 本日の目標 (_____ スコア _____)
2. ゴルフ歴 (_____) 年
3. ここ半年間のベストスコア (_____)
4. ハンディ (_____) オフィシャル・プライベート
5. 得意なクラブ (_____) ・不得意なクラブ (_____)
6. 今日、一番よいショットを打ったのは、どのクラブを使ってどのようなショットでしたか？また、そのショットの前にどんなことを考えましたか？
7. 今日、一番悪いショットを打ったのは、どのクラブを使ってどのようなショットでしたか？また、そのショットの前にどんなことを考えましたか？
8. ショット前に考えたことを書いて下さい
 - ・よい結果だったとき
 - ・悪い結果だったとき
9. パッティングで気がついたこと

禁無断複写・転載