

U17 ラグビー日本代表選手におけるメンタルコーチング短期介入の効果について

高田正義
愛知学院大学

キーワード: メンタルコーチング、短期介入、チームビルディング、自信の喚起

[要 旨]

第17回日韓中ジュニア交流大会で、U17ラグビー日本代表は3戦とも大勝に終わった。韓国遠征に先立ち行われた、わずか3泊4日の直前準備合宿で選手は団結を深めチームへと変貌していった。その一役を担ったのが、メンタルトレーニングである。一般的に長期間の継続が必要とされるメンタルトレーニングを、メンタルコーチングと位置づけ、4セッションという超短期介入で一応の成果を得た。

チームのホスト役を務めていた筆者が、「選手に覇気がない」という監督の悩みに対し相談を受けていく中、メンタルコーチングの依頼を受けることになっていく。予定外の事態に急遽プログラムを検討し、過去の経験を生かす形で行程表を作成した。与えられた時間と現状を踏まえた中、チームビルディングをする必要があると考えた。小グループディスカッションなどにより選手の主体性を呼び起こし、自ら問題を発見し解決へと取り組むように方向づけた。翌日から、雰囲気が一変し団結力が高まっていく。行動の変化により、結果も好転する。小さな成功体験が、選手の「自己効力感」を向上させ、その結果として自信を取り戻し「覇気」も高まっていった。「自分自身が変わった」、「集中した」、「やる気になった」など、選手の意識は変革していったのである。監督も成果を認め、継続の必要性を主張していた。超短期介入は、アプローチ方法・手順によって成果が期待できることが示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 7, 77-89, 2015年, 受付日:2014年11月4日, 受理日:2015年4月30日

責任著者: 高田正義 愛知県日進市岩崎町阿良池12 taka@dpc.agu.ac.jp

Effects of a short term mental training intervention on the U17 All Japan Rugby Football team

Masayoshi Takada
Aichi Gakuin University

Key words: mental training, short term intervention, team building,
evoking confidence

[Abstract]

The present study examines “mental training” for U17 All Japan Rugby Football players who were called up for the first time as a team just a few days before the 17th Junior Exchange Games between Japan, China, and Korea. In this case, the team’s coach had been getting anxious because the players did not display aggressive behavior during practice at their training camp. Only 4 days remained available for providing “mental training”, in which a consultant provided psychological skill training for the team, so the usual points involved in long-term training were narrowed down to the following:

- (1) Effects of short term mental training,
- (2) Improving the team’s attitude (team building), and
- (3) Increasing their self-confidence.

In small-group discussions, the athletes were encouraged to solve the team’s problems. After this short-term psychological skill training, the athletes gained confidence, developed team solidarity, and eventually won the championship. Thus, an intervention with mental training for teams organized in a short period of time, such as this national team, might be able to have an effect within a very small amount of time.

I はじめに

「国際試合と国内試合の間には、雲泥の差がある。精神力に関しては、特に顕著である。フィットネスやスキルなら、殆どの選手は十分な準備をしてくる。しかしながら、精神力に関しては十分とは言えない。本来、国際レベルの試合をするためには、最適な精神力の調整が不可欠である。試合は、より素早く展開され、さらに強烈になるからである。テストマッチでは、一つのミスが命取りとなるのだ。」(Hodge, 2000)と、ラグビーにおいても国際大会レベルでは十分な心理的準備が必要であることがわかる。これに対し、「厳しい練習さえやっていれば、精神力は身につく」、「心理的スキルなどトレーニング出来ない」(Hodge & McKenzie, 1999)といわれることもある。心理的準備は必要性を感じながらも、実際には「出来ない、分からない」という理由で放置されているのかもしれない。

第17回日韓中ジュニア交流大会で、U17ラグビー日本代表チーム(以下、U17チーム)は3戦とも大勝に終わった。日韓中大会は他国がU18で臨む中、今大会から日本だけがU17で参戦することになった。これにはジュニア選手をU20へと、継続的に強化していくねらいがある。オリンピック正式種目となり(2016年)、ワールドカップが日本で開催される中(2019年)、選手の育成は大きな課題となっている。そのような中、心理学など代表チームには必要とされながら手をつけていない分野がいくつかあった。

チームのホスト役を務めていた筆者が、「選手に覇気がない」という代表監督の悩みに対し相談を受ける過程で、メンタル・トレーニング(以下、MT)の指導依頼を受ける。代表監督は、筆者の大学時代の先輩であったことが関係を築く上で有効に働いた。課題となったのは、2泊3日という実施期間であった。一般的にMTには、長期間の継続が必要とされている(Martens, 1987; 中込, 1994; 高妻, 2003)。なぜなら、MTも筋力トレーニングと同じように、訓練が必要であるからである。したがって、短期間のMTは一般的には不可能であり、要請に応じるべきではないのかもしれない。しかし、今回のような代表チームでは、長期間のMT指導は逆に現実的ではない。彼らは、短期間の合宿を年に数回行い、試合に臨むことが求められる。したがって、このような短期間指導というケースはMT指導者にとって、むしろ一般的であると考えられる。短期間の指導ということならば、それはトレーニングというよりもコーチングと解釈した方が良さそうである(図1)。短期間で、状況そのものを変えることは容易ではない。しかし、物事の見方・考え方は、視点を変えるだけで変えることができる。代表選手であれば、相応のメンタル・スキルは既に獲得しているだろう。ただ、その使い方と方向づけは、メンタル・コーチング(以下、MC)によって修正・調整ができる。選手の潜在能力を引き出し、個人をチームの中で生かしていくことが必要であると考えた。

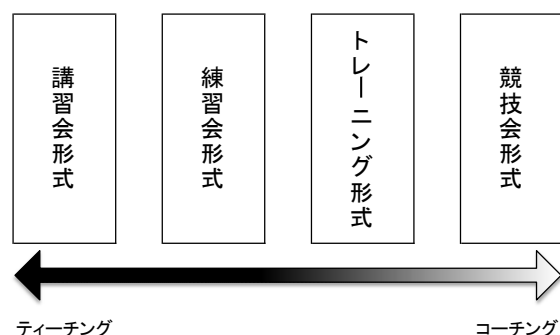


図1. 競技者に対する指導者の行動推移

本稿は、U17 チームが韓国遠征に先立って行われた、直前合宿での MC を実施した事例である。2泊3日という短期介入で実施できた内容、効果、そして代表チームに必要なメンタル・スキルを探ることを目的とする。

II 事例の提示

1) 平成 X 年 Y 月 Z 日-1ヶ月

日本ラグビー協会から、合宿の要請があった。筆者はラグビー協会に所属し、自らも大学ラグビー部の監督を務めている。電話での要請は筆者が勤務する大学で、3泊4日の合宿をしたいとのことであった。同時にグラウンドと宿泊所を借用したい旨を打診してきた。予定していた遠征計画にトラブルが起き、要請に応じて欲しいという緊急事態でもあった。事態の深刻さを理解した筆者は、すべての条件を調整しホスト役として帯同することを承諾したのである。

2) 平成 X 年 Y 月 Z 日

ミーティングルームに召集された選手は、緊張した面持ちで静粛にしていた。全国から集められた U17 チームは、総勢 22 名であった。スタッフから日本代表としての心得、代表の一員としての誇りと自覚など教育的な指導が為されていた。選手全員に支給された日本代表のシャツとパンツ(ギア)は、オフタイムでも身につけることが義務化されていた。1 日目の練習は行わず、食事後の夜の過ごし方は選手個人に任されていた。

3) 平成 X 年 Y 月 Z 日+1日(午前)

午前の練習が終了した。代表監督は、「選手から覇気が感じられない」と物足りなさ示した。そこで、次のように応じた。以下、事例中の[]は監督の逐語の引用、<>は筆者の逐語の引用として示している。<選手たちは召集されたばかりで、初めて顔を合わせるメンバーも多数いるのではないのでしょうか。それを、急に理想的なチームにするには、やや無理があるように感じます。ある心理学者が言っています(大平, 1995)。最近の若者は『ホット』とか『クール』とか、そういった極端な精神状態を望まないそうです。彼らが目指すものは、『ウォーム』な状態だそうですよ。これは、時代が『優しさを求めているから』らしいのですが、時代を作っているのは結局、人間個人の意識です。ここに召集された選手たちも例外なく、優しさが先行して周囲に遠慮しているように見受けられます。彼らの行動を変えるには、監督の問題を彼らの問題としてすり替えてしまうのが得策だと考えます。そうすれば、彼らが監督の代わりに、問題を解決してくれるでしょう。>と言った。[その『ウォーム』を変えるには、具体的に何をしたら良いのか教えて欲しい。]<何が良いかは、分かりません。私なら、MTを実施します。代表チームなら、過去に国体チームの経験もあります。>[それを指導してもらうことは、可能だろうか。]<私が、関わっても構いませんか。>[是非やってもらいたい。]<分かりました。時間に余裕がありませんので、今夜のミーティングから導入します。>このような経緯で、2泊3日の MC が始まる。筆者は、全国大会に臨む単独チームや国体チームなどで、多数の介入経験も積んでいた。その経験を生かし、新たにプログラムを検討し行程表を作成した(表1)。4セッション、実質3時間であったので慎重に項目を組み合わせた。

表1 U17 チームのMC工程表

回数	日程	時間	内容
1	Y月Z+1日	20:00~21:00	メンタルトレーニングの概要「メンタルトレーニングとは何か」 自己分析(「成功条件」と「失敗条件」) 目標設定(目標設定と練習日誌) SGD(U17チームを良くするために①) 呼吸法(リラクゼーション)
2	Y月Z+2日	6:15~6:45	朝のメンタルコンディショニング① 積極的な自己宣言①
3	Y月Z+2日	20:00~21:00	ストレスマネジメント 集中力 セルフトーク ルーティン SGD(U17チームを良くするために②)
4	Y月Z+3日	6:15~6:45	朝のメンタルコンディショニング② 積極的な自己宣言②

4)平成 X 年 Y 月 Z 日+1日(午後)

#1「1回目のMC」

夜のセッションは、60分と時間を限定して行った。過密なスケジュールの中、それ以上の実施には限界があった。時間は厳守、スタッフには必ず全セッションに参加するよう依頼した。まず、「メンタルトレーニングとは何か」と題して、講習会形式の講義を行った。選手は、大学の先生が自分たちのために、心理学の話をしてくれるという感覚であった。目標設定スキルの説明をして、その応用として練習日誌を実施した。明日の目標設定をして、明朝に確認し実行、夜に評価し修正点を抽出、新たに明日の目標を立てるのである。これにより、1日の行動が主体的なものとなり、意欲的な行動が期待できる。

次に、選手の傾向を見立てるために自己分析を行った。「成功条件」と「失敗条件」を書き出し自分の成功条件を把握する。その上で、成功条件に見合った行動調整を行うのである。意識を変え、行動を変えれば、結果も自ずと変わってくる。これを集計することで、チーム全体の傾向として把握することが可能となる。

さらに、「U17 チームを良くするために、何をするか」というテーマのもとに、小グループ・ディスカッション(以下、SGD)を行った。1グループを3人とし、30分間話し合いをする。自己紹介としての効果もあるが、同じテーマを話し合うことで同朋感が生まれたり一体感が生まれたりする。近いポジションユニットでディスカッションを行った後、各グループの代表者がプレゼンテーションを実施する。発表内容を、筆者が板書し簡単なKJ法(川喜田, 1970)を使いカテゴリー分類を行う。その結果、「褒める」「笑顔」「カバー」「声」の4つが抽出された。これらが「チームを良くするため」の規範となる。チーム全員で作った規範により、皆で成功したいという思いを共有できるのである。これらの規範は全て簡単であり、すぐに実行できる。「簡単なことから100%」という合言葉も生まれ、練習から生活に至るまで行動を修正するようになっていった。

最後に、リラクゼーションとして腹式呼吸を行い、呼吸と筋肉との関係を説明した。筋弛緩へと移行し、イメージで筋肉がコントロールできることを体験してもらう。コントロール感が、自己効力感へとつながっていく要因の一つとなる。コントロールが可能なものと、不可能なものを現実的状況あわせて考える。す

なわち、非現実的思考から現実的思考へと転換することで、可能なものへ焦点を当て行動を習慣化させるのである。呼吸法によってリラックスできたことは、彼らにとって驚きであり感動であったようだ。就寝時に、再び練習するように促した。明朝にも、メンタル・コンディショニングとして呼吸法を行うことを確認して終了した。

5)平成 X 年 Y 月 Z 日+2日(午前)

#2「2回目のMC」

朝のセッションは、30分とした。ストレッチ体操に呼吸法を組み合わせて、前夜の復習としてリラクゼーションを行った。その後、立位でイメージ呼吸法と筋弛緩を行った。肉体的にも精神的にも、適度なリラックスと幸福感を得られるように導いた。その後、自己分析を集計しグラフ化したものを提示した。その結果、精神的には「元気で、明るく、互いに応援しあえる」こと、身体的には「体調がよく、リラックスでき、良いプレーができる」ことが示唆された(図2~5)。これらの条件を整えることで、より成功に近づけることを説明した。昨夜のミーティングで出てきた4要因が反映されていることが確認できた。スタッフにその旨を伝え、練習中に彼らの考えを生かしていくことを約束した。

最後に、一人ずつ今日の目標を宣言した。言葉は、肯定的なものを選択すること。自分との約束を果たし、チームの責任を果たすことを条件とした。

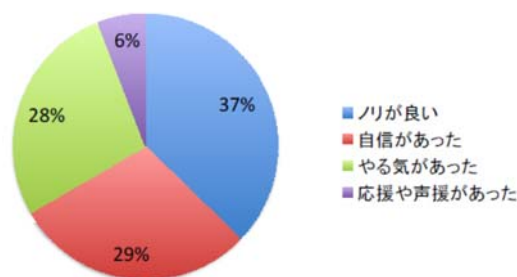


図 2. 心理的成功条件

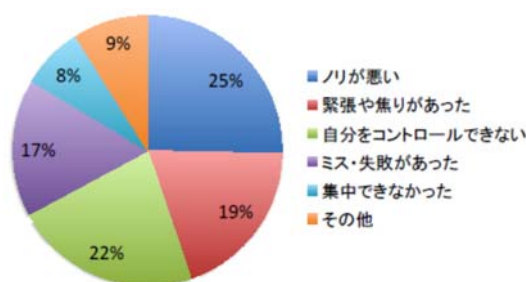


図 3. 心理的失敗条件

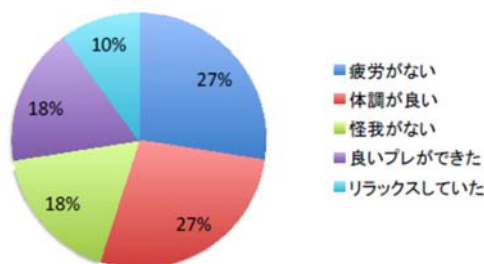


図 4. 身体的成功条件

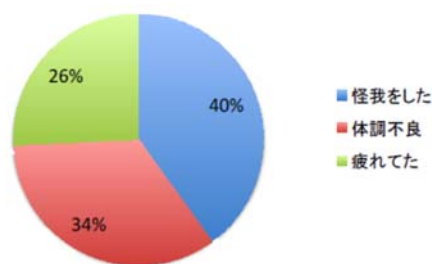


図 5. 身体的失敗条件

6) 平成 X 年 Y 月 Z 日 + 2 日 (午後)

3「3 回目の MC」

ストレスマネジメント、集中力、セルフトーク、ルーティンなどのメンタル・スキルを紹介した。これらのスキルは、各々が密接に関係し合っている。したがって、どのスキルにアプローチしても、総合的なメンタル・スキルは向上していくのである。SGD は、1 日目と同様の方法・テーマで行った。2 回目は、遠いポジションでグループを作り話し合った。今日 1 日過ごしてみて、さらにチームを良くする方向で考えていく。その結果、そのまま継続していくことが最適であるという結論になった。「簡単なことから 100%」は、練習の中でもミーティングの中でも浸透していったようである。

練習日誌は、一枚ごとに書いて提出する。夜に回収し、次の朝に返却する。アドバイスや質問に対する回答を、赤ペンで書き込んでいく交換日記みたいなものである。これにより、選手との心理的距離は一気に近づくと考えた。MT で最も大切とされるラポート(信頼関係)を築くことができるのである。気をつけた点は、肯定的な言葉づかいである。「ミスをしないようにする」を「正確なプレーを心掛ける」と修正し、「良いキックをしたいと思う」を「練習で、キックを 3 本中 2 本成功させます」と書き換えた。目標設定をしていく中で、ポジティブ・セルフトークを意識づけようと試みた。最後に、イメージ呼吸法を行って終了した。

7) 平成 X 年 Y 月 Z 日 + 3 日 (午前)

4「4 回目の MC」

リラクゼーションは、スムーズに進んだ。自己コントロール感が、増しているように読み取れる。笑顔が増え、仲間意識が定着しているようである。自己宣言は、「言葉づかい」を日誌で修正したこともあり、自分のやるべきことに注意が及ぶようになっていた。上手に宣言できていない選手に対して、他の選手が助言をするなど新たなチームワークが生まれたていた。

このセッションが最後の MC となり、U17 チームは出国の準備に入る。この日は練習も行われず、名古屋市内のホテルへと移動することになっていた。出国は、明日になる。大学を出発する前に、今回の MC に関するアンケートをスタッフに依頼した。今夜ホテルで実施し、後に郵送にて返却することを確認した。スタッフは、今回の合宿を大いに満足し、アンケートの依頼には快諾してくれた。名残惜しさも感じつつ出発を笑顔で見送り、彼らとの関わりは終了した。

III 結果および考察

1. 短期介入

本件では、4セッションという超短期間の MC をした。ここで、問題となったのは、どのようなプログラムを組み立てるかであった。また、代表監督の主訴に、応えることができるだろうかという不安もあった。そこで、まず考えたのが「覇気がない」という現象である。「覇気がない」というと、「やる気がない」と考えがちである。それでは「やる気がない」とは、どういうことか。本ケースにおいて、それは「自己効力感がない」ということだと予測した。「自分は本当に代表チームでやれるのか」、「U17 チームは日本だけ、結果は出せるのか」といった雰囲気、召集された時点で漂っていた。「元気で、明るく」を望む集団が、何とも元気のない姿を表出していた。ここに、監督の言う「覇気のなさ」があったのではないだろうか。そしてまた、自己効力感がないと、自信喪失状態にも陥る可能性も高いのである。

U17 といえば 17 歳以下、つまり高校2年生以下である。高校2年生といえば、自分のチームですらレギュラーとして活躍しているかどうか分からない選手である。その選手が、何の準備もなく日本代表に選出され、いきなり初対面同士がチームになるのである。その過程に、無理があるのは否めない。居心地の悪さは、スタッフだけでなく選手も感じていたのだろう。

したがって、今回の指導の軸は「自己効力感」と「自信の喚起」となった。選手には、分かりやすいテーマとして「代表選手としての自覚と自信」を高めるものとした。自覚とは、自分を知ることから始まる。そして、自信は小さな成功体験を重ねることで強化されていく。#1では、その種を蒔くことに主眼を置いた。すると、彼ら中から行動によって簡単に成功を重ねられる要素が出てきた。それが、「褒める」「笑顔」「カバー」「声」の4要素であった。自己分析でも、精神的には「元気で、明るく、互いに応援しあえる」こと、身体的には「体調がよく、リラックスでき、良いプレーができる」ことが示唆されていた。ここから言えることは、互いに協力し合い、明るく楽しい集団でありたいということであると見立てることができる。翌日からこれを実行すると、練習の雰囲気も変わり充実感を得るようになる。グラウンドで指導するコーチも「声を出し合おう」、「簡単なことから 100%」と、選手に大声で伝えていた。継続すれば、成功条件が徐々に整ってくることも励みとなる。すなわち、短期間の MC には、認知変容や行動変容は有効に作用することが伺えるのである(千田,2006; 遊佐,1989; 種ヶ嶋,2010)。先行研究からも、短期間の介入は競技成績に直接影響を与えないものの、競技スタイル(行動)を変容させることで競技成績を向上させることが示唆されている(大場,2006; 徳永ら,2007; 前川ら,2005)。

2. SGD の効果

SGD は、今回の MC の鍵となっている。対象が団体競技であり、全国から選抜された選手である。さらに、初対面の選手を短時間でチームにすることが求められている。即時効果があるものとして、チームビルディングが(以下、TB)有効であると考えるのは妥当であるといえる。土屋(1996)は、TB プログラム

の中で、集中的グループ(エンカウンターグループ:以下、EG)体験とMT技法の実習をどのように位置づけるかを主張している。エンカウンターとは、「心と心のふれあい」、「本音と本音の交流」という意味である。EG体験によって、選手の心理的変容およびチームワークの向上が確認されたと述べている。さらに、ソーシャル・サポート(以下、SS)機能の活性化が、チームの生産性(チームワークや競技力)を向上すると紹介している。本件では、SGDをEG体験として置き換え、これらの機能を有効に活用しているのである。

3. MCの効果

1) 日誌による評価

日誌は、5段階評価(5:大変良くできている、4:良くできている、3:ふつう、2:出来ていない、1:全く出来ていない)をし、コメントを加える形式である。この評価得点を対応のあるノンパラメトリックのt検定で分析すると、「心理的」、「練習内容」、「チームの状態」、「食事」、「練習以外の生活」に有意差が検出された(表2)。この結果より、選手の自信が向上していると考えられることができる。

表2. 練習日誌における自己評価(5段階評価)

	項目	人数	日程	平均値	標準偏差	
1	心理的にはどうでしたか	22	1日目	2.95	0.97	**
		22	2日目	3.50	0.86	
2	身体的にはどうでしたか	22	1日目	2.91	1.11	
		22	2日目	3.09	0.81	
3	練習内容はどうか	22	1日目	3.18	0.80	*
		22	2日目	3.55	0.74	
4	コーチの指導はどうか	22	1日目	4.00	0.87	
		22	2日目	3.77	0.81	
5	チームの状態はどうか	22	1日目	3.05	0.84	***
		22	2日目	4.09	0.75	
6	食事はどうか	22	1日目	3.18	0.80	**
		22	2日目	3.91	0.75	
7	知的興味はどうか	22	1日目	2.27	1.12	
		22	2日目	2.09	1.23	
8	練習以外の生活はどうか	22	1日目	3.41	1.14	*
		22	2日目	3.77	1.02	

*** p<.001 ** p<.01 * p<.05

図6には、試合に対する自信の構成要素が示されている(徳永編, 2005)。この中で、短期間で出来ることは限定される。試合前の練習量やパーソナリティ、技術や体力においては数日間で劇的に向上することは考えられない。自己評価で向上した要因は、太字で示した部分とほぼ一致していると考えられる。また、練習内容要因を「技術に対する自信」と読み替えることが可能であると考えられる。練習量、パーソナリティ、そして体力に関しては3日間で劇的に変化するものとは考えにくい。しかしながら、その他の自信要因は、この短期間のMTにより好影響を与えたことが推察できる。実際にMCを導入してから、選手やチームの雰囲気は好転した。練習中の集中力が向上し、やるべきことが明確になり、代表選手としての自覚が出てきたように感じた。それが、この結果を反映しているといえよう。

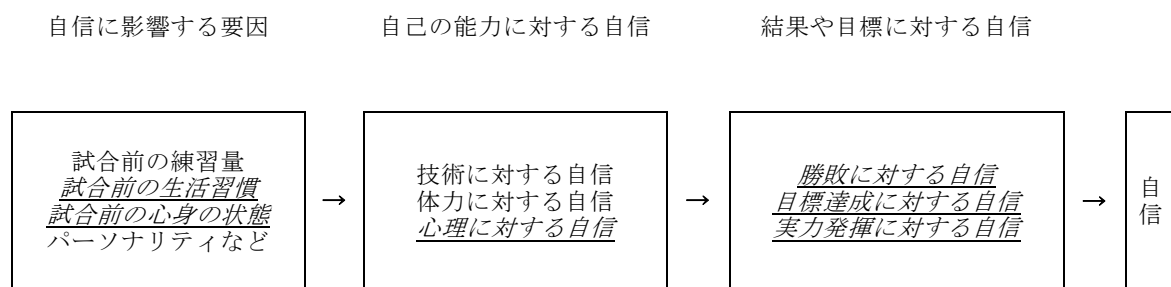


図 6. 試合に対する自信の構成要素

2) アンケートによる評価

MC 効果を知るために、合宿終了時に調査を実施した。以下は、回答結果である。

(1) 「MC を始める前と後では、考えや練習に違いがありましたか。」という質問に対して、95%が「あった」と回答し、「考え方」や「練習に取り組む姿勢・態度」が好転したことを示唆している(図 7)。

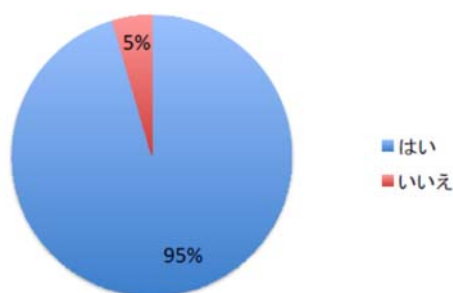


図 7. 考え方や練習に違いがありましたか

(2) 「どのように違いましたか」という質問に対して、「集中できた」、「リラックスした」、「やる気になった」、「ノリが良くなった」、「自身が湧いた」と回答している(図 8)。

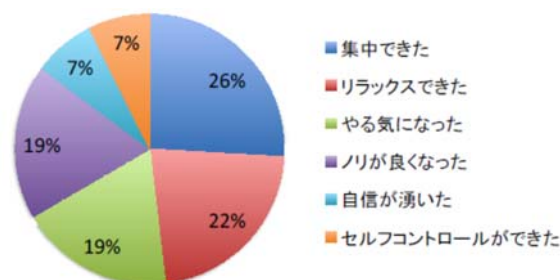


図 8. どのように違いましたか

(3) 「何が一番役に立ちましたか」という質問に対し、「目標設定」、「リラクゼーション」、「プラス思考」、「自己分析」、「呼吸法」と回答している(図 9)。

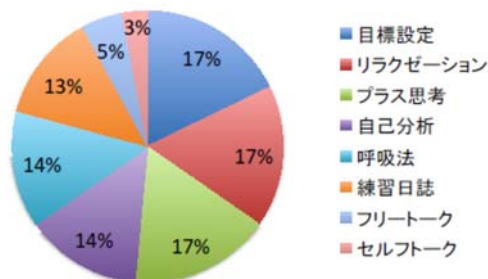


図 9. 何が一番役立ちましたか

(4)「今後、ラグビー選手には何が必要だと思いますか」という質問に対して、「目標設定」、「プラス思考」が同位であった。さらに、「自己分析」、「リラクゼーション」、「練習日誌」がほぼ同位となった。これらは、今回参加した選手の実体験を基に、「今後継続していくなら何が必要なのか」が導き出されている(図 10)。

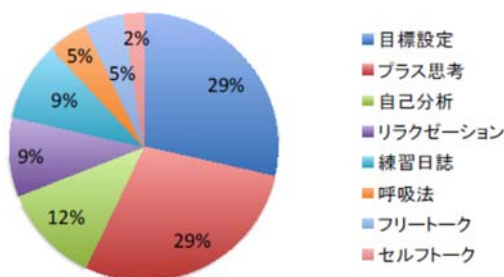


図 10. 今後何が必要だと思いますか

(5)「今後も MC を続けたいですか」という質問に対して、95%が「続けたい」と回答をした(図 11)。

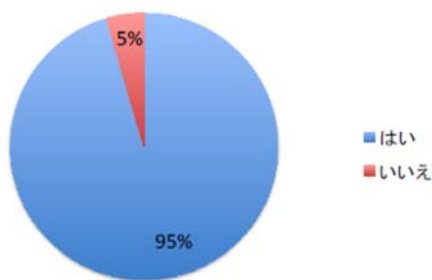


図 11. 今後も続けたいですか

MT を始めたことで、考えや練習に変化があったことが認められた。変化の内容としては、「集中できた」、「リラックスした」、「やる気になった」、「ノリが良くなった」などであり、自己分析で抽出された「成功条件」をほぼ達成したといえる。

役に立ったスキルは「目標設定」、「リラクゼーション」、「プラス思考」であった。これらは、「練習日誌」、「呼吸法」、「肯定的な自己宣言」などで身につけたものであると考えられる。今後ラグビー選手には、「目標設定」と「プラス思考」が必要だという回答が多かった。練習前に目標を定め、具体的な行動目標

を決める。肯定的な自己宣言によって自他共に目標を確認する。それが、グラウンドの練習の中で展開され、評価・修正が行われる。今回は PDCA サイクルを体験し、それが日々の練習に適していたと考えられる。今後も MC を継続することにも、ほぼ全員が積極的であった。したがって、短期間の MC が U17 チームにおいて有効に機能していたことが示唆されたことになる。

IV まとめと今後の課題

本稿は、U17 チームが韓国遠征に先立って行われた、直前合宿での MC 事例を示し、その効果と代表チームに必要なメンタル・スキルを探ることを目的としたものである。17 歳以下の日本代表ということ、4回という少ないセッションの中で焦点を当てた内容は、認知変容と行動変容であった。「覇気がない」というスタッフの嘆きに対して、17 歳以下の選手たちは為す術がなかったといえる。採用した技法は、目標設定としての「練習日誌」、心理的な壁を取り除く「SGD」、自己コントロールとしての「リラクゼーション」を柱とした。これにより、自己効力感が助長され、自信の喚起につながった。その結果、選手に意欲が湧きたり自身に満ちた積極的集団を作ることができたのである。

今回の U17 チームは、今後必要なメンタル・スキルとして、「目標設定」、「プラス思考」、「自己分析」、「リラクゼーション」、「練習日誌」などを挙げた。役立ったものは、「目標設定」、「リラクゼーション」、「プラス思考」、「自己分析」、「呼吸法」としている。そして、この短時間で向上したものは、「集中力」、「リラックス」、「やる気」、「ノリ」であった。初日の静粛なチームが、積極的なチームへと変貌を遂げたようである。スタッフへのアンケートからも、監督は MT の効果を認め、今後の代表育成に絶対に必要であることを主張していた。

SGD による EG 体験が、予想通り TB を成功させたといえる。短期間の MC は、アプローチ次第で有効に機能することが示唆された。ただし、これは一事例であって、再現性があるかどうかは不明である。今後の課題として、事例を重ね同様の結果を導き出せるかを検討する必要があるだろう。

文献

- ・フリーマン, A.:遊佐安一郎監訳(1989)認知療法入門, 星和書店.
- ・平木貴子、中込四郎(2009)メンタルトレーニングとカウンセリングの連携—メンタルトレーニングからカウンセリングに移行した心理サポート事例—, スポーツ心理学研究, 361(1), 23-36.
- ・川喜田二郎(1970)新・発想法 —KJ 法の展開と応用—, 中央新書.
- ・Ken Hodge & Alex McKenzie (1999) Thinking Rugby -TRAINING YOUR MIND FOR PEAK PERFORMANCE-, REED, New Zealand, pp14.
- ・Ken Hodge(2000)sports thoughts -INSPIRATION AND MOTIVATION FOR SPORT-, REED, New Zealand, pp11.
- ・高妻容一(2003)今すぐ使えるメンタルトレーニング選手用, ベースボール・マガジン社, p209.
- ・熊野宏昭(2012)新時代の認知行動療法, 日本評論社.
- ・前川直也, 菅波盛雄, 飯島正博, 廣瀬伸良, 高橋 進, 佐藤博信, 河鱒一彦(2005)大学柔道選手におけるメンタルトレーニング導入前後の競技内容の分析, 大阪産業大学論集. 人文科学編 115, 29-40.
- ・Rainer Martens(1987)Coaches Guide to Sport Psychology, Human Kinetics Publishers, The United

States of America, pp74-76.

- ・ 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, pp14.
- ・ 大場 渉(2006)大学バスケットボールチームにおけるメンタルトレーニングの実践研究, 大阪教育大学紀要, 第IV部門,55-1, 91-100.
- ・ 大平 健(1995)やさしさの精神病理, 岩波新書.
- ・ 長田一臣(1989)スポーツと催眠, 道和書店.
- ・ 坂野雄二(1995)認知行動療法, 日本評論社.
- ・ 千田恵吾(2006)勝つためのコグニティブ・トレーニング, ベースボール・マガジン社.
- ・ 島宗 理(2009)パフォーマンスマネジメント-問題解決のための行動分析学-, 米田出版.
- ・ 種ヶ嶋尚志(2010)競技不安を訴えて来談したスポーツ選手との認知療法によるカウンセリング, スポーツ心理学研究, 37(1), 13-23.
- ・ 徳永幹雄編(2005)教養としてのスポーツ心理学, 大修館書店, p41-46.
- ・ 徳永幹雄, 織田憲嗣, 安達淳一(2007)スポーツ選手に対するメンタル指導の実践-大会1か月前からの高校弓道部員を対象にして-, 第一福祉大学紀要 4, 113-131.
- ・ 土屋裕睦, 中込四郎(1996)ソーシャル・サポートの活性化をねらいとしたチームビルディングの試み, スポーツ心理学研究, 23(1), 35-47