平成2年度　日本体育協会スポーツ医・科学研究報告

No.VII　チームスポーツのメンタルマネジメントに関する研究

報　告　者　財団法人　日本オリンピック委員会研究プロジェクトチーム
チームスポーツのメンタルマネジメントに関する研究班

班　　長　猪俣　公宏[1)]

班　　員　阿江美恵子[2)]　岡沢　祥訓[3)]　佐久間春夫[4)]　武田　　徹[5)]
中島　宣行[6)]　山本　勝昭[7)]

担当研究員　金子　敬二[8)]

1．はじめに

研究班長　猪俣　公宏

1．研究のねらい

スポーツ選手のメンタルマネジメントは，競技場面で選手が自己の潜在的能力を最高度に発揮するために必要な心理的条件を選手自ら作り出すための，精神的な自己管理を意味している。競技の現場でよく聞かれることは，優秀な選手だがいざ試合になると実力発揮ができない。国内ではよい成績がでるが，海外にでるとどうも思わしくない成績に終わってしまうなど，いわゆる心理的要因によって十分な競技力の発揮がみられない例が多く見られる。また身体的な条件に恵まれていながら，やる気，集中力，自信といった心理的要因が不十分なために競技力が十分にのびないなどの問題も見られる。このような選手に対する心理面での強化は，競技力向上にとっての一つの重要な課題になる。また選手個人の心理的強化に加え，チームという集団における心理的条件もまた競技成績を左右する重要な要因である。例えば，選手を個人的にみるといずれも優れた資質を持っているのだが，チームとしてのまとまりにかけるために集団としての競技力を発揮できない。あるいは，コーチとの関係において信頼がかけ，チームとしての練習や試合の運営がうまく行かないなど，いわゆるチームのためのメンタルマネジメントも競技力向上の一要因として重要な問題になる。特に欧米や東欧を中心として，これらの心理的要因に対する強化対策がオリンピック選手に対して実施されるようになってきている。わが国においてもロサンゼルスオリンピックの反省から，心理面における強化方法の開発研究が体協スポーツ科学委員会

1)上越教育大学　2)東京女子体育大学　3)奈良教育大学
4)東京都立大学　5)中京大学　6)順天堂大学　7)福岡大学
8)日本体育協会スポーツ科学研究所

の心理班を中心に推進されてきた。本研究プロジェクトはこのような経過の中で，いままで研究が比較的少なかったチームスポーツに対するメンタルマネジメントの研究をさらに推進させ，チームスポーツの選手強化に資する事を主なねらいとして取り組まれることになった。

2．スポーツ科学委員会における従来の研究

1964年の東京オリンピック大会における選手強化対策では“根性”と“あがり”の問題が取り上げられ，臨床心理学的な手法を中心とした研究が実施された。これらの研究は主として，射撃の選手に限定され，あがりという問題に片寄っていたため，選手強化の体系的なトレーニングプログラム開発までには発展しなかった。しかしこれらの研究は，世界に先がけた先駆的研究であり，今日のメンタルトレーニング研究の一つのきっかけになっていると評価されよう。

その後，1985年から，松田岩男班長を中心にスポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究が進められ，ソウルオリンピックまで4年間継続して実施され，作成されたトレーニングプログラムが実際の選手強化に利用されるまでに発展した。この研究プロジェクトにおいて開発されたメンタルトレーニングプログラムは，競技者個人に対するもので，主としてカセットテープによる自己学習法を用いている。またメンタルトレーニングの内容は，集中力，リラクセーション，イメージトレーニング，積極的思考などを主として取り上げ，競技種目別（体操，テニス，射撃，ボクシング，マラソンなど）に作成されている。

3．本年度の研究課題

本年度（平成2年）は，チームスポーツのためのメンタルマネジメント研究が発足した最初の年度に当たることから，まず基礎的研究として，チーム力を構成する心理的要因についての概念モデルを検討し，それらの心理的要因を測定するための尺度を開発することをプロジェクト全体の課題として取り上げ，中央企画班全員がこの研究に関わることとした。さらに関連する文献情報を収集し，整理することも全体の班員が分担することとし，また海外における調査（ドイツ及びスペイン）を加え，メンタルマネジメント実施に関わる情報を集めることとした。これらの基礎的研究に加え，来年度以降の研究の進展（特に選手強化への利用）を考慮して，下位グループを3グループ構成し，応用的な視点からの研究として，次のような課題を設定した。

グループ1　卓球，シンクロにおけるペアのメンタルマネジメントに関する研究

グループ2　バレーボール種目のチームメンタルマネジメントに関する研究

グループ3　チームメンタルマネジメントの教育用プロモーションビデオの開発

以上が本年度の研究プロジェクトにおける研究課題の概要である。

4．今後の課題

本年度開発されたチームの心理判断テストは，さらに種々の妥当性等の検討を加えた上で，実際にチームのカウンセリングやトレーニングの評価に利用し，その実用性を検証していく方向で考えている。また来年は，いよいよオリンピックの開催年であることから，特に強化指定選手を対象として，チームスポーツ種目に重点をおきながら，メンタルマネジメントの実践にともなう問題の解決法を中心に種目別の研究グループを構成し，応用的な研究を行う予定である。さらに今までのメンタルマネジメントの研究で開発されたトレーニングの方法を中心にコーチや選手にとって利用しやすいマニュアルを完成したいと考えている。