平成７年度　日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告

No.III　ジュニア期のメンタルマネジメントに関する研究

―第３報―

研究班長　猪俣　公宏[1)]

研究班員　石井　源信[2)]　遠藤　俊郎[3)]　岡沢　祥訓[4)]
中川　　昭[5)]　白山　正人[6)]

担当研究員　雨宮　輝也[7)]　森丘　保典[7)]

目　　次

１．はじめに……猪俣　公宏……1

２．基礎的研究

２－１　ジュニア期における優秀指導者の実態調査に関する調査研究
―追跡面接調査の結果をもとにして― ……石井　源信　ほか……3

２－２　高校バレーボールプレーヤーに対する認知的トレーニングの効果
……山本　勝昭　ほか……25

２－３　チームゲームにおけるビデオトレーニングの実際場面での効果の検討
―テニスのダブルスを対象にして― ……中川　　昭　ほか……39

３．競技種目別メンタルマネジメント

３－１　全日本ジュニア女子バレーボール選手の心理的コンディション
の変化とその調整に関する研究（第３報）……遠藤　俊郎　ほか……46

３－２　陸上競技ジュニア選手のための教育プログラムの開発　その２……猪俣　公宏　ほか……72

３－３－１　ジュニア卓球選手に対するメンタルマネージメントに関する研究
―コーチに対するメンタルトレーニング法の指導に関して― 岡沢　祥訓　ほか……85

３－３－２　ジュニア女子卓球選手に対するメンタルマネージメントに関する研究(2)
―２年目の経過とその効果― ……岡沢　祥訓　ほか…… 99

４．まとめ……猪俣　公宏……110

５．指導者のためのジュニア選手のメンタルマネジメントマニュアル……111

1）中京大学　2）東京工業大学　3）山梨大学　4）奈良教育大学　5）筑波大学
6）東京大学　7）日本体育協会スポーツ科学研究所

1．はじめに

研究班長　猪俣　公宏[1)]

1．本プロジェクト研究の経過について

本研究プロジェクトは平成5年度に開始され，本年度は3年目にあたり，研究の最終年度になる．この研究プロジェクトはメンタルマネジメントに関する研究およびチームスポーツのためのメンタルマネジメントに関する研究に引き続いて計画されたもので，特にトップレベル選手への準備段階にあるジュニア期の選手を対象としたメンタルマネジメントの効果的な方策を探ることが主たる研究目的である．この目的にそって次の様な事項を具体的な研究目的として研究班が置かれた．

(1) 内外の研究文献の調査を行い，ジュニア期におけるメンタルマネジメント，メンタルトレーニング等の研究情報を分析し，整理する．

(2) ジュニア期における最適な競技環境としての優秀な指導者の特質，コーチングの方法，特に心理面における指導などを調査し，望ましいメンタルマネジメントの指導条件を明かにする．

(3) ジュニア期に必要とされる目標設定技術などの教育的メンタルトレーニングプログラムの開発，および競技行動の自己分析をねらいとしたトレーニング日誌の開発と利用法の工夫．

(4) 将来的な発展が期待される新しいメンタルトレーニング方法の開発，特にゲームにおける読みや予測，判断力などの認知的能力の向上を目指したトレーニングの開発を行う．

(5) 最終的に研究成果を中心にしてジュニア期の選手を指導する指導者にメンタルマネジメントについての手引書を作成する．

これらの研究目的を達成するために，平成5年度には基礎的研究として高校ラグビーの認知的トレーニングに関する研究，およびジュニア選手の指導に関する実態調査を実施した．また心理的サポートを中心としたフィールド研究としてバレーボール，ハンドボール，および陸上競技の3種目を対象に研究を実施した．まず基礎的研究では認知的トレーニングの効果として判断の的確性，予測の一致，共同プレーの向上などが実験的に確認され，この種のトレーニングの有効性が実証された．またジュニア期の優秀指導者に対する調査結果としては民主的なリーダーシップスタイル，競技結果（勝敗）よりもプロセス重視，受容的なコーチングスタイル，基礎練習の重視等の特色を見出すことができた．またフィールド研究の結果としてはバレーボール種目においてメンタルマネジメントにおける心理テストの有効性，短期間における心理的コンディショニングの可能性等が確かめられた．またハンドボール，陸上競技では目標設定に関する教育プログラム，トレーニング日誌などの開発が行われ，第1段階の原案が完成した．次に平成6年度においては原則的にそれぞれの研究を継続する形で研究が実施された．まず基礎的研究では認知的トレーニングの研究においてバレーボールのフォーメーションに及ぼすトレーニング効果が検討された．また指導者に対する調査では具体的なコーチングの技術，メンタルトレーニングの実施状況，選手の心理的問題に対する処置法などが取上げられた．さらにフィールド研究ではまずバレーボールにおいてナショナルチームの合宿，海外遠征などにおける心理的コンディショニングの方法，個人相談のあり方，POMSなどの心理テストによる診断の妥当性などが検討された．またハンドボール種目と陸上競技種目においては優秀指導者の指導理念，メンタルマネジメントの指導状況などについての面接調査を実施した．さらにこれらの種目においては合宿時において目標設定等を中心とした教育プログラムが実施され，開発されたトレーニング日誌の利用などが実践された．新たに加えた卓球種目においては事例的に優秀なジュニア選手を対象としたメンタルマネジメントを実施し，その効果を分析すると

1）中京大学

ともにジュニア期に特有と考えられる問題点について検討した．2年度目の成果としてまず認知的トレーニングの研究においてはフォーメーションにおける判断能力向上をねらいとしたトレーニングによる戦術的な的確さ，共同プレーにおける判断の一致，および実際のプレーにおけるパフォーマンスなどの向上が確認された．またジュニア選手の指導者を対象とした調査においては賞罰，目標設定，結果の知識等の要素を巧みに使い分けて選手の動機づけを行っていること，心技体の中で特に心に全体の40%～45%の重みをおいて心理を重視していること，またビデオ利用，状況想定練習，心理的負荷練習，および自己暗示法などを取入れたメンタルトレーニングを実施していることなどが見出された．種目別のフィールド研究では，まずバレーボールにおいて大会前の心理的コンディショニングの問題が取上げられた結果，特にコーチングスタッフの共通理解，練習計画の再調整などが心理的サポートにおいても重要な要因となっていることが確認された．またハンドボールと陸上競技種目においては合宿時の心理的サポートの問題が取上げられ，心理テストのバッテリーの組み方，テスト結果のフィードバックの方法などについての問題が指摘された．またトレーニング日誌の形式も再検討され，ジュニア選手用の日誌の形式が整えられた．卓球種目においては約9ヵ月にわたって5人の女子選手にメンタルトレーニング，コンサルティングを実施し，そのプロセスで生じた問題についての分析が行われた．その結果，特にサポーターに対する選手の依存性の高まりがみられ，選手の自立性の確立という基本的理念と反する問題が生じた．これはジュニア選手のメンタルマネジメント実施における大きな問題点であり，解決すべき課題であることが示唆された．

2．本年度の研究課題

前述したように本年度は最終年度にあたるのでどの研究班においてもそれぞれの研究の最終的なまとめを行うことを目指し，これを研究プロジェクト全体の共通目標とした．それぞれの研究班における具体的な研究課題は以下のとおりである．

基礎的研究

(1) ジュニア期における優秀指導者の実態に関する研究

クラブ活動の指導における基本的理念，ジュニア期の特徴を踏まえた指導法，メンタルトレーニングの実施状況などの問題について個人面接による調査を実施し，前年度に明かにされた諸点についてさらに詳細な分析を試みる．

(2) 高校バレーボールプレーヤーに対する認知的トレーニングの効果

高校生プレーヤーを対象とし，2群比較実験法により認知的トレーニングの効果を認知的レベル，実際のプレーの2つのレベルで分析する．

(3) チームゲームにおけるビデオトレーニングの実際場面での効果の検討

大学生テニス選手を対象として，ビデオによる認知的トレーニングの効果について特に実際のプレーへの転移を詳細に分析することにより検討を加える．

競技種目別メンタルマネジメント

(4) 全日本ジュニア女子バレーボール選手の心理的コンディションの変化とその調整に関する研究

コーチングスタッフとして参加する中で心理テストによる心理的コンディションの把握，評価および診断結果に基づくコンサルティングを実施し，ジュニア期における心理的コンディショニングの問題点を明かにする．

(5) ジュニア卓球選手に対するメンタルマネジメントに関する研究

コーチにメンタルトレーニング法の指導を行うとともにその過程で生起する問題に検討を加え，その問題解決についての方策を探る．

(6) 陸上競技ジュニア選手のための教育プログラムの開発

ナショナルジュニアチームの合宿時における心理的サポート，および大学生競技者3人の事例的サポートを通して教育プログラムの実施およびトレーニング日誌の作成を試みる．

その他

(7) ジュニア選手の指導者のためのメンタルマネジメントマニュアルの作成

3年間の本プロジェクト研究の成果をもとにジュニア選手を指導している指導者向けのマニュアルを作成する．

4．まとめ

研究班長　猪俣　公宏[1)]

1．はじめに

本研究プロジェクトは3年間の継続研究として計画され，今年度が最終年度にある．本年度は昨年度に引き続き各研究班ごとに次の様な6つのテーマで研究が実施された．

(1)ジュニア期における優秀指導者の実態に関する研究－追跡面接調査の結果をもとに．(2)高校バレーボールプレーヤーに対する認知的トレーニングの効果．(3)チームゲームにおけるビデオトレーニングの実際場面での効果の検討．(4)全日本ジュニア女子バレーボール選手の心理的コンディションの変化とその調整に関する研究．(5)陸上ジュニア選手のための教育プログラムの開発．(6)ジュニア女子卓球選手に対するメンタルマネジメントに関する研究－コーチに対するメンタルトレーニング法の指導に関して

以上の様なそれぞれの研究テーマに加え，最終年度としてのまとめを行うこととし，最終的に指導者向けのマニュアル作成を行った．

2．実施された各研究班の研究内容と結果の概要

基礎研究

(1)　ジュニア期における優秀指導者の実態に関する調査研究

調査対象として前年度被調査者の中から24名を選び，個人面接調査を実施した．調査事項としては指導理念，ジュニア期の特徴を生かした指導法，精神面に関する指導法，メンタルトレーニングの実施状況などを取上げた．先ず指導理念としては人間的成長が中核的なものとして上げられた．またジュニア期における指導としては基礎づくりの強調，また同時に個人差を生かした指導が強調された．さらに精神面についての指導においては目標の設定や緊張のコントロールが特に注目されていた．メンタルトレーニングの実施状況に関して，必要性については殆どの指導者が主張しているにもかかわらずメンタルトレーニングの概念についての考え方が指導者間でまちまちであったため，メンタルトレーニングに関する統一した形での調査データのまとめが困難であった．この点は今後の課題でもある．

(2)　高校バレーボールプレーヤーに対する認知的トレーニングの効果

高校バレーボールプレーヤーを被験者とし，トレーニング群と統制群に分け，認知面，実際的プレーのそれぞれについてプレ，ポストテストを実施した．その結果，認知面においては適切なプレーに関しての各自の理解が深まり，さらにチームとしての共通理解が促進された．また実際のプレーにおいてはまず守備面でブロッカー，レシーバーのコンビネーションに関して効果が見られ，さらに攻撃面についても特に瞬時の共通判断と意思決定が必要とされる速攻やそれに準ずるコンビネーションプレーにおいて効果が認められた．またトレーニング効果をトレーニング直後にみるだけでなく，かなり長期的なスパンのなかでいわば効果の持続という視点から分析する必要性も示唆された．

(3)　チームゲームにおけるビデオトレーニングの実際場面での効果の検討

実際場面に共通する依存変数を取り上げ，テニスのダブルスを対象としてビデオトレーニングの効果を実験的に検討した．被験者は女子大学生テニスプレーヤーの5組であった．またトレーニングはビデオに集録したクロスラリー，相手ショート，相手ストレートラリーによって行われ，1日3状況を10回行った．その結果，ゲームでの状況判断の的確度および一致度において向上が見られ，ビデオトレーニングによって実際場面における状

1）中京大学

況判断能力が向上したといえる．しかしこれらの効果はトレーニングの内容として取り上げられるゲーム状況，技術レベル，トレーニング量など様々な影響要因によって左右されることが予測され，これらの要因のそれぞれについてさらに検討を加えることがトレーニングの実用化に向けた課題になるだろう．

競技種目別メンタルマネジメント

(4) 全日本ジュニア女子バレーボール選手の心理的コンディションの変化と調整に関する研究

延べ15名の女子選手を対象に世界選手権大会出場およびそれに備えての５次にわたる合宿で心理的サポートを実施した．特に選手の心理的コンディショニングに主眼をおきながら心理的測定と診断，メンタルマネジメントについての情報提供，コンサルティング，補助機器を用いたメンタルトレーニング，海外遠征にともなう指導などのサポートが実施された．結果として，まず大会までの不安定なコンディション期と大会入りしてからの安定期の区分が明確に見られたこと．また女子選手の特徴として自信，作戦能力などがやや低い傾向が見出されたがこれらは試合経験によっても大きく変ることはなかった．さらにチーム効力感については積極的思考の薦めやピークパフォーマンスのイメージトレーニング，および試合での成功経験等を通して向上することが示唆された．練習日誌については記録項目を工夫することにより心理的コンディションの把握に有効であることが確かめられた．さらにまた補助機器によるメンタルトレーニングの実施率は約40％に留ったがリラックス，集中などに効果があったとする選手の評価も得られた．

(5) 陸上競技ジュニア選手のための教育プログラムの開発

ジュニア期選手のための教育プログラムの実用化を目指し，本年度はシーズン前の調整を主な目的とした合宿において短期的な心理的サポートを実施した．また大学女子選手を対象に長期にわたるトレーニング日誌を中心としたメンタルマネジメントを実践し，その過程で生じた問題について検討した．結果として，まず合宿中のサポートについては日記の記録において心身のコンディションに関する記述が多かったのに対し，目標設定等についての記述に不十分な点が見られた．しかし，このような短期間でも日記の適切な記入の方法，日記の意義や利用法等についてのガイダンスは可能であり，また有効なプログラム内容になることが確認された．他方，心理テストについてはそのフィードバックの方法が問題になり，適切なフィードバック方法についての課題が残された．また長期に渡った心理サポートのケーススタディでは本研究で開発した日誌の形式，内容が日常的に記録する上でそれほど負担にならず，また心理的コンディションの調整にとって有効な個人的資料として活用できることが確かめられた．しかし他方で，さらに良い日誌作りに向けての改善点も明かにされた．

(6) ジュニア卓球選手に対するメンタルマネジメントに関する研究

高校卓球選手10名とコーチ１名を対象に約半年にわたるメンタルマネジメントを実施し，その過程で生じた問題についての分析，解決方法について事例的なアプローチを試みた．選手に対する心理的サポートを試みながら同時にコーチに対してはコーチ行動の記録をとり，コーチにフィードバックしながらコーチ行動の変容を狙った．その結果，選手については競技成績でみるかぎりメンタルトレーニングの有効性が示されたと考えられる．またコーチに関しては，コーチ行動への介入の効果としてメンタルトレーニングの目的の理解が促進され，選手の有能感を強化する方向での指導が増加する等，コーチ行動が大きく変容した．すなわちジュニア期におけるメンタルマネジメントは選手とコーチの両方向で実施されることが望ましいと言う知見が得られたと言えよう．しかしここで取り上げた事例ではメンタルトレーニングの効果と依存性の高まりが相関する傾向が見られた．このことは特にジュニア期における心理的サポートにおいて選手の依存性を如何に抑え，自立性を如何にして高めて行くかが１つの重要なキーポイントになることを示唆している．

3．おわりに

3年間にわたって基礎的研究，種目別のメンタルマネジメント研究の分野で多くの人々の御協力や御援助を受けながら研究を続け，一応の成果を上げることができたと思う．しかしわれわれはこれに満足しているのではなく，むしろ問題提起に終わってしまった面が多々残されていることを悔やんでいる．しかし，この研究で得られた成果がジュニア選手や指導者に少しでも役にたち，有効に生かされれば，われわれにとって大きな喜びである．