

大学運動部員におけるメンタル面強化に関する研究

鮫嶋 優樹 大槻 茂久 後藤 篤志 高妻 容一

要 旨：

近年、スポーツ界におけるメンタル面強化がメディアに取り上げられる機会が増加している。特に注目を浴びたのが、2018年9月に全米オープンでの日本人初優勝、続けて全豪オープンでも優勝を飾り、日本人初の世界ランク1位を獲得したプロテニスプレーヤー大坂なおみ選手であった。彼女の實力発揮の裏側には、メンタル面を支えたサーシャ・バインコーチの存在が欠かせなかったことが注目された（内田、2019）⁵⁾。このようなスポーツ界の動向からも今後は、2020東京オリンピックに向けて、スポーツ選手に対するメンタル面強化がいつそう注目されることが予想される。

本研究では、メンタル面強化に関する基礎研究として、大学生運動部員に対して、メンタルトレーニングの講習会及び心理的サポートを実施し、その心理的側面の影響を分析することとした。また、専属メンタルトレーニングコーチを帯同させた女子サッカー部のメンタル面強化実施群と講習会だけを受講した女子運動部群を比較することで、心理的側面にどのような影響を及ぼすのか分析を実施し、講習会や心理的サポートによる影響を検証することとした。本研究で、先行研究の少ない大学女子サッカーチームに対する心理的サポートが選手の心理面に与える影響について明らかにすることで、今後の指導の一助となると考え、研究を実施することとした。

キーワード：メンタルトレーニング 講習会 女子サッカー

I. 研究の背景と目的

2017年、ユニバーシアード男子サッカー日本代表は、2016年より専属のメンタルトレーニングコーチをチームに帯同させてメンタル面強化を実施し、技術面や体面も含めた心技体のバランスの取れた強化を行い、優勝（金メダル獲得）を成し遂げた（宮崎、2017）²¹⁾。

また2015年イギリスのブライトンで開催されたラグビーワールドカップでは、日本代表が衝撃的な出来事を達成した。このラグ

ビー日本代表チームにもメンタル面強化の専門家が帯同し、その内容などはメディアでも多く取り上げられた（荒木、2016）¹⁾。村上（2015）²³⁾ は、このラグビー日本代表について、「ブライトンの衝撃は永遠に」というタイトルで「この場所で歓喜も落胆も乗り越えた衝撃的な出来事が起こるといった誰が想像していただろう」と述べ、さらに「しかし、日本代表選手、スタッフだけはそれを信じていた。彼らは自分たちが準備してきたことを正確に遂行すれば勝つことを知っていた」と

述べていた。このように準備という面において、日本代表が厳しいトレーニングを積んできたことは、多くのメディアでも取り上げられた。この準備という概念においては、心技体という言葉で表現されるように、心理面の準備、技術や戦術面での準備、体力やコンディショニング面での準備が考えられる。中込(2005)¹⁹⁾は、競技会でいつも満足できる実力が発揮できるわけではない、特に自分にとって強いプレッシャーのかかった大会では、多くのスポーツ選手が苦い経験を持っていると述べている。また、吉川(2005)⁷⁾は「精神力は技術・体力のトレーニングの中で自然に養われるもの」とする「伝統的な考え方」や「根性さえあれば、技術や肉体的不利を克服できるのだ」という「根性主義」があったと報告している。このように、スポーツ選手が試合というプレッシャーのかかる場面では、選手の責任で選手自身が何とかするもの、また指導者が追い込むという環境を作り、選手自身が厳しい練習を乗り越え、自分で精神力をつけるのだというような経験主義的な考え方が多く存在したように考える。しかし、最近では日本のスポーツ界においても、競技力向上を目的とした専門家によるメンタルトレーニングや心理的サポートを導入している選手やチームが増加している(高妻、2005)¹⁴⁾。例えば、小松ら¹⁶⁾は、甲子園大会で優勝した高校野球チームの7ヶ月にわたるメンタルトレーニング指導や心理的サポートのポジティブな影響を報告し、高妻ら⁹⁾はオリンピック候補選手に対して調査を実施し、メンタルトレーニング講習会の影響について報告している。さらに、石井²⁾、小西¹⁵⁾、栗原⁸⁾、宍戸¹⁷⁾らも同様にスポーツ現場でのメンタルトレーニングや心理サポートにおける選手に対する影響について報告している。加えてメンタルトレーニングの現場での指導や心理的サポートに関して、応用スポーツ心理学の観点から実践的研究を積み重ね、専門家によるメンタルトレーニングや心理サポートが選手の心理

的側面にポジティブな影響を与えるであろうという仮説を検証してきた^{10) 11) 12) 13)}。

本研究で取り上げるサッカー競技に関して、宮崎(2017)²²⁾は、ユニバーシアード男子サッカー日本代表チームが1995年から、メンタルトレーニングコーチを帯同させ、5回の優勝(金メダル)を獲得したことを報告している。また2017年のチームでもメンタルトレーニングコーチを帯同させ、心技体のバランスの取れた強化を実施し、優勝したことを報告している。その一方で、本研究で扱う女子サッカーという種目における競技力向上を目的としたメンタルトレーニングおよび心理的サポートを実施したという研究は数少ない。女子サッカー競技の動向を見ると、2016年4月になでしこジャパン新監督に就任した高倉麻子は、就任会見で、「思考を停止しないサッカー」というテーマを掲げ、先を読む力や判断力を磨き、考える習慣を持つことの重要性を述べた(上野、2016)⁴⁾。また、下園(2013)¹⁸⁾は、大学ラグビー選手を対象とした研究において、「状況判断に対する自己効力感よりも、状況判断したプレーに対する自己効力感が、レギュラー群が両方に差がないのに対して、準レギュラー・非レギュラー群が有意に低くなっている」と報告し、競技中の心理面が状況判断に影響を与えていることを示唆している。加えて、競技中の心理面に関して、大獄(2002)⁶⁾は、「サッカー競技におけるハーフタイム時において、選手の高い不安傾向を軽減するような心理的サポートを行うことが、後半戦に選手がより良いパフォーマンスを発揮するために重要である」と心理サポートの有効性について報告している。さらに、堀田(2007)²⁰⁾は、サッカー選手の褒められた時と何も言われない時での運動量について研究をし、褒められた時の方が運動量やボールタッチ数が多く、後半でも運動量が落ちないことを分析している。また伊志嶺(2009)³⁾は、コーチが怒る時、何も言われない時、褒めた時の運動量に関する研究をし、褒

めるときの運動量が多いことを報告している。

本研究では、大学運動部員に対して、メンタルトレーニングの講習会及び心理サポートを実施し、その心理的側面の影響を分析することとした。またメンタルトレーニングコーチを帯同させた女子サッカー部のメンタル面強化実施群と講習会だけを受講した女子運動部群を比較することで、心理的側面にどのような影響を及ぼすであろうかという分析を実施し、講習会及び心理的サポートによる影響を検証することとした。

II. 研究の方法

本研究は、大学生運動部員女子39名を対象に、スポーツメンタルトレーニング上級指導士(日本スポーツ心理学会認定資格取得者)が1回90分、13回のメンタルトレーニング講習会を実施し、その講習会が選手たちの心理面にどのような影響を及ぼすのかを分析した。選手の心理的側面を評価・分析するために、標準化されたスポーツ心理テストである心理的競技能力診断検査 (DIPCA.3: Diagnostic Inventory of Psychological Ability) 及び心理面に関するアンケート調査を実施した。この講習会による心理的側面の影響を分析するために、メンタルトレーニング講習会を実施する前に1回目 (Pretest) の調査を行い、選手たちの現状を把握した。その後、毎週1回の講習会を実施し、13回の講習会後に2回目 (Posttest) の調査を実施した。その具体的な講習会の内容は下記の通りである。

1. 自己分析：質問形式の自己分析用紙を使い自分を知ることが目的とし、スポーツ心理テストの分析データを選手にフィードバックした。その分析データをもとに、メンタル面の強さ、長所・短所、強化すべき点を認識する作業を実施した。
2. メンタルトレーニングに対するオリエン

テーションを実施し、JOC (Japan Olympic Committee: 日本オリンピック委員会)心理班作成の映像を見ながら、試合でのプレッシャーやメンタルトレーニングを導入してオリンピックで成果を挙げたアスリートの紹介をした。

3. メンタルトレーニングの理論的背景と歴史的背景、また現場での実践例の映像を見せて、興味・関心を持ってもらうようにした。
4. あるチームの映像を見せて、リラクゼーションとサイキングアップの心理的スキルの実技体験を実施した。
5. 実技で体験した内容の解説として、姿勢・呼吸・心拍数・呼吸数・音楽の利用等の説明をした。
6. ゾーンと呼ばれる理想的な心理状態の理論的背景と多くのアスリートの体験談、および映像を用いて紹介した。
7. モチベーションを高める目的で目標設定プログラムを実施し、結果目標・プロセス目標・年間目標・月間目標・週間目標・毎日の計画・練習日誌というパッケージ化したものを紹介した。
8. あるオリンピック金メダリストの目標設定の実践例を紹介し、このアスリートが実施したスポーツ人生物語という自分の人生設計のプログラムを実施した。
9. イメージトレーニングの理論的背景と実際のトレーニング方法を、実技を通して紹介し、実際にどのように行うのかの実技を紹介した。
10. 集中力の理論と集中を高めるための実技を紹介した。特に、呼吸・フォーカルポイント・イメージ・筋肉を使う方法、またトップレベルの実践しているパフォーマンス・ルーティーンの目的や実施方法などを紹介した。
11. プラス思考になるためのセルフトークやコミュニケーション、また態度や姿勢(自信) のトレーニングを実施した。

12. 徹底して試合で勝つことを目的にした試合に対する心理的準備の方法を紹介した。心理的スキルを毎日の生活で応用するメンタルトレーニングのプログラム作成とそれを1週間実践してみる課題を出した。
13. メンタルトレーニングのまとめをし、2回目 (Posttest) となるスポーツ心理テストDIPCA. 3やメンタル面に関するアンケート調査を実施、1回目と比較してどのようにメンタル面が変化しているのか、長所を伸ばし、短所の克服ができたのかを確認する作業を実施した。

一方で、メンタルトレーニングをチームに導入した大学女子サッカー部に対しては、上記の講習会に加え、チーム専属のメンタルトレーニングコーチが週に1回程度の頻度で、チームにメンタルトレーニングの指導及び心理サポートを実施した。現場帯同サポートで実施した主な内容については以下の通りである。

1) 自己分析・目標設定

専属メンタルトレーニングコーチが作成した目標設定用紙を活用し、年間の目標設定（1年後の理想の自分に向けて）の実施、大会ごとのプラン設定を実施。また、同様に専属のメンタルトレーニングコーチが作成した練習日誌のフォーマットを使用し、毎日の目標とその振り返り（現状分析）を行うことで、目標達成行動の促進とモチベーションの向上を図った。

2) リラクゼーション&サイキングアップ

セルフコントロール能力（緊張や不安のコントロール）向上を目的としたリラクゼーションとサイキングアップのプログラムをウォーミングアップ前に専属のメンタルトレーニングコーチが実践指導した。リラクゼーションプログラムでは、より実戦で活用

しやすいように15分程度の簡易的なプログラムを作成し、実戦指導した。またサイキングアップでは、覚醒水準を高めるだけではなく、チーム全体の凝集性を高めることを狙いとした指導を実施した。

3) プラス思考

競技場面におけるネガティブ思考に対する気持ちの切り替えを早くするため、また、選手同士の確執を無くすために、ポジティブな姿勢、表情、コミュニケーションを指導し、それを実践した。

4) コミュニケーション

選手同士のポジティブなコミュニケーションを図るために、パートナーワークやチームビルディングを練習場面の中で設け、コミュニケーションの頻度を増やした。また、チームビルディングの機会を設け、目標達成に向けた意識の共有を行った。

5) 試合に対する心理的準備

試合での実力発揮に向けて、選手個人のやるべきこと、ポジション毎の試合プラン、全体の試合プラン等をミーティング形式で話し合う時間を設けた。また、大会前には、モチベーションビデオを作成し、試合に向けた心理面のコンディショニングを実施した。

Ⅲ. 結果と考察

本研究の目的は、メンタルトレーニングの講習会を13回受講した大学生女子運動部員39名の講習会受講前後における心理的側面の影響について分析するものであった。また、講習会受講者の中で、チーム専属のメンタルトレーニングコーチが帯同サポートを実施した女子サッカー部（帯同サポート実施）群と講習会のみを受講した女子運動部群に分け、比較分析することで、帯同サポートが心理的側面に及ぼす影響について比較分析すること

であった。

下記に、(1) 女子運動部員の講習会前後における心理的側面の比較及び、メンタルトレーニング講習会のみを受講した女子運動部群と講習会に加え、専属メンタルトレーニングコーチの帯同サポートを受けた帯同サポート実施群の心理的側面の変化の比較分析における結果と考察についてまとめた。(2) 帯同サポート実施群における大会成績について、(3) 帯同サポート実施群における心理的側面の変化に関する自省報告を記載した。

(1) 女子運動部員の講習会前後における心理的側面の比較について

メンタルトレーニング講習会を13回受講した運動部員女子39名のうち、講習会を受講し、なおかつチームでメンタルトレーニン

グに取り組んだ帯同サポート実施群16名と講習会だけを受講した女子運動部群23名を時期と群を要因とする二元配置分散分析を実施した。分析の結果、18項目中(5因子、12尺度・総合得点)2項目(自己実現意欲、協調性)において交互作用が認められた。また交互作用が認められなかった項目に対して、下位検定を実施した。その結果、群において18項目中2項目(闘心、リラックス能力の2尺度)において主効果が認められた。また時期において、18項目中17項目(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、集中力、自信、決断力、予測力、判断力、協調性の11尺度、競技意欲、精神の安定・集中、自信、作戦能力、協調性の5因子・総合得点)において主効果が認められた。

表1 大学女子運動部員の群と時期における二元配置分散分析の結果

| | 女子サッカー部 (n=16) | | その他女子運動部 (n=23) | | 主効果 | | 交互作用 |
|------------|----------------|--------------|-----------------|--------------|-------|----------|---------|
| | 2015.4 | 2015.7 | 2015.4 | 2015.7 | 時期×群 | | 時期×群 |
| | M ± SD | M ± SD | M ± SD | M ± SD | F | F | F |
| 総合得点 | 176.3 ± 20.1 | 200.1 ± 17.0 | 175.0 ± 22.5 | 188.2 ± 25.8 | 57.8 | ** 1 | 3.87 |
| 競技意欲 | 65.2 ± 3.5 | 71.0 ± 5.2 | 62.7 ± 8.1 | 66.4 ± 7.6 | 29.47 | ** 3.2 | 1.39 |
| 精神の安定・集中 | 45.9 ± 9.9 | 51.1 ± 6.1 | 42.4 ± 9.2 | 44.7 ± 8.8 | 10 | ** 3.7 | 1.47 |
| 自信 | 11.6 ± 2.9 | 14.9 ± 3.2 | 11.9 ± 2.7 | 14.3 ± 2.7 | 55.98 | ** 0 | 1.46 |
| 作戦能力 | 24.3 ± 4.7 | 29.3 ± 4.7 | 26.4 ± 5.9 | 29.7 ± 6.7 | 41.36 | ** 0.5 | 1.73 |
| 協調性 | 17.8 ± 1.6 | 19.8 ± 0.4 | 18.1 ± 3.0 | 18.1 ± 2.7 | 13.7 | ** 0.8 | 13.7 ** |
| 忍耐力 | 16.1 ± 1.9 | 18.2 ± 1.9 | 15.0 ± 3.2 | 16.6 ± 3.2 | 33.15 | ** 2.6 | 0.62 |
| 闘争心 | 18.4 ± 1.3 | 18.7 ± 1.7 | 16.2 ± 2.8 | 17.2 ± 2.6 | 4.78 | * 7.3 ** | 1.39 |
| 自己実現意欲 | 15.4 ± 1.7 | 18.0 ± 1.6 | 16.4 ± 2.3 | 17.2 ± 1.7 | 21.64 | ** 0 | 5.68 * |
| 勝利意欲 | 15.3 ± 2.0 | 16.1 ± 2.2 | 15.1 ± 1.6 | 15.4 ± 1.9 | 3.27 | 0.7 | 0.77 |
| 自己コントロール能力 | 15.3 ± 3.3 | 16.9 ± 2.4 | 13.8 ± 3.4 | 14.8 ± 3.1 | 7.54 | ** 3.9 | 0.51 |
| リラックス能力 | 14.9 ± 4.3 | 16.8 ± 2.3 | 13.2 ± 3.8 | 14.1 ± 3.6 | 7.37 | ** 4.5 * | 7.37 |
| 集中力 | 15.8 ± 3.1 | 17.4 ± 2.0 | 15.4 ± 3.0 | 15.9 ± 2.8 | 7.83 | ** 1.4 | 2.44 |
| 自信 | 11.6 ± 2.9 | 14.9 ± 3.2 | 11.9 ± 2.7 | 14.3 ± 2.7 | 55.98 | ** 0 | 1.46 |
| 決断力 | 11.5 ± 3.3 | 14.1 ± 3.0 | 12.7 ± 2.9 | 15.0 ± 3.5 | 33.24 | ** 1.1 | 0.09 |
| 予測力 | 12.6 ± 2.5 | 14.9 ± 2.0 | 12.9 ± 3.2 | 14.6 ± 3.7 | 27.36 | ** 0 | 0.88 |
| 判断力 | 11.8 ± 2.5 | 14.3 ± 3.0 | 13.5 ± 2.9 | 15.1 ± 3.1 | 37.63 | ** 2.1 | 1.97 |

n=39

**P<.01, *P<.05

この結果から、スポーツメンタルトレーニング上級指導士（日本スポーツ心理学会認定資格取得者）によるメンタルトレーニング講習会が大学女子運動部員の心理的側面にもポジティブな影響を及ぼしたと考えることができる。また、メンタル面強化実施群（講習会と専属メンタルトレーニングコーチによる帯同サポート）と非実施群（講習会のみ）の心理的側面における比較研究結果から、心理的競技能力診断検査（DIPCA. 3）の闘争心やリラクセス能力において、帯同サポート実施群のほうが非実施群よりも有意に高い平均値を示した。このことから、13回実施した専門家の講習会、及び学生メンタルトレーニングコーチが帯同心理サポートを実施したことによるメンタル面強化のポジティブな影響があったと考える。特に専属メンタルトレーニングコーチが、スポーツメンタルトレーニング上級指導士（日本スポーツ心理学会認定資格取得者）によるメンタルトレーニング講習会の受講内容に沿って、現場での実践方法について指導・実践の場を設けたことにより、リラクセス能力や闘争心の項目でトレーニング効果が表れたことが考えられ、メンタルト

レーニングコーチによる現場帯同のポジティブな影響を示すことができたと考える。これらの結果は、多くの先行研究と同じ分析結果であることが考察できた。加えて、今回、対象とした女子サッカー種目において、メンタルトレーニングコーチが現場帯同し、チームでメンタルトレーニングを実践しているという先行研究の報告は数少なく、重要な基礎資料の1つになったと考える。

(2) 帯同サポート実施群の大会成績について

ここでは、帯同サポートを実施し、チーム・選手の心理面に及ぼした影響がパフォーマンスに与える影響について、参考資料として帯同サポートを実施した2015年と未介入の2015年以前の大会成績を比較し、下記の表2に記載するものとした。

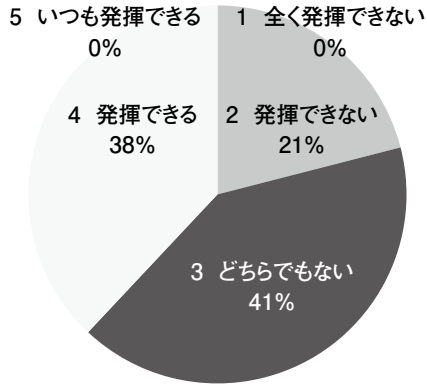
(3) 帯同サポート実施群の選手の自省報告

ここでは、帯同サポート実施群の心理面の影響を調査・分析するために実施したメンタルトレーニングアンケートの内容を一部抜粋して記載した。

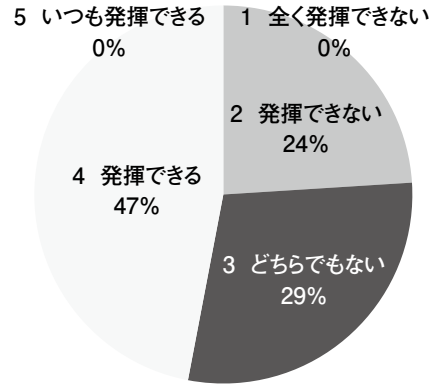
表2 2013年から2015年までの大会成績

| 関東大学女子サッカーリーグ | | | |
|------------------|--------|---------------------------------|---------------------|
| 年 | 結果 | 得点 | 順位 |
| 2013 | 2勝5敗2分 | 勝ち点8 / 得失点-13 | 8位 / 10チーム（下部入替え戦） |
| 2014 | 2勝5敗2分 | 勝ち点8 / 得失点-8 | 8位 / 10チーム（下部入替え戦） |
| 2015 | 4勝2敗3分 | 勝ち点15 / 得失点+6 | 5位 / 10チーム（全日本出場決定） |
| 全日本大学女子サッカー選手権大会 | | | |
| 年 | 出場 | 成績 | |
| 2013 | なし | | |
| 2014 | なし | | |
| 2015 | あり | 第24回全日本大学女子サッカー選手権大会（4年ぶり出場）準優勝 | |

i あなたは実力を発揮できると思いますか？

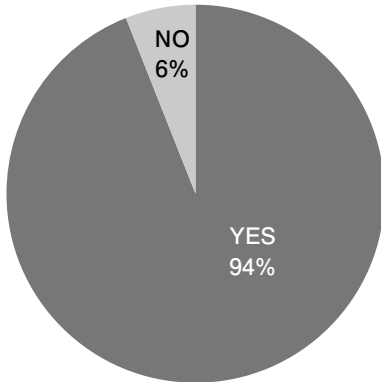


帯同サポート実施前

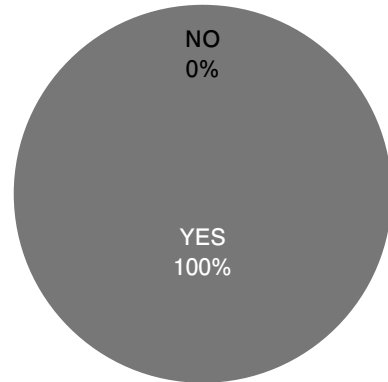


帯同サポート実施後

ii メンタルトレーニングを知っていますか？

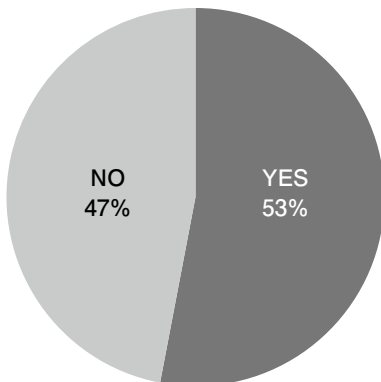


帯同サポート実施前

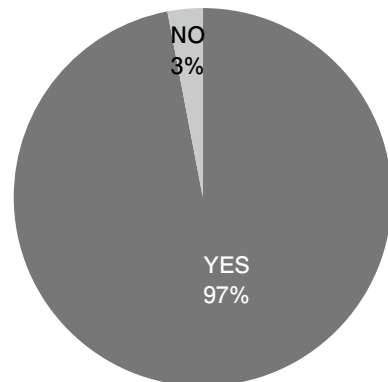


帯同サポート実施後

iii メンタルトレーニングを実践したことがありますか？

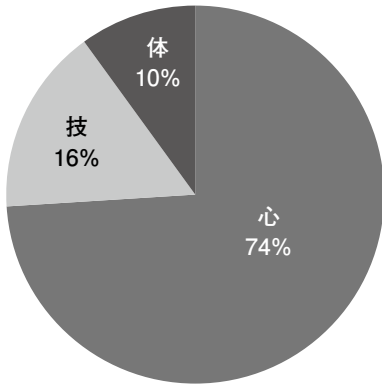


帯同サポート実施前

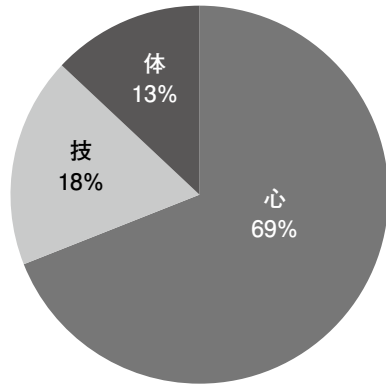


帯同サポート実施後

iv あなたが試合で「一番重要だと思うもの」はどれですか？

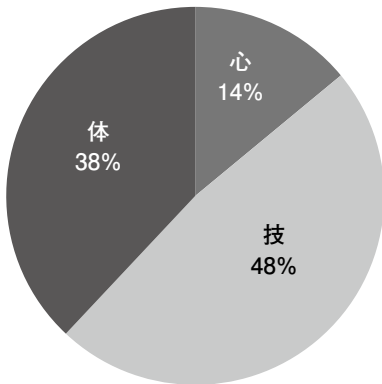


帯同サポート実施前

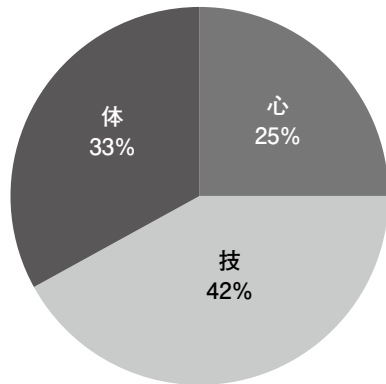


帯同サポート実施後

v あなたが毎日の練習で「一番時間を使っているもの」はどれですか？

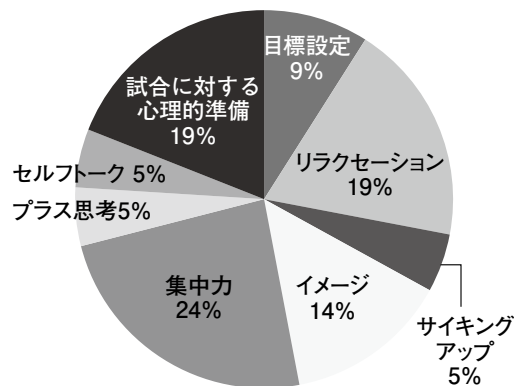


帯同サポート実施前

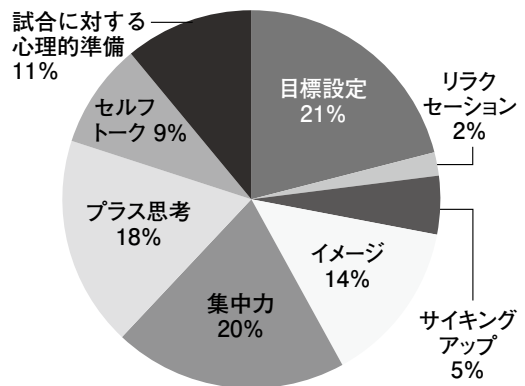


帯同サポート実施後

vi 心理的スキルのうち、特に興味があるものはどれですか？



帯同サポート実施前



帯同サポート実施後

vii 過去の自身の心理面について、どのように思っていますか？

帯同サポート実施前

- 何か小さなことでも言われるとすぐ落ち込み、ずっと引きずってしまう。また、試合中や練習中に自分がボールを持っている時、周りからボールを要求されると考えもせず、すぐパスを出してしまう。
- ずっと試合になると、自分のプレーができなくて、試合を楽しむことができなかった。プレッシャーや期待に負けていた。
- うまくいっている時、調子がいい時は、すること8割方成功するが、全く上手くいかない時のプレーの質がぐっと落ちる。
- 調子が良い時と、悪い時の差が激しいので、改善したい。
- ミスを連発した時に、自分で自分を立ち上げられせない。
- 気持ちの強さによって勝敗が大きく左右されると思う。ルーティーンをすると落ち着ける。
- 失敗をしたあとに、気持ちが落ちてしまう弱い面がある。だけど、上手くいっている時は、気持ち的に余裕ができて、さらに良いプレーにつながられる。
- 本番に弱くて、ここぞという時に何も出来ないことが多いし、メンタル面が弱いと思う。
- 弱い。強いと思ったことはない。
- 大きな試合とかになると、緊張してしまっていつも通りのプレーがあまりできない。
- 高校の時から目的・目標を明確にし、毎日の生活の中から、常にそのことを思い浮かべて成功のイメージをするということを行ってきて、実際にそれが実現できているので、やはり重要になっていると思う。
- 昔から、前に出て自分の意見を主張することが苦手で消極的な部分があると思う。
- 大事な試合になればなるほど、緊張する。試合前、良いイメージができる時はうまくプレーができる。

- いつも試合前に緊張してしまって、あまりいいパフォーマンスが出来ないことの方が多い。
- マイナスに考えることは、ほとんどなかった。ミスをして、プラスに捉えていた。でも、ミスが続きすぎると、パフォーマンスが下がってどうしようとか考える面があった。
- 高校時代は、顧問の先生の厳しいトレーニングや厳しい言葉などに、必死についていく、耐える、ということでメンタル強化になると思っていて、それでやりきったことで、自分自身メンタル面も強くなったのかと思っていた。高校では、そういう指導を受けることが出来て、プラスの面もあったと自信を持って言える。でも、大学では、高校とは全く違って、戸惑うことも多い。メンタルの話などを聞いて、とても新鮮に感じる。どちらも、必ず自分の為になると思うので、柔軟な考えを持ってやっていきたい。

帯同サポート実施後

- 強くなった。
- リラックスが前よりもできるようになった。
- 試合中などの気持ちの切り替えは早くなった。
- 何にも動じなくなった。
- 前より成長したと思う。前は自分の事ばかりだった。
- 考えすぎないようになった。
- 挑戦をするようになった。
- 去年はミスをした時に、引きずることが多かったが、今年、メンタルトレーニングをしてからそういうことが無くなった。
- 誰にも負けたくないという気持ちが強くなった。
- 自分で気持ちのコントロールがしっかりできるように変わった
- 明るい心理状態になった。
- 常にポジティブになった。前よりもさらに

ポジティブになった。

- 試合に良い緊張感で臨めるようになった。
- あまり変わった気がしていない。
- 上手になりたいからという気持ちが生まれた。
- 深く考えないようにした。
- マイナスに考えることもプラスに考えようとするようになった。
- 試合中とかに少し自分をコントロールできるようになった。
- あまりへこむことがなくなった。
- TRM（トレーニングマッチ）などでは、失敗することに対して、抵抗が少なくなり、チャレンジできるようになった。サッカーを楽しく出来ていると思う。
- サイキングアップなどは、たまにしかやらないし、非レギュラーの試合ではやらないことが多いので、自分達から取り入れてやっていきたい。常に目標を決めておくこと。
- 前までは、チームメイトの目を気にして、自分のプレーが出来ないような弱さがあったけれど、今は周りの目を気にせず、自分を出せるようになった。
- 折れずにやっていけるようになった。
- 試合前に不安にならず、自信を持てるようになった。冷静さを保つことができた。
- 試合を楽しめるようになった。
- 前向きに考えるようになった。周りをあまり気にしなくなった。
- 1年の頃と比べると、今の方が試合をする時も緊張することが少なくなった。
- 一日一日を大切にできるようになった。毎日楽しいと思えるようになった。

viii メンタルトレーニングを実施することについてどのように考えますか？

帯同サポート実施前

- 自分が成長するためにも必要だと思う。
- 雰囲気は自分たちで作るもの。そのために必要だと思う。

- スポーツをやっている中で、成功するかしないかが決まってくるのが、メンタルだと考えているので、積極的にメンタルトレーニングを行って今までの自分を変えたい。
- サッカーだけではなく、私生活でもプラスの方向に活かせると思う。ぶれない自分を作れると思う。
- メンタル面を強化することで、試合の中の苦しい時間帯にも自分のプレーを出し続けられるようになるし、練習でも苦手なメニューだとしても、前向きに取り組めるようになって技術的にも成長出来る。
- 一人ひとりメンタルが強くなれば、チームとしても良い方向に行けると思うし、プラスの事だと思う。
- チーム力を上げるためにも、個人の力を上げるためにもとっても必要だと思います。
- メンタルは自分自身のことなので、自分が変わればOKだと思う。変わるにあたって、場面で、自分の行動が正しいか気づくことだと思っている。
- 試合とかで力を発揮するためにメンタル面はすごく影響すると思うので、強化することは大事だと思うし、自分も強化したいと思う。
- 毎日の中での意識が大事だと思うので、メンタル面を強化して、ゆるぎないものにすれば、どんどん限界であると思っていることがそうではなくなり、さらに上へ上へと行けると思うから、必要なことだと思う。
- メンタルの部分は、今まで強化することができなかったの、すごくやってみたいと思う気持ちがある。少しでも今の自分を変えられるようにしたい。
- 強くなれば、試合前に相手より、上回っていることが出来るから自信にもなるし、結果にもつながると思う。
- 自分自身、本当にメンタルが弱いと感じているので、強化したい。
- スポーツをする上で技術とか上手い下手よ

りもメンタルが一番大事だと思っている。できるかできないかじゃなくて、やるかやらないかだし、人に何かを言われても自分がどうしたいかだと思う。メンタルの持ち方で変わることは多いと思うので必要だと思う。

- 初めてのことだらけだけど、必ず自分のためになると思うので、いっぱい吸収していきたい。

帯同サポート実施後

- すごく大切なことだと思う。チームももっと強くなると思う。
- スポーツ面だけではなく、社会に出た時や日常でも大切に、重要な事だと思う。
- 試合に影響が出るから大事だと思います。
- スポーツに必要な事だと思うし、個々のメンタルが強くなれば、チームとしてのメンタルも強くなっていくので良いことだと思う。
- 平常心で常にプレーするために大切だと思う。
- 必要だと思う。技、体があったとしても、気持ちの面でそれを無駄にしてしまうのもったいないと思うので、大切にしたい。
- 勝つ為にとっても大切なこと。
- とても必要な事だと思う。(自分自身を成長させるためには)
- チームも個人にもプラスに働くと思うので良いと思う。メンタル面が試合中のプレーも支えていると思うので、大切だと思う。
- 試合の一番ラストのきつい所ではメンタルが大切だと思う。
- 何事にもポジティブに捉えることができ、嫌なことがあってもネガティブにならない。
- 個人としてもチームとしてもレベルアップできると思う。
- メンタルを鍛えることによって、チームの雰囲気も変わってきたので、良いと思う。
- 試合に繋がってくると思う。

- チームの底上げになる1人1人の向上心に繋がる。
- 自分はメンタル面でプレーが左右されることが多いから、強化していきたい。
- 入りが良くなるので、良いと思う。
- ポジティブな思考になったり、チームの良い影響になると思う。
- メンタルが強くなれば、技術以上の力を試合で発揮できると思う。
- メンタル面を強化できれば、どんなに強い相手や苦しい試合でも最後まで戦えると思う。
- 強化することで負けている状況でもしっかり戦うことが出来る。
- 気持ちの持ちようで、何とでもなるので、強化することはいいことだと思う。
- メンタルを強化すれば、いつも通りのプレーがいつでもできるようになるし、激しい場面で相手を上回れると思う。
- 部活だけではなく、色々な場面で発揮できると思う。
- 強化すべきだと思う。
- 試合に向けてさらに試合の中で、気持ちを上げたり、集中し直すことで、自分の能力を発揮できると思う。
- 人によって全然違うから、一人ひとりが自分のためにしっかりやらないと意味がない。

IV. 結論

本研究の目的は、スポーツメンタルトレーニング上級指導士（日本スポーツ心理学会認定資格取得者）による13回のメンタルトレーニング講習会が大学生女子運動部員の心理的側面に及ぼす影響を明らかにすることであった。また、講習会に加えてチーム専属のメンタルトレーニングコーチが帯同サポートを実施することによる心理的側面の影響を分析することであった。

分析の結果、スポーツメンタルトレーニング

グ上級指導士（日本スポーツ心理学会認定資格取得者）による13回のメンタルトレーニング講習会が、大学生女子運動部員の心理的側面にポジティブな影響を及ぼしたということが明らかとなった。

また、専属メンタルトレーニングコーチが帯同サポートを実施した帯同サポート実施群において、講習会のみ実施した女子運動部群と比較し、帯同サポート実施群の方が高い平均値を示したことやリラックス能力、闘争心において、有意な向上が見られたことから、講習会のみではなく、現場での専属メンタルトレーニングコーチによる帯同サポートが有効であったことが考えられた。

V. 展望

本研究では、帯同サポート実施群の中でメンタルトレーニング講習会を受講していた運動部員は16名のみであった。今後は、チーム全体でメンタルトレーニング講習会を受講することにより、高い効果が期待できると考える。また今回の研究では、4月～7月の約4ヶ月間の心理的側面の変化を分析してきたが、帯同サポート実施群に対しては、7月以降も継続して現場帯同を行った。そこでは、運動部員のみではなく、監督やコーチがともに講習会を受講する環境を整備したことで、メンタル面強化に関する共通認識が生まれ、現場での実践がスムーズになったと考える。

このような背景から、試合の結果につながったかどうかを分析することは困難ではあると考えるが、その成績に関しては、この年の関東大学リーグにおいて5位に入り、全日本大学女子サッカー選手権大会には、3年ぶりの出場を決めた。またリーグ戦においては、メンタルトレーニングをチームに導入する前後で比較すると、前年度の試合前半での失点が10試合中5試合、メンタルトレーニング導入後の年は、9試合中1試合であった。さらに、1点目を取るまでにかかる所要時間

が前年度は平均43分、メンタルトレーニング導入後は、平均34分というデータが出た（参考：フジテレビSPORT PLUS番組調査、2015）。そして、全日本大学女子サッカー選手権大会準優勝という大きな成果を残した。

このことから、メンタル面強化にトレーニング性を持たせ、継続的にメンタルトレーニングを実践できる環境を整備していくことが、今後の女子サッカー界の競技力向上につながると考えられる。本研究を通して明らかにされたメンタルトレーニング講習会及び、現場でのメンタルトレーニングコーチによる帯同サポートの必要性が広まっていくために、本研究が貢献できると考える。

VI. 参考文献

- 1) 荒木香織：ラグビー日本代表を変えた心の鍛え方，2016.
- 2) 石井聡・高妻容一：講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について（その2）
- 3) 伊志嶺大作：中学生サッカー選手における指導者からの言葉がけが運動有能感及び運動量に及ぼす影響について 東海大学大学院修士論文，2009.
- 4) 上野直彦：思考停止しないサッカーを：SOCCER MAGAZINE ZONE, 池田哲雄（編），ベースボール・マガジン社 pp.54-57, 2016.
- 5) 内田暁：コラム「まるでテレビ番組のように」 Sports Graphic Number 970号，2019.
- 6) 大獄真人：サッカー競技におけるハーフタイム時の状態不安 慶應義塾大学体育研究所紀要 Vol.41 pp.39-45, 2002.
- 7) 吉川政夫：トレーニング可能な心理的スキル；スポーツメンタルトレーニング教本 大修館
- 8) 栗原啓・高妻容一：若手レーシングドライバーに対する心理的サポートの影響に

- ついて(その1) 東海大学スポーツ医学雑誌 第18号 69-78, 2008.
- 9) 高妻容一・小石秀樹：オリンピック候補選手の心理的側面についての一考察 東海大学スポーツ医学雑誌 第23号
 - 10) 高妻容一・石井聡：講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について(その3) 東海大学スポーツ医学雑誌 第18号 79-88, 2006.
 - 11) 高妻容一・石井聡：講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について(その4) 東海大学スポーツ医学雑誌 第20号 49-59, 2008.
 - 12) 高妻容一・栗原啓：若手レーシングドライバーに対する心理的サポートの影響について(その2) 東海大学スポーツ医学雑誌 第22号 45-54, 2010.
 - 13) 高妻容一・穴戸渉：中学生年代のバスケットボール選手への心理的サポートの影響 東海大学スポーツ医学雑誌 第24号 79-86, 2012
 - 14) 高妻容一：メンタルトレーニングへの期待と導入；スポーツメンタルトレーニング教本大修館書店 20-24, 2005.
 - 15) 小西徹・高妻容一・寺尾保：音楽呈示が生体に及ぼす影響：音楽と心身のリラクゼーション 東海大学スポーツ医学雑誌 第21号 67-73, 2009.
 - 16) 小松健一・高妻容一：高校野球選手に実施した心理的サポートが心理的競技能力に与える影響 メンタルトレーニングジャーナル 第5巻 5-13, 2011.
 - 17) 穴戸渉・高妻容一：K県中学生選抜バスケットボールチームにおける心理的サポートの試み 東海大学スポーツ医学雑誌 第23号 65-70, 2011.
 - 18) 下園博信：状況判断に関わるトレーニング方法の探求, コーチング学研究, 第27巻 第1号 45～57, 2013.
 - 19) 中込四郎：競技生活の心理サポート スポーツメンタルトレーニング教本 大修館書店 10-14, 2005.
 - 20) 堀田健治：少年サッカー指導における肯定的な言葉がけと運動量およびボールタッチ数の関係 東海大学大学院修士論文, 2007.
 - 21) 宮崎純一：ユニバーシアード2017台北大会報告 日本大学サッカー協会2017
 - 22) 宮崎純一・高妻容一：チームマネジメントにおける心理的サポートの有用性について：台北ユニバーシアード2017日本代表サッカーチームの取り組み 青山経営論集 第52巻 第1号 2017.
 - 23) 村上晃一：日本×南アフリカ；ブライトンの衝撃は永遠に 週刊文春臨時10月23日創刊号 文藝春秋 15-17, 2015.