

## 小学校期のジュニア選手に対するメンタルトレーニングの実践研究

須崎, 康臣  
九州大学大学院人間環境学府

山崎, 将幸  
九州大学大学院人間環境学研究院

河津, 慶太  
九州大学大学院人間環境学研究院

阪田, 俊輔  
九州大学大学院人間環境学府

他

<https://doi.org/10.15017/1515751>

---

出版情報 : 健康科学. 37, pp.37-45, 2015-03-26. 九州大学健康科学編集委員会  
バージョン :  
権利関係 :

—原 著—

## 小学校期のジュニア選手に対する メンタルトレーニングの実践研究

須崎康臣<sup>1)</sup>, 山崎将幸<sup>2)</sup>, 河津慶太<sup>2)</sup>, 阪田俊輔<sup>1)</sup>, 池本雄基<sup>1)</sup>,  
高井真佐代<sup>1)</sup>, 杉山佳生<sup>2)\*</sup>

### Mental training for elementary school athletes: A practical study

Yasuo SUSAKI<sup>1)</sup>, Masayuki YAMASAKI<sup>2)</sup>, Keita KAWAZU<sup>2)</sup>, Shunsuke SAKATA<sup>1)</sup>,  
Yuki IKEMOTO<sup>1)</sup>, Masayo TAKAI<sup>1)</sup>, and Yoshio SUGIYAMA<sup>2)\*</sup>

#### Abstract

The purpose of this study was to examine the longitudinal effects of mental training for junior athletes. Two male athletes in the six grade participated in twelve months of mental training. The mental training program was created from information obtained during interviews and the Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes (DIPCA.3). The mental training program consists of goal setting, performance routines, relaxation, and logbook tasks. The main results are as follows: 1) Junior athletes can develop psychological problems. 2) Subjects increased their performance routine with pair and relaxation during competition. 3) Subjects' DIPCA.3 scores increased after mental training. 4) Both subjects competed in a national tournament for elementary school athletes. These results suggest that mental training may be effective for elementary school junior athletes.

**Key words:** goal setting, performance routine, relaxation, logbook tasks, DIPCA.3

(Journal of Health Science, Kyushu University, 37: 37-45, 2015)

---

1) 九州大学大学院人間環境学府, Graduate School of Human-Environment Studies, Kyushu University, Kasuga, Japan.

2) 九州大学大学院人間環境学研究院, Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University, Kasuga, Japan.

\*連絡先: 九州大学大学院人間環境学研究院 〒816-8580 福岡県春日市春日公園 6-1 Tel & Fax : 092-583-7856

\*Correspondence to: Faculty of Human-Environment Studies, Kyushu University, 6-1 Kasuga-koen, Kasuga City, 816-8580, Japan.

Tel & Fax: +81-92-583-7856 E-mail: sugiyama@ihs.kyushu-u.ac.jp

## はじめに

練習で培ってきた実力を試合で発揮するためには、試合で感じる緊張や不安に対して適切な対処を行う必要があり、緊張や不安に対して適切に対処できなければ、試合での実力発揮は難しい。このような心理的問題は様々な年代の選手が抱えており、ジュニア選手も例外ではない<sup>1)</sup>。また、ジュニア選手は、成人期に向けての基礎作りという視点から、競技に対する意欲の向上、主体的に取り組む姿勢、集中力の向上、競技に関する科学的知識や態度の習得、競技行動に関する自己分析の習慣形成等のスキル習得が望ましいとされている<sup>1-3)</sup>。さらに、猪俣<sup>2)</sup>は「オリンピック選手や世界選手権へ出場する選手の多くは、最初から優れたレベルにあったのではなく、トップレベルになるまでのジュニア期において、適切な指導環境下で適切なトレーニングを受け、その能力を伸ばしてきたと考えられる」と述べている。これらのことから、ジュニア期における心理的スキルの獲得は、ジュニア選手の心理的問題の克服や成人期に向けた基礎作りの観点からも重要であり、ジュニア選手に対するメンタルトレーニングの必要性は高いと言える。

また、ジュニア選手に対するメンタルトレーニングは、ジュニア選手の発達段階を考慮する必要がある<sup>4-6)</sup>。なぜなら、ジュニア選手は、心身の発達段階の時期であり、個人差の影響が強く、競技特性や競技レベルによって、選手が抱える心理的問題は多岐にわたるためである<sup>1)</sup>。

このようなジュニア選手特有の特徴を踏まえて、猪俣<sup>7-9)</sup>を中心としてジュニア期のメンタルに関する基礎的研究と、ジュニア選手を対象としたメンタルトレーニングの実践が報告されている。他にも、ジュニア選手を対象としたメンタルトレーニングが行われており、一定の成果が得られている<sup>10-15)</sup>。これらの研究では、大学期、高校期、中学校期のジュニア選手を対象としており、小学生を対象としたメンタルトレーニングの実践例は少なく、小学校期のジュニア選手に関するメンタルトレーニングの知見が得られていない現状がある。この理由の一つとして、「低年齢であることから、スポーツの学習や実践の経験が少なく洞察力も高くないとみなされた」<sup>16)</sup>といったメンタルトレーニングを行うためのレディネスが十分ではないといった側面が考えられる。

しかしながら、競技開始の低年齢化は進んでいる傾向にあるため、小学校期のジュニア選手は他の年代のジュニア選手と同様に心理的問題を抱えていることが考えられる。この心理的問題に対する適切な指導を行わなければ、試合での低い実力発揮度に留まらず、競技に対する意欲の低下にもつながり、競技からのドロップアウトにもつながる可能性も考えられる。このことから、小学校期のジュニア選手が心理的問題に対する対処法の獲得や競技に対する意欲の向上のためにも、この時期の選手に対するメンタルトレーニングは重要であると考えられる。

以上のことから、本研究では小学校期のジュニア選手を対象としたメンタルトレーニングの報告を行い、今後のジュニア選手のメンタルトレーニング研究に対する知見の蓄積を目的とする。

## 方法

### 1. 対象選手

本研究の対象者は、メンタルトレーニング開始時小学5年生の男子2名である。A選手とB選手はネット型競技を実施しており、A選手とB選手の競技歴はともに5年である。メンタルトレーニング開始時点の競技成績は、A選手とB選手ともに地方大会の出場程度であった。

### 2. メンタルトレーニング指導者

A選手とB選手のメンタルトレーニング指導者は、スポーツ心理学を専攻する大学院生1名であった(以下、C指導者とする)。また、メンタルトレーニングの実施に際しては、日本スポーツ心理学会が認定する「スポーツメンタルトレーニング指導士(以下、SMT指導者とする)」の資格を有する者に指導計画ならびに実施報告についてスーパーヴァイズを受けた。スーパーヴァイズは、メンタルトレーニング実施前後に毎行行った。B選手はC指導者が、201X年12月から指導を行った。A選手は、別のスポーツ心理学を専攻する大学院生(以下、D指導者とする)が指導を行っていたが、A選手とB選手を一緒に指導して欲しいという監督の要望があったため、A選手は201X+1年3月からC指導者が担当した。

### 3. メンタルトレーニング導入経緯

201X年11月にSMT指導士に対して、ジュニアクラブの監督から選手のメンタルに関する相談があった。その相談を通して、SMT指導士がメンタルトレーニングの目的や効果について監督に説明を行った。その後、監督がジュニアクラブに所属する選手に対してメンタルトレーニングの希望者を募り、監督からその希望者を対象としたメンタルトレーニングの依頼を受けた。

#### 4. メンタルトレーニングの概要

201X年12月から201X+1年12月までの期間中に、個人およびペアでの面談形式にて1セッション30分から45分、月2回の計26回実施した。また、メンタルトレーニングの指導は、面談および心理的競技能力診断検査(Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes: DIPCA.3)<sup>17)</sup>を用いたアセスメントに応じて実施した。面談によるアセスメントは、必要に応じて定期的に実施した。一方、DIPCA.3を用いたアセスメントは、メンタルトレーニングの開始時の201X年12月(開始後0ヵ月後)、201X+1年3月(開始後3ヵ月後)、201X+1年7月(開始後7ヵ月)201X+1年12月(開始後12ヵ月)の計4回実施した。アセスメントに応じたメンタルトレーニングは、目標設定、リラクゼーショントレーニング、パフォーマンスルーティン、練習日誌および面談を中心に、選手と監督の要望に応じて指導を行った(表1, 2)。

また、メンタルトレーニングの指導は、選手への練習と試合への帯同を行った。そして、試合の帯同時には、必要に応じて選手との面談を通して試合前の心理状態の確認を行い、その心理状態に合わせた指導を行った。さらに、試合中の選手のパフォーマンスおよび行動観察を行った。試合後には、試合の振り返りや次の試合に向けた心理的準備に関する指導を行った。

さらに、ジュニア期のメンタルトレーニングを行う留意点として、①具体的でわかりやすい言葉、②興味をもたせるための工夫、③選手が楽しみながら指導を受けるためのコミュニケーションの重要性が指摘されている<sup>5,6)</sup>。これらの点を考慮して、小学校期のジュニア選手のメンタルトレーニングを実施した。

#### 5. 監督・コーチおよび保護者に対するメンタルトレーニング

ジュニア期の選手は指導者や保護者の影響を強く受

け、メンタルトレーニングの成否を分ける要因の一つとして指摘されている<sup>13)</sup>。そこで、SMT指導士がジュニア選手に対するメンタルトレーニングの概要に関して、監督・コーチと保護者を含めた講義を行った。また、練習の帯同時に、練習終了後に行われる選手および監督・コーチ、保護者を含めたミーティングにおいて、メンタルトレーニングについて3分程度の説明を行った。この説明は、SMT指導士とC指導者およびD指導者を含めた複数のスポーツ心理学を専攻とする大学院生が行った。

#### 6. 調査方法

メンタルトレーニングでの選手の発言や取り組んだ内容、試合での行動観察を通して記録の収集を行った。また、DIPCA.3を用いて選手の心理的競技能力の測定を行った。

### 結果

#### 1. 201X年12月7日から201X+1年3月12日のメンタルトレーニング

SMT指導士が、ジュニアクラブの5年生以上のジュニア選手に対して、メンタルトレーニングの効果およびその留意点について説明を行った。その後、DIPCA.3を用いて心理的競技能力の測定を行った。また、良かった試合と悪かった試合について自己分析を行った。その際、選手の自己分析を重点的に行うために、個人での対応を行った。さらに、A選手とB選手ともに自己分析の習慣化のために練習日誌を用いた。また、練習日誌の実施に関しては監督からの要望でもあった。そのため、練習日誌は、全ての期間にわたって実施した。A選手は面談およびDIPCA.3を用いたアセスメントの結果を踏まえて、自己分析を深めるために、試合の目標設定とその振り返りを行った。その目標設定と振り返りを通して、自分自身の課題やその目標を達成するための方略について考えた。その中で、D指導者に「試合場面における緊張を感じるがどうすればいいのか」という発言をしており、試合中における心理的問題を抱えていることが確かめられた。そのため、緊張に対する認知の変容についての指導を行った。

B選手は、監督から試合中にイライラしていることがあるため、そのイライラを抑えるための対処についての要望があった。そこで、そのイライラを感じても

表1. A選手のメンタルトレーニングの概要

日程	トレーニング内容	対応形式
12月7日	メンタルトレーニングの説明, DIPCA 3の測定	個別
12月11日	面談 (良かった試合・悪かった試合)	個別
12月18日	面談 (良かった試合・悪かった試合)	個別
1月8日	面談 (良かった試合・悪かった試合)	個別
1月22日	面談, 試合の目標設定	個別
2月5日	試合の振り返り, シングルの目標設定, 認知の変容	個別
2月19日	自己分析, 個人の目標設定	個別
3月12日	DIPCA 3の測定, コミュニケーションについての説明	個別
3月19日	DIPCA 3のフィードバック, 試合の振り返り	共同
4月9日	ダブルスの目標設定	共同
4月24日	アイスブレイク, シングルの目標設定	共同
5月14日	アイスブレイク, 試合の目標設定, ルーティンの確認と作成	共同
5月21日	アイスブレイク, 試合に対する練習の意味づけ	共同
6月1日	アイスブレイク, 試合の振り返り	共同
6月25日	アイスブレイク, ダブルス目標設定	共同
6月7日	試合への帯同 (シングルス)	個別
7月2日	試合の目標設定, 行動予定表	共同
7月5日	試合への帯同 (ダブルス)	共同
7月16日	DIPCA 3の測定, 面談	共同
8月20日	DIPCA 3のフィードバック	共同
9月7日	試合への帯同 (ダブルス)	共同
9月10日	アイスブレイク, 試合の振り返り	共同
9月24日	試合の振り返り, 試合時の緊張と不安およびそれに対する対処法 (個人・ペア)	共同
10月8日	試合の目標設定, 試合の行動予定表の作成	共同
10月18日	試合への帯同 (ダブルス)	共同
10月22日	試合の振り返り	共同
11月5日	試合の目標設定, リラクゼーション (漸進的筋弛緩法)	共同
11月19日	リラクゼーション (漸進的筋弛緩法)	共同
12月3日	DIPCA 3の測定, 面談	共同
12月17日	DIPCA 3のフィードバック, 試合時のリラクゼーション	共同
12月28日	試合への帯同 (ダブルス)	共同

表2. B選手のメンタルトレーニングの概要

日程	トレーニング内容	対応形式
12月7日	メンタルトレーニングの説明, DIPCA 3の測定	個別
12月11日	面談 (良かった試合・悪かった試合)	個別
12月18日	面談 (良かった試合・悪かった試合)	個別
1月8日	ルーティン (試合のウォーミングアップ), 練習日誌	個別
1月22日	ルーティン (セット間)	個別
2月5日	ルーティン (サーブ前)	個別
2月19日	ルーティン (サーブ前)	個別
3月12日	DIPCA 3の測定, コミュニケーションについての説明	個別
3月19日	DIPCA 3のフィードバック, 試合結果の振り返り	共同
4月9日	ダブルスの目標設定	共同
4月24日	アイスブレイク, シングルの目標設定	共同
5月14日	アイスブレイク, 試合の目標設定, ルーティンの確認と作成	共同
5月21日	アイスブレイク, 試合に対する練習の意味づけ	共同
6月1日	アイスブレイク, 試合の振り返り	共同
6月25日	集中力, ダブルスの目標設定	共同
6月7日	試合への帯同 (シングルス)	個別
7月2日	試合の目標設定, 行動予定表	共同
7月5日	試合への帯同 (ダブルス)	共同
7月16日	DIPCA 3の測定, 面談	共同
8月20日	DIPCA 3のフィードバック	共同
9月7日	試合への帯同 (ダブルス)	共同
9月10日	アイスブレイク, 試合の振り返り	共同
9月24日	試合の振り返り, 試合時の緊張と不安およびそれに対する対処法 (個人・ペア)	共同
10月8日	試合の目標設定, 試合の行動予定表の作成	共同
10月18日	試合への帯同 (ダブルス)	共同
10月22日	試合の振り返り	共同
11月5日	試合の目標設定, リラクゼーション (漸進的筋弛緩法)	共同
11月19日	練習の目標設定, リラクゼーション (漸進的筋弛緩法)	共同
12月3日	DIPCA 3の測定, 面談	共同
12月17日	DIPCA 3のフィードバック, 試合時のリラクゼーション	共同
12月28日	試合への帯同 (ダブルス)	共同

試合に集中するための方法として、選手との面談を通して認知的側面に働きかけるよりも、行動的側面に働きかけるほうがよいと判断したため、ルーティンの確認と作成を行った。ルーティンは、試合前のウォーミングアップに関するルーティンとパフォーマンスルーティンの確認を行った。そして、それらのルーティンについて選手自身が気持ちの切り替えや試合に集中するためのルーティンを考えて、それを練習場面や試合場面で用いることを行った。練習場面でのパフォーマンスルーティンの継続はできていたが、試合場面になるとパフォーマンスルーティンを忘れてしまっており、ルーティンの定着には至らなかった。この理由として、B選手との面談では、「練習ではできていたが、試合になると余裕がなくなってしまい忘れてしまう」という発言をしていた。

## 2. 201X+1年3月19日から201X+1年7月16日のメンタルトレーニング

メンタルトレーニングの指導形式は、選手とメンタルトレーニング指導者の1対1の面談形式であったが、監督から、B選手が試合中にイライラしてしまう様子が伺えるため、ダブルスでのペア同士での対処方法の確立を行えないかという要望があった。そして、これまでB選手はルーティンを作成し、そのルーティンの継続を図ったが、試合場面でのルーティンの定着ができていなかった。また、A選手も試合前に緊張や不安を強く感じており、個人での対処よりもペア同士での緊張や不安への対処法の確立が良いと考えたため、C指導者が二人同時にメンタルトレーニングを実施した。

この期では、アセスメントを踏まえて、選手同士で

の対処法を確立するために、まず、目標設定を通して選手同士の共通理解と話し合うための関係づくりを行った。次に、試合中における不安や緊張の対策として、試合中において選手同士で行うルーティンの確認とルーティンの作成を行った。さらに、試合に向けて適切な心理状態を導くために、試合前日と試合当日を含めた行動予定表の作成を行った。さらに、選手間での話し合いが行ないやすい雰囲気を作るために、アイスブレイクをメンタルトレーニングの始めに継続的に行った。このアイスブレイクでは、集中力向上を目的に開発されたトレーニングを用いた。

目標設定では、ダブルスとシングルの目標設定を行った。ダブルスの目標としては、A選手とB選手はともに全国大会を設定していたが、A選手はベスト8で、B選手はベスト4であった。そこで、その目標を設定した理由について、選手同士で話し合わせた。その話し合いの結果、ダブルスの目標として全国大会でベスト4を設定した。そして、その目標に関する体力、技術、心理、戦略に関するパフォーマンス目標を設定し、その目標を達成するために必要な方略について、選手同士で話し合いを通して考えさせた。その後、ダブルスの目標とシングルの目標を用いて、試合に対する練習の意味づけを行った。さらに、試合の目標設定と試合の振り返りを通して、目標の達成度合いや目標を達成するための方略の妥当性について確認を行った。これらは、ワークシートを用いて取り組んだ。A選手の目標を達成するための方略については具体的であったが、記述できる部分と記述できない部分が存在した。B選手は、方略は具体的ではなく、抽象的であったが、ワークシートに空白は見られなかった。A選

表3. DIPCA.3の下位尺度得点および因子得点の変容

尺度・因子	201X年12月		201X+1年3月		201X+1年9月		201X+1年12月		
	A選手	B選手	A選手	B選手	A選手	B選手	A選手	B選手	
I	忍耐力	8	11	13	13	16	15	13	17
	闘争心	16	20	20	18	19	20	16	20
	自己実現意欲	19	19	19	20	18	20	20	20
	勝利意欲	19	20	13	19	17	18	14	20
II	自己コントロール能力	11	10	16	11	16	12	15	16
	リラックス能力	12	13	14	5	15	6	11	13
	集中力	13	17	18	15	18	15	17	17
III	自信	8	12	8	16	14	11	10	12
	決断力	9	11	9	11	13	11	16	11
IV	予測力	9	9	8	10	17	7	17	13
	判断力	8	6	8	8	11	7	14	13
I. 競技意欲		62	70	65	70	70	73	63	77
II. 精神の安定・集中		36	40	48	31	49	33	43	46
III. 自信		17	23	17	27	27	22	26	23
IV. 作戦能力		17	15	16	18	28	14	31	26
V. 協調性		16	18	17	19	19	20	19	20
総合得点		148	166	163	165	193	162	182	192

手は目標設定を前期に行っており、そのため具体的な目標設定やその目標を達成するための方略が記述できていたと考えられる。反対に、B選手は前期ではルーティンの作成とその実施を行っており、目標設定の実施は行っていなかった。そのため、目標を達成するための方略が一般的であったと考えられる。

選手間で行うためのルーティンに関して、試合中の選手同士で行っているルーティンについて確認をした。選手同士で行っているルーティンは得点時と失点時にハイタッチを行うというものであった。そこで、そのハイタッチを行う理由について確認したところ、「監督から行うように言われた。ハイタッチを行う理由は考えたことはない」という発言であった。そのため、両選手に得点時と失点時にハイタッチを行う理由について話し合ってもらった。

また、これ以外にどのようなことをすれば気持ちの切り替えや試合に集中できるか両選手に確認したところ、A選手が「声掛けをしてもらいたい」という発言をしていた。そこで、B選手に確認をしたところ「言っても問題ない」という発言であったので、試合中に気持ちの切り替えや試合に集中するために声掛けを行うことをルーティンとして行うこととした。

さらに、行動予定表の作成は、試合前日と試合当日の行動予定について作成した。また、眠れなかった時

と体調が悪かった時の対処法について考えさせた。そして、それを参考にして試合前日と試合当日を過ごすように伝えた。この行動予定表の作成については、試合前になると選手から行いたいという発言も得られた。

加えて、選手間の緊張をほぐすために、アイスブレイクとして集中力向上を目的としたトレーニング方法を用いた。アイスブレイクは、毎回のメンタルトレーニングの開始時に行った。アイスブレイクを行ったことで、選手同士の話し合いが活発に行われ、メンタルトレーニングへの積極的な取り組む姿勢が確認された。

### 3. 201X+1年8月20日から201X+1年12月17日のメンタルトレーニング

両選手が目標とする全国大会と全国大会につながる県大会と地方大会が行われる時期であった。また、前期の内容とアセスメントの結果を踏まえて、全国大会での目標達成を目的として、全国大会までの各試合での目標設定とそれに対する方略を話し合いと、試合の結果から振り返りを行った。また、試合中における不安や緊張の対策として取り組んでいる試合中におけるルーティンの確認を行った。さらに、A選手から面談時に「試合で緊張してしまう。どうしたらいいのか」という発言があった。そこで、試合前における不安や緊張への個人でできる対処として、漸進的筋弛緩法を

用いたリラクゼーションを行った。

試合毎に目標の設定やその振り返りを継続的に行った。その結果、A選手はすべてのワークシートに記述することができるようになった。また、B選手は抽象的であった記述内容が具体的に記述できることが確認された。

この期の11月19日において、A選手の到着時間が遅れたため、B選手のみ練習場面における目標設定を行った。A選手の到着後に、B選手と一緒にリラクゼーションの確認と実施を行った。

リラクゼーションでは、漸進的筋弛緩法に関する目的について説明をした。その後、座位姿勢および立位姿勢での漸進的筋弛緩法を実施し、日常生活および練習場面で継続を促した。その結果、最初の振り返りではA選手は漸進的筋弛緩法を行うことにより、「体が軽くなるという感覚を得られた」という発言をしていた。また、次の振り返りではA選手は継続できており、「前よりも体の力が抜ける感覚がつかめるようになった。肩の上げ下げはいつも行っている」という発言をしていた。

B選手は漸進的筋弛緩法を指導して、最初の振り返りでは、「頭がすっきりする」という発言をしていた。しかし、その後の継続を確認したところ、3週間は続いていたが、その後継続できていなかったということであった。その理由について、B選手は「体の力がぬけるという感覚がよくわからない。これがどのようにリラックスにつながるかわからない」という発言をしていた。

また、試合の目標設定やその試合の振り返りを選手中心に行わせた。その中で、試合での課題が明確になり、その達成に向けて選手同士で話し合う姿が見られた。また、選手の発言から、メンタルトレーニングの時間以外にも、練習中や試合中にも話すことが増えたということであった。

さらに、全ての期で自己分析を行うために練習日誌を用いた指導を行った。練習日誌での記述内容を確認すると、期を経るごとに記述内容が具体的にすることがうかがえた。しかし、小学校期のジュニア選手にとって練習日誌の継続は難しく、練習日誌の継続に関する指導を行うと継続されるが、日数が経ってしまうと継続が途切れてしまうことがあった。

#### 4. 試合帯同時での選手へのメンタルトレーニング

主要な試合に帯同を行い、必要に応じて、試合前と試合後に選手との面談を行い、その面談を通して選手の心理状態の確認を行い、その心理状態に応じて指導を行った。また、試合での帯同では試合中の選手のパフォーマンスおよびパフォーマンスルーティンの行動観察を行った。

#### 5. 競技成績の変化

メンタルトレーニング開始時点の競技成績は、ダブルスで地方大会であった。メンタルトレーニングを開始して12ヵ月後の競技成績は、ダブルスで全国大会ベスト16であった。

#### 6. 試合での行動の変化

A選手とB選手ともに、試合場面のルーティンであるハイタッチと声掛けを積極的に行う姿が確認できるようになった。そして、両選手ともに自分の失敗で失点した時に、ルーティンのハイタッチを行わないことがあった。しかし、メンタルトレーニングが進むにつれて、ミスをした選手が自ら積極的にハイタッチや声掛けを行い、気持ちの切り替える姿が見られるようになった。

また、A選手は、試合前と試合中に漸進的筋弛緩法を用いて、気持ちの切り替えやリラックスしようとする姿が見られるようになった。

#### 7. 心理的競技能力の結果

A選手は、開始時点に比べて、201X+1年9月が最も得点が高く、また、201X+1年12月は201X+1年9月に比べて得点の低下が確かめられたが、他の時期に比べて高い得点を示していた。A選手のDIPCA.3の因子得点の変化として、精神の安定・集中、自信、作成能力があった。また、201X+1年12月は201X+1年9月に比べて、得点が低下していた。この得点の変化は、競技意欲と精神の安定・集中が低下していたためであった。競技意欲の下位尺度では、忍耐力、闘争心、勝利意欲が低下しており、精神の安定・集中ではリラックス能力が低下していた。これは、このDIPCA.3の測定の前1週間前に大会に出場しており、「この大会で脚の負傷のため、途中で試合を棄権したためだ」と発言していた。また、因子での得点の変化はなかったが自信

の下位尺度で自信が低下していた。この自信の低下に関して、「全国大会を決めたが、全国大会で目標を達成するためにはまだ自分の能力が足りない」ということを発言していた。

B選手は、201X+1年9月までの時点では、開始時点と比較して、合計得点で大きな変化が確かめられなかったものの各因子および下位尺度で変化が確かめられた。その中での変化としては、精神の安定・集中と自信の因子であった。精神の安定・集中は開始時が高く、201X+1年3月で最も低くなり、201X+1年9月わずかに向上した。この因子の下位尺度では、リラックス能力の低下が影響していた。また、自信因子は、201X+1年3月で高くなり、201X+1年9月で点数の低下が確かめられた。このように201X+1年9月までの時点では、合計得点に大きな変化が見られなかったが、因子と下位尺度で確認すると変化を確かめることができた。さらに、作戦能力は201X+1年3月で高くなっており、201X+1年9月で低下していた。そこで、これらの変化についてB選手に確認したところ、予測力について回答が得られた。低下した理由として「何も考えていないから、練習中次くる球を予測していないから」という発言をしていた。

さらに、B選手との面談中、B選手は得点の変化が見られなかった自己実現意欲が向上していたと考えていた。向上したと考えた理由としてB選手は「目標を立てて練習や試合を行ったから」という発言をしていた。

加えて、B選手は201X+1年12月では、自信を除くすべての因子で得点が向上していることが確かめられた。特に大きな変化としては、作戦能力が向上しており、この下位尺度の予測力と判断力がともに得点が向上していた。また、「選手同士で練習中や試合中にローテーションのことや次にどう攻めるかを話すことが増えた」という発言をしていた。

## 考察

本研究は、小学校期のジュニア選手を対象にメンタルトレーニングを行うことを目的としていた。これまでの小学校期のジュニア選手は、メンタルトレーニングのレディネスが不十分であると考えられており<sup>15)</sup>、そのためこの年代の選手を対象としたメンタルトレーニングの報告が少なく、その知見が蓄積されていない

状況であった。そこで本研究では、小学校期のジュニア選手に対するメンタルトレーニングを行うことで、小学校期のジュニア選手に対するメンタルトレーニングの有効性について明らかにすることを目的とした。

A選手とB選手に対するメンタルトレーニングを通して、それぞれ心理的問題を抱えていることが示された。A選手はC指導者およびD指導者に対して試合場面での緊張に対する対処について助言を求めており、B選手は試合中のイライラしてしまうということであった。このように、小学校期のジュニア選手は心理的問題を抱えていることが明らかにされた。このことから、小学校期のジュニア選手は、他の年代の選手と同様に心理的問題を抱えており、この心理的問題への対処法に関する指導は、小学校期のジュニア選手から実施していく必要があると考えられる。

このような心理的問題への対処法としてルーティンを実施した。ルーティンはペア同士でハイタッチと声掛けを用いており、メンタルトレーニング実施前に比べて実施後では、試合中で積極的に用いられるようになった。このルーティンは、メンタルトレーニング実施前から選手が行っていたが、ルーティンをなぜ行うのかといった目的が明確ではなかった。目的が明確ではないため、ルーティンを実施しても効果を実感しにくく、ルーティンの積極的な実施が阻害されていたと考えられる。そのため、ルーティンを行う理由が明確にすることで、ルーティンを実施することでその効果を実感し、積極的なルーティンの実施につながったと考えられる。また、試合場面でも指導者がルーティンの実施に関する声掛けを行っており、これらの経験を通して選手が指導者からの声掛けがなくてもルーティンを積極的に用いるようになったと考えられる。

また、心理的問題への対処法として、個人で行える方法として漸進的筋弛緩法の指導を行った。A選手とB選手は漸進的筋弛緩法を実施して効果を実感していた。そして、A選手は試合中に気持ちを切り替えるために漸進的筋弛緩法を用いる姿が確認された。このことから、小学校期のジュニア選手への漸進的筋弛緩法は有効であると考えられる。

さらに、競技に対する意欲の向上、主体的に取り組む姿勢、競技行動に関する自己分析の習慣形成等のスキル習得のために目標設定を行った。目標設定の実施初期は、記載内容が一般的であり、記載できないこと

が多かった。しかし、目標設定を継続的に取り組む事で、記載内容が具体的になり、記載量が増えるようになった。そして、この具体的な記載への変容は練習日誌を用いて自己分析を行ったことが影響していることが考えられる。このことから、小学校期のジュニア選手への目標設定と練習日誌を用いることで、記載内容も具体的になり、選手自身の自己分析も深まることが考えられる。

上記のメンタルトレーニングを通して、A選手とB選手のDIPCA.3はメンタルトレーニング実施前に比べて、実施後で向上していることが確かめられた。これは、選手とのアセスメントに基づき実施されたメンタルトレーニングが影響していると考えられる。このことから、メンタルトレーニングに対するレディネスが不十分だと考えられていた小学校期のジュニア選手<sup>15)</sup>でも、選手に合わせたメンタルトレーニングを行うことで心理的競技能力は向上することが示唆された。

さらに、B選手はDIPCA.3での変容が確かめられなかった自己現実意欲が向上しているという発言をしていた。この点について、内田ら<sup>18)</sup>は、「質問紙を用いた従来の量的アプローチだけでは、方法論的な基準を満たすことが求められ、実際の選手の変化を捉えることができず、意味のあるメンタルトレーニングの効果を測定するためには不十分である」述べており、量的データだけではなく質的データを含めた評価の重要性を指摘している。つまり、選手の心理的競技能力の変容に関しては、DIPCA.3といった量的データだけに頼るのではなく、選手との面談を通して得られる語りといった質的データの両側面から評価していく必要があると考えられる。

### まとめ

本研究は、小学校期のジュニア選手を対象としたメンタルトレーニングの効果について検討することを目的とした。男子2名(競技経験年数5年)の小学5年生のジュニア選手が対象であった。メンタルトレーニングは、選手との面談やDIPCA.3を用いたアセスメントに基づき作成し、目標設定、ルーティン、リラクゼーショントレーニング、練習日誌を実施した。メンタルトレーニングを実施した結果、以下のことが確認された。1)小学校期のジュニア選手は心理的問題を抱えていた、2)試合場面においてペア同士でのルーティンおよびリ

ラクゼーションを積極的に行っていた、3)心理的競技能力の向上が確かめられた、4)全国大会への出場を果たした。以上のことから、メンタルトレーニングに対するレディネスが不十分とされる小学校期のジュニア選手に対して、メンタルトレーニングは有効であることが示唆された。

### おわりに

本報告では、小学校期のジュニア選手に対するメンタルトレーニングが心理的競技能力の変容と競技パフォーマンスとの関連が示唆されたが、13ヶ月間という期間での評価でしかない。今後は、小学校期のメンタルトレーニングが小学校期以降のジュニア段階と成人期を経る過程でどのような効果をもたらすのかを横断的に捉える必要があると考えられる。

また、本研究で選手のアセスメントの方法としてDIPCA.3を用いた。このDIPCA.3は中学生以上を対象の心理的競技能力を診断するための検査紙であり、小学生を対象に作成された心理検査ではない。しかしながら、小学生を対象にした心理的競技能力診断検査は作成されていないため、中学生以上を対象としたDIPCA.3を用いた。今後は、小学生の心理的競技能力をアセスメントするために、小学生を対象とした心理的競技能力を測定するための尺度の作成が望まれる。

### 引用文献

- 1) 北村勝朗 (2001): ジュニア選手のメンタルトレーニング. 体育の科学, 51(11): 872-876.
- 2) 猪俣公宏 (1994a): はじめに, 猪俣公宏(編), 平成5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1報—. (財)日本オリンピック委員会, pp. 2-3.
- 3) 吉川政夫 (2005): トレーニング可能な心理的スキル, 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—増補版—. 大修館書店, pp. 16-17.
- 4) 岡沢祥訓, 谷田しのぶ (1995): ジュニア卓球女子選手に対するメンタルマネジメントに関する研究—9ヶ月のメンタルトレーニングの経過—. 猪俣公宏(編), 平成6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2報—. (財)日本オリンピ

- ック委員会, pp. 113-131.
- 5) 高妻容一 (2005): メンタルトレーニングへの期待と導入, 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—増補版—. 大修館書店, pp. 16-17.
  - 6) 高妻容一 (2008): 対象に応じたメンタルトレーニングの実際とその評価. 体育の科学, 58(12): 881-885.
  - 7) 猪俣公宏(編) (1994b): 平成5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1報—. (財)日本オリンピック委員会.
  - 8) 猪俣公宏(編) (1995): 平成6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2報—. (財)日本オリンピック委員会.
  - 9) 猪俣公宏(編) (1996): 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—. (財)日本オリンピック委員会.
  - 10) 古 章子 (2011): トランポリン競技選手における心理的スキルトレーニングプログラムに関する研究—県内ジュニアトップクラス選手8名の事例研究—. 金沢学院大学紀要「経営・経済・情報科学. 自然科学編」, 9: 175-183.
  - 11) 伊藤護朗 (2011): メンタルトレーニングの効果に関する実証的研究—高校野球チームへの心理的サポートを实践して—. 教養・文化論集, 6(1): 131-137.
  - 12) 笠原 彰 (2010): 高校ゴルフチームにおける心理的サポートに関する事例研究. 作新学院大学紀要, 20: 55-66.
  - 13) 宮崎純一 (2000): ユース年代におけるメンタルトレーニングが心理的競技能力に及ぼす影響について. 論集, 41: 89-94.
  - 14) 宮崎純一 (2008): ジュニアユース年代のメンタルトレーニングプログラムの有効性に関する—考察—短期講習プログラムと自己学習プログラムの併用による実践例—. 青山経営論集, 48: 109-120.
  - 15) 米地 徹 (2001): ラグビー選手における心理的競技能力の検討: 高校日本代表選手を対象として. 萩国際大学論集, 3(1): 1-10.
  - 16) 伊藤護朗 (2013): 児童期におけるメンタルトレーニング実施の意義と方法に関する研究. 教養・文化論集, 8(1): 9-25.
  - 17) 徳永幹雄, 橋本公雄 (2000): 心理的競技能力診断検査 (DIPCA.3, 中学生～成人用). トーヨーフィジカル.
  - 18) 内田若希, 平木貴子, 橋本公雄, 徳永幹雄, 山崎将幸 (2007): 車いす陸上競技選手の心理的競技能力向上に向けたメンタルトレーニングに関する研究. 障害者スポーツ科学, 5(1): 41-49.