

【研究資料】

心理講習会におけるゴルフ選手の実力発揮に向けた 認知再構成の試み

平山 浩輔¹⁾, 高井 秀明²⁾, 坂部 崇政³⁾, 木原 祐二⁴⁾

¹⁾ ハイパフォーマンスセンター

²⁾ スポーツ心理学研究室

³⁾ スポーツ文化学群

⁴⁾ ゴルフ研究室

A trial of cognitive reconstituting for the ability display of the golf athlete in the psychological workshop

Kosuke HIRAYAMA, Hideaki TAKAI, Takamasa SAKABE and Yuji KIHARA

(Received: May 10, 2017 Accepted: July 28, 2017)

Key words: golf athlete, cognitive restructuring, self-monitoring

キーワード: ゴルフ選手, 認知再構成法, セルフモニタリング

1. はじめに

競技スポーツでは、大会で良い結果を得るために多くの選手が実力発揮を目指して臨んでいる。しかし、自身の実力が発揮されず、良い結果が得られないこともある。また、選手が努力を積み重ねて実力をつけたとしても、結果を残せなければ、周囲からその努力や実力を認められることが難しいため、試合の結果は選手の競技人生を左右する大きな要因ともなる¹⁾。そのため、実力発揮の問題を抱えた選手の心理支援は重要な課題と考えられる。

選手の実力発揮を目指した心理支援としてメンタルトレーニング（以下;MT）があり、MTでは様々な技法の実践²⁾と効果検証³⁾が行われている。その中で、MTでは認知療法を基盤とした認知的介入が実施されていることがある⁴⁾。認知療法は、心理的な問題の原因と仮定される現象に対する偏った受け取り方（認知の歪み）を同定、修正し、より適応的な認知を身につけることによって心理的な問題の改善を図る心理療法である⁵⁾。MTでの認知療法に関する先行研究では、競技不安を主訴とした選手に対して認知療法を実施した研究⁶⁾や選手の状態不安の緩和に向けて認知的カウンセリングを実施した研究⁷⁾が行われ、効果が示されて

いる。しかし、MTにおいて認知療法を実施した研究は限られるが、認知療法を用いて不合理な認知を合理的な認知に変容することで効果が得られることは他の心理領域でも示されているため⁸⁾、認知療法をMTへ取り入れていくことは選手の問題の改善に繋がると考えられる。

MTにおいて認知療法を実施した上記の先行研究^{6,7)}では、1対1のカウンセリング形式で行われていた。しかし、MTは1対1のカウンセリング形式だけではなく、選手や指導者の依頼により、集団へ向けた心理講習会を実施することも少なくない。そのため、心理講習会においても、選手の心理的な問題に対する適応的な認知の気づきを促進する方法を提供することが必要と考えられる。集団に対する心理講習会において不合理な認知を合理的な認知に変容する介入を実施した研究⁹⁻¹¹⁾を概観すると、多くの研究では認知の変容だけではなく、複数回の心理講習会を通して様々な心理的スキルトレーニングを組み合わせたプログラムについて効果検証が行われているため、それらの研究からは認知の変容による介入のみの有効性を明らかにすることは難しい。そこで本研究は、心理講習会において認知療法を用いたMTの有効性を検証する。その際、本研究では認知療法の技法の一つである認知再構成法を

用いる。

認知再構成法は、過度のネガティブな気分・感情と関連する認知を再構成する技法であり¹²⁾、この認知を再構成するツールとして、非機能的思考記録表が用いられている。非機能的思考記録表は、否定的な自動思考（不随意的で自動的に頭に浮かぶ思考やイメージ）を変容させるために、否定的な自動思考を同定し、その妥当性について現実的検証を行う中で不適応な思考パターンの修正を図っている¹³⁾。非機能的思考記録表では、否定的な自動思考を同定する前に、最初に否定的な自動思考を想起させる問題の検討が行われる。本研究では実力発揮に向けたMTを実施するため、実力発揮を阻害する問題の検討後、不適応な思考パターンの検証を行うこととする。

また、非機能的思考記録表は、コラム表とも呼ばれ、表に書かれたコラムを一つずつ記入することによって、認知の変容を目指していく。そのため、本研究でMTを実施する集団での心理講習会においても各選手がコラムに沿って記入していくことにより、自己探索が可能と考えられる。さらに本研究では、選手の問題の改善へ向けて取り組むべき方向性を探索するために、実力発揮を阻害する問題に関わる心理面、技術面、体面面の割合について検討する。これらにより、選手が自分自身を観察、検討するというセルフモニタリングが促進されるため、認知の歪みが明らかにされるだけでなく、実力発揮へ向けた問題の改善へ取り組むべき各選手の方向性が明確化されると考えられる。

以上より、本研究は心理講習会において、実力発揮を阻害する問題に関する認知の歪みを同定し、適応的な認知の気づきへと繋げ、問題の改善へ向けた方向性の探索を目的とする。そのために、本研究では非機能的思考記録表を参考にして作成したセルフモニタリングシートを活用し、その効果検証を行う。

なお、本研究ではゴルフ選手を対象とする。ゴルフ競技は、クローズドスキル（安定した環境の中で行われる運動¹⁴⁾）の要素が強いため、他の競技と比べて実力発揮を阻害する問題に対する結果や競技中の時間的・行動的な枠組みも明確なため、問題が引き起こされる出来事が特定されやすいと考えられる。また、心理講習会を実施する前にMTの対象選手へ個別面談を実施した際に、試合での実力発揮の問題（23名中17名）や試合での精神面の乱れ（23名中16名）を訴える選手が多かったことから、対象選手の主な訴は試合での実力発揮であった。そのため、ゴルフ競技の特性や対象選手の訴により、本研究ではセルフモニタリングシートを活用した心理講習会を実施した。

2. 方 法

1) 対象選手

対象選手はA大学学友会ゴルフ部に所属している23名（男性13名、女性10名、平均年齢 19.4 ± 1.2 歳）であった。

2) 実施期日

MTは201X年5月下旬から6月下旬において、A大学の教室で男性選手、女性選手を別々の期日にて実施した。

3) 手続き

本研究では、①心理講習会において各選手が記入した、自身の実力発揮を阻害する問題が起きた時の不安・緊張度とその問題が起きた時に悪い結果が引き起こされる確信度（問題が引き起こされる確率）の関係について検討を行った。その際、不安・緊張度と確信度の検討については、伊藤¹²⁾、坂野¹⁵⁾が作成した非機能的思考記録表を参考にした。さらに、②選手が抱える実力発揮を阻害する問題の探索へ向けて、問題に関わる心理面・技術面・体面面がどの程度関わっているかを尋ねた。上記の2つを合わせて、本研究ではセルフモニタリングシートとして活用した（参考資料）。

(1) セルフモニタリングシートへの記入項目

セルフモニタリングシートには、①選手の実力発揮を阻害する問題が引き起こされる出来事を認知行動療法の基本モデル¹⁶⁾である思考、感情、行動、身体反応の側面を参考に明確化した。認知行動療法は、対象者が抱える問題を環境（状況や対人関係）とそれに対する個人の反応（思考、感情、行動、身体反応）との相互作用の観点で理解していく心理療法で、環境と反応は状況に応じて様々な連鎖を形成し得るものと考えられている¹⁷⁾。競技場面でも選手が高い不安を示す時は、「調子が悪い」、「良いパフォーマンスを発揮できない」、「何度やっても失敗する」など悲観的で非論理的な思考が増えるといわれている¹⁸⁾。また、自律神経系や内分泌系の反応により、心拍数や血圧、呼吸数の上昇、手のひらや足の裏、脇の下の発汗が増えることも示唆されている¹⁸⁾。そのため、競技場面においても選手の実力発揮を阻害する問題を理解していく観点として、認知行動療法の環境とそれに対する個人の反応を活用することは、問題の理解を促進すると考えられる。

さらに、②実力発揮を阻害する問題が起きた時の不安・緊張度（0～100%）について、③実力発揮を阻害する問題が起きた時の悪い結果の内容について、④実力発揮を阻害する問題が起きた時に悪い結果が実際に引き起こされる確信度（0～100%）について、⑤実力

発揮を阻害する問題が心理面・技術面・体力面に關わるそれぞれの割合（合計100%）について、⑥セルフモニタリングシートの記入後の感想（自由記述）について記入を求めた。なお、①選手の実力発揮を阻害する問題を明らかにする際は、選手と心理支援者2名（うちスポーツメンタルトレーニング指導士1名、スポーツ心理学を専門とする大学教員1名）で協議を行いながら実施した。また、②～⑤についても選手からの質問に応じて適宜応答しながら実施した。

4) 倫理的配慮

本研究は、日本体育大学におけるヒトを対象とした実験等に関する倫理審査委員会の承認（承認番号：第016-H024号）を得て実施した。

5) 統計処理

統計処理はIBM SPSS Statistics 22を使用し、有意水準は5%とした。

3. 結果

1) 選手の実力発揮を阻害する問題について

本研究では、選手の実力発揮を阻害する問題が引き起こされる出来事を思考、感情、行動、身体反応の観点から選手と心理支援者の共同で明確化した。その結果と結果に対するそれ以降のコラムにおいて選手が記

入した例を表1に示す。選手が挙げた問題には、「前に回ったことのあるコースに行った時、そのコースでスコアが出ていないと、またこのコースではスコアが出ないのではないかという不安感におちいると下を向いて歩いてしまう。（男性選手）」、「1m以内のスライスラインを外した後、得意なフックラインの同じくらいのパットに不安感が生まれ、自信を無くし、打ちきれない。スルーの場合は18ホール残るがハーフで休憩が入ると切り替えることができる。（女性選手）」といった実力発揮を阻害する問題が32通り挙げられた。また、表2には各選手が挙げた実力発揮を阻害する問題の数を示す。

2) 実力発揮を阻害する問題が起きた際の不安・緊張度と悪い結果が起こる確信度について

実力発揮を阻害する問題の不安・緊張度と問題に対して実際に悪い結果が引き起こされる確信度について χ^2 検定を行った。その際、選手が挙げた実力発揮を阻害する1つ1つの問題ごとに、不安・緊張度が高く確信度が低い問題については不安・緊張度が確信度に比べて高い問題とし、不安・緊張度が低く確信度が高い問題については不安・緊張度が確信度に比べて低い問題とした。その結果、選手全体の実力発揮を阻害する問題について、不安・緊張度が確信度に比べて高い問題（81.3%）は、不安・緊張度が確信度に比べて低い

表1 セルフモニタリングシートの記入例

実力発揮を阻害する問題 ※思考、感情、行動、身体反応について記入	不安・緊張のレベル (0~100%)	悪い結果の予測	確信度 (0~100%)	問題に関わる割合 (100%)		
				心	技	体
前に回ったことのあるコースに行った時、そのコースでスコアが出ていないと、またこのコースではスコアが出ないのではないかという不安感におちいると下を向いて歩いてしまう。（男性選手）	82	スコアが出ない	35	80	10	10
試合の終盤まで良いスコアできていた時に一度OBが出た後、またミスをしたらどうしようという不安から曲げてしまった方向と逆方向に打ってしまう（右に打ってしまったら左に打ってしまう）。（男性選手）	80	OB、林に打ち込む	50	60	25	15
1m以内のスライスラインを外した後、得意なフックラインの同じくらいのパットに不安感が生まれ、自信を無くし、打ちきれない。スルーの場合は18ホール残るがハーフで休憩が入ると切り替えることができる。（女性選手）	80	アマチュアラインで外す	60	60	20	20
団体戦でプレー中に仲間のスコアを聞いてしまうと、力が入ってしまい、それまで思い通りにできていたプレーができなくなり、同じ打ち方をしているのに逆球がでる。（女性選手）	100	大幅にスコアを崩す	70	50	25	25
最終ホールでグリーンを外し、アプローチをする時、ラインの悪い所にボールがあり、ダブるんじゃないかという悪い思考（恐くなる）。（男性選手）	70	ショート	80	50	25	25
練習で出ない球（もち球と反対のボール）がでた時に、次からそのクラブを使う場面や、似たようなアングルになると、またミスするのは？という不安感。使うときになると、スイングが縮んでしまい、イメージ通りの球がでてしまう。（女性選手）	70	OB、グリーンに乗らない	85	50	30	20

表2 各選手が挙げた実力発揮を阻害する問題数

対象選手	男性選手													女性選手										合計
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	
実力発揮を阻害する問題数	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	0	1	1	2	1	3	3	2	1	32

表3 実力発揮を阻害する問題の不安・緊張度と確信度の関係

	不安・緊張度が確信度 に比べて高い問題		不安・緊張度が確信度 に比べて低い問題		χ^2 値 ($df=1$)
	度数	%	度数	%	
男性選手	13	(86.7)	2	(13.3)	8.07**
女性選手	13	(76.5)	4	(23.5)	4.77*
選手全体	26	(81.3)	6	(18.8)	12.50***

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

問題 (18.8%) より有意に多かった ($p<.001$)。また、男性選手の実力発揮を阻害する問題について、不安・緊張度が確信度に比べて高い問題 (86.7%) は、不安・緊張度が確信度に比べて低い問題 (13.3%) より有意に多かった ($p<.01$)。女性選手の実力発揮を阻害する問題について、不安・緊張度が確信度に比べて高い問題 (76.5%) は、不安・緊張度が確信度に比べて低い問題 (23.5%) より有意に多かった ($p<.05$) (表3)。

3) 実力発揮を阻害する問題の改善へ向けた検討

実力発揮を阻害する問題の改善へ向けた方向性を探索するために、実力発揮を阻害する問題に関わる心理面、技術面、体力面の割合を検討した。選手全体における心理面、技術面、体力面の割合をそれぞれに平均化した結果、実力発揮を阻害する問題に対して、心理面 (60.3%) が高い割合を示した。性差による検討では、男性選手は心理面 (67.5%) が高い割合を示した。また、女性選手は心理面が 53% と約半分を示したが、技術面は 25.4%、体力面は 21.6% を示しており、技術面、体力面に関しても改善方法を検討する必要が考えられた (表4)。

4) セルフモニタリングシートを実施後の選手の感想

セルフモニタリングシートの結果を踏まえた選手の

表4 実力発揮を阻害する問題に関わる心理面、技術面、体力面の割合 (平均値)

	心理面 (%)	技術面 (%)	体力面 (%)
男性選手	67.5	18.9	13.6
女性選手	53.0	25.4	21.6
選手全体	60.3	22.1	17.6

感想は、「確信度の低さに対して必要以上に不安になっていたのが少しバカらしくなった。(男性選手)」、「問題をあげ、実際このように(不安・緊張の)レベルや確信度を出してみると自分が不安に思っているほどプレーには出ていないし、そこまで深く、深刻に考えなくても良いのかなと思いました。(女性選手)」などが挙げられた (表5)。これらの感想からは、不安や緊張を感じた場面において予測する悪い結果が必ずしも起こるわけではないといった、自己への気づきが促進された内容が 23 名中 18 名見受けられた。

4. 考 察

本研究は心理講習会にてセルフモニタリングシートを活用し、実力発揮を阻害する問題の認知の歪みの同定から適応的な認知の気づきへと繋げ、問題の改善へ向けた方向性の探索を目的として行った。

まず、実力発揮を阻害する問題が起きた時の不安・緊張度と実際に悪い結果が引き起こされる確信度について検討した。その結果、本研究で対象としたゴルフ選手の実力発揮を阻害する問題では、不安・緊張度が確信度に比べて高い問題の方が、不安・緊張度が確信度に比べて低い問題より有意に多かった。そのため、選手が抱えた多くの実力発揮を阻害する問題は、不安・緊張が高くても、実際には悪い結果が引き起こされる

表5 セルフモニタリングシート実施後の選手の感想例

選手の感想
1 確信度の低さに対して必要以上に不安になっていたのが少しバカらしくなった。(男性選手)
2 今日、今までのことを振り返ってみて予測したことからくる不安・緊張が高いだけで、実際のところはそうでもないことがわかった。(男性選手)
3 いつもはおき得ないことがおきけりまうと恐怖心などが出てくるけど、実際はマイナスに感じた事は、そこまで高確率でおきるわけではない。(男性選手)
4 問題をあげ、実際このように(不安・緊張の)レベルや確信度を出してみると自分が不安に思っているほどプレーには出ていないし、そこまで深く、深刻に考えなくても良いのかなと思いました。(女性選手)
5 細かく書くことによって、今考えるとそこまで不安になることではないと思いました。また、思い込みなどから自動思考をしてしまい、自分で自分のパフォーマンスを落としていることに気がつきました。(女性選手)
6 自分は思考が行動に直結する事が多く、感情等が思い出せない事があるなと思った。不安・緊張と自分の予想が実現するのが、ノット・イコールであると学べた。対処法は自分なりに次のMTまでに考え、実践してみたい。(女性選手)

可能性は低かったことから、多くの選手が過度に不安・緊張を感じた問題を抱えていることが明らかにされた。このことが生じる理由として、認知の歪みが影響していると考えられる。実力発揮を阻害する問題に直面した場合、選手のスキーマ（人がそれぞれに保持している知識体系や信念を指し、中核的で安定的な人格特性に近い概念¹⁹⁾）が活性化され、「恣意的推論」、「二極化思考」、「マイナス化思考」、「感情的理由づけ」、「ラベルづけ」、「誇大化・微小化」、「過度の一般化」、「自己関連付け」、「選択的抽象化」、「ねばならない思考」といった認知の歪みが現実と志向のズレを生み、自動思考に影響を与えるため、不安や緊張が高まり、適応的な認知ではない状態になると考えられている²⁰⁾。そのため、実力発揮を阻害する問題に対して偏った認知が形成されたと推察される。しかし、選手がセルフモニタリングシートを活用して現実を再検討すると、選手からの感想にも記入されているように、「確信度の低さに対して必要以上に不安になっていたのが少しバカらしくなった。」や「問題をあげ、実際、このようにレベルや確信度を出してみると自分が不安に思っているほどプレーには出ていないし、そこまで深く、深刻に考えなくても良いのかなと思いました。」といった、不安や緊張を感じた際に悪い結果を予想しても、現実には悪い結果が必ず起こるわけではないという適応的な認知の内容が多く記入されていた。そのため、本研究の対象選手が訴えた実力発揮を阻害する問題に対する認知の再構成は促進されたと考えられる。

次に、選手が抱える実力発揮を阻害する問題の探索へ向けて、問題に関わる心理面、技術面、体力面の割合を検討した。心理面、技術面、体力面のそれぞれの割合を平均化した結果、選手全体や男性選手は主に心理面が問題へ関わっていた。心理面の改善へ向けては、心理支援者が選手の性格や訴えている問題に応じて、リラクゼーションやサイキングアップなどの心理的スキルトレーニングを提供し、改善を図る必要性が考えられた。また、女性選手は実力発揮を阻害する問題に対して、技術面と体力面の割合を合わせると、50%近い値を示した。約半数を占める技術面・体力面の改善が進めば、心理面も安定し、実力発揮に繋がる可能性がある。そのため、選手の問題によっては技術面や体力面の改善を優先して取り組む必要性も考えられた。

上記では、対象選手の全体、性別により平均化した心理面、技術面、体力面の値について検討してきたが、その利点は心理支援者がチームの傾向を掴むことができると考えられる。さらに、指導者へフィードバックする際の資料としても活用することができる。しかし、実力発揮を阻害する問題の改善へ向けては、選手が抱える問題は多様なため、個別性を重視し、各個人が考

える心理面、技術面、体力面の割合を基に今後の改善策を検討する必要がある。数名の選手ではあったが、「心理面 30, 技術面 50, 体力面 20」や「心理面 40, 技術面 40, 体力面 20」といった、技術面の割合を高く記入する選手も見受けられた。これらのことから、実力発揮を阻害する問題を改善するための次の取り組みとしては、各選手が記入した割合の理由について探索する必要があるだろう。

以上により、本研究で作成したセルフモニタリングシートは、選手の実力発揮を阻害する問題を明らかにし、その問題に関する認知の歪みの改善を促進することが示された。また、実力発揮を阻害する問題に関わる心理面、技術面、体力面の割合を明らかにすることは、問題の改善策を模索する観点を選手に提供できると推察された。そのため、実力発揮へ向けた心理講習会において、本研究で作成したセルフモニタリングシートの活用は可能であると考えられた。

最後に本研究の課題と限界について述べる。まず、本研究では対象選手数が少ないことから対象選手数を増やして検討する必要がある。また、ゴルフ競技以外でもセルフモニタリングシートが活用できるか否かを検討する必要がある。上記の2点を検討することにより、本研究で作成したセルフモニタリングシートの信頼性、妥当性が高まると考えられる。さらに本研究では、少ない数ではあるが6通りの実力発揮を阻害する問題（表1の下部に2例表示）について認知の再構成が進まなかった。その理由としては、選手が挙げた問題が複数の要因により生じている場合、選手自身が問題の本質を掴めていないこともあるため、自己探索が進まなかった可能性がある。その際は、心理支援者が適切に見極め、1対1のカウンセリング形式をとることも必要であろう。今後はこれらの課題を検討することにより、本研究で作成したセルフモニタリングシートの適応範囲も確立すると考えられる。

5. 文 献

- 1) 上條菜美子・湯川進太郎：大学アスリートの試合満足度評価—制御焦点と競技不安に着目して—。筑波大学心理学研究, 45, pp.39-47, 2013.
- 2) 平木貴子・中込四郎：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, 36, pp.23-36, 2009.
- 3) 有富公教・外山美樹・沢宮容子：セルフトークが運動パフォーマンスに及ぼす影響。スポーツ心理学研究, 40, pp.153-163, 2013.
- 4) 竹中晃二：行動変容技法。メンタルトレーニング技法の基礎—心理技法を中心に—。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 改訂増補版, 大修館書店：東京, 2010.

心理講習会におけるゴルフ選手の実力発揮に向けた認知再構成の試み

- 5) Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G.: Cognitive Therapy for Depression. New York: Guilford Press, 1979.
- 6) 種ヶ嶋尚志：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, pp.13-23, 2010.
- 7) 筒井 香・佐久間春夫：高校スポーツ選手に対する認知的カウンセリングの効果。奈良女子大学スポーツ科学研究, 13, pp.23-36, 2011.
- 8) 竹田伸也・太田真貴・松尾理沙・大塚美菜子：対人援助職者に対する認知療法によるストレスマネジメントプログラムの効果。ストレス科学研究, 30, pp.44-51, 2015.
- 9) 土屋裕陸：日本代表チームに対する心理サポートの実践—その現状と課題—。スポーツ精神医学, 11, 19-26, 2014.
- 10) 大場 渉：大学女子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, 55, 91-100, 2006.
- 11) 村上貴聡・岩崎健一・徳永幹雄：テニス選手に対するメンタルトレーニングの実施と効用性。健康科学, 22, 183-190, 2000.
- 12) 伊藤絵美：認知療法・認知行動療法カウンセリング初級ワークショップ。星和書店：東京, 2005.
- 13) 白石智子：大学生の抑うつ傾向に対する心理的介入の実践研究—認知療法による抑うつ感軽減・予防プログラムの効果に関する一考察—。教育心理学研究, 53, pp.252-262, 2005.
- 14) 杉浦 隆：フィードバックの効果的な利用。学習理論から直接導かれる練習・指導の原則 運動指導の心理学—運動学習とモチベーションからの接近—, 大修館書店：東京, 2003.
- 15) 坂野雄二：認知行動療法。日本評論社：東京, 1995.
- 16) 伊藤絵美：ケアする人も楽になる 認知行動療法入門BOOK1。医学書院：東京, 2014.
- 17) 下山晴彦：認知行動療法。問題に介入する (1) 理論モデル よくわかる臨床心理学 改訂新版, ミネルヴァ書房：京都, 2013.
- 18) 関矢寛史：あがり防止のための緊張・不安のコントロール。実力発揮のための心理的スキルのトレーニング 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 三訂版, 大修館書店：東京, 2016.
- 19) 坂本真土・田中江里子・丹野義彦・大野 裕：Beckの抑うつモデルの検討—DASとATQを用いて—。日本大学心理学研究, 25, pp.14-23, 2004.
- 20) 大森美香：心理療法・カウンセリングの理論と技法。カウンセリングと心理療法 池田まさみ (編) 臨床心理学用語事典, オーム社：東京, 2008.

〈連絡先〉

著者名：平山浩輔
 住 所：神奈川県横浜市青葉区鴨志田町 1221-1
 所 属：ハイパフォーマンスセンター
 E-mail アドレス：k-hirayama@nittai.ac.jp

【参考資料】 セルフモニタリングシート

	実力発揮を阻害する問題 ※思考, 感情, 行動, 身体反応について記入	不安・緊張のレベル (0~100%)	悪い結果の予測	(0~100%)	問題に関わる割合 (100%)		
					心	技	体
記入例	前のホールのティーショットを右に曲げ、次のホールのティグラウンドに立った時、同じミスをするんじゃないかという不安感。	100	OB	70	50	25	25
1							
2							
3							
4							
5							