

研究資料

目標達成に向けたサポート資源の抽出 —大学トップレベルの女子ラグビー選手を対象として—

鈴木千寿¹⁾, 高井秀明²⁾, 平山浩輔³⁾

¹⁾ 関東短期大学

²⁾ 日本体育大学体育学部

³⁾ 帝京平成大学健康医療スポーツ学部

Extraction of support resources for the university top-level female rugby players

Chizu Suzuki, Hideaki Takai, Kosuke Hirayama

Abstract: The purpose of this study was to propose a means to evaluate the process of attaining the target of the athlete. It used the goal setting technique as part of mental training, and further utilized support resources. "Support resource" is defined as a broad meaning including the environment of the athlete itself, the situation of the athlete, material resources. The subjects were 20 female athletes belonging to the A University Rugby Club. In the analysis, the support resources were classified into 8 categories. As a result of the analysis, the contents of the support resources were different in the team, even though they were in the same word, different intentions and purposes existed in the team. The average scores of teams by category showed the highest values at 37.95 points and "Mono" at the lowest value at 3.10 points. From these results, using and evaluating support resources can evaluate the process of achieving the goal. In addition, it became clear that the players themselves could be given the opportunity to look back at the process of effort again. And, visualization and scoring of support resources leads to the acquisition of information for the support of not only athletes but also coaches, and the consideration of support system for teams.

抄録:本研究の目的は、選手の目標を達成する過程を評価するための手段を提案することであった。それは、メンタルトレーニングの一環として目標設定技法を用いたものであり、さらにサポート資源を活用するものであった。「サポート資源」とは、選手の環境そのものや選手の状況、物的資源を含む広義なものとして定義した。対象者は、A大学ラグビー部に所属する女子選手20名であった。分析に際して、サポート資源を8つのカテゴリーに分類した。分析の結果、サポート資源の内容は、チーム内で、同じワードであっても異なる意図や目的がチームには存在していた。カテゴリー別のチームの平均得点は、「ヒト」が37.95点で最も高い値を示し、「モノ」が3.10点で最も低い値を示した。これらの結果から、サポート資源を活用・評価することは、目標達成の過程を評価することができるだけでなく、選手自身が改めて努力の過程に目を向けるきっかけを与えることができることが明らかとなった。そして、サポート資源の可視化や得点化は選手だけでなく指導者の支援に向けた情報の取得、チームへのサポート体制の検討材料につながる。

(Received: March 8, 2019 Accepted: May 5, 2019)

Key words: Setting a goal, Understanding situation, Category classification

キーワード：目標設定、状況把握、カテゴリー分類

I. 緒 言

心理的スキル技法の1つとして目標設定は、メンタルトレーニングにおいて比較的多く用いられており、競技に対するアスリートの行動が明確化されるといわれている¹⁾。さらに、目標設定には競技における不安の軽減、自信の獲得を促進する、練習の質の向上、内発的動機づけを促進するなどの効果があり、アスリー

トの心理的側面に大きな影響を与えることが知られている¹⁾。これまでにアスリートの目標設定における研究は多く、石井²⁾は研究結果から、有効な目標設定を行うための原理・原則をまとめている(表1)。

このような目標設定技法は、スポーツ場面だけでなく社会生活の場面にも用いられることが多くある。しかし、多くの場合は業績や成績をあげた者がより価値があり、評価される傾向が強いように思われる。これ

目標達成に向けたサポート資源の抽出

表1 目標設定の原理・原則

1	一般的で抽象的な目標ではなく、詳しく具体的な目標を設定する。
2	現実的で、挑戦的な目標を設定する。
3	長期目標も大切であるが短期目標を重視する。
4	チーム目標よりも個人目標を重視する。
5	勝敗目標よりもプレー目標を設定する。
6	目標に対してその上達度が具体的かつ客観的に評価されるように工夫する。

らの傾向は、競技スポーツ場面においても散見され、個人・集団スポーツ、競技レベルなどの変数や、結果に至るまでの過程といった個人的な取り組みはあまり評価されず、「勝つかどうか」の結果のみが評価される場面が多く存在する³⁾。このように単純に結果だけが評価されるような環境下では、選手や指導者は「勝利すること」を目的とした結果目標を立てる。このような目標設定を行った場合、基準が高すぎる、非現実的であるなど、結果として選手にとって適切でない目標設定になりやすい。このような目標設定の方法では、選手や指導者の期待した結果が得られず、個人的成熟度の低下が起これ、ネガティブな感情が生成される。また、結果目標は選手個人に起因することなく、相手や環境といった様々な要因に左右されやすいという特徴がある²⁾。このようなネガティブ感情を選手が強く感じ続けることは、バーンアウトを引き起こす原因になり⁴⁾、競技力向上に効果的とされる目標設定がむしろ悪循環を作り出してしまふ可能性がある。

このことから選手や指導者は、勝敗結果のみに捉わられず、結果に至るまでの過程について焦点を当てた目標を設定し、追求することが求められる。そして、指導者は選手が立てた目標の達成に伴う選手の成長を評価することによって、内発的動機づけや自己効力感の促進、その後の選手の主体的な行動に繋がると考えられる²⁾。伊藤ほか⁵⁾の研究では、熟達雰囲気(努力に価値が置かれ、学習の熟達やプロセスそのものが重視された環境)のある学習場面では、他者との成績を比較することより学習のプロセスそのものを重視することで、失敗による不安などのネガティブ感情が喚起されにくく、体育・スポーツ学習場面におけるストレスへの適応やスキルの獲得に繋がる可能性を示している。また、これらに類似して達成目標理論による課題目標の設定が挙げられる⁶⁾。達成目標理論は、自我目標と課題目標に分類され、前者は選手の能力を重視し、他者よりも優れていることを誇示することで、高い評価を得る目標を指している⁶⁾。後者は、自分自身の能力やスキルを最大限に発揮するために、学習の過程そのものが重視される目標を指している⁶⁾。中須賀ほか⁷⁾

によると、課題目標(課題志向性)が高まった者は、自己の技術を向上させるための過程を重視し、自己の努力に対して焦点が当てられることが明らかとなり、失敗などの経験を学習の一部として捉え、他者や環境に原因を帰属することなく、好意的な態度を高める可能性が示されている。これらのことから、目標設定の中でも各選手の課題に着目し、目標達成における過程を評価していくことは、競技スキルの獲得・向上を促進するものと考えられる。

目標達成の過程を評価していくためには、結果だけでは読み取ることのできない選手それぞれの取り組みなどを考慮する必要がある。そのため、個人を取り巻く環境やその時の選手に影響を与える現状の把握は欠かすことができない。運動参加の視点から考えると、「日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」として定義されるライフスキル⁸⁾は目標設定との関連があることが示されている⁹⁾。しかし、ライフスキルはライフイベントなどに対する個人の対処能力として評価・検討されることが多く、本研究の目的としている目標達成の過程に関わる各要因を評価することは異なっているため、評価方法として援用するには難しいと考えられる。また、選手へのサポートといった視点から考えると、ある人を取り巻く重要な他者から得られるさまざまな形の援助については、ソーシャルサポート(Social Support: 以下SSとする)と定義されており、これまでに行われた数多くの研究から、SSは主にストレスの緩和効果をもたらすことが報告されている¹⁰⁾。しかし、目標達成の過程を評価するためにSSを用いた場合、個人を取り巻く環境やその時の選手に与える影響、競技スポーツを行う選手の性別やスポーツ種目、実施環境などを評価することができない。結果だけでは読み取ることのできない選手それぞれの取り組みは、物的資源や生活そのものを指す場合や選手の価値観や生活スタイルによって多種多様であることが予想され、ライフスキルといった個人の能力やSSなどの外部サポートだけでは選手の取り巻く環境を捉えることは難しい。そこで本研究では、選手を取り巻くす

参考資料1 心理講習会で使用したワークシート

参考資料1
第2回 心理サポート 講習会「目標設定」ワークシート
学年: 名前:
1. 目標は?
私の目標は「 <input type="text"/> 」です。
長期目標に向けての中期目標・短期目標を書きましょう。
中期目標
<input type="text"/>
短期目標
<input type="text"/>

すべての要因を「サポート資源」と定義し、これらを活用して目標達成の過程を評価することとした。

以上のことから、本研究ではメンタルトレーニングの一環として目標設定技法を用い、さらに「サポート資源」を活用することによって、選手の目標達成の過程を評価するための手段を提案することを目的とした。本研究における「サポート資源」とは、選手それぞれの環境や選手に影響を与えるその時の状況、さらには物的資源などを含む広義なものであり、それらは選手それぞれの価値観が反映されると考えられる。また、小林ほか¹¹⁾は、集団の心理状態を改善することを試みた場合、集団全体を把握することはもちろん、選手一人ひとりの心理状態を把握し、集団内の選手それぞれがどのように自集団を捉えているかを検討し、その重要性を指摘している。このように、個人から得られたデータを集団へと拡大し、それらのデータを集団の特徴として捉えて、心理サポートを実施することはチームスポーツの心理状態の改善をするにあたって重要であると考えられる。しかし、選手の個別性を重視しつつ、それらのデータを集団の特徴として捉え、チームの状況を把握した研究は見当たらない。個人お

よび集団の特徴を捉えることは、選手一人ひとりの問題・課題の解決の一助になるだけでなく、チームの状況把握やチームの目標達成の過程における全体の傾向を理解することにもつながり、指導者へのフィードバックにも有効的であると考えられる。

II. 方 法

1. 対象選手および対象チーム

対象選手は、A大学学友会ラグビー部に所属する女子選手29名のうち、講習会当日に欠席した5名、および講習会で使用したワークシート(参考資料1・2)の内容に解釈不可能な記入があった4名を除く20名であった。なお、本研究の対象チームは大学トップレベルであり、競技力の向上を目指し日々練習に励んでいる。また、ヘッドコーチを中心として指導および練習等が進められ、コーチやその他スタッフがチームサポートを行っている。

2. 調査期日

本研究は、201X年9月から201X+1年3月の期間に月1回の頻度で行った心理講習会や個別面談、大会

参考資料2 心理講習会で使用したワークシート 中期目標達成のための具体的な手段

参考資料2

2. サポート資源

問題の解決・改善のための具体的な手段

3. 感想・意見

視察などの心理サポートの一環として実施されたものである(表2)。その中でも、201X年11月10日の練習終了後にA大学の教室にて実施した「シーズンに向けて～目標設定～」をテーマとした第2回目の心理講習会の調査内容を報告する(表3)。

3. 調査内容および手続き

本研究は、調査対象者であるA大学学友会ラグビー部女子のヘッドコーチおよび選手から承諾を得て実施した。心理講習会の講師は、スポーツ心理学を専攻する大学院生1名が担当し、スポーツメンタルトレーニング指導士(以下:SMT指導士とする)1名がアシスタントとして参加した。調査用紙は、個別記入のワークシートを使用し、対象選手に調査の主旨と個人情報保護について説明した後、配布された。なお、本研究で使用したワークシートは、スポーツメンタルトレーニング教本¹⁾に記載されている目標設定の具体的な方法を参考に作成された。記入内容は、目標設定の原理・原則の内容(表1)を中心としており、目標設定の期間は長期・中期・短期について目標の記入を求めるものであった。

心理講習会では、はじめに目標設定技法の種類、効果、原則についての講義を行い(表3)、中期および短期目標については各選手に対してワークシートに記入させた(参考資料1)。なお、ラグビー部女子のヘッドコーチと事前に打ち合わせを行い、練習や大会等の日程を考慮し、中期目標は1ヶ月後、短期目標は1週間後とした。また、長期目標は、チームで一貫した年間目標があることを心理講習会の事前の打ち合わせにて、ラグビー部女子のヘッドコーチから確認していた。そのため、今回の長期目標は、チーム目標の確認並びにチームの共通意識を深めることを兼ねて心理講習会中に主将にチーム目標を尋ね、主将から得られた返答を長期目標と設定してワークシートに記入させた。なお、主将から得られた返答は「日本一」であり、事前の打ち合わせにてヘッドコーチから提案された内容と同様であった。上記のように、長期に関してはチームで一貫した目標が明確になっている反面、その長期目標に対する選手個人の短期・中期目標が明確でないというチーム課題があった。また、心理講習会の実施計画として、約1ヶ月後に実施予定であった第3回目の心理講習会は、目標達成への取り組みについて振り返

表2 心理サポートの内容

No.	期日	セッション	内容
1	201X/9/26	メンタルトレーニングの事始め	メンタルトレーニングに関する概要 心理的競技能力診断調査 (DIPCA.3) の実施
2	201X/10/13~21	個別面談	チーム状況の確認・情報収集 講習会内容の検討
3	201X/11/10	目標設定技法①	効果的な目標設定 (短期・中期・長期目標の設定) 目標達成におけるサポート資源の抽出
4	201X+1/1/12	目標設定技法②	PDCAサイクルの実行 現状把握・役割の確認
5	201X+1/2/1	情動のコントロール	試合時における適切な覚醒水準へのコントロール 心理的スキルトレーニングの活用
6	201X+1/2/12	大会視察	競技特性の把握・試合時の時間の使い方の確認 映像・写真撮影

表3 第2回目の心理講習会内容

講習会内容	具体的な取り組み
1 第1回講習会の振り返り	・心理サポート, メンタルトレーニングについての説明 ・DIPCA.3の実施結果をフィードバック
2 目標設定技法について	・目標の種類, 効果, 原則についての講義 ・目標設定の重要性
3 目標設定	・長期 (シーズンイン), 中期 (12月末), 短期 (2週間後) の目標を 考えワークシートへ記入
4 目標達成のための 問題, 課題について考える	・問題, 課題を解決するための選手それぞれのサポート資源を考え ワークシートへ記入, サポート資源の点数化 ・サポート資源をもとに中期目標達成のための具体的な手段の熟考
5 まとめ	・PDCAサイクルの重要性についての講義 ・現在の行動, 今後の行動についての意味づけ

ることをテーマにしていた。よって、本講習会では中期目標に着目し、目標達成のための具体的な手段に関する検討を行うこととした。なお、中期目標は「タックルの成功率を上げる」といったプレーに関連したものや「筋力をアップさせ、復帰に近づく」といった怪我からの復帰を望むものなどさまざまであった。

次に、各選手の中期目標の達成のための具体的な手段を考える手立てとして、選手自身を取り巻く要因であるサポート資源を各選手に自由に想起させ、ワークシートへ記入させた。このワークシートは、自分自身を中心として自身との関わりについて樹形図式でサポート資源を書き出し、さらに細分化することによって自分自身を取り巻く環境を視覚化できるように作成されたものである (図1)。なお、図1は例であり、心理講習会では選手に何も記入されていないA3用紙を配布している。本研究では、サポート資源が選手それぞれの目標達成に対する過程を評価するものであったため、選手それぞれの想起する内容が提示した例に影響されることを懸念し、ワークの説明では1回目に例を全体に提示した後は個別の対応を心掛けた。ワークを進める中で、サポート資源の想起が難しく記入が進んでいない選手には、必要であれば講師やアシスタントからもアドバイスをを行った。次に、書き出されたサ

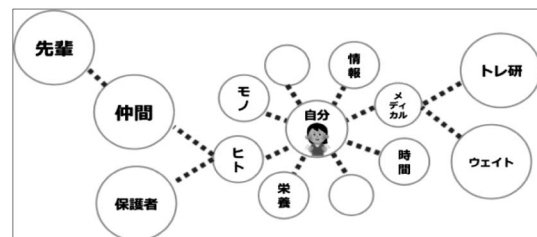


図1 「サポート資源」記入例

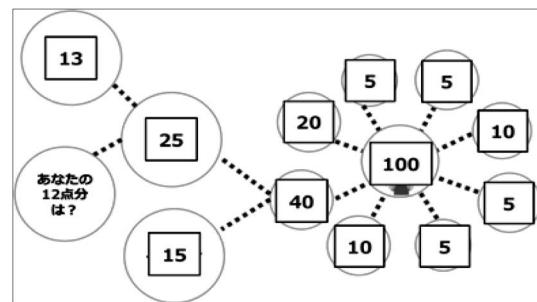


図2 「サポート資源」得点記入例

ポート資源について、各選手が立てた中期目標達成に対する必要度や重要度を合計100点になるように配点させ、得点をワークシートに記入するよう選手に求めた (図2)。最後に、中期目標達成のための具体的な手

段を考える手立てとして、書き出されたサポート資源を選択し、その活用方法について選手にワークシートへ記入を求めた(参考資料2)。なお、心理講習会の実施時間は、講義、ワークシートの記入などの時間も含め約1時間であった。

4. 分析方法

4.1. サポート資源の分類

サポート資源の分類を行うにあたり、本研究の対象チームが実施している競技特性、心理講習会の事前の打ち合わせから得られたヘッドコーチの主訴やチーム特性、さらにはチームの心理サポートを実施している筆者と心理講習会に参加した心理スタッフの意見を考慮して、「ヒト」「モノ」「栄養」「メディカル」「時間」「情報」「フィジカル」「その他」の合計8つのカテゴリ-1を設定した。それら8つのカテゴリ-1を設定した後、KJ法¹²⁾を援用して、調査で得られたサポート資源のデータを上記の2名によって分類した。また、信頼性と妥当性を検討するためにスポーツ心理学を専攻している大学院生およびスポーツメンタルトレーニング指導士の資格を有する心理サポートスタッフの2名で分類した後、スポーツメンタルトレーニング上級指導士の資格を有する研究者も含めた3名で議論を行い、同意に至るまで吟味・検討を行った。なお、チーム内の個人が特定される記入については、チーム状況を強く反映する事柄であると心理スタッフが判断し、アルファベットを用いて匿名化した。さらに、対象チームを指導する立場として重役を担っていると考えられる順にAコーチ、Bコーチと表記した。また、トレーナー、栄養士、学生についても同様に個人が特定される記入については、アルファベットを用いて匿名化した。

4.2. サポート資源の得点算出

サポート資源の得点算出を行うにあたり、図2のように選手が記入した得点をそれぞれの選手の各カテゴリ-1の得点として評価した。また、それらの各カテゴリ-1におけるチームの平均得点を算出した。なお、得点化を行うにあたり合計得点が100点とまらないデータは分析対象外とした。

5. 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)を得て実施されたものである。

III. 結 果

1. サポート資源のカテゴリ-1への分類結果

サポート資源のカテゴリ-1への分類した結果を表4に示す。カテゴリ-1間で同じワードを記載している

内容について、心理スタッフで検討を行った。例えば、「ウエイト」の記入などが挙げられるが、分類に際して同じワードであってもそのワードに対する各選手の意味づけや価値が異なっていることがワークシートの記入内容から確認できた。これらの考えも考慮し、心理スタッフで検討した結果、同じワードであっても記入されたカテゴリ-1の違いによって、各選手のより詳細な目標達成における過程を評価できると考え留保することとした。

2. サポート資源の得点の算出結果

次に、サポート資源を分類したカテゴリ-1について、選手それぞれが評価した各カテゴリ-1の得点および8つのカテゴリ-1の合計得点(全選手100点)、並びに各カテゴリ-1のチームの平均得点を算出した結果を表5に示す。算出結果から「ヒト」は、平均得点が37.95点であり、全体の約4割近い値を示して最も得点が高い結果となった。「時間」は平均得点が18.85点、「メディカル」は平均得点が16.05点、「栄養」は平均得点が13.50点であった。さらに、「モノ」は平均得点が3.10点、「情報」は4.15点、「フィジカル」は4.90点と全体の約1割にも満たない値を示して得点が低い結果となった。また、「その他」は平均得点が1.50点であった。

3. 心理講習会の内省報告の結果

最後に、心理講習会に対する選手から得られた内省報告について抜粋し、まとめたものを表6に示す。

IV. 考 察

本研究では、心理サポートの一環として、目標設定技法を用いて目標達成の過程を評価するための手段を提案することを目的とした。さらに、本研究では選手およびチームを取り巻く環境を広範囲かつ、より詳細に把握するために「サポート資源」を設定し、それらを8つのカテゴリ-1に分類した。さらに、それらの得点化によって、選手あるいはチームの状況把握を試みた。

はじめに、ワークシートの記入からサポート資源のカテゴリ-1への分類に際して、同じワードの記入が見られた。例えば、「ウエイト」という記入について挙げられる。本研究の対象チームであるラグビー部女子では、心理サポートや栄養サポート、フィジカルサポートなどの外部サポートを積極的に取り入れていた。そのため、フィジカル面における自身の強化を目的とした「ウエイト」を意識し、ワークシートに記入する選手が見受けられた。その一方で、ラグビーは激しいコンタクトスポーツであるため常に怪我と隣り合

表4 カテゴリー分類

カテゴリー1	カテゴリー内容
ヒト	家族 [保護者・親・両親・兄弟・母・父・妹・姉・ペット犬] チーム・チームメイト・仲間 [先輩・同期・後輩・A大学OG・グループ] コーチ・スタッフ・監督・指導者 [Aコーチ・Bコーチ・Aトレーナー・Bトレーナー・Cトレーナー・Dトレーナー・A栄養士・B栄養士・NASS] 関係者 [Aさん・Bさん・Cさん・Dさん・Eさん・Fさん・Gさん・Hさん・Iさん・Jさん] 友達 [クラスの子・大学・地元・ラグビーの友達] ・高校時代の同期・中学時代の同期
栄養	食・食事・ご飯・食べもの [米・ビタミンA・BCCA・プロテイン・肉・豚肉・おやつ・おかず・おにぎり・バナナ・冷凍バナナ・チョコレート・アイス・焼肉・唐揚げ・煮卵・さつまいも] 補食・寮食・実家のご飯・仲間の食事・自炊・寮・JISS A栄養士・B栄養士 量・増量・本・クッキングアプリ・おかし作り・筋肉・体づくり・インターネット・おいしいもの
モノ	ラグビー用具 [スパイク・ボール・ヘッドキャップ・マウスピース・肩パット] ・グラウンド スマートフォン・携帯 テレビ・パソコン・音楽プレーヤー 衣類・寝具・キャラクター
メディカル	Aトレーナー・Bトレーナー・Cトレーナー [A学生・B学生] ケア・ケア用具 [ストレッチボール・ビーナッツ・テニスボール・布団] ストレッチ・HOPE・疲労・治療 ウェイト (リハビリテーション) ・上肢・筋肉・リハビリ・リハビリ道具 アイスバス・お風呂・テーピング 整体の先生・病院の先生・A先生・Aさん M選手・接骨院・病院・整体 (治療) ・睡眠 (休養) ・食事
時間	睡眠 (時間の確保) ・寝る・休養・休息・オフ・寝オフ・昼寝 練習 [自主練習・ウェイト (練習時間) ・タックル・走る・トレーニング] ケア・整体・グラウンド (練習時間) 読書・遊ぶ・趣味で遊ぶ・散歩・買い物・自分の時間・自由な時間・テレビ・ドラマ・映画・携帯・趣味 実習・授業・ご飯・食べる・アルバイト・スーパー [割引・お肉コーナー]
情報	スマートフォン [iPhone・エクスペリア] ・携帯 テレビ [スポーツ・相撲・ドラマ・ニュース・バラエティ] 本・雑誌・パーソナルコンピュータ インターネット [Youtube・Twitter・SNS・世界のラグビー情報・NZのフッカー] 仲間・Aコーチ・Bコーチ・友達のおしゃべり・娯楽
フィジカル	ウェイト・フィットネス・トレーニング・Bトレーナー・Dトレーナー 筋トレ・トレーニングジム・プロテイン
その他	スポーツ [陸上・ラグビー] グラウンド・トレーニングジム・練習・走る・パス・タックル 家・自分の部屋・ベッド・トイレ 学校・友達・授業・勉強

- 注1) その他は、場所のみを表しており、その場での目的が不明なもの。
および「サポート資源」の記入において中心から直接分化されており、なおかつ解釈不可能なもの。
注2) [] 内は、それ以前のワードから細分化されたものを示す。
注3) () 内は、補足説明を示す。
注4) 「NASS」とは「Nittaidai Athlete Support System (日体大アスリートサポートシステム)」の省略。
注5) 「BCAA」とは「Branched Chain Amino Acids」の省略。
注6) 「JISS」とは「Japan Institute of Sports Sciences (国立スポーツ科学センター)」の省略。
注7) 「HOPE」とは記入学生が使用しているメディカルに関する造語。
注8) 「NZ」とは「New Zealand」の省略。

わせであることは周知の通りであり¹³⁾、心理講習会の実施時においてもチーム内には怪我をしまい、競技復帰を望む選手が決して少なくはない状況であった。そのため、リハビリテーションによる自身の強化を目的とした「ウェイト」を意識して記入する選手も見受けられた。これらのことから、前者は「フィジカル」に、後者は「メディカル」に分類を行った。この他にも、トレーナーやコーチ、食事など重複した記入がいくつか見受けられ、分類作業により、同じ事柄や物的資源、人名であっても異なる意図や目的がチーム内

に存在していることが明らかとなった。三戸¹⁴⁾の研究では、スポーツ経験やスポーツへの指向性などといったスポーツへの関わり方が、選手の価値観や重要度に影響していることが示唆されている。本研究の対象選手においては、「ラグビーをする」というスポーツに対する関わり方や長期的なチーム目標は一見同じである。しかし、その目的や目標を達成するための過程について、より具体的に各選手に着目して把握しようとしてみたとき、その中には各選手の価値観や環境、選手それぞれに影響を与えているその時の状況が含ま

目標達成に向けたサポート資源の抽出

表5 カテゴリー別得点とチームの平均得点

選手	ヒト	栄養	モノ	メディカル	時間	情報	フィジカル	その他	合計
A	50	40	0	0	5	5	0	0	100
B	61	7	0	3	23	0	0	6	100
C	70	0	0	20	4	1	0	5	100
D	63	0	5	0	20	0	0	12	100
E	30	0	10	20	23	0	15	2	100
F	30	7	0	3	53	0	7	0	100
G	32	10	0	40	10	3	0	5	100
H	30	10	10	15	30	5	0	0	100
I	50	20	0	15	0	15	0	0	100
J	30	5	0	40	20	5	0	0	100
K	40	10	5	5	35	5	0	0	100
L	30	10	10	5	30	15	0	0	100
M	30	10	5	20	30	5	0	0	100
N	10	30	0	30	20	10	0	0	100
O	30	30	0	0	40	0	0	0	100
P	25	40	7	23	5	0	0	0	100
Q	45	0	0	40	5	4	6	0	100
R	10	20	5	20	0	5	40	0	100
S	15	15	0	20	15	5	30	0	100
T	78	6	5	2	9	0	0	0	100
平均得点	37.95	13.50	3.10	16.05	18.85	4.15	4.90	1.50	100

表6 心理講習会で得られた対象選手による内省報告

選手	内省報告
ア	目標を書き出したことにより、自分がどうしたいのか、どうしていくべきかが明確になった。
イ	サポート資源を書き出すことで自分の現状を客観的に、いつもとは違った視点で見直すことができた。
ウ	思っていたよりサポート資源が多いことが分かり、様々なモノやヒトを自分が必要としているのが分かった。

れていることが明らかとなった。さらに、本研究で使用したワークシートの取り組みでは、カテゴリー別の得点と比較することによって選手の各カテゴリーに対する重要度や必要度がより明確化される。これらは、個別的な対応が求められる心理サポートの場面、あるいは監督・コーチといった直接的に技術、生活指導を行う立場の指導者にとって、選手の取り組みに多面から刺激を与えるための言葉がけや指導内容の改善などに非常に重要な情報となる。

次に、各カテゴリーにおけるチームの平均得点についてである。本研究の対象チームでは、「ヒト」において平均得点が37.95点と最も高い値を示した。また、各選手の記入から得点の高低はあるものの、すべての選手が「ヒト」に対して配点していることが伺える。さらに、「ヒト」以外のカテゴリーの記入内容からも「ヒト」を表すようなワードが多く見受けられる。ことから、本研究の対象チームにおいては、コーチ・仲間・トレーナーなどといった「ヒト」に対する重要度が高いと推察される。

間・トレーナーなどといった「ヒト」に対する重要度が高いと推察される。嶋¹⁵⁾の研究では女性は男性と比べ、同性・仲間・家族といったサポートの援助を受けやすく、独立して問題解決に臨むというよりはむしろ「ヒト」のサポートを重要視する傾向があることが示されている。この知見は、スポーツ場面に限定されていないが、本研究は女子のチームスポーツにも、「ヒト」に対する重要度において高い傾向が示されているという点において類似した結果を得ている。このことから、女子のチームスポーツにおいて「ヒト」のサポート体制を整えることは、選手の問題解決に有益であると考えられる。また、前述したように心理講習会の実施時のチーム状況は、怪我をしている選手が多く確認されていた。鈴木・中込¹⁶⁾は、質問紙調査によって、受傷者の復帰段階においてコーチからのサポートが強く希求されていることを明らかにしている。さらに、受傷者にとってコーチなどの指導者からアドバイスを

得ることは、単に動機づけが高まるだけでなくチームへの所属意識の高まりや孤立感の軽減を促し、復帰に向けた身体的・心理的回復に寄与する可能性があることを述べている¹⁶⁾。以上のことから、本研究の対象チーム、あるいは女子のチームスポーツにおいて「ヒト」のサポート体制を整えることは、選手の問題解決に対する援助や、目標・目的に対する動機づけを高めることにつながると考えられる。このように、本研究で得られた情報は、心理サポートの目的の1つである心理的スキルの習得だけではなく、指導者への有効なフィードバックにも活用可能である。心理サポート場面において中込¹⁾は、アスリート・コーチ・SMT指導士の関係は特異的であり、アスリートとSMT指導士の関係はもちろんのこと、現場との良好な関係を形成することが重要性であると述べている。さらに伊藤・豊田¹⁷⁾は、質的な研究によってメンタルトレーニングによる三者関係の変容プロセスを検討し、メンタルトレーニングを通してSMT指導士が選手とコーチの間に介入することによって、自分自身の役割や取り組み、お互いの関係性をさまざまな視点から振り返るきっかけとなることを示唆している。これらの知見を鑑みると、本研究で得られた情報は、選手だけでなく指導者へフィードバックをすることによってチームの情報収集、状況確認を行う手立てとなるであろう。しかし、指導者への情報の提示は選手の理解を得て行われるべきものであり、理解があってもSMT指導士、あるいは心理サポートを行う者が慎重に熟考してフィードバックしていく必要があるという観点も忘れてはならない。

また、今回の心理講習会で得られた対象選手による内省報告(表6)では、「目標を書き出したことにより、自分がどうしたいのか、どうしていくべきかが明確になった。」という意見が得られた。さらにサポート資源については、「サポート資源を書き出すことで自分の現状を客観的に、いつもとは違った視点で見直すことができた。」「思っていたよりサポート資源が多いことが分かり、様々なモノやヒトを自分が必要としているのが分かった。」といった意見が得られた。これらの意見から、本研究で取り扱ったワークのように目標を書き出すこと、目標達成のためにサポート資源を書き出すことは、考えの整理、方向性の明確化、物事に取り組む意欲の促進につながったといえる。このような選手の自立的・主体的な取り組みの促進は、目標達成に起因すると考えられる。

最後に本研究の限界を述べる。目標設定技法では継続的な評価が求められているが³⁾、本研究では継続した目標設定の計画立案から評価・改善といったPDCAサイクル(Plan:計画, Do:実行, Check:評価, Act:改善)の実施がなされていない。これは本研究の対象

チームに対する心理サポートの問題点として挙げられる。本研究で取り上げたような心理講習内容に加え、評価・改善といった振り返る習慣を選手に根づかせる取り組みを行うことが今後の心理サポートの課題である。さらに、選手を取り巻く環境や選手の状況は、常に一定であることはなく、変化することが予想される。本研究で得られた情報は、横断調査によって得られた一時的なものであり、この情報のみで今後の心理サポートや指導を継続していくことはむしろ間違ったサポートの実施につながりかねない。そのため、より選手を理解するためには、定期的にサポート資源の抽出を実施することが必要であり、各選手の変化について着目することが重要であろう。

さらに、「モノ」、「情報」、「フィジカル」などのカテゴリーの得点が低い値を示したことにに関して、本研究の対象チームが学内サポート機関で心理面やフィジカル面、加えて学生トレーナーの依頼、栄養面に関する外部サポート等を積極的に取り入れていることにより、それらの取り組みが習慣化され、ある意味選手がそれらについて重要視していない可能性も考えられるが、低い値を示したカテゴリーについて、その理由を言及することは難しい。また、上記に関しては「サポート資源」の定義が多様な要因を挙げることが可能となる一方で、サポート資源の内容が広義なものから狭義なものまで混在したことによる問題ともいえる。今後「サポート資源」における定義を再検討する必要もあると考えられる。

しかし、本研究で実施したワークを活用することによって、本研究の目的としている目標達成の過程を評価することができるだけでなく、選手自身が改めて努力の過程に目を向けられるようなきっかけを与えることができることが明らかとなった。そして、サポート資源の可視化、さらにそれらの検討を行うことは、選手の内発的動機づけの喚起を促し、同時に問題解決の一助となることが期待できる。また、選手だけでなく指導者へのフィードバックによって、記入内容から各選手に適した支援に向けた情報の取得、チームへのサポート体制の検討材料につながると考えられる。こういった側面からも、継続した心理サポートの実施においてはデータの蓄積が重要であり、選手だけでなく指導者、心理スタッフ間の情報の共有を図ることはチーム・個人の現状把握や問題の理解につながるであろう。

文 献

- 1) 中込四郎・吉澤洋二(2016)スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版。日本スポーツ心理学(編),大修館書店:東京, pp.24-28, 83-86.
- 2) 岡澤祥訓(2008)スポーツ心理学辞典, 日本スポーツ

目標達成に向けたサポート資源の抽出

- 心理学会（編），大修館書店：東京，p. 491.
- 3) 猪俣公宏（1991）コーチングマニュアル メンタル・トレーニング. 大修館書店：東京，pp. 180-197.
 - 4) 中込四郎・岸 順治（1991）運動選手のバーンアウト発症機序に関する事例研究. 体育学研究, 35: 313-323.
 - 5) 伊藤豊彦・磯貝浩久・西田 保・佐々木万丈・杉山佳生・渋谷崇行（2008）体育・スポーツ場面における動機づけ雰囲気研究の現状と展望. 島根大学教育学部紀要（教育科学）, 42: 13-20.
 - 6) 荒木雅信（2011）これから学ぶスポーツ心理学. 大修館書店：東京，pp. 43-48.
 - 7) 中須賀巧・須崎康臣・阪田俊輔・木村 彩・杉山佳生（2014）動機づけ雰囲気および目標志向性が体育授業に対する好意的態度に与える影響. 体育学研究, 59: 315-327.
 - 8) 上野耕平（2008）スポーツ心理学事典. 日本スポーツ心理学会（編），大修館書店：東京，p. 341.
 - 9) 上野耕平（2006）運動部活動への参加による目標設定スキルの獲得と時間的展望の関係. 体育学研究, 51: 49-60.
 - 10) 土屋裕陸（2004）最新 スポーツ心理学—その軌跡と展望—, スポーツ心理学会（編），大修館書店：東京，pp. 219-230.
 - 11) 小林未季子・内田遼介・土屋裕陸（2016）スポーツ集団の心理状態を評価する枠組みの提案—集合的効力感と集団凝集性による2次元アプローチ—. 体育学研究, 61: 245-255.
 - 12) 川喜田二郎（1970）続・発想法—KJ法の展開と応用, 中央公論社：東京.
 - 13) 高澤晴夫・井形高明（1994）臨床スポーツ整形外科—受傷から復帰まで—. 南江堂：東京，pp. 165-240.
 - 14) 三戸範之（2003）大学生のスポーツの価値観に関する研究. 秋田大学教育文化学部研究紀要, 58: 49-55.
 - 15) 嶋 信宏（1992）大学生におけるソーシャルサポートの日常生活ストレスに対する効果. 社会心理学研究, 7 (1): 45-53.
 - 16) 鈴木 敦・中込四郎（2013）受傷アスリートのリハビリテーション過程におけるソーシャルサポート希求の変容. スポーツ心理学研究, 40(2): 139-152.
 - 17) 伊藤麻由美・豊田則成（2017）メンタルトレーニングにおける三者関係の変容プロセスの検討. スポーツ心理学研究, 44(1): 53-67.
-
- 〈連絡先〉
著者名：鈴木千寿
住 所：群馬県館林市大谷町 625 番地
所 属：関東短期大学
E-mail アドレス：csuzuki@kanto-gakuen.ac.jp