

【短 報】

マンダラチャートの分析方法および活用方法に関する検討

浦 佑大¹⁾, 高井 秀明²⁾, 平山 浩輔³⁾, 高橋 流星²⁾

¹⁾ 日本体育大学大学院体育科学研究科博士後期課程

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医療スポーツ学科

Examination of analysis method and utilization method of mandala chart

URA Yudai, TAKAI Hideaki, HIRAYAMA Kosuke and TAKAHASHI Subaru

Abstract: Among the goal setting techniques in mental training, the mandala chart is often used as a tool to “visualize” the elements necessary to achieve the goal. However, there are not many studies on the analysis method and utilization method of mandala chart. The purpose of this study was to examine the analysis method and utilization method of the mandala chart. The subjects were female softball players at University A (N=47) and one coach belonging to that team. We conducted quantitative text analysis using KH Coder on the responses obtained from the players and managers. As a result, we were able to confirm the points that the current team places importance to achieve the goal. In addition, it was possible to confirm the degree of sharing of thinking between players and players and between players and coaches.

要旨: メンタルトレーニングにおける目標設定技法のなかでも、目標を達成するために必要な要素を「見える化」するためのツールとして、マンダラチャートがしばしば用いられている。しかし、マンダラチャートの具体的な分析方法および活用方法に関しては検討しているものが見受けられない。そこで本研究では、マンダラチャートの分析方法および活用方法に関して検討することとした。調査対象者はA大学女子ソフトボール選手47名およびそこに所属する指導者1名であった。選手および指導者から得られた回答についてはKH Coderによる計量テキスト分析を行った結果、現在のチームが目標達成に向けて重要視しているポイントや、選手－選手間、選手－指導者間で思考がどの程度共有化されているのかを検討することができた。

(Received: March 31, 2020 Accepted: June 5, 2020)

Key words: goal setting, KH Coder, quantitative text analysis, softball

キーワード: 目標設定, KH Coder, 計量テキスト分析, ソフトボール

1. 緒 言

競技スポーツにおける競技力向上に必要な要素としては、一般的に「心・技・体」といわれるように、心理面、技術面、体力面が挙げられる。そして、これらが三位一体となった際に競技者の実力が十分に発揮できるといわれており（磯貝，2008）、競技成績に関する要素には、技術面や体力面といった身体的側面だけでなく、心理面側面も含まれるといわれている（猪飼，1971；徳永，2008）。よって、競技力向上を目指すた

めには、体力面や技術面と同様に心理面に関してもトレーニングを実施すべきであると考えられる。この心理面に関するトレーニングは、一般的に「メンタルトレーニング」と呼ばれており、競技力向上ならびに実力発揮のために必要な様々なスキルを修得することを目的としている。

クラブや部活動などの組織では、その組織がどこへ向かい（ビジョン）、何を成し遂げようとしているか（目標）をメンバー全員が理解し、共感していることが理想であるといわれている（西野，2019）。なかでも、

目標に関するメンタルトレーニングとして、目標設定技法が比較的多く用いられている。目標設定技法とは、競技に対する動機づけの維持や練習での集中力の向上、達成感の獲得などを目指して段階的な目標を設定し、そのためにやるべきことを明確化するものである。また、その大きな目的の一つとして、外発的な動機づけにより練習や試合を行っている選手の動機づけを内発的な動機づけへと変容させ、自立した選手に導くことが挙げられる（岡澤，2005）。加えて、Martens, R. (1991) は目標設定の効果として、1) パフォーマンスを進歩させる、2) 練習の質を向上させる、3) こうなりたいという願望を明確にする、4) よりやりがいのあるトレーニングを行うことで倦怠を回避する、5) 達成に向けて内発的な動機づけを増す、6) プライド、満足感、自信を増すことを挙げている。よって、目標設定はスポーツにおけるパフォーマンス向上を目指すうえで有用であるものと考えられる。

そして、目標設定技法のなかでも、目標を達成するために必要な要素を「見える化」するためのツールとして、マンダラチャートがしばしば用いられている。マンダラチャートとは、仏教寺院などにある曼荼羅をもとに、松村寧雄によって1979年に開発された新たな思考整理方法である。9分割のマトリックスで構成されており、チャートの中心部には達成したい目標を、周辺部の8つのマスには目標を達成するための方法を書くように設計されているため、目標を達成するための要素やアイデアを効率よく整理することができる（Fukuda・坂田，2009）。中央に配置されている3×3マスの四角形の中央のマスに「幹」とよび、最終的に達成したい目標を記入する。また、幹を囲む8つのマスを「枝」とよび、幹に記入した目標を達成するための要素を書く。さらに、中央の9マスの四角形を囲むように3×3マスの四角形が8つ配置されており、それ

ぞれの四角形の中央のマスには枝に記入した内容に対応させる。そして、対応させて記入した枝の周りの8マスを「葉」とよび、枝に記入した目標を達成するための要素をさらに具体化したものを記入していく（図1）。中心に達成したいテーマを置き、考えを膨らませていくという点ではマインドマップと類似しているが、マインドマップでは制約が設けられていないため、思考の枝が広がりすぎて中心のテーマから逸脱してしまう可能性がある。たとえ多くの思考を記述することができたとしても、中心のテーマとの関連性がなければ実際に活用できる思考とはいえない。しかし、マンダラチャートのように『マス』という制約を設けることで、常に中心のテーマと結び付けて展開することが可能となり、実際に活用できる具体的な思考を引き出すことができる（松村，2007）。

マンダラチャートの特徴は、前述したように制約の中で思考を展開していくことであり、不確実性の回避度が高い日本人にとって、より適切な発想支援ツールであると考えられる（Fukuda・坂田，2009）。マンダラチャートは、企業のオリエンテーションや教育現場、メンタルトレーニングの現場などで利用されている（Fukuda・坂田，2009；大勝，2013；門岡，2017；熊谷ほか，2018）が、これらの研究は、マンダラチャートを組み込んだプログラムの成果報告にとどまっており、マンダラチャートの具体的な分析方法および活用方法に関して検討しているものはあまり見受けられない。マンダラチャートは、目標達成のために必要な要素を効率よく「見える化」することのできるツールであり、その分析方法や活用方法を見出すことにより、記述された内容に対する解釈の幅が広がる可能性がある。そこで本研究では、マンダラチャートの分析方法および活用方法に関して検討することとした。

マンダラチャートは自由記述による回答であるた

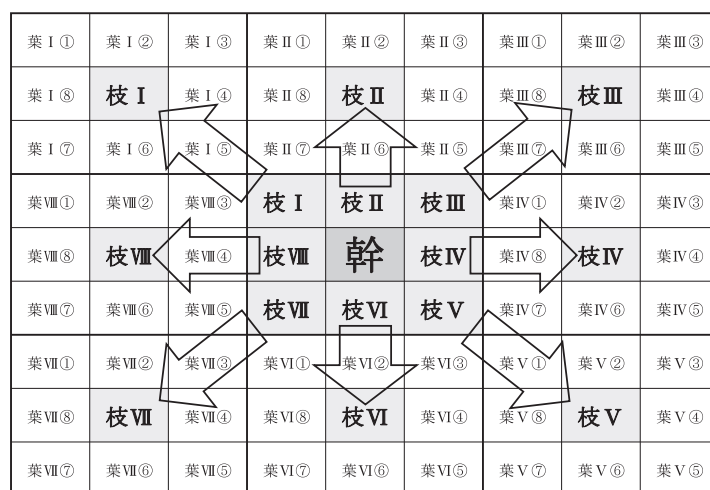


図1 マンダラチャート

め、テキストデータの分析が必要となる。その際には、計量テキスト分析が有用になるものと考えられる。計量テキスト分析を行うメリットとしては、分析の信頼性向上に加え、特定の言葉に関して「データの中のこの部分に特に多い」など、データの中のどの部分を詳細に検討すべきかという示唆が得られることである(樋口, 2017)。そこで、本研究では分析の方法として、KH Coderによる計量テキスト分析を行うこととした。

2. 方 法

1) 調査対象者

本研究の調査対象者は、A大学学友会ソフトボール部女子47名(平均年齢 19.6 ± 1.1 歳)および調査実施者の1人であるA大学学友会ソフトボール部に所属する指導者1名であった。

2) 調査期日

調査期日は201X年8月中旬であり、ソフトボール部女子に対する心理セミナーの一環として、A大学の教室にて集合調査法による調査を実施した。加えて、ソフトボール部女子に所属する指導者には、A大学の研究室にて配票調査法による調査を実施した。なお、心理セミナーは同部監督からの依頼のもとで実施されており(頻度:年2回, 1時間程度)、本稿では第1回目のセミナーで実施された「自己分析と目標設定」における調査内容を報告する。

3) 調査方法

本研究では、第1回目に実施した「自己分析と目標設定」のセミナーにおけるWork2を分析の対象とした(表1)。心理セミナーのSection1では、実施者から自己分析の重要性が説明され、その後のWork1では、徳永・橋本(2000)が開発した心理的競技能力診断検査(DIPCA.3)を用いて、選手に心理面に関する自己の特徴(強み, 改善点など)の分析および考察を行わせた。続いて、心理セミナーのSection2では、実施者から目

標設定を行うことの意義や目標は具体的に設定すること、挑戦的かつ具体的な目標を設定すること、短期目標を設定することなど、設定するうえでの注意すべきポイントが説明されたうえで、Work1での自己分析を材料にマンダラチャートを実施した。マンダラチャートの幹には、チームの目標である「全日本学生選手権(インカレ)優勝」と記入すること、空欄は必ずしも全て埋める必要はないことを教示し、その他の空欄に関しては自由記述とした。また、指導者にも同様の教示を行い、別室でマンダラチャートへの回答を求めた(図2)。課題の説明を含め、すべての回答に要する時間は概ね40分であった。

4) 分析方法

本研究では、マンダラチャートに記入されたテキストデータを分析対象とし、KH Coderを用いて計量テキスト分析を行った。本研究では、チームが目標を達成するために何を重要視しているのかについて検討するため、出現回数が調査対象者の半数以上を占めた語句を抽出した。また、野手、投手、スタッフという役割の違いがマンダラチャートの内容に影響を及ぼすことが予想されたため、野手群($n=30$)、投手群($n=11$)、スタッフ群($n=6$)の3群に分けて検討し、各群の n 数の半数以上を占めた語句を抽出した。さらに、目標を達成するための要素が指導者と選手とでどの程度共有化されているのかについて明らかにするため、選手が記入したマンダラチャートから得られた抽出語と指導者が記入したマンダラチャートを対応させ、語句の前後の文脈を踏まえたうえで一致度を検討した。

5) 倫理的配慮

本研究は、日本体育大学倫理審査委員会の承認(承認番号:第019-H113号)を得て行った。また、調査の目的、調査協力者の自由意志による回答、個人情報守秘義務など、研究上の倫理性について口頭での説明を行い、事前にA大学学友会ソフトボール部女子の選手および監督に同意を得たうえで調査を実施した。

表1 「自己分析と目標設定」セミナーの流れおよび目的、内容

実施日	テーマ	エクササイズ	時間	目的	内容
201X年 8月中旬	section1 : DIPCA.3を用いた自己分析	ポイントの説明	5分	自己分析のポイントを理解する	結果をもとに客観的に評価するなど、自己分析におけるポイントの説明を行った
		Work1	30分	DIPCA.3を用いて自己分析を行う	心理面に関する自己の特徴の分析および考察を行わせた
	section2 : 自己分析をもとにした目標設定	ポイントの説明	10分	目標設定のポイントを理解する	目標は具体的に設定するなど、目標設定におけるポイントの説明を行った
		Work2	25分	インカレに向けて目標設定を行う	Work1をもとに、マンダラチャートを用いて目標達成に必要な要素を整理させた

マンダラチャートの分析方法および活用方法に関する検討

スイングスピード	ミート力	みきわめ	コントロール	スピード	キレ	共通理解	配球による ポジショニング	優先順位
ポジショニング	打力	サインプレイ	タフネス	投手力	ピッチトンネル	準備の仕方	守備力	打者の動き・ ミートポイント
代打	ボールの種類	メンタル	ボールの種類	メンタル	続投	バックアップ	グラウンドの 大きさ・ カットプレイ	風・太陽・土 の状態
信じること・ メンタル	判断力	スライディング	打力	投手力	守備力	相手のDATA	自チームの DATA	録画
アウトカウント	走力	打者の動き	走力	インカレ優勝	情報 DATA	天気・ タイム スケジュール	情報 DATA	スコアミート
反応	守備位置	SAQ	メンタル	マネジメント	コンディショニング	グラウンドの DATA	投手の球種 ・速度	打球方向
安定しているか ・心に余裕を	準備不足はなし	感謝	食事	あいさつ	OB・OG 保護者への対応	生理 体温	体調	グラウンド コンディショニング
ポジティブに 考える	メンタル	ひとつに なっている	ホテル ランドリー	マネジメント	タイム スケジュール	ホテル	コンディショニング	睡眠の質
環境をすべて 把握している	時間に余裕を	チームテーマ 〜つなぐ〜	バス	お金	メンタル マネジメント	食事の量・質	移動時間	起床時間

図2 A大学ソフトボール部女子に所属する指導者のマンダラチャート

3. 結果および考察

KH Coder による語句抽出の結果、枝では、『人間性 (42 回)』、『メンタル (41 回)』、『体 (28 回)』、『打撃 (24 回)』 (表 2)、葉では、『心 (57 回)』、『感謝 (44 回)』、『笑顔 (35 回)』、『思いやり (32 回)』、『ポジティブ (31 回)』、『挨拶 (27 回)』、『道具 (24 回)』などが抽出された (表 3)。A 大学ソフトボール部女子は、競技力向上を目指すだけでなく、人間性の育成を根幹に置いた指導を重要視しており、人間性、感謝、笑顔、思いやり、ポジティブ、挨拶などの語句は、チームの方針や指導者などの考えが反映されたものと推察される。続いて、野手群 (n=30)、投手群 (n=11)、スタッフ群 (n=6) の 3 群に分けて検討した。その結果、野手群における枝では、『メンタル (28 回)』、『人間性 (26 回)』、『打撃 (24 回)』、『守備 (18 回)』など (表 4)、葉では、『心 (43 回)』、『感謝 (29 回)』、『ポジティブ (26 回)』、『ケア (20 回)』、『選球眼 (17 回)』、『挨拶 (15 回)』、『配球 (15 回)』などが抽出された (表 5)。なかでも、打撃、守備、選球眼などの抽出語は、野手群を特徴づける語句であるといえる。投手群における枝では、『メンタル (11 回)』、『人間性 (10 回)』、『変化球 (8 回)』など (表 6)、葉では、『フォーム (12 回)』、『ケア (10 回)』、『回転数 (8 回)』、『感謝 (7 回)』、『リリース (6 回)』、『挨拶 (6 回)』などが抽出された (表 7)。なかでも、変化球、フォーム、回転数などの抽出語は、投手群を特徴づける語句であるといえる。スタッ

表 2 A 大学ソフトボール部女子に所属する部員全体 (n=47) の『枝』における抽出語^{注1)}

抽出語	出現回数
人間性	42
メンタル	41
体	28
打撃	24

表 3 A 大学ソフトボール部女子に所属する部員全体 (n=47) の『葉』における抽出語^{注1)}

抽出語	出現回数
自分	64
心	57
人	53
感謝	44
人間	53
相手	52
見る	38
笑顔	35
思いやり、常に、体	32
ポジティブ、食事	31
ケア、球	30
強い、睡眠	29
チーム	28
挨拶、気持ち	27
応援、周り	26
拾う	25
考える、行動、声、道具	24

表4 A大学ソフトボール部女子に所属する部員における野手群 (n=30) の『枝』における抽出語^{注1)}

抽出語	出現回数
メンタル	28
人間性	26
打撃	24
体	19
守備	18

表5 A大学ソフトボール部女子に所属する部員における野手群 (n=30) の『葉』における抽出語^{注1)}

抽出語	出現回数
心	43
自分	40
人	31
感謝, 人間	29
強い, ポジティブ	26
思いやり	23
食事	22
笑顔	21
ケア, 相手	20
睡眠	19
見る, 練習	18
応援, 常に, 伝える,	17
選球眼	
道具	16
挨拶, 気持ち, 配球	15

表6 A大学ソフトボール部女子に所属する部員における投手群 (n=11) の『枝』における抽出語^{注1)}

抽出語	出現回数
メンタル	11
人間性	10
体	9
変化球	8

フ群における枝では、『人間性 (6回)』、『コンディション (4回)』、『マネジメント (4回)』など (表8)、葉では、『確認 (8回)』、『ポジティブ (7回)』、『挨拶 (6回)』、『感謝 (6回)』、『相談 (4回)』、『コミュニケーション (3回)』、『共通理解 (3回)』、『責任感 (3回)』、『判断力 (3回)』などが抽出された (表9)。なかでも、マネジメント、確認、相談などの抽出語はスタッフを特徴づける語句であるといえる。野手群は打撃、守備など、投手群は変化球、回転数など、スタッフ群は、マネジメント、相談など、それぞれの群の特徴を反映する語句が抽出された。これらの結果は、それぞれの群における目標達成のための重要なポイントに関する

表7 A大学ソフトボール部女子に所属する部員における投手群 (n=11) の『葉』における抽出語^{注1)}

抽出語	出現回数
見る	17
人間性, 相手	13
フォーム, 自分, 常に	12
心, 力	11
ケア	10
気持ち, 強化, 体幹	9
愛す, 安定, 回転数,	
チーム, 使い方,	8
周り, 睡眠, 投げる,	
道具	
応援, 感謝, 笑顔,	7
食事, 身体	
ゴミ, トレーニング,	
バランス, リリース,	
ピッチャー, 挨拶,	6
回転, 時間, 拾う,	
人, 上げる, 信頼,	
大切, 腕	

表8 A大学ソフトボール部女子に所属する部員におけるスタッフ群 (n=6) の『枝』における抽出語^{注1)}

抽出語	出現回数
人間性	6
コンディション, 運	4
マネジメント	3

表9 A大学ソフトボール部女子に所属する部員におけるスタッフ群 (n=6) の『葉』における抽出語^{注1)}

抽出語	出現回数
人	15
自分	12
確認	8
ポジティブ, 考える,	
笑顔, 話す	7
挨拶, 感謝, 時間,	6
選手	
行動, 周り, 拾う,	5
相手	
ゴミ, 愛す, 相談,	
思いやり, 目, 連絡	4
コミュニケーション,	
スタッフ, 心, 知る,	
ノック, 会話, 気, 物	
事, 気持ち, 常に,	
行う, 見る, 謙虚,	3
見据える, 守る,	
共通理解, 私生活, 持	
つ, 素直, 大切,	
責任感, 伝える,	
判断力, 部屋	

共通理解が反映されたものと推察される。続いて、全体およびそれぞれの群から得られた抽出語と指導者が記入したマンダラチャートを対応させ、一致度を検討した。その結果、全体における枝では、『打力』、『コンディション』、『メンタル』、葉では、『メンタル』、『信じること・メンタル』、『睡眠の質』、『食事』、『食事の量・質』、『あいさつ』、『感謝』、『ポジティブに考える』

が一致した（図3）。野手群における枝では、『打力』、『守備力』、『コンディション』、『メンタル』、葉では、『みきわめ』、『ボールの種類』、『メンタル』、『配球によるポジショニング』、『睡眠の質』、『食事の量・質』、『あいさつ』、『感謝』、『ポジティブに考える』、『守備位置』、『信じること・メンタル』が一致した（図4）。投手群における枝では、『投手力』、『コンディション』、『メン

図3 A大学ソフトボール部女子に所属する部員全体の抽出語と一致した指導者のマンダラチャート^{注2)}

図4 A大学ソフトボール部女子に所属する部員における野手群の抽出語と一致した指導者のマンダラチャート^{注2)}

タル』、葉では、『メンタル』、『ボールの種類』、『睡眠の質』、『食事の量・質』、『あいさつ』、『感謝』が一致した(図5)。スタッフ群における枝では、『コンディショニング』、『マネジメント』、葉では、『相手のDATA』、『天気・タイムスケジュール』、『あいさつ』、『感謝』、『時間に余裕を』、『ポジティブに考える』が一致した(図6)。このように、選手が回答したマンダラチャート

トの抽出語と指導者が回答したマンダラチャートを対応させることにより、指導者の考えと選手の考えがどの程度共有化されているのかを検討することができ、共有化がまだ十分でないものについては重点的に働きかけるなど、チーム運営を行ううえでの一つの材料としての活用が可能であるものと考えられる。

本研究では、目標達成のために必要な要素を効率よ

スイングスピード	ミート力	みきわめ	コントロール	スピード	キレ	共通理解	配球による ポジショニング	優先順位
ポジショニング	打力	サインプレイ	タフネス	投手力	ピッチトンネル	準備の仕方	守備力	打者の動き・ ミートポイント
代打	ボールの種類	メンタル	<u>ボールの種類</u>	<u>メンタル</u>	続投	バックアップ	グラウンドの 大きさ・ カットプレイ	風・太陽・土 の状態
信じること・ メンタル	判断力	スライディング	打力	<u>投手力</u>	守備力	相手のDATA	自チームの DATA	録画
アウトカウント	走力	打者の動き	走力	インカレ優勝	情報 DATA	天気・ タイム スケジュール	情報 DATA	スコアミート
反応	守備位置	SAQ	<u>メンタル</u>	マネジメント	<u>コンディショニング</u>	グラウンドの DATA	投手の球種 ・速度	打球方向
安定しているか ・心に余裕を	準備不足はなし	<u>感謝</u>	<u>食事</u>	<u>あいさつ</u>	OB・OG 保護者への対応	生理 体温	体調	グラウンド コンディショニング
ポジティブに 考える	<u>メンタル</u>	ひとつに なっている	ホテル ランドリー	マネジメント	タイム スケジュール	ホテル	<u>コンディショニング</u>	<u>睡眠の質</u>
環境をすべて 把握している	時間に余裕を	チームテーマ へつなぐ	バス	お金	メンタル マネジメント	<u>食事の量・質</u>	移動時間	起床時間

図5 A 大学ソフトボール部女子に所属する部員における投手群の抽出語と一致した指導者のマンダラチャート^{注2)}

スイングスピード	ミート力	みきわめ	コントロール	スピード	キレ	共通理解	配球による ポジショニング	優先順位
ポジショニング	打力	サインプレイ	タフネス	投手力	ピッチトンネル	準備の仕方	守備力	打者の動き・ ミートポイント
代打	ボールの種類	メンタル	ボールの種類	メンタル	続投	バックアップ	グラウンドの 大きさ・ カットプレイ	風・太陽・土 の状態
信じること・ メンタル	判断力	スライディング	打力	投手力	守備力	<u>相手のDATA</u>	自チームの DATA	録画
アウトカウント	走力	打者の動き	走力	インカレ優勝	情報 DATA	<u>天気・ タイム スケジュール</u>	情報 DATA	スコアミート
反応	守備位置	SAQ	メンタル	<u>マネジメント</u>	<u>コンディショニング</u>	グラウンドの DATA	投手の球種 ・速度	打球方向
安定しているか ・心に余裕を	準備不足はなし	<u>感謝</u>	食事	<u>あいさつ</u>	OB・OG 保護者への対応	生理 体温	体調	グラウンド コンディショニング
<u>ポジティブに 考える</u>	<u>メンタル</u>	ひとつに なっている	ホテル ランドリー	<u>マネジメント</u>	タイム スケジュール	ホテル	コンディショニング	睡眠の質
環境をすべて 把握している	<u>時間に余裕を</u>	チームテーマ へつなぐ	バス	お金	メンタル マネジメント	食事の量・質	移動時間	起床時間

図6 A 大学ソフトボール部女子に所属する部員におけるスタッフ群の抽出語と一致した指導者のマンダラチャート^{注2)}

く「見える化」できるマンダラチャートの分析方法および活用方法について検討した。Cannon-Bowers et al. (1990) によるチームメンタルモデルでは、チームの課題や目標、戦術、チームやメンバーの特性に関することをメンバーたちが共有できている程度を示し、共有の程度がチームパフォーマンスに正の影響を与えることが報告されている(池田, 2012; 秋保ほか, 2016)。本研究のように、マンダラチャートを用いて目標を達成するために重要なポイントを抽出し、計量テキスト分析を行うことで、現在のチームが目標達成に向けて重要視しているポイントや、選手-選手間、選手-指導者間で思考がどの程度共有化されているのかを検討することができた。また、月に1回や2か月に1回など、定期的実施することでチームの動向が把握しやすくなり、試合前などに実施することで最終的な調整の際に伝えるポイントを絞りやすくなるものと考えられる。加えて、分析から得られたデータをもとに指導法や伝え方などを適宜修正していくことで共有化の程度が向上し、池田(2012)や秋保(2016)の報告にあるように、結果としてチームパフォーマンス向上につながっていくものと考えられる。

本研究では、マンダラチャートを用いて目標の共有化の程度を検討した。しかし、結果をフィードバックした後の反応や行動の変容などについては検討できていないため、今後はこの点を踏まえた研究を推し進めていく必要があるだろう。

注

注1) n数の半数以上を占めた語句を抽出した

注2) この図は、指導者のマンダラチャートに対象者全体のマンダラチャートから抽出された頻出語に下線を付したものである

文 献

- 秋保亮太・縄田健悟・中里陽子・菊地 梓・長池和代・山口裕幸(2016)メンタルモデルを共有しているチームは対話せずとも成果を挙げる: 共有メンタルモデルとチームダイアログがチーム・パフォーマンスへ及ぼす効果。実験社会心理学, 55巻2号: pp. 101-109.
- Cannon-Bowers, J., Salas, E., and Converse, S. (1990) Cognitive psychology and team training: training shared mental models and complex systems. Human Factors Society Bulletin, 33(12): pp. 1-4.
- 樋口耕一(2017)計量テキスト分析およびKH Coderの

- 利用状況と展望。社会学評論, 68巻3号: pp. 334-350.
- 猪飼道夫(1971)体力と気力—健康な身体に健康な精神を—。初等科教育資料, 65: pp. 1-5.
- 池田 浩(2012)チーム・メンタルモデルおよびチーム・パフォーマンスを規定する要因に関する検討—チーム力およびチーム・リーダーシップの効果—。福岡大学人文論叢, 第44巻第2号: pp. 293-309.
- 磯貝浩久(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, pp. 370-371.
- 門岡 晋(2017)ジュニア体操選手を対象とした心理サポートの事例。金沢星稜大学人間科学研究, 第11巻第1号: pp. 43-48.
- 河津慶太・杉山佳生・中須賀巧(2012)スポーツチームに置ける組織市民行動, チームメンタルモデルとパフォーマンスの関係の検討—大学生スポーツ競技者を対象として—。スポーツパフォーマンス研究, 4: pp. 117-134.
- 熊谷史佳・門岡 晋・菅生貴之(2018)ジュニアアスリートに対するメンタルトレーニングの導入事例—ジュニア競泳チームを対象として—。北陸学院大学・北陸学院大学短期大学部研究紀要, 11: pp. 133-140.
- Martens, R. (1987) Coaches guide to sport psychology, Champaign: Human Kinetics.
- 松村寧男(2007)図解マンダラチャート。青春出版社: 東京, pp. 6-10.
- 西野 努(2019)スポーツチームのリーダーシップと人的マネジメント。経営センサー: Keiei sensor: 産業と経営の情報誌, 211: pp. 40-43.
- 岡澤祥訓(2005)スポーツメンタルトレーニング教本。日本スポーツ心理学会(編), 大修館書店: 東京, pp. 92-95.
- 大勝志津穂(2013)プロジェクト実施活動を通じた人材育成の可能性—フットサルイベントの企画・運営の取り組み事例から—。東邦学誌, 42(2): pp. 173-182.
- Steve T. Fukuda・坂田浩(2009)教師—学生間のインターアクションを活性化する基盤づくり: オリエンテーションにおける「マンダラ・チャート」の使用を中心に。大学教育研究ジャーナル, 第6号: pp. 13-23.
- 徳永幹雄(2008)ベストプレイへのメンタルトレーニング—心理的競技能力の診断と強化—。大修館書店: 東京, pp. 50-61.
- 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: 東京

〈連絡先〉

著者名: 浦 佑大

住 所: 東京都世田谷区深沢 7-1-1

所 属: 日本体育大学大学院体育科学研究科博士後期課程

E-mail アドレス: yudai.ura0802@gmail.com