

【短 報】

## 心理サポートによる大学生アスリートの 自己調整学習を促進させる試み

### —A 大学トランポリン競技部を対象として—

相川 聖<sup>1)</sup>, 高井 秀明<sup>2)</sup>, 大久保 瞳<sup>3)</sup>, 山崎 博和<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> 日本体育大学大学院体育科学研究科博士後期課程トレーニング科学系

<sup>2)</sup> 日本体育大学体育学部

<sup>3)</sup> 日本体育大学管理部会計課

## An attempt to promote self-regulatory of university student athletes by psychological support: For a university trampoline sports club

AIKAWA Satoshi, TAKAI Hideaki, OKUBO Hitomi and YAMAZAKI Hirokazu

**Abstract:** Self-regulation of learning theory is a theory related to high-quality practice for athletes. Self-regulation of learning theory is a process in which the forethought phase, the performance phase, and the self-reflection phase circulate (Zimmerman, 2014). In addition, since athletes with a high level of performance accomplish self-regulation (eg Anshel & Poter, 1996; Toering et al., 2009; Ikudome et al., 2016), self-regulation of learning is considered to contribute to the improvement of athlete performance and the quality of practice. The purpose of this study was to conduct a psychological seminar to promote self-regulation of learning for university student athletes. The subjects were 14 members belonging to the University A trampoline club. In this study, we conducted five psychological seminars based on the self-regulation of learning theory, and asked for answers to the self-regulation of learning in sports scale before and after intervention. As a result, "evaluation and reflection" improved before and after the intervention. In addition, we examined the contents entered by the subjects at each seminar, and obtained suggestions for future support. The support provided in this study increased the opportunities to reflect on the practice, indicating that the athlete was able to learn to reflect and evaluate they practice appropriately. Even in the case of seminar-type support, it is consider that support can be provided according to the athlete by grasping the individual characteristics of the athlete and the progress of the work.

**要旨:** アスリートの質の高い練習に関わる理論として、自己調整学習理論がある。自己調整学習理論は、予見段階と遂行制御段階、自己省察段階の3段階が循環していくプロセスである (ジマーマン, 2014)。また、競技レベルの高いアスリートは自己調整学習を行っていることから (e.g. Anshel & Poter, 1996; Toering et al., 2009; 幾留ほか, 2017), 自己調整学習はアスリートのパフォーマンスや練習の質の向上に寄与するものと考えられる。本研究では、大学生アスリートの自己調整学習を促進させる心理セミナーを実施し、サポートの効果検証や各セミナーで選手が記入したワークの内容を検討することを目的とした。対象選手はA大学学友会トランポリン競技部に所属している14名であった。本研究では、自己調整学習理論に基づいた5回の心理セミナーを実施し、介入前と介入後にスポーツ版自己調整学習尺度に回答を求めた。その結果、介入前から介入後にかけて、「評価・内省」の得点が向上した。また、各セミナーで選手が記入した内容を検討し、今後のサポートへの示唆を得ることができた。本研究で実施したサポートによって、練習を振り返る機会が増えたことにより、選手が自身の練習を適切に振り返り、評価することを習得できた可能性が示された。セミナー形式のサポートであっても、選手の個人特性やワークの進捗を把握することにより、選手に合わせたサポートを実施することができると考えられる。

(Received: March 31, 2020 Accepted: June 23, 2020)

**Key words:** psychological training, psychological seminar, psychological skills

**キーワード:** メンタルトレーニング, 心理セミナー, 心理スキル

## 1. 緒 言

アスリートが日々の練習に取り組む中で、熟達したパフォーマンスを遂行するためには、質の高い練習が求められる。アスリートの熟達したパフォーマンスには、上達を目標とした意図的計画的練習が必要不可欠であり (Ericsson et al., 1993), 指導するコーチやサポートスタッフには、アスリートが意図的計画的練習を行うための指導や助言が求められる。また, Orlick & Partington (1988) は, アスリートのトレーニングの質に心理スキルも関わると述べており, その心理スキルを高める方法としてメンタルトレーニングがある。よって, メンタルトレーニングの現場でも同様に, アスリートが質の高い練習を実施するための心理スキルの指導や助言が必要となる。また, メンタルトレーニングの指導には「科学的な理論に裏付けられた正しいメンタルトレーニングを, 現場に役立つ形で指導・実践すること」(土屋, 2016) が求められている。すなわち, メンタルトレーニングの指導では, アスリートがより良いパフォーマンスや質の高い練習を行うために科学的な理論を利用したアプローチを実施する必要がある。

アスリートの質の高い練習に関わる理論として, 自己調整学習理論がある。自己調整学習理論は, 目標設定や計画, 自己効力感, 課題への興味などの予見段階, 課題方略や自己教示, メタ認知的モニタリングなどの遂行制御段階, 原因帰属や自己評価などの自己省察段階の3段階が循環していくプロセスである (ジーママン, 2014)。例えば, あるアスリートが1つのスキルを習得するために練習を計画し (予見段階), そのスキルを習得するために反復練習を行い (遂行制御段階), 練習を終えて振り返り, 評価する (自己省察段階) という循環である。このような循環を繰り返し, 前の段階が次の段階に影響を与えていくことで, 質の高い練習を行うことが可能になる。また, これまでに, 競技レベルの高いアスリートは競技レベルの低いアスリートより自己調整学習を行っていることが明らかにされており (e.g. Anshel & Poter, 1996; Toering et al., 2009; 幾留ほか, 2017), さらに, 目標設定やセルフモニタリング, 自己評価, 課題に関する方略のような自己調整プロセスが, アスリートの練習の質, 課題への関与, パフォーマンスを規定することも述べられている (キトサンタス・カブサヌ, 2014)。よって, 自己調整学習

はアスリートのパフォーマンスや練習の質の向上に寄与するものと考えられる。

サポートの効果を検証するためには, アスリートがどの程度自己調整学習を行っているかを評価する必要がある。これまでに, アスリートが取り組んでいる練習の質を自己調整学習理論に基づいて評価するスポーツ版自己調整学習尺度が開発されている (幾留ほか, 2017)。この尺度では, 自己調整学習理論のうち予見段階を「計画」と「自己効力感」, 遂行制御段階を「セルフモニタリング」と「エフォート」, 自己省察段階を「評価・内省」から評価し, アスリートが練習の中でどの程度自己調整学習を行っているかを捉えることができる。スポーツ版自己調整学習尺度で示されたアスリートの自己調整学習の段階に対応した内容でサポートを行うことで, より効果的にアスリートの自己調整学習を促進させることができると考えられる。

しかし, これまでに自己調整学習理論に基づき, アスリートの自己調整学習を促進させるサポートを行い, サポートの効果を検証している研究は行われていない。米川・鶴原 (1991) は, 心理サポートの効果として練習の質の向上を挙げており, アスリートに自己調整学習への取り組みを促す心理サポートを行うことで, アスリートのパフォーマンスや練習の質の向上に貢献できると考えられる。また, 自己調整学習理論に基づいた一連のサポートの報告を行うことで, スポーツ現場で活動する指導者やサポートスタッフにとって有益な情報を提供することができる。したがって, 本研究では, 自己調整学習理論に基づき, 心理セミナーを用いた一連のサポートの内容を報告するとともに, サポートによるスポーツ版自己調整学習尺度の得点の変化を検討することによって, 実施したサポートの効果や今後のサポートへの示唆を提示することができる。さらに, 各心理セミナーで選手が記入したワークシートの内容について提示し, 具体的な記述ができていない選手や抽象的な記述をしている選手の特徴を検討することで, 実施したワークシートを改善するための示唆が得られる。このことは, さらに良いサポートを提供するための提案や個人に合わせたサポートにつながる。以上のことから, 本研究では, 大学生アスリートの自己調整学習を促進させる心理セミナーを実施し, サポートの効果検証や各セミナーで選手が記入したワークシートの内容を検討することを目的とした。

## 2. 方 法

### 1) 対象選手

対象選手はA大学学友会トランポリン競技部に所属している14名（男性7名、女性7名）であった。

### 2) 心理セミナーの実施期日

心理セミナーは、201X年11月から201X+1年5月に実施した。

### 3) 心理セミナーの実施方法

心理セミナーは2名で担当し、うち1名はスポーツメンタルトレーニング指導士有資格者であった。毎回の心理セミナーは1時間から1時間30分で実施し、A大学の教室にて実施した。

### 4) 心理セミナーの内容

実施した心理セミナーの内容を表1に示す。

#1では、自己調整学習の概要について説明し、自己調整学習の予見段階である「計画」と「自己効力感」について理解を促した。その後、2週間の練習計画表を作成させた。練習計画表には、[年間目標]と[今月の目標]を記入させ、練習計画との対応を意識させた。また、練習計画表には、設定した練習内容がどのくらい実行可能であるかを数値化する[実行度]と練習後に設定した練習計画に対してどのくらい達成できたかを評価する[達成度]について記入させた。なお、練習計画表は[達成度]に応じて練習計画を変更できる

仕様となっており、対象者の練習の進捗状況を考慮することができる。

#2では、#1で作成した練習計画表に基づいた練習について振り返るため、「Q1. 自分が計画した練習計画をどのくらい達成できましたか?」「Q2. その理由はなぜですか?」「Q3. 練習が計画通りにいかないときはどのようなときですか?」「Q4. この練習計画はこれからの練習に取り入れていきたいですか?」「Q5. その理由はなぜですか?」に回答を求めた。次に、より良い練習計画の作成のための競技特性（客観性・再現性）の理解を促した。さらに、より具体的な練習計画を作成するためのポイントを説明し、再度練習計画の作成を実施した。

#3では、自己調整学習の遂行制御段階である「セルフモニタリング」と「エフォート」について理解を促した。そのうえで、オフシーズンの目標（パフォーマンスの目標・過程の目標）を設定し、その内容を踏まえ、練習中にセルフモニタリングする項目を記入させた。また、ワークシートには、それぞれのセルフモニタリングの項目が目標とどのように関連するのかについて記入させ、セルフモニタリングする内容と目標との関連を意識させた。

#4では、セルフモニタリングを実施したことによる変化を捉えるため、「パフォーマンス」と「取り組み」の側面から自分が感じた変化をワークシートに記入させた。次に、自分が実施したセルフモニタリングとそれによる変化をグループワークによって共有させた。その後、練習において「できないと感じていること」

表1 心理セミナーのテーマと内容

| 心理セミナーのテーマ        | 内容  |
|-------------------|---|
| #1 質の高い練習とは-練習前①- | <ul style="list-style-type: none"> <li>自己調整学習の概要について説明</li> <li>自己調整学習の予見段階について説明</li> <li>2週間の練習計画の作成</li> </ul>   |
| #2 質の高い練習とは-練習前②- | <ul style="list-style-type: none"> <li>2週間の練習の振り返り</li> <li>競技特性についての説明（客観性と再現性）</li> <li>練習計画作成の復習</li> <li>2週間の練習計画の再作成</li> </ul>                                    |
| #3 質の高い練習とは-練習中①- | <ul style="list-style-type: none"> <li>自己調整学習の遂行制御段階についての説明</li> <li>オフシーズンの目標の設定（パフォーマンスと過程の目標）</li> <li>セルフモニタリング項目の作成</li> </ul>                                     |
| #4 質の高い練習とは-練習中②- | <ul style="list-style-type: none"> <li>自分が行ったセルフモニタリングの振り返り（パフォーマンスと取り組み）</li> <li>セルフモニタリングによる変化の共有（グループワーク）</li> <li>現在の課題（練習中）に関するエフォートを考える</li> </ul>               |
| #5 質の高い練習とは-練習後-  | <ul style="list-style-type: none"> <li>自己調整学習の自己省察段階についての説明</li> <li>練習の振り返りに関するポイント（原因帰属理論や競技特性）</li> <li>どのように練習を振り返ると良いか（グループワーク）</li> <li>2週間の練習振り返り表を作成</li> </ul> |

「その原因」「それに対するエフォート」を記入させ、練習中にできるエフォートを考えさせた。

#5では、自己調整学習の自己省察段階である「評価・内省」について理解を促した。また、原因帰属理論についての説明も行い、振り返りの際の原因帰属についても併せて説明した。次に、練習の振り返りの方法についてグループワークを行い、そこで挙げた意見も踏まえて、自分が練習後に振り返る5つのポイントをワークシートに記入させた。また、このワークシートでは、5つのポイントについて2週間の間評価するチェック表を設け、選手にはそれぞれの項目について“全くできなかった…1”から“とてもできた…5”の5件法で評価させた。

### 5) 測定内容

#### スポーツ版自己調整学習尺度（幾留ほか，2017）

本研究では、セミナーの実施による対象選手の自己調整学習の変化を捉えるため、#1の前（以下、介入前）と#5の後（以下、介入後）に、スポーツ版自己調整学習尺度（幾留ほか，2017）に回答を求めた。下位尺度は、「計画（7項目）」「自己効力感（7項目）」「セルフモニタリング（4項目）」「エフォート（6項目）」「評価・内省（13項目）」の5つであった。また、スポーツ版自己調整学習尺度は the Self-Regulation of Learning Self-Report Scale（以下、SRS-SLS: Toering et al., 2012）に基づいて作成されており、回答方法が下位尺度によって異なることが示されている。回答方法は、「次の文章が自分自身の練習に当てはまるかどうかを回答してください」という教示のもと、「計画」「自己効力感」「セルフモニタリング」「エフォート」の質問項目に対しては“大抵そうではない…1”から“大抵そう…4”の4件法、「評価・内省」の質問項目に対しては“大抵そうではない…1”から“大抵そう…5”の5件法であった。なお、スポーツ版自己調整学習尺度の分析では、すべての心理セミナーに出席した8名（男性4名、女性4名）を分析対象者とした。

### 6) 統計処理

統計処理は IBM SPSS Statistics 24 を使用し、有意水準は5%とした。

### 7) 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。対象者には研究の趣旨を把握できるように研究の概要、目的、記入方法、そして個人情報保護に関する内容について説明した。本研究への参加は、質問紙への回答をもって同意したとみなした。また、データはコンピュータで処理し、研究の目的以外には使用しないことおよび個人情報保護のために得られたデータは連結可能匿名化し、個人情報が特定できないように配慮した。

## 3. 結果および考察

本研究では、大学生アスリートの自己調整学習を促進させることを目的とした5回の心理セミナーを実施し、各セミナーにおけるワークシートの内容やスポーツ版自己調整学習尺度の下位尺度得点の変化を検討した。

まずは、本研究で実施した心理サポートの効果検証を行うため、すべての心理セミナーに出席した8名を対象にスポーツ版自己調整学習尺度の下位尺度得点の変化を心理セミナーにおける介入前後で検討した。独立変数を介入の前後、従属変数をスポーツ版自己調整学習尺度の下位尺度得点とする Wilcoxon の符号付き順位検定を行った（表2）。その結果、介入前から介入後にかけて「評価・内省」の得点が有意に増加することが示された（ $Z=2.38, p<.05$ ）。その他の下位尺度には有意な差は認められなかった。本研究では、#1から#5にかけて対象者は自分の練習について振り返り、考えるワークを実施してきた。すなわち、心理セミナーを通じて、自分自身の練習を振り返る機会が増えたことにより、自己調整学習のうち自己省察段階である「評価・内省」の得点が向上したものと考えられる。ジマー

表2 スポーツ版自己調整学習尺度の得点および Wilcoxon の符号付き順位検定の結果

|           | 介入前<br>(n = 8) | 介入後<br>(n = 8) | Z値    |
|-----------|----------------|----------------|-------|
|           | M (SD)         | M (SD)         |       |
| 計画        | 21.00 (5.63)   | 20.75 (4.92)   | 0.63  |
| 自己効力感     | 16.75 (3.58)   | 16.88 (3.90)   | 0.63  |
| セルフモニタリング | 12.25 (3.28)   | 11.25 (3.62)   | 1.20  |
| エフォート     | 18.75 (3.28)   | 17.63 (4.34)   | 1.10  |
| 評価・内省     | 43.75 (11.85)  | 49.38 (12.52)  | 2.38* |

\* $p < .05$

マン (2014) は、自省段階での反応が予見の目標設定、計画、その後の学習への努力に関する動機づけ信念に影響を及ぼすと述べている。つまり、本研究によって自己省察段階の「評価・自省」が向上したことは、今後の練習を自主的・計画的に行うことを促進させる可能性がある。

次に、各心理セミナーで選手が記入したワークシートの内容について検討するため、心理セミナーに出席した14名の中から、各心理セミナーにおける1名ないしは2名のワークシートの内容を比較した。まず、#1や#2では、自己調整学習の予見段階にある「計画」や「自己効力感」を高めるため、練習計画表の作成を実施した。また、#2ではより具体的な練習計画を作成するためのポイントを説明し、再度練習計画の作成を実施した。#1と#2ではどちらも2週間の練習計画表の作成するワークを実施したため、表3には#1と#2でA選手が作成した練習計画を示す。A選手の#1と#2のワークシートの内容を比較すると、#1では「精度向上」や「〇本連続できる」などが記入されているが、#2ではそれぞれの日の練習における方略について具体的に記入できていると見える。Locke & Latham (1985) は、明確な目標は一般的な目標よりも行動を的確に制

御すると述べている。よって、選手が具体的な練習計画を作成できるようになることで、練習中の行動を的確に制御することが期待できる。本研究では、#1の振り返りから#2で再度練習計画の作成を行ったため、具体的な練習計画を作成するポイントを理解できた可能性がある。次に、#3では、自己調整学習の遂行制御段階である「セルフモニタリング」を高めるため、練習中のセルフモニタリングの項目を作成し、自分の目標との関連を記入させた。表3には#3でB選手とC選手がワークシートに記入した内容を示す。B選手のワークシートは、セルフモニタリングの項目が詳細に記入されており、目標との関連もわかりやすく記入できている。一方で、C選手はセルフモニタリングの項目も少なく、目標との関連も曖昧である。崔・中込 (2009) は、競技レベルの高いアスリートは競技レベルの低いアスリートよりセルフモニタリングする能力が高いことや、トレーニングによってセルフモニタリングする能力が高まることを示している。セルフモニタリング能力の下位尺度でもある「動機づけ」「気づき」「意図性」「統制感」(崔・中込, 2009) などの要素からアプローチすることで、記入が少なくなってしまう選手に対して、セルフモニタリングを行う内容の多様化が可能になると考えられ、セルフモニタリング能力

表3 #1と#2におけるA選手の練習計画表の内容

| #1                                       | #2  |
|--|---|
| ルディ, バック, ルディ, バックの精度向上. 足の開き無くす.        | 通しの中で1回宙返りの部分で、真ん中に着地することを意識する。自分がねらったところに着地できるか。 |
| アウト, ハーフ, アウト, ダブルの精度向上. アウトバウンスまで気をつける. | 通しの中の後半4本の2回宙返りで、いかに焦らず落ち着いて通すことができるか。上に乗せる意識をする。 |
| アウト, バックの連続の精度向上. 合計10本連続できる.            | 1回宙返りの部分で、オーバーしないように乗せを意識し、我慢する。腕をまっすぐ上げることを意識する。 |
| アウト, ダブルの連続の精度向上. 合計6本連続できる.             | 通しの中で、8本目の技が崩れやすいので焦らず、早がけしないように意識する。             |
| アウト, ハーフの連続の精度向上. 合計6本連続できる.             | 試合前に怪我をしないために1つ1つの技にいつも以上に集中し、最終調整する。             |
| Dスコア8.0の精度向上. 通しこみ.                      | 試合を振り返り、課題となった部分を直していく。                           |
| Dスコア9.9の精度向上. 通しこみ.                      | 新構成の2本目の技の肩を止めて、流さないように意識する。                      |
| ルディ, バック, ルディ, バックの精度向上. バックの「乗せ」を意識.    | 新構成の3本目の技で腕を真っ直ぐあげ、ゆっくりかける意識をする。                  |
| アウト, ハーフ, アウト, ダブルの精度向上. いつでも4本連続できる.    | 新構成の1回宙返りの部分を、膝を伸ばし、線を出す意識をする。                    |
| アウト, ダブルの連続の精度向上. 合計8本連続できる.             | 少し高さを落として、新構成を通す。完成度はあまり気にしないで、通し切ること。            |
| アウト, ハーフの連続の精度向上. 合計8本連続できる.             | 前日より少し高さを上げて、新構成を通す。膝を伸ばし、オーバー、ショートが少なくなる意識。      |

を高めることに繋がると考えられる。続いて、#4では、自己調整学習の遂行制御段階である「エフォート」を高めるため、現在練習でできないと感じていることに対するエフォートを記入させた。表4には#4でD選手とE選手がワークシートに記入した内容を示す。D選手のワークシートは、「できないと感じていること」や「原因」、「それに対するエフォート」の1つ1つが詳細に記入できており、練習中のエフォートを明確にできていたと考えられる。一方で、E選手は怪我をしていたこともあり、それぞれの項目での記入が少ない。

高いレベルのエフォートは、競技レベルや高度なパフォーマンスとの関連が示されており (e.g., Anshel & Poter, 1996; Toering et al., 2009), 選手がより多くのエフォートを考えられることにより高いレベルのパフォーマンスを実現できるようになると考えられる。また、エフォートを考える前に、現状について考えるワークを十分に行うことで、自身の現状や課題に適したエフォートを作成することができると考えられる。さらに、課題に対する方略については、注意コントロールやイメージ、セルフトークなどの心理技法も挙げら

表4 #3におけるB選手とC選手のワークシートの内容

| パフォーマンスの目標                            | 過程の目標  | セルフモニタリングの項目                      | 目標との関連                                      |
|---------------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| B<br>5月の試合の16.2の難度で臨めるようにする。使える技を増やす。 | 毎日、小さなことでも、1つ以上できることを増やす。練習を計画的に進める。                             | 後方系の技に入るとき、前の技の前半の流れから入りの方向、足の運び。 | Tスコア、Hスコア、Eスコアの改善につながる。                     |
|                                       |  | 回転中のあごの位置。                        | 見栄え、見やすい演技につながる。                            |
|                                       |  | 技の終わりの手のひらき。                      | Eスコアの改善につながる。                               |
|                                       |  | 技の後半の試合のキープ。                      | Eスコアの改善、演技の流れを良くする。                         |
| C<br>第二10本を抜けがけ試合で通す。                 | 調子が悪い日は切り替えて、その時に応じて考えて最善を尽くす。台に乗る前に1つ目標を立てる。←できなかった場合はペナルティを課す。 | 技の終わりを意識して、早めに次の技に入る準備をする。        | 技がつながるようになって通せるようになる(中断率が低くなる)。ジャンプと技が安定する。 |
|                                       |  | ジャンプの時の手の幅を狭める。                   | ジャンプと技が安定する。                                |
|                                       |  | 1つ1つ踏み込んで技をかける(はやがけしない)。          | ジャンプと技が安定する。                                |

表5 #4におけるD選手とE選手のワークシートの内容

| できないと感じていること                    | 原因                                     | それに対するエフォート   |
|---------------------------------|--|---|
| 811 (○) で頭がもぐる。                 | 2回転目に入るところが見えていない。                     | バラニーからもぐらないように感覚と確認を徹底する。   |
| 技の後半でタックダウンまたは、パイクダウンになる。       | 力の配分ができていない。回転不足。                      | どこで力を入れたらタックダウンまたは、パイクダウンにならないかを研究する。どうやったら回転力が増すのか工夫してやってみる。       |
| 高さを維持できない。                      | 体力不足。                                  | 下を感じてこらえてつま先まで我慢して跳んでみる。コツをつかんでそれを習慣づける。                            |
| D<br>アウト→ダブル10本連続できない。          | 体力不足。不慣れ。                              | 回数をこなす(とりあえずやり続ける)。10本できる体力をTRでつける。                                 |
| パイクアウトの回転力不足                    | 腰で回せていない。                              | 腰を上げたら回るのか、それとも別な方法があるのか研究してみる。                                     |
| パイクダブルの回転不足と開きのタイミング(良い所で開けない)。 | 足が回ってきていないから                           | しっかり下まで踏んで、こらえてから足の甲から回すイメージでやってみる。高さをとって(フルジャンプ)やってみる。             |
| E<br>基礎練習<br>左右の筋力の差を戻す。        | 基礎練習をとばしてやりたい技をしている。<br>怪我をして動かすと痛いから。 | 1日の練習メニューを作り、基礎練習から順にこなしていく。<br>まずは、リハビリに通い、その怪我を治す。その後徐々に筋トレをして戻す。 |

表6 #5におけるF選手とG選手が作成した練習後にチェックするポイント

| 練習後にチェックするポイント |                                       |
|----------------|---------------------------------------|
|                | 技に入りで上半身が起きていて、手幅を狭くできているか。(ビデオ+主観的に) |
|                | 技の終わりでギリギリまで我慢できているか。(ビデオをみて)         |
| F              | 理想の通しのリズムで通せているのか。(主観的に)              |
|                | 毎日つけている練習ノートを参考にして、通しのタイムの波が少ないかどうか。  |
|                | 練習前のアップが計画的に実行できて練習に入れたかどうか。          |
|                | 8-3 (○) で早くひねりをかけることが出来ているか。          |
|                | 次の技をかける時の腕のタイミング。                     |
| G              | 高さにあわせリズムがとれているか。                     |
|                | 肘が伸びているか。                             |
|                | ベットを確認しているか。                          |

れており(キトサントス・カブサス, 2014), 課題に対応した心理技法を提示することにより, より効果的なエフォートを作成できる可能性がある。さらに, #5では, 自己調整学習の自己省察段階である「評価・内省」を高めるため, 練習後にチェックするポイントを記入させた。表5には#5でF選手とG選手が記入した「練習後にチェックするポイント」を示す。F選手のワークシートは, 1つ1つのチェック項目が詳細に記入できているだけでなく, 振り返りの方法も主観と客観から考えられている。一方で, G選手のワークシートは, 内容が抽象的であり, 振り返り方法も考えられていない。Jonker et al. (2010) は, 内省は国際レベルのパフォーマンスに必要不可欠であると述べており, スポーツにおける自分の可能性を引き出すことを促進すると述べている。その日の自分自身の練習について振り返ることは, 次の日の練習でやることを明確にすることができ, 段階的なパフォーマンスの向上に寄与するものと考えられる。また, 主観的な方法だけでなく, 客観的に評価できる方法で振り返ることにより, 明確な練習の質やパフォーマンスの向上を捉えることができるため, 自己効力感の向上にも繋がると考えられる。

本研究では, 自己調整学習の理論に基づき心理セミナーを実施し, 心理セミナーによる介入前から介入後にかけてのスポーツ版自己調整学習尺度における下位尺度得点の変化について検討し, 各セミナーにおける選手が記入したワークの内容を検討した。スポーツ版自己調整学習尺度の「評価・内省」の得点が増加したことから, 本研究で実施したサポートによって, 練習を振り返る機会が増えたことにより, 選手が自身の練習を適切に振り返り, 評価することを習得できた可能性が示された。また, 本研究では自己調整学習理論のすべての段階に焦点を当て心理セミナーを実施したが, 「評価・内省」以外の下位尺度得点には有意な差が認められなかった。よって, 本研究で実施したワーク

よりも, さらにそれぞれの段階におけるワークの内容を発展させる必要がある。今後は, 自己調整学習理論の3段階の中でどこに段階に課題があるのかを把握した上で, 課題となっている段階に対しての心理サポートの実施が求められるだろう。また, 本研究で提示したワークの内容から理解できるように, 記入された内容には個人差があり, 個人の特性を考慮したサポートや指導, 助言が求められることがわかる。セミナー形式のサポートでは, 他の受講者と自身の進捗や課題の出来栄を比較して, 不安を高めたり, 自信の低下を引き起こしてしまう受講者も出てくることが述べられている(中込, 2016)。ワークの記入が難しい選手には, 選手とともに考える姿勢や異なる視点の提供などが心理サポートスタッフに求められる。セミナー形式のサポートであっても, 選手の個人特性やワークの進捗を把握することにより, 選手に合わせたサポートを実施することができると思われる。

## 文 献

- Anshel, M. H., and Porter, A. (1996) Self-regulatory characteristics of competitive swimmers as a function of skill level and gender. *Journal of Sport Behavior*, 19(2): 91-110.
- 崔 回淑・中込四郎 (2009) スポーツ・セルフモニタリング能力尺度の開発. 筑波大学体育科学系紀要, 32: 43-52.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., and Tesch-Römer, C. (1993) The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100: 363-406.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., and Visscher, C. (2010) Differences in self-regulatory skills among talented athletes: The significance of competitive level and type of sport. *Journal of Sports Sciences*, 28(8): 901-908.
- 幾留沙智・中本浩揮・森 司朗・藤田 勉 (2017) スポーツ版自己調整学習尺度の開発. *スポーツ心理学研究*,

- 44(1) : 1-17.  
キトサントス・カブサヌ : 伊藤崇達訳 (2014) スポーツのスキルと知識の獲得 : 自己調整プロセスの役割 : 自己調整学習ハンドブック. 北大路書房 : 京都, pp. 171-184.
- Locke, E. A., and Latham, G. P. (1985) The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*, 7(3), 205-222.
- Orlick, T., and Partington, J. (1988) Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- 中込四郎 (2016) 講習会形式によるメンタルトレーニングの実践例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, pp. 158-162.
- Toering, T., Elferink-Gemser, M. T., Jonker, L., van Heuvelen, M. J. G., and Visscher, C. (2012) Measuring self-regulation in a learning context: Reliability and validity of the self-regulation of learning self-report scale (SRL-SRS). *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10: 24-38.
- Toering, T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G. & Visscher, C. (2009) Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 27(14): 1509-1517.
- 土屋裕陸 (2016) あとがき. 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, p. 272.
- 米川直樹・鶴原清志 (1991) ヨット選手を対象にしたメンタルトレーニングに関する研究. 三重大学教育学部研究紀要, 42 : 127-137.
- ジーマーマン : 中谷素之訳 (2014) 自己調整学習の動機づけの源泉と結果 : 自己調整学習ハンドブック. 北大路書房 : 京都, pp. 38-49.
- 
- <連絡先>  
著者名 : 相川 聖  
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トレーニング科学系  
E-mail アドレス : satoshi.nssu@gmail.com