

【短 報】

自己理解と心理的競技能力との関係

—A 大学バレーボール部男子を対象として—

高橋 由衣¹⁾, 高井 秀明¹⁾, 松井 花織²⁾, 山本 健之¹⁾

¹⁾ 日本体育大学体育学部

²⁾ 日本体育大学大学院体育科学研究科博士前期課程

Relationship between self-understanding and psychological competitive ability: For the men's volleyball club in A university

TAKAHASHI Yui, TAKAI Hideaki, MATSUI Kaori and YAMAMOTO Kenji

Abstract: In order to improve the competitiveness of volleyball, it is important to acquire psychological skills such as situation judgment and prediction, and to understand one's own psychological characteristics.

One of the methods to measure and evaluate psychological skills is a Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athlete (DIPCA.3). DIPCA.3 can be used as an assessment tool for psychological competitive ability. Kouzuma (2002) states that self-analysis is important in Mental Training. In addition to the psychological tests described above, there is a question-answer self-analysis. This is a method of conducting a self-analysis in the form of answering questions and using more appropriate indicators to create a cognitive structure suitable for competition. Therefore, it is presumed that the use of subjective evaluation using self-analysis and objective data using psychological indicators contributes to self-understanding, such as noticing one aspect of the self that was overlooked until then.

The purpose of this study was to examine the relationship between self-understanding and psychological athletic ability for the men's volleyball club in A university. First, the lecturers of the psychological seminar explained the necessity of self-understanding from the viewpoint of sports psychology to the subjects. Next, the respondents were required to a description of their own characteristics during the competition and a DIPCA.3. As a result, the high self-understanding group showed significantly higher values in confidence ($F(1,30)=5.02, p<.05$), decisiveness ($F(1,30)=8.19, p<.01$), predictive power ($F(1,30)=8.06, p<.01$), judgment ($F(1,30)=11.27, p<.01$) and the total score of DIPCA.3 ($F(1,30)=4.98, p<.05$) than the low self-understanding group. In other words, a person with high self-understanding is likely to have grasped the tasks that he or his team should work on, and is considered to have high psychological competitive abilities such as self-confidence and operational skills. In addition, trying to deepen the understanding of not only yourself but also the team is considered to increase the overall score of DIPCA.3.

要旨: バレーボールにおける競技力向上には、状況判断力や予測力などの心理的スキルを獲得することや、自身の心理的特徴を理解することは重要である。

心理的スキルを測定・評価する方法の一つとして心理的競技能力診断検査（以下、DIPCA.3）がある。DIPCA.3は、心理的競技能力のアセスメントツールとしての活用が可能である。高妻（2002）は、MTにおいて自己分析が重要であると述べており、先述した心理検査のほかに質問回答形式の自己分析がある。これは、質問に答える形式で自己分析を行い、よりの指標を用競技に適した認知構造を作り上げていく方法である。よって、自己分析を用いた主観的な評価と心理的指標を用いた客観的なデータを活用することで、それまで見過ごされていた自己の一面に気づくなど、自己理解に寄与することが推察される。

そこで本研究において、自己理解と心理的競技能力の関係性についてA大学バレーボール部男子を対象に検討することを目的とした。まず、調査対象者には、心理セミナーの講師が「自己理解の必要性」についてスポーツ心理学の観点から説明を行った。次に、調査対象者に対して自分自身の競技中の特徴に関する記述とDIPCA.3の回答を求めた。その結果、自信（ $F(1,30)=5.02, p<.05$ ）、決断力（ $F(1,30)=8.19$,

$p<.01$), 予測力 ($F(1,30)=8.06, p<.01$), 判断力 ($F(1,30)=11.27, p<.01$), DIPCA.3 の総合得点 ($F(1,30)=4.98, p<.05$) において, 自己理解高群は自己理解低群よりも有意に高かった。つまり, 自己理解が高い人は, 自分やチームが取り組むべき課題を把握している可能性があり, 自信や作戦能力などの心理的競技能力が高いものと考えられる。また, 自己のみならずチームへの理解を深めようとすることは, DIPCA.3 の総合得点をより高めるものと考えられる。

(Received: April 1, 2020 Accepted: July 10, 2020)

Key words: Diagnostic inventory of psychological competitive ability for athlete, Self-understanding, Volleyball players

キーワード: 心理的競技能力診断検査, 自己理解, バレーボール選手

1. はじめに

バレーボールにおける競技力向上には心理面の強化が重要である。遠藤 (1991) はバレーボール選手に求められる精神的な資質としての確な状況判断力や予測力をあげており, 渡辺ほか (2009) はオリンピックに出場した経験を持つバレーボール選手が目標設定などの心理的スキルを日頃の練習から効果的に活用していることを明らかにしている。よって, バレーボールにおける競技力向上には, 状況判断力や予測力といった心理的スキルを獲得することと, 自身の心理的特徴を理解することが必要であるといえる。

競技力向上に必要な心理的スキルを測定・評価する方法の一つとして心理的競技能力診断検査 (Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athlete; 以下, DIPCA.3) がある (徳永・橋本, 2000)。DIPCA.3 は, これまで「精神力」として抽象的に扱われてきた心理的要素を「心理的競技能力」として具体化したものである (徳永, 2001)。DIPCA.3 は, 心理的競技能力のアセスメントツールとしての活用が可能である。これまでの研究をみると, DIPCA.3 は, 競技種目毎の得点を比較したり特定の競技種目の特徴を検討した研究で多く用いられている (柳・谷, 1995; 和田野, 2003; 半田・高田, 2004)。これらの研究では, 競技レベルや競技歴, 競技種目による有意差が確認されており, 目標とすべき心理的競技能力の得点の把握などに活用されている。そのほかにも, アスリートに対してメンタルトレーニング (Mental Training; 以下, MT) を行い, その前後に DIPCA.3 を実施して MT の効果を評価・考察しているという事例研究もみられる (村上ほか, 2000; 関矢ほか, 2011; 山崎, 2015)。このように DIPCA.3 の有用性は, MT の効果を客観的に評価する指標として利用されている。

Hardy et al. (1996) は, MT を実施する際に一方的に心理技法を提供するのではなく, アスリートそれぞれのニーズを適切に把握し, 課題克服に有効な心理的

スキルをトレーニングの課題として位置づけている。高妻 (2002) は, MT において自己分析が重要であることや, その方法として先述した心理検査のほかに質問回答形式の自己分析があることをあげている。このような自己分析の方法は, 自己の感情, 思考を文字に乗せて表現することによって, 自己の内面を見つめやすくなるといえる。自己理解とは, 「自己の内面のあり様や感情に目を向け, 自らについて捉え, 自己を知ること」と定義されている (青木, 2009)。さらに, 中込 (1994, 2016) は, MT の成果を種々の心理的スキルの向上のみならず, 自身の行為に対する「気づき」やトレーニングに対する「意図性」の高まりに注目し, それらが練習のレベルアップ (質の向上) に繋がると報告している。そのためには, まず, 試合だけではなく日々の練習における自分自身の状況を理解し, 課題の明確化を行う必要がある。そして, 自己分析を用いた主観的な評価と心理的指標を用いた客観的なデータの両方を自己理解の手がかりとすることで, それまで見過ごされていた自己の一面に気づくなど, 自己理解に寄与することが推察される。

以上のことから本研究では, A 大学バレーボール部男子を対象に自己理解と心理的競技能力との関係性を明らかにすることを目的とした。なお, 本研究は, 同部監督の「自己理解を高めることを目的としたセミナーを実施してほしい」という依頼をもとに提供された。

2. 方 法

1) 調査対象者

調査対象者は, A 大学学友会バレーボール部に所属する男子選手 35 名のうち, 心理セミナー当日に欠席した 1 名を除く 34 名 (平均年齢 19.47 ± 1.13 歳) であった。

2) 調査方法

今回行われた調査は, 201X 年 6 月から 201X 年 11 月

表 1 心理セミナーの内容

No	期日	セッション	内容
1	201X年6月18日	#1 自分を見つめ直す	自己理解・他者理解
2	7月18日	#2 振り返り	東日本インカレの振り返り
3	7月31日	#3 試合に向けてピークに持っていくための心理的コンディショニング	ベストパフォーマンス時の個人要因と他者要因についての検討
4	11月13日	#4 全日本インカレに向けて	秋リーグの振り返り，チームのコミュニケーションについて
5	201X+1年3月1日	#5 シーズンに向けてー目標設定ー	新チームの目標設定
6	4月17日	#6 自己理解	自己理解の再確認
7	5月6日	#7 考え方，捉え方の癖を探る	現状の客観的理解，考えの整理
8	6月14日	#8 試合に向けての準備	東日本インカレのサクセスストーリーを描く
9	8月14日 ー8月16日	#9 コミュニケーション X合宿の帯同	コミュニケーション，練習観察
10	11月11日	#10 全日本インカレへの再確認	試合映像を見て自己およびチームの分析

の期間中に1回1時間半で，計10回の心理セミナー（表1）の中で実施されたものであり，新チームに対して「自己理解」をテーマとした心理セミナーの内容から構成された。心理セミナーの講師は，スポーツ心理学を専門とする講師1名と，スポーツ心理学を専攻している大学院生1名の計2名が担当した。なお，心理セミナーおよび調査の進行については，講義形式で行われた。

3) 調査内容および手順

調査対象者には，心理セミナーの中で「自己理解の必要性」についてスポーツ心理学の観点から説明され，次のワークが行われた。1つ目のワークは，自分自身の競技中の特徴について回答を求めた。これは，高妻（2002）が考案した質問回答形式をもとに，心理セミナーの講師2名が協力して作成したワークシートである。2つ目のワークは，DIPCA.3を行った。DIPCA.3は徳永・橋本（2001）によって開発された心理尺度であり，アスリートの心理的競技能力を測定することが可能である。質問項目は52項目であり，「競技意欲」「精神の安定・集中」「自信」「作戦能力」「協調性」の5因子，「忍耐力」「闘争心」「自己実現意欲」「自己コントロール能力」「リラックス能力」「集中力」「自信」「決断力」「予測力」「判断力」「協調性」の12尺度から構成されている。回答は，“1：ほとんどそうではない～5：いつもそうである”の5件法で実施させた。

4) 分析方法

本研究では，アスリートの自己理解および学年毎のDIPCA.3の得点の違いについて検討するため，独立変数を自己理解および学年，従属変数をDIPCA.3の得点とする対応のない2要因の分散分析を行った。養内（2016）は，様々な側面から自身を振り返ることで，そのアスリートに最適な生理的・心理的状态を把握することに繋がると述べている。このことから本研究では，

アスリートが競技中を振り返り記述した内容を自己理解と定義した。自己理解の群分けについては，自由記述から得られたデータをもとに自己理解の量を数値に置き換え，すべての合計得点を参加者の人数で割り平均値を求めた。その際，平均以上を自己理解高群（ $n=19$ ），平均未満を自己理解低群（ $n=15$ ）とした。また，データの信頼性と妥当性を検討するため，心理セミナーの講師2名によって自己理解の量が確認された。得られた回答を改変することなく，作業者間で議論を行い，研究目的に鑑みて同意に至るまで吟味して検討された。なお，意味が不明瞭な回答は，分析の過程で除外された。選手が記入した自分自身の競技中の特徴については表2に示す。

5) 倫理的配慮

本調査は，日本体育大学倫理審査委員会の承認（承認番号：第019-H113）を得て実施した。倫理的な配慮として，調査の目的，調査協力者の自由意思による回答，個人情報守秘義務など，研究上の倫理性について口頭で説明を行った。また，事前にA大学バレーボール部の監督，および選手に同意を得たうえで調査は実施された。

3. 結 果

まずは，自由記述によって得られた自分自身の競技中の特徴について整理・集約した（表2）。次に，このデータをもとに自己理解の量を平均化し，自己理解の高低における学年毎のDIPCA.3の得点について対応のない2要因の分散分析を行った。その結果，自信（ $F(1,30)=5.02, p<.05$ ），決断力（ $F(1,30)=8.19, p<.01$ ），予測力（ $F(1,30)=8.06, p<.01$ ），判断力（ $F(1,30)=11.27, p<.01$ ），DIPCA.3の総合得点（ $F(1,30)=4.98, p<.05$ ）において自己理解に主効果がみられ，自己理解高群は自己理解低群よりも自信，決断力，予測力，判断力，DIPCA.3の総合得点が有意に高かった。予測力

自己理解と心理的競技能力との関係

表2 自分自身の競技中の特徴に関する回答例

回答例
堅実なプレーが多い
スイッチが入ったときの爆発力がある
スタートに弱い
声を出す
自分が決めにいこうとしている
大きな大会のときに緊張する
自信のあるプレーとそうではないプレーがはっきりしている
行動より考えるほうにいきやすい
雰囲気慣れるのに時間がかかる
悪い状況でもなんとかしようと考えている
感情の波を出さないようにしている
試合の終盤や気持ちが高ぶると冷静さを失う
気持ちが熱くなると落ち着きがなくなる
声を掛けてもらってイライラすることが多い
自分にプレッシャーをかけすぎる
笑えている間はプレーに余裕がある
ミスを引きずってしまう
コミュニケーションを取る方
うまくいかないことがあると、そのことについて考えすぎてどうしたらよいかわからなくなる
緊張して動きが固い
余裕がなくなると周りが見えなくなる
終盤で強気なプレーができるときとできないときの差が激しい
度胸がない
相手にマークされるとテンションが上がる
試合中の仲間の顔や先生の顔を見る
テンパって焦ってしまう

($F(1,30)=4.91, p<.05$)と DIPCA.3 の総合得点 ($F(1,30)=5.75, p<.05$) においては学年にも主効果がみられ、上級生は下級生よりも予測力と DIPCA.3 の総合得点が有意に高かった。また、協調性においては、自己理解と学年の交互作用がみられた ($F(1,30)=5.53, p<.05$)。そこで単純主効果検定を行ったところ、下級生において自己理解高群は自己理解低群よりも協調性の得点が有意に高かった ($F(1,30)=4.49, p<.05$)。なお、忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、自己コントロール能力、リラックス能力、集中力においては、自己理解と学年の主効果および交互作用に有意差はみられなかった(表3)。

4. 考 察

本研究の目的は、自己理解における心理的競技能力の違いについて A 大学バレーボール部男子を対象に検討することであった。特に、自己理解と心理的競技能力との関係を明らかにするため、対応のない 2 要因の分散分析を行った。その際に、自己理解の高低における学年毎の DIPCA.3 の得点の比較をした。その理由として、上級生には下級生の指導やチームを引っ張っていく役割があることがあげられる。役割は、「ある社会的状況において期待される個人の行動パターン」である (Carron & Hausenblas, 1998)。特に上級生においては、自身のパフォーマンス発揮だけではなく、チー

表3 アスリートの自己理解および学年における DIPCA.3 の平均値と標準偏差, 2 要因の分散分析の結果

因子		下位尺度		自己理解高群 (n=19)				自己理解低群 (n=15)				F値		
				上級生		下級生		上級生		下級生				
				(n=8)	(n=11)	(n=6)	(n=9)							
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	自己理解	学年	自己理解×学年		
競技意欲	忍耐力	15.38	3.25	15.18	2.86	15.22	1.86	11.67	3.01	3.58	3.74	3.01		
	闘争心	17.38	3.62	16.45	2.98	17.33	2.65	14.00	3.41	1.29	3.73	1.20		
	自己実現意欲	16.50	3.21	16.18	2.64	15.11	1.62	14.50	2.51	2.95	0.27	0.03		
	勝利意欲	16.25	3.33	14.91	3.42	16.67	2.29	15.33	2.07	0.17	1.69	0.00		
精神の安定・集中	自己コントロール能力	13.63	3.46	13.91	3.96	15.11	3.72	10.83	3.66	0.37	2.32	3.02		
	リラックス能力	12.00	2.73	12.18	5.53	13.33	3.08	9.00	2.83	0.44	2.21	2.61		
	集中力	16.63	2.56	15.27	3.38	16.00	3.20	13.33	2.07	1.52	3.73	0.34		
自信	自信	14.25	4.46	11.82	3.95	11.56	2.35	8.83	3.19	5.02 [*]	4.14	0.01		
	決断力	14.38	3.25	12.64	3.67	11.56	3.17	8.83	2.71	8.19 ^{**}	3.72	0.18		
作戦能力	予測力	14.75	3.28	13.09	2.95	12.44	2.13	9.50	3.56	8.06 ^{**}	4.91 [*]	0.38		
	判断力	14.00	2.39	13.81	3.76	12.11	2.37	8.50	3.27	11.27 ^{**}	3.12	2.55		
協調性	協調性	17.13	2.53	18.00	2.53	18.56	1.81	15.33	3.14	0.50	1.82	5.53 [*]		
総合得点		182.25	28.46	173.45	26.49	175.00	22.11	139.67	28.18	4.98 [*]	5.75 [*]	2.08		

* $p < .05$, ** $p < .01$

ムのために行動していくことが求められる立場である。よって、上級生のほうが下級生よりも自身の役割や立場を理解していることから、自己理解が高いと考えられたためである。その結果、自信、決断力、予測力、判断力、DIPCA.3 の総合得点において自己理解高群は、自己理解低群よりも有意に高かった。アスリートのメンタルヘルスと心理的競技能力との関係において自信は、挑戦的であること、自己を理解すること、危機を回避できること、個性を発揮することと関連している。また、作戦能力は、自己を理解すること、危機を回避できること、個性を発揮することと関連していることが示されている（村上，2002）。その中でも、作戦能力は予測力や判断力から成り立っており、試合で起こりそうなことを予測・判断することによって、あらゆる作戦を立てることができるといわれている（徳永，2008）。これらのことから、選手一人ひとりがプレーに対する予測力や判断力といった心理的スキルを高め、メンバーと共有することによって、戦術への理解へと繋がると推察される。以上のことから自己理解が高い選手は、自分やチームが取り組むべき課題を把握しているため、自信や作戦能力などといった心理的競技能力も高まると考えられる。また、自己のみならずチームへの理解を深めようとすることは、DIPCA.3 の総合得点をより高める可能性がある。

予測力、DIPCA.3 の総合得点において、上級生は下級生よりも得点が有意に高かった。上級生は練習や練習以外の生活の中でリーダーシップを発揮すべき場面

が多い。土屋（2005）によると、リーダーはチームメイトを最大限に活かすための役割を担っていると述べられている。チームにおけるリーダーシップとは、「ある個人がチームの目標達成やチームの維持・強化のためにチームやチームのメンバーに影響力を行使する過程」と捉えることができる（遠藤，2008）。さらに、Conger ら（1988）は、リーダーの主要なスキルに状況を分析的に評価し問題を発見するスキル、ビジョンを描き、戦略的な計画を作成するスキルなどをあげている。これらのことから、様々な場面でリーダーシップの発揮が求められる上級生は、常に先のことを考え状況を予測し、行動する力が備わっていると考えられる。したがって、上級生の予測力の得点が高いことは妥当な結果であるといえる。

協調性においては有意な交互作用がみられ、下級生の自己理解高群は自己理解低群よりも協調性の得点が有意に高かった。スポーツ場面における協調性は、「インプレイ時の協調」と「アウトプレイ時の協調」の2種類に分けられる（織田，2005）。インプレイ時の協調とは、ある1つのパフォーマンスに対して他者と協応（複数のものが絡み合って1つのパフォーマンスを発揮すること）して発揮することを意味する。このような相互的な協応動作は、周囲の期待している役割をお互いが認識し、それに応じて素早く反応することが求められる。また、アウトプレイ時の協調とは、チーム内における対人関係や情緒的関与などの、いわゆる「思いやり」や「相手の立場にたって考える」といった共

感的態度を示すと考えられている。これらのことから、本研究で対象としたA大学バレーボール部男子の下級生は、日頃から自身の立場や役割を理解し、チームのために行動していることが窺える。一方で、上級生においては交互作用がみられなかった。上級生は、自己理解の高低にかかわらず、チームワークや他者との関わり合いを重視しながら目標に向かって練習に励んでおり、その点が関係している可能性をもつ。

なお、本研究では、忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、自己コントロール能力、リラックス能力、集中力において有意差はみられなかった。その理由として、今回対象としたA大学バレーボール部男子に対して、DIPCA.3を使用したのが初めてであり、これまでの心理サポートにおいては細かく扱ってこなかったことがあげられる。しかし、本研究で扱った心理的競技能力は一種の心理的スキル（技術）であると考えられており、トレーニングすれば上達することが可能である（中込, 2013）。したがって、今後はチームとして習得する心理的スキルに偏りが起きないように心理サポートを行っていく必要がある。これに対して、決断力、予測力、判断力は、バレーボールを題材にした認知的トレーニングによって高めることができる（下園, 2005）。認知的トレーニングは主にラグビーやハンドボール、バレーボールなどのボールゲームの選手を対象として、ゲーム場面を題材に行われるトレーニングである。このようなトレーニングを行うことで、プレーの意図や、チームとしての課題などを明確にすることができる。そして、明確になった課題に対して繰り返し練習することによって選手たちの自信に繋がっていると考えられる。今後は、このような心理的スキルの偏りをなくすために、幅広い知識の提供を行い、バランスの良い心理的スキルの習得を促していく必要があると考えられる。また、試合などの大きな事象ごとにDIPCA.3を実施していくことで選手自身の課題やチームとしての課題が明確になると推察される。自己理解を高めるためには、様々な能力に目を向けさせる必要があり、得意な部分ばかりではなく苦手な部分をトレーニングしていけるようなアプローチをしていくことが望まれる。

最後に本研究の限界と今後の課題について述べる。本研究の限界として以下の二点があげられる。一点目は、調査対象者数が少ないことである。今後は、他の大学に所属するバレーボール選手も含めて研究を実施することによって、競技レベルやチーム内の役割、ポジション毎などについて検討することができ、バレーボール選手に必要な心理的スキルをより詳細に明らかにすることができるものと考えられる。二点目は、本研究によってアスリートの自己理解が深まったかどうか

かは確認できていないことである。本研究は、A大学バレーボール部男子を対象とした心理セミナーにおける調査内容の報告であり、心理セミナー内で一人ひとりの自己理解の向上を図るきっかけにすぎない。そのため、継続的に自己への気づきを高めるアプローチが必要であるとともに、心理検査を活用し自己理解の向上を可視化するべきであろう。このような手続きを行うことによって、より実現可能な目標設定やアスリート自身が取り組むべき課題と向き合うことができるものと考えられる。また、バレーボールはチームメイトとの連携が必要不可欠な競技であることから、自己だけではなくチームメイトへの理解も重要である。したがって、今後はチームメイトへの理解を含めた自己理解についても検討しなければならない。

5. 文 献

- 青木万里（2009）自己理解尺度の作成とその有効性の検討．学生相談研究，30(1), 35-46.
- Carron, A. V. and Hausenblas, H. A. (1998) Group Dynamics in Sport (2nd edn). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, p. 157.
- Conger JA, Kanungo RN (1988) Charismatic Leadership. Jossey-Bass. 片柳佐智子ほか訳（1999）カリスマ的リーダーシップ．流通科学大学出版：兵庫，pp. 40-66, pp. 349-364.
- 遠藤俊郎（1991）集中力から見たバレーボール選手の心理的適性に関する研究—注意様式の因子構造について．山梨大学教育学部研究報告，42: 144-155.
- 遠藤俊郎（2008）リーダーシップ．日本スポーツ心理学会（編）スポーツ心理学辞典，大修館書店：東京，pp. 315-319.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996) Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers. West Sussex, England: John Wiley & Sons Ltd, pp. 11-42.
- 半田洋平・高田正義（2004）高校ハンドボール選手の心理的競技能力について—チーム内における競技の力の違いから．愛知学院大学教養部紀要，52(2): 37-43.
- 高妻容一（2002）メンタルトレーニング実践プログラムのスタート．池田哲雄（編）今すぐ使えるメンタルトレーニング選手用，ベースボール・マガジン社：東京，pp. 44-47.
- 蓑内 豊（2016）メンタルトレーニング技法の基礎—評価技法を中心に．日本スポーツ心理学会（編）スポーツメンタルとトレーニング教本 三訂版，大修館書店：東京，pp. 71-75.
- 村上貴聡・岩崎健一・徳永幹雄（2000）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.
- 村上貴聡（2002）スポーツ選手のメンタルヘルス．徳永幹雄（編）健康と競技のスポーツ心理，不味堂：東京，pp. 144-155.
- 中込四郎（1994）メンタルトレーニングの理論と実習．中込四郎（編）メンタルトレーニングワークブック，道

- 和書院：東京，pp. 11-12.
- 中込四郎（2013）第三章 内界探索型メンタルトレーニングプログラムの開発. 中込四郎（編）臨床スポーツ心理学，道和書院：東京，p. 78.
- 中込四郎（2016）競技力向上とメンタルトレーニング. 日本スポーツ心理学会（編）スポーツメンタルとトレーニング教本 三訂版，大修館書店：東京，pp. 2-3.
- 織田憲嗣（2005）チームづくりに必要な心理的要因は何か. 徳永幹雄（編）教養としてのスポーツ心理学，大修館書店：東京，pp. 64-66.
- 下園博信（2005）スポーツ技術獲得の心理的課題は何か. 徳永幹雄（編）教養としてのスポーツ心理学，大修館書店：東京，pp. 101-103.
- 関矢寛史・小山美羽子・佐々木丈予（2011）ユースサッカー選手の心理的課題の帰納的分析とメンタルトレーニングに伴う対人スキルの向上. メンタルトレーニングジャーナル，5: 15-27.
- 土屋裕陸（2005）チームづくりに必要な心理的要因は何か. 徳永幹雄（編）教養としてのスポーツ心理学，大修館書店：東京，pp. 68-70.
- 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：心理的競技能力診断検査（DIPCA.3，中学生—成人用）（2000）. トーヨーフィジカル：東京.
- 徳永幹雄（2001）スポーツ選手に対する心理的競技能力の評価尺度の開発とシステム化. 健康科学，23: 92-102.
- 渡辺英児・遠藤俊郎・松井弘志（2009）質的研究法を用いた一流バレーボール選手におけるスキル獲得に関する研究. バレーボール研究，11(1): 1-6.
- 和多野大・調枝孝治（2003）トライアスロン選手のレースタイプと心理的競技能力との関係. 大阪体育大学紀要，34: 55-64.
- 柳 敏晴・谷 健二（1995）ヨット競技選手の特性（2）—心理的競技能力について—. 鹿屋体育大学紀要，13: 63-73.
- 山崎将幸（2015）ジュニア選手に対するメンタルトレーニングの留意点—ジュニアバドミントン選手への実践から—. メンタルトレーニングジャーナル，9: 62-67.

〈連絡先〉

著者名：高橋由衣
住 所：東京都世田谷区深沢 7-1-1
所 属：日本体育大学体育スポーツ科学系
E-mail アドレス：y.takahashi@nittai.ac.jp