

論文の和文概要

氏名 相川 聖

(博士論文の題目)

日本人体操選手のイメージトレーニングに関する研究

(博士論文の要旨)

第1章 緒言

アスリートは、試合でのパフォーマンスの発揮や練習での取り組みの強化などを目的として、様々な心理技法を利用している。Krane and Williams (2015) は、イメージや注意の焦点化、集中力の維持、不安と活性化のコントロール、肯定的なセルフトーク、目標設定などの心理技法がハイパフォーマンスの発揮を求めるアスリートに貢献する可能性を示している。また、Thomas et al. (1999) は、アスリートは試合中や練習中にセルフトークや目標設定、感情制御、リラクセーション、アクティベーション、イメージなどの心理技法を利用していることを明らかにしている。さらに、国際レベルのアスリートは、それより低い水準のアスリートよりも幅広く心理技法を利用していることが明らかにされている (Thomas et al., 1999)。つまり、アスリートの質の高いパフォーマンス発揮には、心理技法の利用が関与しているといえる。その心理技法をアスリートに指導・助言する活動としてメンタルトレーニングがあり、メンタルトレーニングはスポーツ心理学の領域で多く研究されている分野の1つである。

イメージトレーニングは、メンタルトレーニングにおける代表的な心理技法であり (西田, 2016)、日本において、イメージトレーニングは幅広く利用されている。しかしながら、これまでのイメージトレーニングに関する研究は、スポーツの具体的なスキルの獲得や修正を目的に効果検証しているものが多く、その他の戦術のイメージや目標のイメージを用いたイメージトレーニングの効果検証を試みた研究は不足している (シンガーほか, 2013)。つまり、スポーツにおける具体的なパフォーマンスの向上に寄与するイメージトレーニングの効果検証を行うことが求められている。今後のイメージトレーニングを発展させていくためには、新たな知見を取り入れたイメージトレーニングを構築する必要があると考えられる。スポーツにおける具体的なパフォーマンスの向上に寄与するイメージトレーニングを構築することは、メンタルトレーニングによってアスリートをサポートするスポーツメンタルトレーニング指導士によるイメージトレーニングの指導やアスリート自身によるイメージトレーニングの活用にも有効な知見になると考えられる。また、百瀬ほか (2018) は、競技特性を考慮したイメージトレーニングを構築する必要性を示している。したがっ

様式3号

て、本博士論文では、アスリートのパフォーマンス向上に寄与するイメージトレーニングの有効性を検討するため、以下の検討を行うこととした。

第2章 アスリートのイメージ利用目的の特徴

第2章では、計量テキスト分析を用いて、テキストデータで測定したアスリートのイメージ利用目的を分析し、競技場面と競技特性によるイメージ利用目的の特徴について検討した。調査対象者には、6つの競技場面（試合前・試合中・試合後・練習前・練習中・練習後）におけるイメージ利用目的を自由記述で回答させた。また、競技特性によるイメージ利用目的の特徴を検討するため、オープンスキルススポーツとクローズドスキルススポーツに分類し、イメージ利用目的を比較した。検討の結果、以下の知見を得た。1) 競技場面毎の具体的なイメージ利用目的を検討した結果、これまでに明らかにされたイメージの5つの機能に対応するものだけでなく、相手の動きの予測や反省や振り返り、試合の想定といった内容も示された。2) オープンスキルススポーツの特有のイメージ利用目的としては、勝利への意識を高めることや相手の動きの予測することなどが挙げられた。3) クローズドスキルススポーツの特有のイメージ利用目的としては、演技や技を成功させることやレース展開を予測することなどが挙げられた。以上のことから、アスリートは競技場面や競技特性の特徴を踏まえた目的でイメージを利用していることが明らかとなった。

第3章 日本語版 The Sport Imagery Ability Questionnaire の作成

第3章では、Williams and Cumming (2011) のSIAQの日本語版を作成し、アスリートの競技レベルや競技種目によるイメージ能力の特徴について検討した。第3章は2つの研究によって構成され、研究Iでは日本語版SIAQ作成し、その信頼性と妥当性の検証を行い、研究IIでは日本語版SIAQを用いてアスリートの競技レベルや競技種目によるイメージ能力の特徴について検討した。検討の結果、以下の知見を得た。1) 日本語版SIAQは、スキルイメージと戦術イメージ、目標イメージ、統御イメージの4つの下位尺度で、日本人アスリートのイメージ能力を測定できることが明らかとなった。2) 日本語版SIAQの内的妥当性と内的整合性、因子的妥当性が確認され、一定の信頼性と妥当性を有していることが明らかとなった。3) 目標イメージを想起する能力が競技レベルを詳細に反映することが示された。4) オープンスキルススポーツとクローズドスキルススポーツのアスリートのイメージ能力に有意な差は見られなかった。5) Lebed (2006) と鈴木ほか (2008) に基づいた分類では、競技特性の特徴を反映したイメージ能力を捉えることができた。以上のことから、日本語版SIAQは、アスリートの競技レベルや競技特性を反映したイメージ能力を測定できることが明らかとなった。

第4章 イメージ能力とパフォーマンス、パフォーマンスに関連する変数との関係

第4章では、イメージ能力と体操競技のパフォーマンス、自己効力感、競技中の思考と

様式3号

の関係性を検討した。第4章は部内選考会の5日前と部内選考会後に調査を行い、測定指標は日本語版 SIAQ と体操競技における自己効力感、スポーツ競技自動思考尺度、体操競技のパフォーマンス（演技の得点）を採用した。検討の結果、以下の知見を得た。1) スキルイメージは、心配・懸念と後退・消極的姿勢に負の影響を与えた。2) 統御イメージは、体操競技における自己効力感に正の影響を与えた。3) 目標イメージは、体操競技における自己効力感と促進的教示、後退・消極的姿勢、自信、体操競技のパフォーマンスに正の影響を与えた。以上のことから、体操選手のイメージ能力とパフォーマンス、パフォーマンスに関連する変数との関係が明らかになり、体操選手のパフォーマンスを高めるには、目標イメージを想起する能力を高める必要があるといえる。

第5章 体操競技におけるイメージトレーニングの有効性の検討

第5章では、イメージ能力の測定に日本語版 SIAQ、さらに競技における自信と不安、演技の得点を評価指標とし、イメージトレーニングの有効性について検討した。第5章は男子体操選手を対象に、3週間のイメージトレーニングを実施する IT 群とイメージトレーニングを実施しない統制群を設定した。測定指標は、日本語版 SIAQ と CSAI-2、体操競技のパフォーマンス、イメージトレーニングの内省報告を採用し、3週間のイメージトレーニングによる変化を検討した。検討の結果、以下の知見を得た。1) IT 群は3週間のイメージトレーニングによって、スキルイメージと戦術イメージ、目標イメージ、統御イメージの得点が向上した。2) IT 群は3週間のイメージトレーニングによって、自信の得点が向上した。3) 統制群はいずれの得点も変化しなかった。4) IT 群は3週間のイメージトレーニングによって、パフォーマンスが向上した。以上のことから、本章で実施した3週間のイメージトレーニングによって、体操選手のイメージ能力と自信、パフォーマンスが向上することが明らかとなった。

第6章 総括

本博士論文では、イメージトレーニングの評価指標になる日本語 SIAQ を作成し、日本語版 SIAQ で測定できるイメージ能力と体操競技におけるパフォーマンスとの関係性を明らかにした。そして、体操選手を対象とし、パフォーマンスに影響を与えるイメージ能力とパフォーマンスを向上させるイメージトレーニングの効果検証を行った。これまでの研究によって、体操競技におけるパフォーマンスの遂行にはイメージが重要であることや(White and Hardy, 1998)、イメージが体操競技の身体的・心理的要求に対処する上で体操選手に有効な技法であることが示されている(Calmels et al., 2003; Post and Wisberg, 2012)。本博士論文によって明らかになった知見は、スポーツの実践場面に適用可能であり、有効なイメージトレーニングの指導に役立つだろう。また、本博士論文は、イメージトレーニングに関する基礎的研究と実践的活用の両立を目指した検討であり、スポーツ心理学の分野における有益な知見であるといえる。