

〔原 著〕

競技選手および指導者志向の大学生を対象とした
スポーツメンタルトレーニングに関する調査
—実施率・必要性・普及方法・トレーナーへの期待に着目して—

武 田 守 弘¹

**Survey on sports mental training for athletes and leader-oriented college students
— Focusing on implementation rate, necessity, dissemination method,
and expectations of trainers —**

Morihiro TAKEDA

Abstract

The purpose of this study was to conduct a questionnaire survey using a free-form description method and analyze the implementation rate, necessity, dissemination method, and expectations of mental trainers for sports mental training.

The results suggest the following.

The average implementation rate is 11.5%, and it can be said that SMT is hardly widespread in rural areas.

All the subjects of the survey recognized the necessity.

In terms of dissemination methods, the top answers were “providing SMT opportunities,” “disseminating information from top athletes using the media,” and “recommending understanding of SMT.”

Regarding expectations for mental trainers, the most common answer was “specific SMT guidance content such as image training, relaxation, and motivation.” Next, the mental trainer has “SMT knowledge, leadership and experience” and has the ability to “personalize”, “age-appropriate”, and “can handle problems other than SMT”. There were many answers that expected.

Keywords

スポーツメンタルトレーニング, 地方における実施率, 質問紙調査, テキスト分析
sports mental training, implementation rate in rural areas, questionnaire survey, text analysis

1. はじめに

近年, 日本においてメンタルトレーニング (mental training, 以下, MTと表記する) という用語は,

一般化されつつある。メンタルトレーニングは心理的スキルトレーニング (psychological skills training) と同義に用いられており, 関矢 (2016)¹によると, 心理的スキルとは, 「パフォーマンス向上のため

¹ 広島文化学園大学 (Hiroshima Bunka Gakuen University)

に学習して身につけることができるスキル(技能)のことである。」と示されている。また、スポーツメンタルトレーニング(以下、SMTと表記する)とは「アスリートをはじめとするスポーツ活動に携わる者が、競技力向上ならびに実力発揮のために必要な心理的スキルを習得することを目的とした、スポーツ心理学の理論に基づく体系的で教育的な活動」と定義づけられている。西田(2016)²⁾によると、「MTには、それを支える理論的な背景や科学的な根拠があること、またそれらを踏まえて実施することが重要であること」であり、昨今の競技スポーツ場面における、選手の実力発揮においては欠かせないものとなっている。

水落(2016)³⁾によると、日本におけるSMTの歴史は、「1964年の東京オリンピックでは選手強化対策として、射撃選手などに臨床心理学的技法を用いた心理的コンディショニングが試みられた。日本のトップアスリートに対するメンタルトレーニングの始まりは、「あがり」による過緊張の防止といった競技場面の心理的問題に特化したものであった。」と報告している。しかしながらこの頃は、「今日のようなアスリートのための心理的技法が少なく、(中略)現場からの理解・協力が得られなかった」という中込(1994)⁴⁾の報告や、「わが国には伝統的に精神の強化について、体力や技術面のハードトレーニングの過程で身につけられるという認識があった」という松田他(1985)⁵⁾の報告がなされている。さらに東京オリンピックの女子バレーボールが金メダルを獲得したことにより、「強固な師弟関係に基づくスパルタ練習が大々的に報道され、伝統的な心理面強化策があらためて美化され(中略)、臨床心理学的な技法を中心とした初期の取り組みは一般化されることはなかった。」と水落(2016)³⁾は報告している。その後、1984年のロサンゼルスオリンピックでの日本人選手の精神力の問題が浮き彫りになったことから、「メンタルマネジメント」という用語を採用し、今日のようなSMTが実施されるようになった。メンタルマネジメントとは、心理面の自己管理を意味しており、積極的なトレ

ニングにより精神力を高め、自分で自分の精神をコントロールできるようになることを企図している。ただ、当時はオリンピック選手などの一流選手を対象として行われており、広く一般選手に対して普及するには至っていなかった。当時のSMTの普及状況については、一流選手を対象とした落合ら(1986)、杉原ら(1988, 1989)一般のスポーツ選手を対象とした谷嶋ら(1990)の研究が報告されている。それから後では、一流選手を対象とした今井ら(2002)、一般選手を対象とした立谷(1999)、深見(2012, 2015)の研究が報告されている。

谷嶋ら(1990)⁶⁾の研究によると、日本体育大学の学生男女合計1767名を対象とし、1990年4月から9月において調査している。調査項目はMTの9技法(イメージトレーニング、禅・ヨガ・瞑想、呼吸調整法、催眠法、自律訓練法、カウンセリング法、バイオフィードバック法、漸進的弛緩法、サイキングアップ)に関する知識・実施状況・実施希望についての選択回答(複数回答可)であった。結果として、MTの技法に関する知識と実施状況については、イメージトレーニングは男子96.0%、女子97.3%とともに殆どの者が知っており、実施度も95.2%、95.3%と高かった。落合らの報告では85%の知識度であり、この5年間に知識が普及してきていると報告している。しかしながら、それに続く禅・ヨガ・瞑想以下、漸進的弛緩法までの8技法に関する知識度は、落合らの報告に比べ、すべて数値が下回っており普及しているとは言い難い。特に、バイオフィードバック法・サイキングアップ・漸進的弛緩法の3技法は殆ど知られていないといってよい。次に実施状況をみると、先述したイメージトレーニングを除いて、男子の呼吸調整法14.4%、女子の自律訓練法11.7%以外はすべて1桁台であり、全く実施されていない状況が示唆された。当時の実施希望率は男子で41.8%、女子で37.3%であり、これは奇しくも落合らの41%の実施希望と一致しており、調査対象の質の違いを考慮すればMTの実施希望は増加していると考えてよいかも知れない。希望す

る技法については催眠法が極めて多く、イメージトレーニング。自律訓練法、バイオフィードバック法、呼吸調整法、禅・ヨガ・瞑想、カウンセリング法、サイキングアップがほぼ等しい比率で続いており、漸進的弛緩法は最も少ない。落合らは、実施希望は漸進的弛緩法が最も多く、催眠法は少ないと報告をしており、本結果とは異なる。

スポーツ選手は競技成績の向上を目指して日夜ハードなトレーニングに励んでいる。監督やコーチにおいてもそれは同様であり、有効な方法であればMTも実施するし、実施の希望もあるのである。然し、多くのMTに関する著書を読んでも、直ちにその技法を習得できるわけではない。それ故に、スポーツ心理学者やスポーツカウンセラーに期待される役割は大きいものがあるといえよう、と結論付けている。

そこから約7年後、同様な対象を調査した立谷(1999)⁷⁾の研究が報告されている。日本体育大学の学生1992名を対象に、1997年6月から1998年10月に調査を実施している。①MTの認識度、②中学、高校、大学時代におけるMTの経験の有無、③その種類・効果、④MTの必要性と学習意欲を質問している。

結果から、①MTの認識度では、「MTの名前、方法を知っている」が26%、「名前だけ知っている」が69%、「何も知らない」が5%であった。名前だけは知っていても、内容は知らないということになる。②中学、高校、大学時代におけるMTの経験の有無では中学校でのMT経験は40%程度、高校は60%、大学は50%弱という結果であった。また、競技レベルとの関係では、中学では「全国大会」、「地方大会」の出場群に「定期的に行っていた」が多い結果となった。高校では「国際大会」「全国大会」の出場群において、「定期的にMTを行っていた」が多かった。また、大学時代（現在）では経験と競技レベルの関わりについて差がなかった、という結果を示した。③MTの種類・効果では、中学、高校、大学すべての時代において「リラックス、イメージ、集中力のトレーニング」において、「効果があつ

た」ことを示していた。④MTの必要性と学習意欲では、「非常に必要」が44%、「必要」が50%であった。実に94%が必要という結果であった。「どちらともいえない」が6%であり、「あまり必要ない」「必要ない」は0%であった。学習意欲は「非常に学びたい」38%、「学びたい」が51%であった。約90%の人が学びたいという結果であった。

このように、日本体育大学のような全国から集まる大学生のSMTの実態調査は見受けられるものの、地方の体育系大学に関するデータは見受けられず、調査が必要であるといえる。その調査から地方における実施率を明らかにするとともに、その必要性の有無や実施率を上げるための普及の方策を検討すべきである。

さらに、メンタルトレーニングを指導する者(メンタルトレーナー、以下MTRと表記する)に、選手が何を期待しているかを調査により検討すべきである。SMT指導士及びSMT上級指導士と称してSMTを指導する資格を認定している日本スポーツ心理学会では、資格認定・更新申請の手引き(2008)⁸⁾の中で、SMT指導士の活動内容は、「スポーツ心理学の立場から、スポーツ選手や指導者を対象に、競技力向上のための心理的スキルを中心にした指導や相談を行う。狭い意味でのメンタルトレーニングの指導助言に限定しない。ただし、精神障害に対する治療行為は含めない」と記している。近年では、毎年5名から10名程度の指導士が新たに認定されており、2020年現在では約150名の資格取得者が存在している。SMT指導士はそれぞれ、さまざまなスポーツ現場において、心理的なスキルトレーニング、チームビルディングのためのワーク、カウンセリングなどを実践している。また、SMT指導士に関わらず、現時点で、日本全国で行われてきたアスリートへの心理サポート方法に関する現状を明らかにした坂本ら(2020)⁹⁾の研究がある。学術雑誌ならびに大学紀要に掲載されている実践研究170編の文献を分析対象としており、その結果から、「教育的アプローチを用いた文献は全体で138編、臨床的アプローチ20編、混合型アプローチは12編であり、教育的

アプローチは一度に大人数を対象とすることができることから、集団に対して取り入れやすいことが考えられる。さらに、各アプローチ方法の特徴をまとめたところ、アプローチ方法によって用いられている技法やその組み合わせ方の多様性が認められた。これは、心理サポート実践者が、対象であるアスリートの置かれている状況や要求といった、アスリートのニーズに合ったサポートを提供しようとしていることが背景にあると推測された。」と報告している。したがって、現在の日本では教育的アプローチで集団を対象とする心理サポートが主体であるものの、その中で指導する内容はアスリートのニーズを踏まえた内容となっていることが示唆された。これらを鑑みて、実際に行われている心理サポートが本当の意味で選手が望んでいるものであるのか、つまりMTRは選手の期待に応えられているのか、またMTRの資質として選手はどのような要望があるのかなどを調査・検討すべきであるといえる。荒木(2019)¹⁰⁾の研究では、「心理学者が専門家として活動するために必要なコンピテンシーとしてあげられる要素には、知識・技能・能力；行動・戦術；姿勢・信念・価値観；行動傾向・人格；自己認知；そしてモチベーションがある。それぞれの要素が相互に、複雑に作用しながらコンピテンシーを形成するが、個人が持ち合わせるコンピテンシーは基準に沿って習得することや評価することが可能である。そして、その評価は「できる」と「できない」のような分類ではなく、その度合いをスーパービジョンなどにより継続的にモニターしながら進めていく必要がある。コンピテンシーは、コンサルタントが知識を深めながら、同時に技能も高めることにより、効果的なコンサルテーションを展開するための重要な指標となる。」と報告している。

以上のことから、本研究では質問紙調査を行い、スポーツメンタルトレーニングの実施率、必要性、普及方法、MTRへ期待することに関して分析することを目的とした。またその際、現在競技者かどうか、将来指導者を目指すかどうかという分類

を考慮して分析した。これらの分析が、SMTの今後に向けて有益な資料となることを目的とした。

2. 方法

2-1 調査1：大学入学以前のSMTの実施率に関する調査

(1) 対象者

対象者はA大学で健康スポーツ科学科に所属し、2005年から2017年までの間に講義「メンタルトレーニング方法論」を受講していた大学2年生と、B大学でスポーツ健康コースに所属し、2019年から2020年の講義「メンタルトレーニング」を受講していた大学2年生であった。調査対象者には調査目的、匿名性を説明し、承諾を得たうえで実施した。

回答者数はA大学935名、B大学180名の合計1115名から回答を得た。

両大学ともに地方の私立大学の小規模大学（1学年の定員100名程度）であること、保健体育教員養成課程及び複数のスポーツ指導者に関する資格を認定する大学であることから、学生の属性は同様であると考えられる。

(2) 方法

対象者には、「あなたは大学に入学する以前にSMTを経験・実践したことがありますか」という質問に「はい」か「いいえ」で回答させた。

2-2 調査2：SMTの必要性、普及方法およびMTRへの期待に関する調査

(1) 対象者

対象者はB大学でスポーツ健康コースに所属し、2019年の講義「メンタルトレーニング」を受講していた大学2年生78名であった。調査対象者には調査目的、匿名性、調査協力をいつでも中断拒否できることを説明し、承諾を得たうえで実施した。結果として70名から回答を得た（回収率89.7%）。

(2) 方法

対象者には、現在競技選手かどうか（競技選手である、競技選手ではない）、将来スポーツ指導者を目指すかどうか（目指す、目指さない）に関する質問に回答したのち、①「スポーツメンタルトレーニングは競技選手にとって必要ですか、必要ではないですか」、②「スポーツメンタルトレーニングを幅広く普及するためには、どのようにすればよいですか」、③「スポーツメンタルトレーニングを指導するメンタルトレーナーに期待することはどのようなことですか」、の3つの問いに対して「あなたなりの考えをもとに自由に述べてください」と自由記述するように回答を求めた。

(3) 分析方法

対象者の自由記述回答を項目化して分析し、各質問に対する回答結果を表に示し、考察した。また、KH Coder 3. Beta.01を用いて計量テキスト分析を行った。KH Coder共起ネットワークのコマンドを用い、自由記述の中で出現パターンの似通った語を線で結んだネットワーク図を描いた。また、各分析における特徴語一覧をリストアップし表に示した。これらをもとに、分析者が各分析における特徴的な記述のまとめりと判断したものを項目として立て、対象者の回答を示唆できるような文章を作成し要約し解釈することとした。なお、出現した特徴語には下線を付した。これを①MTの必要性、②普及方法、③MTRへの期待に分け、それぞれ現在競技者かどうか（競技者：1、非競技者：2）、将来指導者を目指すかどうか（指導者希望者：3、指導者非希望者：4）という分類を行ったうえで分析した。

3. 結果および考察

3-1 調査1：大学入学以前のSMTの実施率に関する調査の回答結果

表1及び図1に示したように、対象者の回答結果から、大学入学以前のSMTの実施率が明らかとなった。実施率としては2008年に23.4%と最も高い値を示しているが、平均としては11.5%とSMTが普及していない状態であることを示している。また、実施率の推移としては、調査開始後2005年から2008年に向けて増加傾向が見られたものの、2009年から2012年までは増減を繰り返し、2013年以降は多少の変化はあるもののわずかながら増加傾向を示している。

先述した立谷（1997）の日本体育大学の学生を対象とした調査では、中学校でのMT経験は40%、高校は60%程度、また中学では全国大会、地方大会の出場群に、高校では国際大会、全国大会の出場群に「定期的に行っていた」が多い結果であったことを踏まえると、本調査結果から以下のようなことが考えられる。

都会で競技力の高い学生が集まる大学には、中・高時代に国際大会や全国大会で活躍した選手が一定数存在する。彼らが所属していたチーム（個人）ではより高い競技力を求めて中高時代から技術・体力のトレーニングに並行してSMTを導入していたのではないかと考えられる。

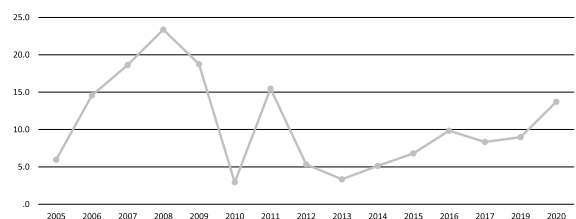


図1. 中・高年代におけるSMTの実施割合 (%)の推移

表1. 中学・高校年代におけるSMT実施に関する調査結果

調査年度	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2019	2020	合計
回答者数	67	103	102	77	64	34	84	75	90	39	103	61	36	78	102	1115
実施人数	4	15	19	18	12	1	13	4	3	2	7	6	3	7	14	128
実施割合(%)	6.0	14.6	18.6	23.4	18.8	2.9	15.5	5.3	3.3	5.1	6.8	9.8	8.3	9.0	13.7	11.5

できる指導者も近場に複数存在していたのかもしれない。SMTにより心理面のスキルアップを行うことで競技力が向上すること、競技力が上がることでよりレベルが高く環境整備の効いた都会の高校や大学に進学することができているという現実も考えられる。

一方、本調査の対象者の中には、全国大会や地方大会出場者も一定数存在しているものの、そこでの大会結果が芳しくなく、普段の練習において技術や体力面の向上が優先されSMTの導入には至らないことや、近場でSMTを指導可能な指導者が見当たらなかったことなどが、中高時代のSMT実施率の低下を引き起こしていると考えられる。ただし、現在は情報化社会であり、地方や都会に関わらず情報を得ることが容易な時代である。書籍や動画、またはオンラインでもSMTが受講できる可能性も大いに考えられる。本調査での2013年以降のわずかながらの増加傾向がこの様相を呈していることを期待したい。対象者の競技レベルの違いにより都会と地方におけるSMTの実施について安易には比較できないが、地方におけるSMTの普及については、今後の増加に向けてより一層検討すべき課題であるといえる。

3-2 SMTの必要性、普及方法、MTRへの期待に対する回答結果

対象者の回答からは、①MTの必要性において898の文、27,332の総抽出語数、②普及方法において711の文、25,021の総抽出語数、③MTRへの

期待において757の文、25,056の総抽出語数が得られ、これらを分析の対象とした。

(1) 「SMTの必要性」の分析結果

「スポーツメンタルトレーニングは競技選手にとって必要ですか、必要ではないですか」という質問に対して、対象者全員が「必要である」と回答した。

KH Coderの共起ネットワークのコマンドを用い、SMTの必要性について、自由記述の中で出現パターンの似通った語を線で結んだネットワークを描いた(図2)。また、SMTの必要性の特徴語一覧をリストアップし表2に示した。

分析者が特徴的な記述のまとめりと判断したものを項目として立て、対象者の回答を示唆できるような文章を作成し要約し解釈することとした。な

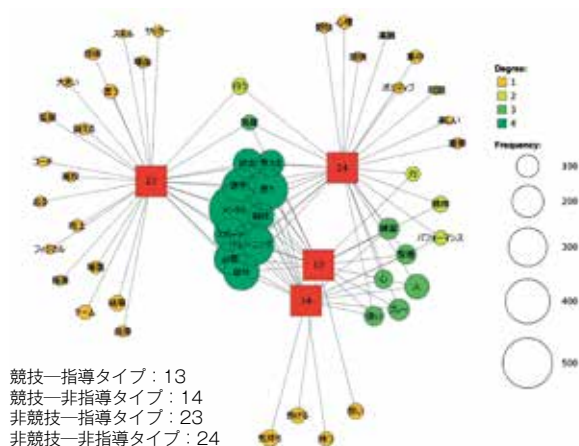


図2. SMTの必要性を示す対象者別(競技者および指導者希望者)特徴語の共起ネットワーク

表2. SMTの必要性を示す対象者別特徴語

競技—指導タイプ 13		競技—非指導タイプ 14		非競技—指導タイプ 23		非競技—非指導タイプ 24	
メンタル	.301	選手	.158	考える	.127	緊張	.110
思う	.274	競技	.119	メンタル	.107	スポーツ	.104
自分	.208	練習	.075	結果	.082	トレーニング	.103
スポーツ	.203	気持ち	.060	指導	.073	メンタル	.101
必要	.175	パフォーマンス	.045	技術	.073	行う	.100
選手	.160	持つ	.042	チーム	.062	心理	.100
試合	.146	不安	.041	言う	.061	心	.097
人	.122	自信	.041	高校	.060	必要	.093
競技	.116	イメージ	.036	行う	.056	考える	.083
プレー	.083	集中	.035	フィジカル	.054	試合	.080

備考: 数値はJaccardの類似性測度

お、出現した特徴語には下線を付した。

結果を概観すると、現競技者で将来指導者希望者（以下、競技-指導タイプ、13）は「スポーツの試合や競技の場面で、選手として自分のプレーをするために、メンタルは必要であると思う」という回答傾向がみられた。現競技者で将来指導者を希望していない者（以下、競技-非指導タイプ、14）は「選手として競技場面で不安や気持ちが負けることがあり、集中、イメージ、自信を持つことで、パフォーマンスを維持したい」という回答傾向がみられた。現非競技者で将来指導者希望者（以下、非競技-指導タイプ、23）は「高校のチームに技術、フィジカル、メンタルの指導を行い、考える 指導で結果を出したい」という回答傾向がみられた。現非競技者で将来指導者を希望していない者（以下、非競技-非指導タイプ、24）は「スポーツの試合では心理的に緊張することがあり、メンタル トレーニングを行うことでポジティブな感情で楽しいと考える 心を必要とする」という回答傾向がみられた。現在の状況及び将来の希望により、回答に違いが見受けられた。現在の競技者である競技-指導タイプおよび競技-非指導タイプからは、「競技、心、緊張、負ける、パフォーマンス、弱い、結果」などの試合での結

果を重視した特徴語が多く見られた。一方、現在競技者でない非競技-指導タイプおよび非競技-非指導タイプからは、「向上、効果、問題、発揮、自身、トレーニング」など試合での実力能力発揮した特徴語が多く見られた。

(2) 「SMTの普及方法」の分析結果

対象者の自由記述回答を項目化して分析し、普及方法に対する回答結果を表3に示した。その結果、「SMTの体験や講習会を開催して、SMTに触れる機会を提供する」という回答が最も多かった。「学校の授業に導入してしまう」、「スポーツ選手全員に実施する」を含めて、とにかく実践する、実践させてみることで、その意義や効果を確認すれば選手や生徒及び学生はその必要性を認識し、広く普及するのではないかという回答であった。また、「メディアを利用したトップアスリートや有名指導者からの情報発信」も上位回答として挙げられた。これはオリンピックのメダリストや日本代表選手などが率先してSMTの効果や実践方法などをメディアで紹介することで普及につなげようという考えである。現実的であり、効果的な方法だと考えられるが、現実場面を概観すると、トップアスリートが自分の実践しているSMT

表3. 「SMTの普及方法」に対する回答結果（複数回答）

	回答数	競技- 指導タイプ 13 (N=30)	競技-非指 導タイプ 14 (N=24)	非競技- 指導タイプ 23 (N=8)	非競技-非 指導タイプ 24 (N=8)
SMT体験・講習会などの機会の提供 (小・中・高・大・チーム)	35	16	10	6	3
メディアを利用したトップアスリート・有名指導者からの情報発信	30	14	6	4	6
SMTの理解を勧める（実験を実施し結果を公表、アニメの利用などを含む）	21	8	5	6	2
MTRからの情報発信（有名メンタルトレーナー）	20	19	1		
MTRの増員（中学校・高校での人材採用）	12	3	8	1	
現場の指導者・コーチへの指導	9	2	4	1	2
スポーツ選手以外にも実施（ビジネス含む）	7	3	4		
学校の授業に導入（小・中・高・大）	6	4	1		1
スポーツ選手全員に実施	3	1	1	1	
SMTに関する全国調査（現状把握）の実施	2		1		1
MTR養成校の増加	1			1	

等を著書やメディアで紹介している記事を見かけることはあるものの、量としては圧倒的に少なく、SMTが注目されるに至っていないといえる。テレビ、新聞、インターネットなどのメディアにおいて、SMTに関する記事の量が増えるように、インタビューや編集担当者に対する知識提供や指導などの働きかけが必要なのかもしれない。以下、「SMTの理解を勧める」ためにはそのための場の設定が必要であり、「MTRからの情報発信」では守秘義務を含めた様々な問題をクリアすべき必要性を感じる。しかしながら、SMTの普及に向けて様々な示唆を含んでおり、有益な情報を得たといえる。

また、SMTの普及方法について、共起ネットワークを描き(図3)、特徴語一覧を表4に示した。その結果からは、以下のように要約できた。

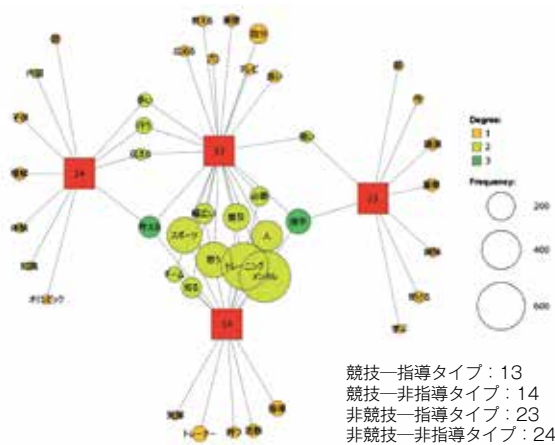


図3. SMTの普及方法を示す対象者別(競技者および指導者希望者)特徴語の共起ネットワーク

結果を概観すると、競技-指導タイプは「スポーツのプロや強い選手が実際に教えたり、テレビで幅広く取り上げることを多くするとよいと思う」という回答傾向がみられた。競技-非指導タイプは「実力があり指導できるスポーツメンタルトレーニング トレーナーが必要で、選手の実力を発揮させることで普及すると思う」という回答傾向がみられた。非競技-指導タイプは「強い監督や力ある個人を雇い、講演を受け学ぶことで興味を惹かせる」という回答傾向がみられた。非競技-非指導タイプは「オリンピック選手に上手くなるための知識や体験や勝つために受け入れることなどに関わる 内容を子供の前で話して欲しい」という回答傾向がみられた。

テレビなどのメディアや講演を通して、プロ、有名監督及びオリンピック選手等がその経験や知識を幅広く紹介し、SMTを普及させることが重要であるということや、SMTの指導者を養成し指導に当たることが重要であるという結果であった。

これらの回答結果を対象者の現在の状況及び将来の希望を絡めて考えると、将来指導者を希望している競技-指導タイプ及び非競技-指導タイプからは、SMTの普及に対してプロや選手や指導者として、自分もその一躍を担うことができるのではないかという意気込みを感じられる主体的な回答を得た。一方で、競技-非指導タイプや非競技-非指導タイプからは、自分ではない指導者を

表4. SMTの普及方法を示す対象者別特徴語

競技-指導タイプ 13		競技-非指導タイプ 14		非競技-指導タイプ 23		非競技-非指導タイプ 24	
スポーツ	.439	必要	.413	力	.333	知識	.308
思う	.424	人	.364	今	.316	上手い	.250
良い	.421	発揮	.357	理由	.308	欲しい	.250
幅広い	.417	普及	.354	質	.250	ほか	.222
テレビ	.333	トレーニング	.353	個人	.222	受け入れる	.222
プロ	.333	スポーツ	.349	強い	.208	勝つ	.222
強い	.308	トレーナー	.344	監督	.200	答える	.222
多い	.304	思う	.333	雇う	.200	関わる	.214
教える	.294	知る	.327	興味	.191	前	.214
取り上げる	.290	実力	.320	学ぶ	.188	内容	.214

備考: 数値はJaccardの類似性測度

養成することやオリンピック選手の利用といった他者に期待する受動的な回答を得たことが特徴的であった。

(3) 「MTRに期待すること」の分析結果

対象者の自由記述回答を項目化して分析し、指導士に期待することに対する回答結果を表5に示した。その結果、「SMTの具体的な指導内容について」の回答が最も多く、内容としてはイメージトレーニング5件、リラクセーション4件、モチベーション3件が上位回答であった。次に、MTRが「SMTの知識や指導力及び経験」を確保しており、かつ「個人に応じた対応」、「年齢に応じた対応」、「SMT以外の諸問題にも対応できること」といった、能力に関することが期待されていた。

また、「MTRの性格や人間性」、「クライアント

との信頼関係」といった資質面、「機会の増加」、「試合の帯同」、「長期の関与」といった時間面、「過去の成功例」といった実績面も期待されていることが示唆された。また、MTRが「普及するための情報発信能力」に関しても期待されていることが示唆された。これらの点に対して、MTRとしては、過去のサポート・指導実績を公表することは、守秘義務の観点からも基本的にあり得ないことである。ただ、受講者側からは、それらに関する情報を得たいこと、その情報がその後の信頼関係に影響を及ぼすことが本結果から示唆された。MTRとしては情報を守りながら、今後クライアントとなる選手等の期待に応え信頼を得るよう配慮する必要性が存在することに気づかされ、極めて有益な情報を得ることができた。

MTRへ期待することについて、共起ネットワークを描き(図4)、特徴語一覧を表6に示した。

表5. 「MTRへの期待」に対する回答結果(複数回答)

	回答数	競技-指導タイプ	競技-非指導タイプ	非競技-指導タイプ	非競技-非指導タイプ
		13 (N=30)	14 (N=24)	23 (N=8)	24 (N=8)
SMTテクニックの指導(イメージトレーニング、リラクセーション、モチベーションなど)	33	15	9	5	4
SMTの知識・指導力・経験	18	9	1	3	5
個人に応じた対応	16	8	5	2	1
SMT以外のMT(ストレス対処、いじめ問題)	6	1	4	1	
相談→アドバイスの機会増加(場所・時間)	6	1	4		1
MTR個人の資質(性格、人間性、情熱、自己コントロール力、コミュニケーション力)	10	8	2		
普及のための情報発信力	5	2	3		
信頼関係	5	3	1		1
MTRの実績(結果、選手変容)	5	3	2		
MTRのスポーツの経験・知識	3		3		
人員の増員	3		3		
コーチや監督への指導	3	3			
年齢に応じた指導法	2	1	1		
試合帯同	2		1		1
長期間の関与	1		1		
MTRのSMT受講経験→成功した過去	1		1		
守秘義務	1		1		
年齢が近いMTR	1		1		
安価であること	1		1		
結果を求めすぎないこと	1	1			

その結果からは、以下のように要約できた。

結果を概観すると、競技-指導タイプは「スポーツの試合で必要となることをメンタルトレーニングとして指導し教える 人が必要であると思う」という回答傾向がみられた。競技-非指導タイプは「練習からトレーナーがチームに関わり、ミスによって結果が左右されないよう受け入れる 心を指導して欲しい」という回答傾向がみられた。非競技-指導タイプは「試合で選手が自分で考えるよう指導するメンタルトレーナーを期待する」という回答傾向がみられた。非競技-非指導タイプは「オリンピックに向けてメンタルコーチやトレーナーがトレーニングして、選手が良いパフォーマンスを出せるよう期待している」という回答傾向がみられた。

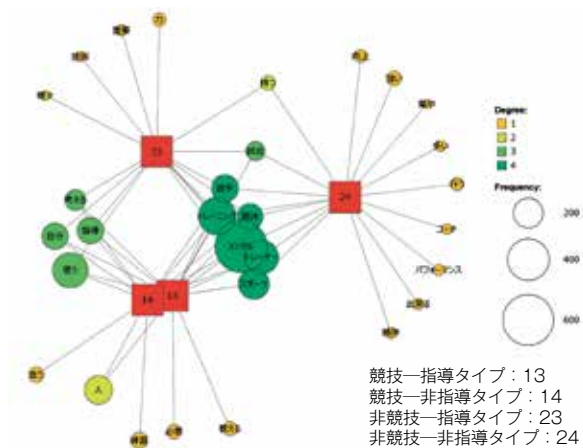


図4. MTRへの期待を示す対象者別（競技者および指導者希望者）特徴語の共起ネットワーク

4. まとめ

本研究では質問紙調査を行い、SMTの実施率、必要性、普及方法、MTRに期待することに関して、調査回答を分析することを目的とした。またその際、現在競技者かどうか、将来指導者を目指すかどうかという分類を考慮して分析した。これらの分析が、SMTの今後に向けて有益な資料となることを目的としていた。

結果から、以下のことが示唆された。実施率の平均としては11.5%と地方ではSMTが普及していない状態であることが示唆された。本調査の対象者の中には、全国大会や地方大会出場者も一定数存在しているものの、そこでの大会結果から普段の練習において技術や体力面の向上が優先されSMTの導入には至らないことや、近辺でSMTを指導可能な指導者が見当たらなかったことなどが、中高時代のSMT実施率の低下を引き起こしていると考えられた。

必要性に関しては調査対象者全員が必要性を認識しており、現在の競技者である競技-指導タイプおよび競技-非指導タイプからは、試合での結果を重視した回答が、一方現在競技者でない非競技-指導タイプおよび非競技-非指導タイプからは、試合での実力・能力発揮に関する回答が多いという傾向が示唆された。

普及方法に関しては、「MT機会の提供」、「メディアを利用したトップアスリートなどからの情報発

表6. MTRへの期待を示す対象者別特徴語

競技-指導タイプ 13		競技-非指導タイプ 14		非競技-指導タイプ 23		非競技-非指導タイプ 24	
メンタル	.310	トレーナー	.209	自分	.106	選手	.134
思う	.240	スポーツ	.173	メンタル	.105	期待	.114
トレーニング	.236	練習	.072	思う	.099	トレーニング	.114
スポーツ	.174	言う	.066	期待	.095	メンタル	.106
指導	.173	チーム	.062	トレーナー	.094	コーチ	.095
人	.164	結果	.052	考える	.093	行う	.090
自分	.160	心	.051	選手	.089	オリンピック	.079
教える	.079	受ける	.049	試合	.086	トレーナー	.078
試合	.079	日本	.047	指導	.080	試合	.076
必要	.071	ミス	.047	重要	.079	持つ	.071

備考：数値はJaccardの類似性測度

信],「MTの理解を勧める」などが上位回答であった。将来指導者を希望している競技-指導タイプ及び非競技-指導タイプからは, SMTの普及に対してプロや選手や指導者として, 自分もその一躍を担うことができるのではないかという主体的な回答を得た。一方の競技-非指導タイプや非競技-非指導タイプからは, 自分ではない指導者を養成することやオリンピック選手の利用など他者に期待する受動的な回答を得た。

MTRに期待することに関しては, 「MTの具体的な指導内容」の回答が最も多く, イメージトレーニング, リラクセーション, モチベーションなどが上位回答であった。次に, メンタルトレーナーが「MTの知識や指導力及び経験」を確保しており, かつ「個人に応じた対応」, 「年齢に応じた対応」, 「SMT以外の諸問題にも対応できること」といった, MTRの能力に関することが最も期待されていたことが示唆された。

今後の課題としては, 本研究で検討された普及方法を数多く実践することによって, 必要性の高いSMTの実施率を向上させることが実際に可能かどうかを検討することである。本研究で得た有益な知見を活かして, 今後のSMTの普及及び発展に寄与したいと考える。

引用文献

- 1) 関矢寛史(2016)メンタルトレーニングとは. 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会 編). 大修館書店 pp7-11
- 2) 西田 保(2016)メンタルトレーニングを支える理論と科学的根拠. 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会 編). 大修館書店 pp12-16
- 3) 水落文夫(2016)メンタルトレーニングの現状と課題. 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会 編). 大修館書店 pp18-22
- 4) 中込四郎編著(1994)メンタルトレーニング・ワークブック. 道和書院
- 5) 松田岩男ほか(1985)スポーツ選手のメンタル・マネジメントに関する研究-第1報-. 昭和60年度日本体育協会スポーツ医科学研究報告, 1(Ⅲ), i-iv
- 6) 谷嶋喜代志, 崔 二準, 長田一臣, 齋藤雅英(1990)「体育専攻学生におけるメンタルトレーニングの現状」『日本体育学会大会第42回大会予稿集』
- 7) 立谷泰久(1999)「メンタル・トレーニングの実態と課題-日本体育大学の学生に対する調査から-」『日本体育大学紀要』28巻2号, 171-180
- 8) 日本スポーツ心理学会資格認定委員会(2008)「スポーツメンタルトレーニング指導士-資格認定・更新申請の手引き-」p.1
- 9) 坂本悠馬・齊藤 茂(2020)「本邦におけるアスリートへの心理サポートの現状」『松本大学研究紀要』第18号, 187-209
- 10) 荒木香織(2019)「トップアスリートへのコンサルテーション:スポーツ心理学者の役割」『ストレス科学研究』第34号, 18-24