

資料

本邦におけるアスリートへの心理サポートの現状

坂本 悠馬・齊藤 茂

The Current Status of Psychological Support for Athletes in Japan

SAKAMOTO Yuma and SAITO Shigeru

要 旨

本研究の目的は、本邦の実践研究を整理し、アスリートへの心理サポートにおけるアプローチ方法の現状を明らかにすることであった。分析対象となった文献170篇を、教育的アプローチ、臨床的アプローチ、混合型アプローチに分類した。教育的アプローチの文献を、トップダウンアプローチ、ボトムアップアプローチ、ミドルアップダウンアプローチおよびそれぞれのアプローチを組み合わせたアプローチ方法に分類を行った。その結果、各アプローチ方法で実施された心理技法の特徴が確認され、利点や問題点が明らかとなった。心理サポート実施者は、各アプローチ方法について理解を深めることが、心理サポートを適切に実施するうえで重要だと考えられる。

キーワード

アスリートへの心理サポート アプローチ方法 スポーツメンタルトレーニング
スポーツカウンセリング

目 次

- I. 序論
- II. 方法
- III. 結果および考察
- IV. まとめ

注

文献

I. 序論

近年、本邦ではスポーツメンタルトレーニング(SMT)やスポーツカウンセリング(SpC)といったアスリートに対する心理サポートが活発に行われてきている。アスリートに対する心理サポートは、アメリカが1984年のロサンゼルス五輪の強化策の1つとして、各競技団体にスポーツ心理学や臨床心理学の専門家が配属し成果をあげたことが我が国の心理サポートの実践の契機となった¹⁾と言われている。そして、近年における競技スポーツの高度化に伴い、アスリートが実力発揮の困難さや競技生活の継続に関わる心理的問題を抱える機会が増え、それと呼応して、心理サポートの実践の機会が増加している¹⁾。こうした背景から、本邦においてもアスリートへの心理サポートが積極的に取り入れられており、それに伴い、心理サポートの実践に関する図書や研究論文が増えてきている。

西野・土屋²⁾は、2000年までのSMTに関する和書を対象に、刊行数からみた現状の分析と実施プログラムの概要について整理し、その中で用いられている心理技法をアスリートの学習段階によって、導入技法、中核技法および実践技法と名付け分類を行っている。導入技法では、アセスメントに加え、リラクセーション技法が主に行われていること、中核技法では、主にイメージトレーニングが行われていること、実践技法では、競技状況のシミュレーションなどの試合に向けた心理的準備が行われていることを示した²⁾。また、スポーツメンタルトレーニング指導士(SMT指導士)が用いている実施プログラムの内容の特徴をまとめ、心理技法の位置づけや実施されたSMTの内容に様々な立場や主張が認められること、その背景として各指導士の人間理解の方法や準拠している行動変容モデルに違いがあることを示した²⁾。

また、米丸・鈴木³⁾は、2015年までの心理サポートに関する実践研究を概観し、実践研究を実践報

告、事例研究および実験・調査に分類し、年代別に報告数の推移を整理し、実践研究は近年は増加傾向にあるものの、事例研究が十分に行われていないことを示した。そして、これまでの事例研究が「心理的変容過程」、「心理的変容に関わる「身体」」および「研究と実践の共存」といった3つの視点から進められてきたことを見出した。また、これらの結果より、実践研究の課題として「「身体」を手掛かりに競技力向上における心理的変容の機序を解明すること」および「心理サポートにおける実践者(研究者)の「身体」体験も含めた主観を取り上げて事例を考察していくこと」を挙げ、これらは実践現場での課題でもあると指摘している。上述の2つの報告により、心理サポートに関する図書や研究論文を対象に、本邦の心理サポートの現状が整理され、その実践に対しても有用な示唆が得られている。しかしこれらの文献では、心理技法を学習段階で分類したり、研究報告の種類で分類するなど、心理サポートについての概論を述べることに留まっており、アスリートに対して実施した心理技法や心理サポートの手段などの実践における具体的な介入の方法についてはまだ検討の余地が残されている。したがって、本邦におけるアスリートへの心理サポートの実態をより詳細に検討するためには、心理サポートのアプローチ方法に焦点を当てる必要があるのではないかと考えられる。

心理サポートにおけるアプローチ方法は、教育的アプローチと臨床的アプローチの2つに大別することができる⁴⁾。教育的アプローチとは、健康的なアスリートを対象として行われるアプローチであり、パフォーマンス向上や実力発揮を目的としたSMTによって、自律訓練法やイメージトレーニングなどの心理技法を習得することを目指したアプローチである⁴⁾。SMTには、目標設定やイメージトレーニングなどを用い、認知機能を利用して物事の捉え方や考え方をえるように働きかけ、心のコントロールを行うトップダウンアプローチ

と、呼吸法や筋弛緩法などを用い、呼吸、筋、姿勢などの身体の調節を行い心のコントロールを行うボトムアップアプローチがある⁴⁾。また、自律訓練法やルーティンなどを用い、心と身体の両方の調節を行うようなアプローチもある(本研究では、このアプローチを西野⁵⁾を参考にミドルアップダウンアプローチとする)。一方で、臨床的アプローチとは、精神疾患などの心の問題を抱えた人を対象として行われるアプローチであり、心理的課題の解決や成長を目的としたSpCによって、アスリートの心理的支援を行うアプローチであると言われている⁴⁾。さらに、平木・中込⁶⁾のように、同じ対象者に教育的アプローチと臨床的アプローチの両方を組み合わせてサポートを行う方法もある(本研究では、混合型アプローチとする)。このように、心理サポートには多様なアプローチ方法があり、現場によって用いられる方法は様々である。実践現場のアスリートに対するアプローチ方法の現状を整理することで、アプローチ方法それぞれの特徴や利点、問題点などを明らかにすることができると考えられる。これにより、心理サポート実施者に対して有用な示唆を示すことに留まらず、アスリートや指導者が心理サポートについての理解を深め、アスリートのパフォーマンスの向上や心理的課題の克服に向けて、適切なアプローチを検討する際の資料を提供することができると考えられる。

以上より、本研究の目的は、アスリートに対す

る心理サポートに関する実践研究を整理することにより、本邦における彼らに対する心理サポートの現状を明らかにすることとした。具体的には、実践においてどのようなアプローチがされているのか、そこでどのような方法や心理スキルを用いられているのかについて考察することとした。

II. 方法

1. 文献の検索

本研究では、米丸・鈴木³⁾の手順に倣い、アスリートに対する心理サポートに関する文献の収集を行った。

まず、CiNii(国立情報科学研究所)およびGoogle Scholarを使用して文献の検索を行った。検索に使用したキーワードの組み合わせを表1に示した。本研究で使用したキーワードは、米丸・鈴木³⁾と同様、「心理サポート」とそれを大別した「メンタルトレーニング」や「カウンセリング」に加え、「心理トレーニング」、「メンタルサポート」、「メンタルマネジメント」および「心理スキルトレーニング」をキーワードとして用いた。また、検索の組み合わせは、上記のキーワードと、対象者(「アスリート」・「選手」・「競技者」のいずれか)、研究の種類(「事例」・「実践」のどちらか)、もしくはSMT指導士の名前(2019.04.01時点)のいずれかを組み合わせて検索を行った。なお、「イメージトレー

表1 検索語の組み合わせ(米丸・鈴木³⁾より引用)

| | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 心理・サポート(心理サポートを含む) | |
| メンタル・トレーニング(メンタルトレーニングを含む) | アスリート or 選手 or 競技者 |
| 心理・トレーニング(心理トレーニングを含む) | |
| メンタル・サポート(メンタルサポートを含む) | and |
| メンタル・マネジメント(メンタルマネジメントを含む) | 事例 or 実践 |
| 心理的スキル・トレーニング(心理的スキルトレーニングを含む) | |
| カウンセリング | SMT指導士の名前(2019.04.01時点) |

ニング」や「セルフトーク」、「自律訓練法」などの心理技法は、キーワードに含めると際限がなくなると考えられることからキーワードには含めなかった³⁾。次に、本研究では、米丸・鈴木³⁾と同様に、研究論文を対象としたため、学術雑誌もしくは大学紀要に掲載されている文献のみを対象とし、それ以外の文献(雑誌、抄録や要約のみのもの、総説や概論、報告書等)は対象外とした。最後に、各文献の中で引用されている文献のうち、アスリートへの心理サポートを行ったものだと判断したものを新たにリストアップし、可能な限り抽出漏れのないように努めた。その結果、207編の実践研究がリストアップされた(資料1^{註1)})。

リストアップした実践研究を、米丸・鈴木³⁾で抽出された文献と照らし合わせ、筆者が内容を確認し、一般学生を対象としている、いわゆるアスリートへの心理サポートではない文献や、米丸・鈴木³⁾において調査・実験に分類されている、本研究の主旨とは異なる文献も対象外とした。上記の基準により選定した結果、最終的に170編を分析の対象とした。なお、文献の検索時期は、2019年12月であった。

2. 文献の分類および集計

本研究では、米丸・鈴木³⁾を参考に、対象となった文献を9つのアプローチ方法に分類し、集計を行った(図1および表2)。具体的なアプローチ方法の分類として、まず、教育的アプローチ、臨床的アプローチおよび混合型アプローチの3つに大別した。次に、教育的アプローチにおいて、トップダウンアプローチ、ボトムアップアプローチおよびミドルアップダウンアプローチの3つのアプローチ方法のいずれか1つのみを用いているもの3種類、3つの内の2つを組み合わせているもの3種類、そして3つ全てを組み合わせたもの1種類の計7つを設けた。そして、最終的に以下の9つのアプローチ方法を設定するに至った。

- (1)教育的アプローチ：SMT指導士がSMTの心理技法を用いて、アスリートへ教育的な心理サポートを行っているもの。
- ①トップダウンアプローチ：教育的アプローチにおいて、目標設定やイメージトレーニングなどのような、物事の考え方や捉え方の変容を促す心理技法を用いて心理サポートを行っているもの。
- ②ボトムアップアプローチ：教育的アプローチにおいて、呼吸法や筋弛緩法などのような、身体の状態や身体における知覚情報の変容を促す心理技法を用いて心理サポートを行っているもの。
- ③ミドルアップダウンアプローチ：教育的アプローチにおいて、自律訓練法やルーティンなどのような、心と身体の両方の調節を行うような心理技法を用いて心理サポートを行っているもの。
- ④トップダウンアプローチ&ボトムアップアプローチ：トップダウンアプローチとボトムアップアプローチの2つを組み合わせて心理サポートを行っているもの。
- ⑤トップダウンアプローチ&ミドルアップダウンアプローチ：トップダウンアプローチとミドルアップダウンアプローチの2つを組み合わせて心理サポートを行っているもの。
- ⑥ボトムアップアプローチ&ミドルアップダウンアプローチ：ボトムアップアプローチとミドルアップダウンアプローチの2つを組み合わせて心理サポートを行っているもの。
- ⑦トップダウンアプローチ、ボトムアップアプローチ&ミドルアップダウンアプローチ：トップダウンアプローチ、ボトムアップアプローチおよびミドルアップダウンアプローチの3つを組み合わせて心理サポートを行っているもの。
- (2)臨床的アプローチ：SpCなどを用いて、臨床心理学的側面からアスリートへの心理サポートを行っているもの。
- (3)混合型アプローチ：SMTなどの教育的アプローチとSpCなどの臨床的アプローチの両方を用

いて、アスリートへの心理サポートを行っているもの。

Ⅲ. 結果および考察

1. 各アプローチにおける論文の分類

表2は、最終的にリストアップされた170偏の文

献を用いられたアプローチ方法別に分類した結果である。教育的アプローチを用いた文献は全体で138偏であった。内訳は、トップダウンアプローチは27偏、ボトムアップアプローチは2偏、ミドルアップダウンアプローチは4偏、トップダウンアプローチ&ボトムアップアプローチは25偏、トップダウンアプローチ&ミドルアップダウンアプローチは19偏、ボトムアップアプローチ&ミドルアッ

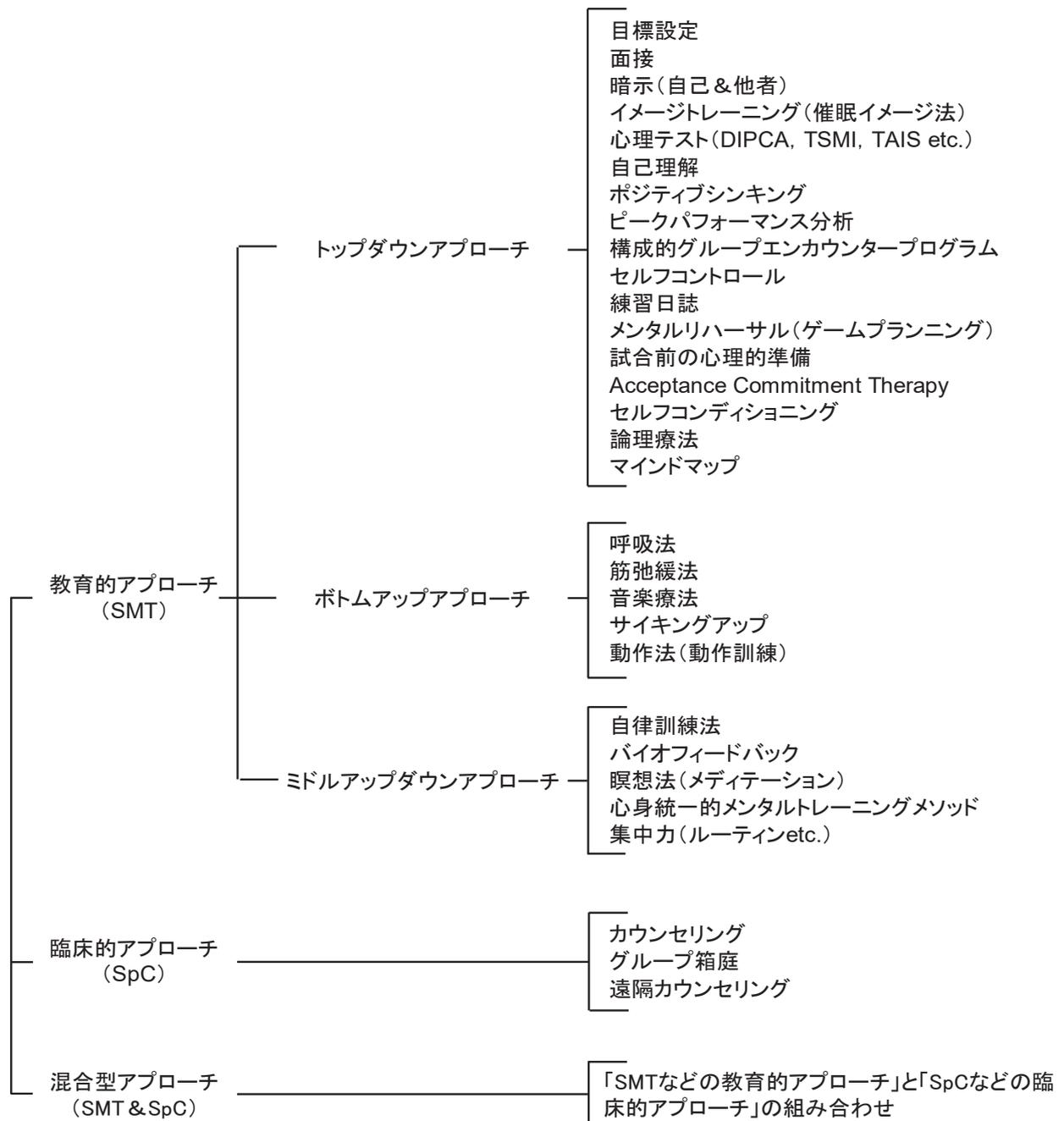


図1. 各アプローチ方法で使用されていた技法

ブダウンアプローチは0偏、トップダウンアプローチ、ボトムアップアプローチ&ミドルアップダウンアプローチは61偏であった。また、臨床的アプローチは20偏であり、混合型アプローチは12偏であった。

教育的アプローチは、臨床的アプローチや混合型アプローチと比べて、報告数が多いことがわかる。アスリートへの心理サポートを行う際、個人を対象とする場合だけでなく、集団を対象とする場合も少なくない。例えば、高妻^{7,8)}では、講習会形式によって、100~200人のアスリートへの心理技法の指導やサポートを行っており、また、熊谷ほか⁹⁾はジュニア競泳チームに対してSMT指導を行っている。このように、SMT指導を主とする教育的アプローチを用いることで、チームや多数のアスリートに対して一度に心理サポートを実施することが可能となるため、部活動などの競技団体に対して介入する際に頻繁に用いられていることが推測される。その一方で、臨床的アプローチでは、主にSpCを用いており、基本的にアスリートとカウンセラーの1対1で実施されている(例えば、前田¹⁰⁾や中込¹¹⁾)。これは、混合型アプローチでも同様であり、個人を対象としたSpCに加え、

SMTを行っているものがほとんどである。米丸・鈴木³⁾が指摘しているように、臨床的アプローチのほとんどは事例研究として報告されており、教育的アプローチの報告と比べてその数は少ない。これらのことが、臨床的アプローチや混合型アプローチを用いた文献の数が少ないことの背景の一部となっているのではないかと考えられる。

2. 各アプローチ方法の現状

1) 教育的アプローチの現状

(1) トップダウンアプローチによる実践

トップダウンアプローチは、心理テストやイメージトレーニングなどの物事の考え方や捉え方の変容を促す心理技法を用いるアプローチであり、このアプローチを行った実践報告では、心理テストや目標設定などの心理技法が実施されていた。これらはSMTにおいて、アセスメントを行う際に用いられることが多い²⁾。アセスメントは、アスリートが客観的に自分自身について深く振り返ることができ、アスリート自身が問題・課題意識を強めることにつながるという点からSMTにおいて重要であると言われている¹⁾。実際、本研究で取り

表2 実践論文の分類の内訳

| アプローチ方法 | | 論文数(偏) |
|---------|--|--------|
| 1 | 教育的アプローチ | 138 |
| ① | トップダウンアプローチ | 27 |
| ② | ボトムアップアプローチ | 2 |
| ③ | ミドルアップダウンアプローチ | 4 |
| ④ | トップダウンアプローチ&ボトムアップアプローチ | 25 |
| ⑤ | トップダウンアプローチ&ミドルアップダウンアプローチ | 19 |
| ⑥ | ボトムアップアプローチ&ミドルアップダウンアプローチ | 0 |
| ⑦ | トップダウンアプローチ、ボトムアップアプローチ&ミドルアップダウンアプローチ | 61 |
| 2 | 臨床的アプローチ | 20 |
| 3 | 混合型アプローチ | 12 |
| 合計 | | 170 |

上げた実践研究のほとんどにおいて、心理テストや目標設定などを用いてアセスメントを行っていた。また、アセスメントは、SMTの初期だけでなく、その後も繰り返し用いられていくものであり¹⁾、アスリートへの気づきをもたらす機会であると考えられる。このように、トップダウンアプローチは、アスリートの自己理解を深めることに有効であり、SMTが目的としている「アスリートの実力発揮や競技力向上」および「人間的成長」を目指すうえで必要不可欠であると推測される。

加えて、イメージトレーニングやポジティブシンキングといった心理技法も多くの文献で取り入れられていた。イメージトレーニングは、アスリートが実際の競技場面において、より良い心理状態の準備やパフォーマンスを発揮するための心理技法であり¹²⁾、ポジティブシンキングは競技に対する動機づけや意欲、自信、集中力の向上につながり、パフォーマンスに対してプラスに働く心理技法である¹³⁾。これらの指摘のように、両心理技法はアスリートの実力発揮に効果的であることが示唆されていることから、多くの実践で用いられていると考えられる。

(2) ボトムアップアプローチによる実践

ボトムアップアプローチは、呼吸法や筋弛緩法などの身体の状態や身体における知覚情報の変容を促す心理技法を用いるアプローチである。ボトムアップアプローチの心理技法を含むアプローチの多くで用いられている呼吸法は、深く腹式呼吸を行い、緊張や興奮状態を緩和するリラクゼーションの技法として用いられることのほかに、呼吸時に強く短く何回かに分けて吐くことで、心身の活性度を上昇させるサイキングアップの技法としても利用されることもある¹⁴⁾。笹場・佐久間¹⁵⁾や笹場ほか¹⁶⁾は、トップアスリートを対象に呼吸法を実施し、生理的指標およびパフォーマンス指標が向上したことから呼吸法の有効性を示唆している。このように、呼吸法の効果については実践報告によっても実証されている。しかし、ボトムアップ

アプローチのみによる介入はわずかに2編であった。西野・土屋²⁾は、呼吸法がリラクゼーション技法の一つとして、自律訓練法やイメージトレーニングなどと組み合わせて実施されていることを指摘している。このことから、アスリートへの心理サポートにおいて、ボトムアップアプローチが単一で用いられることは少なく、他の技法と組み合わせられて実施されることが多いのではないかと考えられる。

(3) ミドルアップダウンアプローチによる実践

ミドルアップダウンアプローチは、自律訓練法やルーティンなどのような、心と身体の双方の調節を行うような心理技法を用いるアプローチであり、このアプローチを行った実践報告では、自律訓練法、バイオフィードバック法および瞑想法(メディテーション)が実施されていた。自律訓練法は、心身の機能の自律的な調整スキルを身につけるための技法である¹⁴⁾。例えば、富田ほか¹⁷⁾は、大学バスケットボール選手11名を対象に自律訓練法を実施し、選手からの内省報告を基に自律訓練法の有効性を指摘している。バイオフィードバック法は、電子機器を用いて心拍数や筋電図などの生体現象を客観的に認識可能な情報に変換し、生体現象の自己制御能力を獲得するための心理技法である¹⁸⁾。例えば、橋本ほか¹⁹⁾、²⁰⁾では大学生アスリートに対してバイオフィードバック法を行い、アスリートの不安の低減に効果があったことを示している。瞑想法は、「高度な意識状態、あるいはより高度な健康とされる状態を引き出すために、その精神的プロセスを整える注意の意識的訓練のことであり」、リラクゼーションを目的として行われる心理技法でもある²¹⁾。これらから、ミドルアップダウンアプローチによる介入は、アスリートの実力発揮に効果的であることが示唆されている。しかし、本研究でリストアップすることのできたミドルアップダウンアプローチのみを扱った文献は4編であり、ボトムアップアプローチと同様、その報告数は少ないと言える。この背景には、上

述した西野・土屋²⁾の指摘のように、これらの心理技法はリラクゼーションを行う際に他の心理技法と組み合わせて用いられていることが多いと考えられる。アスリートへのリラクゼーションを行う場合、アスリートの呼吸の状態や筋の感覚といった身体の調節とイメージによる精神の調節を一連のプログラムとして行うように、多角的に心身の調整を行う手法が多く用いられていることが推測される。

(4) トップダウンアプローチ&ボトムアップアプローチによる実践

トップダウンアプローチおよびボトムアップアプローチを組み合わせた心理サポートの特徴として、多くの文献でリラクゼーションの技法とイメージトレーニングを用いていたことがあげられる。例えば、稲垣²²⁾は、ジュニアアスリートを対象に「“身心”の自己調整プログラム」を実施した。「“身心”の自己調整プログラム」とは、二次元気分尺度・短縮版(TDMS・短縮版)とTDMSの「こころのダイアグラム」の結果から、リラクゼーションもしくはアクティベーションを目的とした呼吸法や筋弛緩法を実施するSMTプログラムである²²⁾。TDMSの「こころのダイアグラム」を用い、対象者のその時の心理状態と各自の最適な心理状態を同一の二次元グラフ上に示すことで、最適な心理状態に近づけるための調整法を視覚的に理解することが可能となる²²⁾。また、長谷川²³⁾はゴルファー36名を対象に、呼吸法や筋弛緩法のようなリラクゼーションの技法とイメージトレーニングを実施している。これらの報告のように、イメージトレーニングとリラクゼーションの技法は組み合わせて用いられることが多い。このことについては、西野・土屋²⁾も同様の指摘をしている。リラクゼーションの技法は、イメージ想起に必要な精神の安定・集中状態をもたらす、心理的心構え(態度)の形成に役立つといったイメージトレーニングを行う準備段階として重要である¹²⁾とされていることから、リラクゼーションの技法とイメージトレーニ

ングは密接な関係にあると考えられる。

また、「心身統一的メンタルトレーニングメソッド」²⁴⁾を用いたサポートも実施されていた。「心身統一的メンタルトレーニングメソッド」とは豊田²⁴⁾によって開発され、呼吸法、自己暗示およびイメージトレーニングの3つのセッションで構成されたSMTプログラムであり、豊田ほか²⁵⁾や竹内・豊田²⁶⁾などで実践されていた。心身統一的メンタルトレーニングメソッドは、大会直前のSMTプログラムとして考案されたものであり、実践報告では、その効果が示唆されている。しかし、これらの文献のようにアスリートの状況によって実施するSMTプログラムを変化させている文献は4編と十分な数ではないことから、実践を積み重ねていく必要があるだろう。

(5) トップダウンアプローチ&ミドルアップダウンアプローチによる実践

トップダウンアプローチおよびミドルアップダウンアプローチを組み合わせた心理サポートの特徴として、アスリートの心身の安定に重点を置いていることがあげられる。例えば、徳永・橋本²⁷⁾や徳永ほか²⁸⁾は、リラクゼーションとしてバイオフィードバック法を用い、イメージトレーニングや集中力のトレーニングを組み合わせてSMT指導を行っていた。バイオフィードバック法は、SMTの基本的な要素である「感覚への気づき」を得ることを目的とし、自分の状態に対しての気づきを深める技法であり¹⁸⁾、集中力のトレーニングでは今の自己に注意を向け、集中させることを目的としている²⁹⁾。このように、これらの心理技法を組み合わせることで、荒木¹⁸⁾の表現するように「気づく」というスキルを高めることや、自分自身の状態に目を向けることが可能となると考えられる。そして、より良い心理状態の準備を行うことに繋がり、心身の安定が保たれ、パフォーマンスの向上に繋がるのが推測される。

(6) ボトムアップアプローチ&ミドルアップダウンアプローチによる実践

ボトムアップアプローチおよびミドルアップダウンアプローチを組み合わせた実践は、0編であった。上述したように、ボトムアップアプローチのみによる報告は2編、ミドルアップダウンアプローチのみによる報告は4編とそれぞれの文献数はわずかであったことから、トップダウンアプローチを用いていない文献が顕著に少ないことが分かった。これらの文献では、アスリートに対してのアセスメントを行わず、監督との話し合いなどによって、介入前から使用する技法を決めて実施しているものであったため、アセスメントを行っていなかった。このことから、SMTを実施するうえでは、アセスメントが大切になることが考えられる。上述したように、アセスメントは、アスリートが自分自身のパーソナリティや現在の状態など、自分自身について知り、課題・問題意識やSMTに対してのモチベーションを高めるといった点で重要である。そのため、アスリートに対してSMTによるサポートを行う際、アセスメントを実施することが必要不可欠となることが予測される。

(7) トップダウンアプローチ、ボトムアップアプローチ&ミドルアップダウンアプローチによる実践

トップダウンアプローチ、ボトムアップアプローチおよびミドルアップダウンアプローチの3つのアプローチ方法を組み合わせて用いた実践では、様々な心理技法を組み合わせたSMTプログラムとして実施しているものが多かった。これらのプログラムの流れとして、まずアセスメントを行い、次にリラクゼーションやイメージトレーニングを実施した後に、サイキングアップやルーティン、セルフコンディショニングを行っているものが多かった。例えば、門岡³⁰⁾はジュニア体操選手9名を対象にSMTプログラムを講習会形式によって実施し、目標設定、リラクゼーション、イメージトレーニング、集中力およびセルフコンディショニングの5つの心理技法の指導を行った。また、

西野³¹⁾は陸上競技選手を対象に心理テストや目標設定を用いてアセスメントを行い、その後リラクゼーションの技法や集中力、メンタルリハーサルなどをプログラムとして実施した。これらの文献では、いずれも心理的競技能力の向上がみられ、有効性が示唆されている。これらのプログラムの内容は、西野・土屋²⁾が示したプログラムの流れと類似しており、さらに文献数も61編と教育的アプローチの中では最も多いことから、今日のSMT指導において最も一般的なアプローチ方法であると考えられる。様々な心理技法を用いることは指導や習得にかなりの時間を有することが予測されるが、アスリートの心理面を多面的にサポートすることができるため、多くの実践で取り入れられていると推測される。

2) 臨床的アプローチの現状

臨床的アプローチを用いた実践では、主にSpCが行われていた。例えば、前田¹⁰⁾は男子学生スポーツ選手を対象にSpCを行い、対象者が試合に勝つという現実適応を果たし、ひとの人生全体を見据えたうえでも自己実現である個性化過程を歩み始めたことを示し、SpCの有効性を示唆している。また、中込¹¹⁾は対象者の夢を介したSpCを実施し、対象者が自身の内的課題やパフォーマンスにおける課題に取り組んでいき、対象者の競技復帰に効果的であったことを報告している。これらのように、臨床的アプローチのほとんどがSpCを用いていたが、遠隔カウンセリングやグループ箱庭のように、一般的なSpCとは異なる形でのサポートもみられた。

遠隔カウンセリングとは、電子メールを使用し、メール内でアスリートの相談に応じるカウンセリング方法である³²⁾。この遠隔カウンセリングを実施した北村ほか³²⁾は、高校生バスケットボール選手を対象に、一般的なカウンセリングに加え、遠隔カウンセリングを行い、アスリートの相談手段としての有効性を示唆している。また、グループ

箱庭とは、セラピストの訓練を目的として岡田³³⁾によって開発され、メンバーの作る(玩具を置く)順番を事前に決め、その順に玩具を一つ(1種類)置いていき、同じ順で2巡目に入っていくというものである³³⁾。グループ箱庭を行った中込ほか³⁴⁾は、硬式テニス部のダブルスペアを対象に実施し、ダブルスペア間の関係性の変化、心理的競技能力の向上、そして「競技への関わり方」の変容に結びついたと報告している。さらに、中込ほか³⁵⁾は女子ボールゲームチーム10名を対象にグループ箱庭を実施し、グループ箱庭によるイメージ表現によって内界の心理的エネルギーの流れやピッチ上とは異なる水準で選手間のコミュニケーションが促進されることを指摘しており、チームスポーツに対する心理サポートの方法として有効であることを主張している。

このように、臨床的アプローチは対象とできる人数は少ないものの、対象者一人ひとり向き合やすく、アスリートの心理的変容に効果的であると考えられる。しかし、臨床的アプローチを行った報告は20編であり、教育的アプローチと比べても報告の数は少ない。米丸・鈴木³⁾の指摘のように、臨床的アプローチの有効性を実証していくためにも、今後、より多くの実践報告を蓄積していくことが必要であると思われる。

3) 混合型アプローチの現状

混合型アプローチを用いた実践では、SMTを行う教育的アプローチとSpCなどを行う臨床的アプローチが実施されていた。混合型アプローチでは、教育的アプローチと臨床的アプローチを同時に実施する方法や(例えば、織田・宇士³⁶⁾)、教育的アプローチから臨床的アプローチに移行する方法(例えば、平木・中込⁶⁾)、臨床的アプローチから教育的アプローチを取り入れていく方法(例えば、原³⁷⁾)などがあり、いずれもアスリートの状態に合わせてサポートを実施している。平木・中込⁶⁾は、混合型アプローチを用いたことによって、

SMTによってアスリートが自分自身の感情の制御法を学び、SpCによって自らの内的課題に取り組み置かれている状況に対して多面的な見方を加えられるようになったことで、競技面での安定に繋がったことを示している。この指摘のように、混合型アプローチはアスリートの状態によって、アプローチ方法を変化させることで、アスリートに適切なサポートを展開することが可能となると考えられる。

IV. まとめ

本研究は、本邦の実践研究のアプローチ方法に焦点を当てて整理を行い、アスリートへの心理サポートの現状を明らかにすることが目的であった。まず、学術雑誌ならびに大学紀要に掲載されている実践研究を抽出し、最終的に170編の文献を分析対象とした。そして、大きく分けて、教育的アプローチ、臨床的アプローチ、混合型アプローチの3つのアプローチ方法に分類した。次に、教育的アプローチを実施していた文献を、トップダウンアプローチ、ボトムアップアプローチ、ミドルアップダウンアプローチ、またそれぞれを組み合わせたアプローチ方法の合計7つに分類し、最終的に臨床的アプローチ、混合型アプローチを合わせた9つのアプローチ方法に分類を行った。その結果、教育的アプローチを用いた文献は全体で138編であった。内訳は、トップダウンアプローチは27編、ボトムアップアプローチは2編、ミドルアップダウンアプローチは4編、トップダウンアプローチ&ボトムアップアプローチは25編、トップダウンアプローチ&ミドルアップダウンアプローチは19編、ボトムアップアプローチ&ミドルアップダウンアプローチは0編、トップダウンアプローチ、ボトムアップアプローチ&ミドルアップダウンアプローチは61編であった。また、臨床的アプローチは20編であり、混合型アプローチは12編であった。教育的アプローチは、臨床的アプローチおよ

び混合型アプローチと比べて文献数が多かった。この背景として、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。次に、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。

今回、心理サポートにおける各アプローチ方法の特徴を整理したことで、それぞれのアプローチ方法で心理サポートを実施するうえでの利点や問題点が明らかとなった。例えば、教育的アプローチの利点として、集団への介入が可能であることがあげられる。一度に多数のアスリートを対象にすることで、アスリートがSMTについて知る機会となり、アスリートが自分自身の心理的課題と向き合うきっかけとなると推測される。また、複数のアプローチ方法を組み合わせた多面的なアプローチは、様々な心理技法を用いることで、アスリートに対して幅広くサポートを実施することが可能であることも教育的アプローチの利点として考えられる。一方で、教育的アプローチの問題点として、多くの技法の指導や習得にはかなりの時間を有することが予測され、特に学生アスリートのように時間的な制約がある場合には、多面的なサポートが困難となる可能性が考えられる。また、臨床的アプローチや混合型アプローチ利点として、対象者一人ひとりと向き合いやすいことがあげられ、教育的アプローチで大人数を対象とする場合と比べて、アスリート個人に対して深くコミットすることが可能であると考えられる。一方で、臨床的アプローチや混合型アプローチの問題点としては、チームなどの集団に対しての実施が困難であることが考えられ、このことが臨床的アプローチや混合型アプローチの文献が少なかったことに

影響していると推測される。

以上のように、心理サポートにおけるアプローチ方法にはそれぞれの長所や短所があり、対象となるアスリートにとってどのようなアプローチ方法が適しているかは、アスリートの状況などによって異なってくると考えられる。心理サポート実施者は、各アプローチ方法の利点や問題点を把握することがアスリートの競技力の向上に向けた適切な心理サポートを実施するうえで必要だと考えられる。今後は、アスリートへの効果的な心理サポートについての示唆を得るために、心理サポート実施者とアスリートの関係性や心理サポートのエビデンスなどの様々な視点から議論を展開していく必要があるだろう。

注

注1 資料1に記載されている文献の内、*マークをつけた文献は、米丸・鈴木³⁾でリストアップされておらず、本研究で新たにリストアップしたものである。また、×マークをつけた文献は、本研究では入手できなかった文献である。

文献

1) 中込四郎,『スポーツメンタルトレーニング教本』大修館書店pp.2-6, 40-43(2016).

2) 西野明, 土屋裕陸,「我が国におけるメンタルトレーニング指導の現状と課題—関連和書を対象とした文献研究—」『スポーツ心理学研究』31, 1, pp.9-21(2004).

3) 米丸健太, 鈴木壯,「本邦におけるアスリートの心理サポートに関する実践研究の概観—“実践を通しての研究”に着目して—」『スポーツ心理学研究』44, 1, pp.19-32(2017).

4) 関矢寛史,『スポーツメンタルトレーニング教本』大修館書店, pp.7-11(2016).

5) 西野毅朗,「高等教育開発におけるミドル・アップダウン・アプローチの実証的研究(1)」『京都橘大学研究紀要』44, pp.89-108(2018).

6) 平木貴子, 中込四郎,「メンタルトレーニングとカウンセリングの連携—メンタルトレーニングからカウンセリングに移行した心理サポート事例—」『スポーツ心理学研究』36, 1, pp.23-36(2009).

7) 高妻容一, 石井聡,「講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について(その1)」『東海大学紀要体育学部』35, pp.33-39(2005).

8) 高妻容一,「講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について(その4)」『東海大学スポーツ医学雑誌』20, pp.49-59(2008).

9) 熊谷史佳, 門岡晋, 菅生貴之,「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(2018).

10) 前田正,「心理療法における個性化過程と現実適応の関係について—スポーツで勝つことについての考察—」『臨床心理身体運動学研究』7・8, pp.19-34(2006).

11) 中込四郎,「競技期後半にさしかかったアスリートの「夢」を介した心理サポートの事例」『スポーツ精神医学』11, pp.7-16(2014).

12) 土屋裕陸,『スポーツメンタルトレーニング教本』大修館書店, pp.103-107(2016).

13) 田中ウルヴェ京,『スポーツメンタルトレーニング教本』大修館書店, pp.118-121(2016).

14) 坂入洋右,『スポーツメンタルトレーニング教本』大修館書店, pp.87-91(2016).

15) 笹場育子, 佐久間春夫,「トップアスリートを対象とした心理サポートにおける呼吸法習得時の即時バイオフィードバックの有効性—メンタ

ルトレーニングの効果を双方向から評価する試み—」『バイオフィードバック研究』41, 1, pp.27-36(2014).

16) 笹場育子, 上田智章, 山森信人, 佐久間春夫,「多面的指標を用いた競技場面での集中状態からみるメンタルトレーニングの効果」『バイオフィードバック研究』43, 1, pp.3-17(2016).

17) 富田善太郎, 白橋真喜, 橋本一年, 浜賢次郎,「ASC(変性意識状態)のスポーツ・トレーニングへの応用(その2)—大学バスケット・ボール選手のトレーニングに応用した自律訓練法, 暗示, メンタル・プラクティス(イメージ・トレーニング)の結果について—」『九州工業大学研究報告人文・社会科学』28, pp.81-87(1980).

18) 荒木雅信,『スポーツメンタルトレーニング教本』大修館書店, pp.93-97(2016).

19) 橋本公雄, 徳永幹雄, 多々納秀雄, 金崎良三,「スポーツ選手の競技不安の解消に関する研究(1)—競技前の状態不安の変化およびバイオフィードバック・トレーニングの効果—」『福岡工業大学エレクトロニクス研究所所報』1, pp.77-86(1984).

20) 橋本公雄, 金崎良三, 徳永幹雄, 多々納秀雄,「スポーツ選手の競技不安の解消に関する研究(2)—バイオフィードバック・トレーニングによる特性不安への影響について—」『健康科学』9, pp.89-96(1987).

21) 荒木雅信,『スポーツメンタルトレーニング教本』大修館書店, pp.254(2016).

22) 稲垣和希, 坂入洋右,「スポーツ場面におけるハイパフォーマンスを引き出すための“身心”の自己調整プログラムの有効性—ジュニアサッカー選手を対象にした検討—」『Journal of Health Psychology Research』31, pp.269-276(2019).

23) 長谷川弓子,「心理的ストレス下のゴルフバッティングに特化したメンタルトレーニング・プログラムの作成とその有効性の検証」『岩手大学自分社会科学部紀要』102, pp.121-139(2018).

24) 豊田一成,「U-16アジアチャンピオンまでのメンタルトレーニング経過」『サッカー医・科学研究』15, pp.65-68(1995).

25) 豊田一成, 池田早耶香, 樋口修, 小林真由美,「大会を直前に控えたスポーツ集団のメンタルトレーニングに関する研究—その1—」『聖泉大学スポーツ文化研究所紀要』2, 1, pp.3-12(2009).

26) 竹内早耶香, 豊田一成,「大会を直前に控えたスポーツ集団のメンタルトレーニングに関する研究—その7—」『びわこ学院大学・びわこ学院大学短期大学部研究紀要』5, pp.95-99(2013).

27) 徳永幹雄, 橋本公雄,「陸上短距離選手のメンタル・トレーニングに関する事例研究」『スポーツ心理学研究』12, pp.87-89(1987).

28) 徳永幹雄, 織田憲嗣, 山崎将幸, 安達淳一,「メンタルトレーニングの日常練習への導入と競技成績への影響—高校弓道部員を対象にして—」『福岡医療福祉大学紀要』6, pp.1-11(2009).

- 29) 兄井彰, 『スポーツメンタルトレーニング教本』大修館書店, pp.98-102(2016).
- 30) 門岡晋, 「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』11, 1, pp.43-48(2017).
- 31) 西野明, 「陸上競技選手への心理サポートの実践」『千葉大学教育学部研究紀要』65, pp.159-163(2017).
- 32) 北村勝朗, 齋藤茂, 永山貴洋, 「スポーツ競技者を対象とした遠隔力ウンセリングにおける問題構造の分析—高等学校女子バスケットボール部に対する心理的支援の実践を通して—」『教育情報学研究』3, pp.41-48(2005).
- 33) 岡田康伸, 「グループ箱庭療法の試み」『京都大学教育学部紀要』37, pp.155-177(1991).
- 34) 中込史郎, 小川洋平, 武田大輔, 小谷克彦, 宇土昇志, 「内界探索に方向づけられたメンタルトレーニングプログラムの検討」『スポーツ心理学研究』33, 2, pp.19-33(2006).
- 35) 中込四郎, 武田大輔, 小谷克彦, 「女子ボールゲームチームへのグループ箱庭の適応—箱庭から競技場へ—」『スポーツ心理学研究』35, 2, pp.67-79(2008).
- 36) 織田憲嗣, 宇土昌志, 「ロンドンオリンピックへ向けた心理サポートの取り組み—フェンシング男子フルーレナショナルチームを対象として—」『JAPANESE JOURNAL of ELITE SPORTS SUPPORT』6, pp.43-49(2014).
- 37) 原妃斗美, 「運動部選手の心理サポートにおける携帯メール利用の効果と課題」『鳴門教育大学情報教育ジャーナル』8, pp.11-17(2011).

資料1 文献一覧

| No | 著者 | 発行年 | 題目 | 誌名・ページ |
|---------------------|-------------------------------|------|--|------------------------------------|
| 1. 「教育的アプローチ」の文献 | | | | |
| (1)「トップダウンアプローチ」の文献 | | | | |
| 1 | 中込四郎・吉村功・岸順治 | 1988 | 「剣道選手へのメンタルトレーニングに関する症例報告—GarfieldのPeak Performance Training Programを用いて—」 | 『スポーツ心理学研究』1, 51, pp.50-53 |
| 2 | 中込四郎・吉村功・安田忍 | 1991 | 「軟式庭球選手へのメンタルトレーニングの試み」 | 『筑波大学体育科学系紀要』14, 23, pp.32-43 |
| 3 | 土屋裕睦・中込四郎 | 1996 | 「ソーシャルサポート活性化をねらいとしたチームビルディングの試み」 | 『スポーツ心理学研究』23, 1, pp.35-47 |
| 4 | 奥村基生・土屋裕睦・武藤健一郎・佐藤成明・香田郡秀 | 2001 | 「大学剣道新入部員の適応支援を目的とした心理的サポートの実践」 | 『スポーツ教育学研究』21, 2, pp.93-101 |
| 5 | Reiko Yamauchi・Shin Murakoshi | 2001 | 「The Effect of Rational Emotive Behavior Therapy on Female Soft-Tennis Players Experiencing Cognitive Anxiety」 | 『スポーツ心理学研究』28, pp.67-75 |
| 6 | 土屋裕睦・川島康弘・滝瀬定文 | 2003 | 「大学競泳チームにおける心理的サポートの実践」 | 『大阪体育大学紀要』34, pp.83-94 |
| 7 | 中澤史 | 2004 | 「パーソナリティの変容が競技活動に及ぼす影響についての事例研究—学生テニス選手を対象として—」 | 『テニスの科学』12, pp.66-74 |
| 8 | 小山薫・作山正美・高橋一男 | 2004 | 「スポーツ選手の心理的コンディションに関する研究(Ⅲ)—高校ホッケー選手について—」 | 『岩手医科大学教養部研究年報』39, pp.103-109 |
| 9 | 崔回淑・中込四郎 | 2005 | 「スポーツ競技者の心理的コンディショニングに関するモニタリング効果—心理トレーニングとしてのIZOF理論の適用を通して—」 | 『スポーツ心理学研究』32, 1, pp.51-61 |
| 10 | 黒川美由紀・野崎真代・橋口泰一 | 2006 | 「目標設定を中心としたメンタルトレーニングによる大学女子ハンドボールチームの集団機能とパフォーマンスの変化」 | 『桜門体育学研究』41, pp.65-77 |
| 11 | 高橋憲司・黒岩純 | 2006 | 「競技スキー選手を対象としたスポーツメンタルトレーニングに関する事例的研究—イメージトレーニングを中心として—」 | 『大阪教育大学紀要第IV部門』55, 1, pp.91-100 |
| 12 | 宮崎純一 | 2008 | 「ジュニアユース年代のメンタルトレーニングプログラムの有効性に関する一考察—短期講習プログラムと自己学習プログラムの併用による実践例—」 | 『青山経営論集』43, pp.109-120 |
| 13 | 橋本健・煙山千尋・清水安夫 | 2009 | 「中学校サッカー部員を対象とした構成的グループ・エンカウンターの効果—運動部活動内における成長促進的支援の実践—」 | 『学校メンタルヘルス』11, pp.55-62 |
| 14 | 中澤史・杉山佳生 | 2010 | 「自我状態の成長を意図した心理サポートの検討」 | 『健康科学』32, pp.85-95 |
| *15 | 小島一夫 | 2010 | 「ある運動部員がもつ自己概念の変容に向けたメンタルサポート—大学女子バドミントン選手についての実践研究—」 | 『つくば国際大学研究紀要』16, pp.73—85 |
| 16 | 今村律子・坂元瑞貴・徳島了・山本勝昭 | 2011 | 「面接を併用した携帯電話メールシステムが自己モニタリングの継続性に及ぼす効果」 | 『メンタルトレーニング・ジャーナル』5, pp.29-37 |
| 17 | 阿江美恵子・遠藤俊郎・三宅紀子・杉山哲司 | 2012 | 「日本代表女子チームへの心理的サポートの実践」 | 『東京女子体育大学・東京女子体育短期大学紀要』47, pp.1-11 |
| 18 | 伊藤友記 | 2012 | 「競技現場における心理サポート実践者に求められる役割について—高校生競技選手へのサポート事例—」 | 『メンタルトレーニング・ジャーナル』6, pp.55-65 |
| 19 | 米川直樹・鶴原清志・小山哲 | 2012 | 「プロゴルファーに対する心理サポートの事例について」 | 『三重大学教育学部研究紀要教育科学』63, pp.325-333 |

| | | | | |
|-----|--------------------------|------|--|----------------------------------|
| 20 | 賀川昌明 | 2013 | 「イップス兆候を示す大学野球選手に対するメンタルトレーニングの効果—動画フィードバックによるセルフモニタリングと認知の再構成を中心に—」 | 『メンタルトレーニング・ジャーナル』7, pp.35-44 |
| 21 | 来田宣幸 | 2013 | 「大学硬式野球部を対象としたチーム風土の改善・向上の取り組み実践事例」 | 『メンタルトレーニング・ジャーナル』7, pp.45-52 |
| 22 | 西村麻希・花田利郎・山田力也 | 2013 | 「車いすテニス競技選手への心理的サポートに関する実践研究—質問紙とインタビューを併用した支援のあり方について—」 | 『西九州大学健康福祉学部紀要』44, pp.37-46 |
| *23 | 深町花子・石井香織・荒井弘和・岡浩一郎 | 2016 | 「大学生アーチェリー選手のパフォーマンス向上へのアクセプタンス&コミットメント・セラピー適用事例」 | 『行動療法研究』42, 3, pp.413-423 |
| *24 | 小島一夫 | 2016 | 「オリンピックを目指すあるアスリートへのメンタルトレーニングと心理的サポート—女子バドミントン選手について—」 | 『つくば国際大学研究紀要』22, pp.51-70 |
| *25 | 菊地直子・久能和夫・内丸仁・針生弘・郡山孝 | 2016 | 「幸肯定的コミュニケーションプログラム導入による自尊感情の変化—みやぎジュニアトップアスリートアカデミー事業—」 | 『仙台大学紀要』48, 1, pp.13-21 |
| *26 | 本田晨・鈴木壯・杉森弘幸 | 2017 | 「目標設定を用いた心理サポートの試み：ハンドボール選手を対象に」 | 『岐阜大学教育学部研究報告自然科学』41, pp.107-114 |
| *27 | 富永哲志・中村珍晴・相川昌巳・石居宜子・土屋裕陸 | 2018 | 「大学新入運動部員はスポーツ心理学の教育プログラムをどのように体験するのか：女子サッカー部を対象として」 | 『大阪体育大学紀要』49, pp.29-37 |

(2)「ボトムアップアプローチ」の文献

| | | | | |
|----|----------------------|------|--|-------------------------------|
| 1 | 笹場育子・佐久間春夫 | 2014 | 「トップアスリートを対象とした心理サポートにおける呼吸法習得時の即時バイオフィードバックの有効性—メンタルトレーニングの効果を双方向から評価する試み—」 | 『バイオフィードバック研究』41, 1, pp.27-36 |
| *2 | 笹場育子・上田智章・山森信人・佐久間春夫 | 2016 | 「多面的指標を用いた競技場面での集中状態からみるメンタルトレーニングの効果」 | 『バイオフィードバック研究』43, 1, pp.3-17 |

(3)「ミドルアップダウンアプローチ」の文献

| | | | | |
|---|----------------------|------|---|----------------------------------|
| 1 | 富田善太郎・白橋真喜・橋本年一・浜賢次郎 | 1980 | 「ASC(変性意識状態)のスポーツ・トレーニングへの応用(その2)—大学バスケット・ボール選手のトレーニングに応用した自律訓練法, 暗示, メンタル・プラクティス(イメージ・トレーニング)の結果について—」 | 『九州工業大学研究報告人文・社会科学』28, pp.81-87 |
| 2 | 橋本公雄・徳永幹雄・多々納秀雄・金崎良三 | 1984 | 「スポーツ選手の競技不安の解消に関する研究(1)—競技前の状態不安の変化およびバイオフィードバック・トレーニングの効果—」 | 『福岡工業大学エレクトロニクス研究所所報』1, pp.77-86 |
| 3 | 橋本公雄・金崎良三・徳永幹雄・多々納秀雄 | 1987 | 「スポーツ選手の競技不安の解消に関する研究(2)—バイオフィードバック・トレーニングによる特性不安への影響について—」 | 『健康科学』9, pp.89-96 |
| 4 | 東山明子 | 2003 | 「高校生アーチェリー選手を対象としたバイオフィードバックトレーニングを用いたリラクゼーションスキルトレーニングの事例」 | 『人間文化』13, pp.38-42 |

(4)「トップダウンアプローチ&ボトムアップアプローチ」の文献

| | | | | |
|---|---------------------|------|--|---------------------------|
| 1 | 星野公夫 | 1988 | 「スポーツトレーニングにおける動作への心理学による直接的アプローチ」 | 『順天堂大学保健体育紀要』31, pp.16-25 |
| 2 | 星野公夫 | 1988 | 「メンタルプラクティスによるパフォーマンス向上—スポーツ選手における動作イメージ—」 | 『リハビリテーション心理学研究』16: 23-29 |
| 3 | 妹尾江里子・小野剛・両角堯弘・田中陽子 | 1991 | 「バスケットボール選手に及ぼすメンタルトレーニングに関する事例研究」 | 『成城文藝』135, pp.81-59 |

- | | | | | |
|-----|-------------------------|------|--|---|
| 4 | 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自然科学』42, pp.127-137 |
| 5 | 高野聡・高橋幸治・土屋裕陸・中込四郎 | 1995 | 「イメージ技法を柱としたメンタルトレーニングプログラムの開発」 | 『スポーツ心理学研究』22, 1, pp.24-31 |
| 6 | 宮崎純一 | 1996 | 「チーム(組織)におけるメンタルトレーニングの実践について(第2報)—大学サッカーチームへの応用」 | 『論集』37, pp.89-95 |
| 7 | 植田恭史 | 1997 | 「ピークパフォーマンスの心理状態とメンタルトレーニング段階におけるメンタルスキルの競技者による自己評価—跳躍種目のメンタルトレーニング事例より—」 | 『東海大学紀要体育学部』26, pp.63-73 |
| 8 | 伊達萬里子・林悦子・安部恵子 | 1998 | 「メンタルトレーニングが新体操選手の心理面に及ぼす影響」 | 『武庫川女子大学紀要(人文・社会科学)』46, pp.45-54 |
| 9 | 宮崎純一・内藤秀和 | 1998 | 「ユニバーシアード97サッカー日本代表チームのメンタルトレーニングと心理的競技力の変化」 | 『論集』39, pp.109-116 |
| 10 | 宮崎純一・加藤謙 | 1999 | 「継続的メンタルトレーニングが競技意欲に及ぼす効果について」 | 『論集』40, pp.93-98 |
| 11 | 石村宇佐一・永山亮一・古章子・青木隆・野田政弘 | 2001 | 「大学男子バスケットボール選手における心理的スキルトレーニングの効果」 | 『金沢大学教育学部紀要(教育科学)』50, pp.71-78 |
| 12 | 宮崎純一 | 2002 | 「スポーツにおける心理的準備と日誌(logbook)活用について—全日本大学選抜サッカーチームにおけるメンタルトレーニングの実践と考察—」 | 『論集』43, pp.197-203 |
| 13 | 星野公夫 | 2003 | 「砲丸投げ選手に対する動作法の適用—運動技能の構造化とそれに基づく選手への対処—」 | 『沖縄国際大学人間福祉研究』1, 1, pp.61-78 |
| 14 | 宮崎純一 | 2007 | 「チームマネジメントにおける心理的準備とメンタルトレーニングの有効性について—第4回東アジア競技大会(2005/マカオ)日本代表サッカーチームの実践より—」 | 『青山スタンダード論集』2, pp.341-387 |
| 15 | 中澤史 | 2007 | 「イメージトレーニングを中心とした学生剣道選手に対する心理的サポート」 | 『清和研究論集』13, pp.63-77 |
| 16 | 池田早耶香・豊田一成・樋口修・小林真由美 | 2009 | 「大会を直前に控えたスポーツ集団のメンタルトレーニングに関する研究—その2—」 | 『聖泉大学スポーツ文化研究所紀要』2, 1, pp.13-16 |
| 17 | 前田実奈・松本善枝・土屋裕陸 | 2011 | 「心理的競技能力とイメージ想起能力の関係—イメージトレーニングを柱としたスポーツメンタルトレーニングを実施した影響—」 | 『大阪体育大学紀要』42, pp.61-69 |
| 18 | 徳永容美子 | 2012 | メンタルトレーニングにおけるイメージ利用に関する—考察—競泳選手を対象とした実践事例から— | 常葉学園大学研究紀要(教育学部), 32: 53-66 |
| 19 | 村上朋・岡澤祥訓 | 2012 | 「ウエイトリフティングにおけるメンタルサポート実践」 | 『奈良体育学会研究年報』17, pp.71-76 |
| 20 | 賀川昌明・梶貴一朗 | 2013 | 「iPad利用による動画フィードバックの方法とその効果—中学校野球部員を対象にした心理サポートにおける実践事例—」 | 『鳴門教育大学情報教育ジャーナル』10, pp.1-8 |
| 21 | 土屋裕陸 | 2014 | 「日本代表チームに対する心理サポートの実践—その現状と課題—」 | 『スポーツ精神医学』11, pp.19-26 |
| *22 | 門利知美・田島誠・宮川健・松枝秀二 | 2017 | 「ストレスに対する性格特性に着目した心理サポートが大学生アスリートに与える効果」 | 『川崎医療福祉学会誌』27, 1, pp.205-213 |
| *23 | 門岡晋 | 2018 | 「高校剣道競技者を対象とした講習会形式メンタルトレーニングプログラムの事例」 | 『金沢星稜大学人間科学研究』10, 2, pp.81-86 |
| *24 | 長谷川弓子 | 2018 | 「心理的ストレス下のゴルフパッティングに特化したメンタルトレーニング・プログラムの作成とその有効性の検証」 | 『岩手大学自分社会科学部紀要』102, pp.121-139 |
| *25 | 稲垣和希・坂入洋右 | 2019 | 「スポーツ場面におけるハイパフォーマンスを引き出すための“身心”の自己調整プログラムの有効性—ジュニアサッカー選手を対象にした検討—」 | 『Journal of Health Psychology Research』31, pp.269-276 |

(5)「トップダウンアプローチ&ミドルアップダウンアプローチ」の文献

- | | | | | |
|-----|--------------------------|------|--|---------------------------------------|
| 1 | 富田善太郎・橋本年一・浜賢次郎 | 1979 | 「ASC(変性意識状態)のスポーツ・トレーニングへの応用(その1)―高校野球選手のトレーニングに応用した自律訓練法, 暗示, メンタル・リハーサル(イメージ・トレーニング)の結果について―」 | 『九州工業大学研究報告人文・社会科学』27, pp.111-125 |
| 2 | 富田善太郎・山本征治・築木勝 | 1980 | 「ASC(変性意識状態)のスポーツ・トレーニングへの応用(その3)―高校野球選手のトレーニングに応用した自律訓練法, 暗示, メンタル・プラクティス(イメージ・トレーニング)の結果について―」 | 『九州工業大学研究報告人文・社会科学』28, pp.89-94 |
| 3 | 岩崎健一・徳永幹雄・庭木守彦・橋本公雄 | 1987 | 「スポーツ選手に対するメンタル・トレーニングの実施と効用性」 | 『九州体育学研究』1, 1, pp.23-35 |
| 4 | 徳永幹雄・橋本公雄 | 1987 | 「スポーツ選手の心理的競技能力のトレーニングに関する研究(3)―テニス選手のメンタル・トレーニングについて―」 | 『健康科学』9, pp.79-87 |
| 5 | 徳永幹雄・橋本公雄 | 1987 | 「陸上短距離選手のメンタル・トレーニングに関する事例研究」 | 『スポーツ心理学研究』12, pp.87-89 |
| 6 | 中込四郎・吉村功・関伸夫 | 1989 | 「ガーフィールドのPeak Performance Training Programの追試」 | 『体育科学系紀要』12, pp.19-29 |
| 7 | 岩崎健一・徳永幹雄・庭木守彦・橋本公雄 | 1991 | 「弓道選手に対するメンタル・トレーニングの実施と効用性」 | 『九州体育学研究』5, 1, pp.43-52 |
| *8 | 鈴木壯・中込四郎・山本裕二 | 1993 | 「実業団女子ソフトテニス選手へのメンタルトレーニングの事例から―選手とカウンセラーとの関係性―」 | 『岐阜大学教育学部研究報告自然科学』17, pp.87-103 |
| 9 | 石村宇佐一・古章子 | 1998 | 「トランポリン選手のメンタルトレーニングに関する縦断的研究―世界選手権出場選手3名の事例―」 | 『金沢大学教育学部紀要(教育科学)』47, pp.193-201 |
| *10 | 土屋裕陸・荒木雅信・中島登代子・鈴木壯・藤田太郎 | 1998 | 「1997年度メンタルトレーニング講習会報告―実力発揮を願う選手に対する心理的サポートの試み―」 | 『大阪体育大学紀要』29, pp.129-135 |
| 11 | 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, pp.183-190 |
| 12 | 徳永幹雄・織田憲嗣・安達淳一 | 2007 | 「スポーツ選手に対するメンタル指導の実践―大会1か月前からの高校弓道部員を対象にして―」 | 『第一福祉大学紀要』4, pp.113-131 |
| 13 | 徳永幹雄・織田憲嗣・山崎将幸・安達淳一 | 2009 | 「メンタルトレーニングの日常練習への導入と競技成績への影響―高校弓道部員を対象にして―」 | 『福岡医療福祉大学紀要』6, pp.1-11 |
| 14 | 豊田一成・池田早耶香・樋口修・小林真由美 | 2009 | 「大会を直前に控えたスポーツ集団のメンタルトレーニングに関する研究―その1―」 | 『聖泉大学スポーツ文化研究所紀要』2, 1, pp.3-12 |
| 15 | 竹内早耶香・豊田一成 | 2010 | 「大会を直前に控えたスポーツ集団のメンタルトレーニングに関する研究―その4―」 | 『聖泉大学スポーツ文化研究所紀要』3, 1, pp.3-9 |
| 16 | 竹内早耶香・豊田一成 | 2011 | 「大会を直前に控えたスポーツ集団のメンタルトレーニングに関する研究―その6―」 | 『聖泉大学スポーツ文化研究所紀要』4, 1, pp.3-9 |
| 17 | 竹内早耶香・豊田一成 | 2013 | 「大会を直前に控えたスポーツ集団のメンタルトレーニングに関する研究―その7―」 | 『びわこ学院大学・びわこ学院大学短期大学部研究紀要』5, pp.95-99 |
| 18 | 村上弘明・岡澤祥訓 | 2014 | 「高校野球選手を対象としたメンタルサポート実践―実力発揮・主体性に着目して―」 | 『奈良体育学会研究年報』19, pp.37-42 |
| *19 | 竹野鉄昭・高袋真丞・金城一樹・岡野和輝・伊集旭寿 | 2016 | 「大学スポーツ選手における過去を想起した心理的競技能力評価を応用したメンタルサポートプログラムの検討」 | 『上越教育大学研究紀要』35, pp.303-313 |

(6)「ミドルアップダウンアプローチ&ボトムアップアプローチ」の文献

文献なし

(7)「トップダウンアプローチ&ボトムアップアプローチ&ミドルアップダウンアプローチ」の文献

- | | | | | |
|----|-----------------------------------|------|--|---------------------------------------|
| 1 | 久保玄次 | 1988 | 「野球選手におけるメンタル・マネジメント・プログラムによるトレーニングに関する実践的研究」 | 『愛媛大学教養部紀要』21, 2, pp.39-49 |
| 2 | 杉本信・杉原隆 | 1988 | 「陸上競技長距離選手におけるメンタルトレーニングプログラムの有効性」 | 『スポーツ心理学研究』15, 1, pp.46-49 |
| 3 | 青木文男 | 1990 | 「メンタル・トレーニングの実践的研究—1—」 | 『大東文化大学紀要社会科学』28, pp.1-23 |
| 4 | Yoichi Kozuma・Ryuji Okada | 1994 | 「A Mental Training Program for a National Collegiate Top Level Judo Team in Japan」 | 『近畿大学教養部研究紀要』26, 2, pp.181-190 |
| 5 | 宮崎純一・高妻容一 | 1995 | 「チーム(組織)におけるメンタルトレーニングの実践について—ユニバーシアード日本代表サッカーチーム—」 | 『青山経営論集』30, 3, pp.259-278 |
| 6 | 宮崎純一・内藤秀和 | 1997 | 「メンタルトレーニングによる心理的競技力の改善について—チームスポーツにおける実践の報告—」 | 『論集』38, pp.81-94 |
| 7 | 妹尾江里子・橋本早予 | 1997 | 「バスケットボール選手に対するメンタルトレーニングプログラムの試み」 | 『成城文藝』159, pp.62-88 |
| 8 | 鈴木茂広・町田望 | 1997 | 「心理的競技能力およびチームに対する認知からみた水球選手のためのメンタルマネジメントプログラムの効果」 | 『東海保健体育科学』19, pp.33-42 |
| 9 | 山本賢司・伊賀富栄・長島克彦・三神美久 | 1997 | 「プロスポーツ選手に対するメンタルトレーニング—プログラムの作成と実践経験—」 | 『東海大学スポーツ医科学雑誌』9, pp.59-67 |
| 10 | 石村宇佐一・古章子 | 1999 | 「バスケットボール選手における心理的スキルトレーニングの効果」 | 『金沢大学教育学部紀要(教育科学)』48, pp.95-102 |
| 11 | 藤原忠雄・千駄忠至 | 2000 | 「自律訓練法を中核としたメンタルトレーニングプログラムの作成とその妥当性の検討」 | 『教育実践学論集』1, pp.81-94 |
| 12 | 丸山真司・秦泉寺尚 | 2001 | 「中等度競技レベルのバドミントン選手を対象としたメンタルトレーニングの効果」 | 『宮崎大学教育文化学部紀要芸術・保健体育・家政・技術』5, pp.1-18 |
| 13 | 関矢寛史・調枝孝治・坂手照憲・橋本晃啓 | 2001 | 「ユースサッカーチームにおけるメンタルトレーニングの効果」 | 『広島スポーツ科学研究』11, pp.13-19 |
| 14 | 宮崎純一 | 2003 | 「国際大会における心理学的サポートの有効性について」 | 『論集』43, pp.129-138 |
| 15 | 百海智・石村宇佐一 | 2004 | 「高校男子バレーボール選手における心理的スキルトレーニングプログラムの検討」 | 『金沢大学教育学部紀要(教育科学)』53, pp.73-87 |
| 16 | 前川直也・菅波盛雄・飯嶋正博・廣瀬伸良・高橋進・佐藤博信 | 2004 | 「メンタルトレーニングによる大学柔道選手の心理的適性の変容について」 | 『大阪産業大学論集人文科学編』114, pp.63-81 |
| 17 | 前川直也・菅波盛雄・飯嶋正博・廣瀬伸良・高橋進・佐藤博信・河鱈一彦 | 2005 | 「大学柔道選手におけるメンタルトレーニング導入前後の競技内容の分析」 | 『大阪産業大学論集人文科学編』115, pp.29-40 |
| 18 | 石井聡・高妻容一 | 2006 | 「講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について(その2)」 | 『東海大学スポーツ医科学雑誌』18, pp.69-78 |
| 19 | 来田宣幸・西貝雅裕・田口耕二・小田伸午 | 2006 | 「現場の指導者が果たす役割に注目したスポーツメンタルトレーニングの実践研究」 | 『京都体育学研究』22, pp.33-47 |
| 20 | 高妻容一・石井聡 | 2006 | 「講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について(その1)」 | 『東海大学紀要体育学部』35, pp.33-39 |
| 21 | 高妻容一・石井聡 | 2006 | 「講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について(その3)」 | 『東海大学スポーツ医科学雑誌』18, pp.79-88 |
| 22 | 宮崎純一 | 2006 | 「国際大会におけるメンタルトレーニングの実践報告—第23回ユニバーシアード競技大会(2005/イズミル)日本代表のチームビルディングへの応用—」 | 『青山スタンダード論集』1, pp.221-245 |
| 23 | 大場渉 | 2006 | 「大学女子バスケットボールチームにおけるメンタルトレーニングの実践研究」 | 『大阪教育大学紀要第IV部門』55, 1, pp.91-100 |
| 24 | 武田守弘・古田久 | 2006 | 「通信教育形式によるメンタルトレーニングの効果—中級テニス選手を対象として—」 | 『テニスの科学』14, pp.9-15 |

- 25 笠原彰 2007 「ゴルフ選手における心理サポートに関する事例研究」 『作新学院大学紀要』17, pp.51-62
- 26 宮崎純一 2007 「チームマネジメントにおける心理的準備について—ユニバーシアード大会3連覇を果たした日本代表サッカーチームの事例研究—」 『青山経営論集』41, pp.19-67
- 27 村山孝之・古章子・石村宇佐一 2007 「ライフル射撃選手への心理的スキルトレーニング—心理的変容の質的分析—」 『広島体育学研究』33, pp.11-17
- 28 内田若希・平木貴子・橋本公雄・徳永幹雄・山崎将幸 2007 「車いす陸上競技選手の心理的競技能力向上に向けたメンタルトレーニングに関する研究」 『障害者スポーツ科学』5, 1, pp.41-49
- 29 高妻容一・石井聡 2008 「講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について(その4)」 『東海大学スポーツ医科学雑誌』20, pp.49-59
- 30 竹田唯史・小松洋介 2008 「スピードスケート競技における高校生を対象としたメンタルトレーニングについて」 『北海道浅井学園大学生涯学習研究所研究紀要』11, pp.125-139
- 31 笠原彰 2009 「電話とメールを中心とした心理的サポートに関する事例研究—ゴルフ選手を対象にして—」 『作新学院大学紀要』19, pp.25-36
- 32 田島誠・小田有里彩 2009 「大学スポーツ選手に対するスポーツメンタルトレーニングの効果」 『岡山体育学研究』16, pp.25-31
- 33 橋本健・煙山千尋・清水安夫 2009 「運動部員を対象としたメンタル・トレーニングの研究—中学校サッカー部員への実践介入の効果—」 『体育研究』42, pp.9-13
- 34 笠原彰 2010 「高校ゴルフチームにおける心理的サポートに関する事例研究」 『作新学院大学紀要』20, pp.55-66
- 35 高妻容一・栗原啓 2010 「若手レーシングドライバーに対する心理的サポートの影響について(その2)」 『東海大学スポーツ医科学雑誌』22, pp.45-54
- 36 古章子 2011 「トランポリン競技選手における心理的スキルトレーニングプログラムに関する研究—県内ジュニアトップクラス選手8名の事例研究—」 『金沢学院大学紀要経営・経済・情報科学・自然科学編』9, pp.175-183
- 37 賀川昌明 2011 「デジタル・コンテンツを利用した動画フィードバックが運動技能の習得・発揮に及ぼす効果の検討」 『鳴門教育大学情報教育ジャーナル』8, pp.1-9
- 38 小林亜未・菅生貴之 2011 「大学女子ソフトテニス選手を対象とした心理的コンディショニングとしてのゲームプランの効果」 『大阪体育大学紀要』42, pp.51-60
- 39 小松健一・高妻容一 2011 「高校野球選手に実施した心理的サポートが心理的競技能力に与える影響—全国大会で優勝した選手を対象として—」 『メンタルトレーニング・ジャーナル』5, pp.5-13
- 40 関矢寛史・小山美羽子・佐々木丈子 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, pp.15-27
- 41 宍戸渉・高妻容一 2011 「K県中学生選抜バスケットボールチームにおける心理サポートの試み」 『東海大学スポーツ医科学雑誌』23, pp.65-70
- 42 伊藤護朗 2012 「メンタルトレーニングの効果に関する実証的研究—高校野球チームへの心理的サポートを実践して—」 『教養・文化論集』6, 1, pp.131-137
- 43 高妻容一・宍戸渉 2012 「中学生年代のバスケットボール選手への心理的サポートの影響」 『東海大学スポーツ医科学雑誌』24, pp.79-86
- 44 賀川昌明 2013 「中学校野球部員に対する動画フィードバックを中心とした心理サポートの効果」 『びわこ学院大学・びわこ学院大学短期大学部研究紀要』5, pp.17-27
- 45 高妻容一・宍戸渉・佐藤千晶 2013 「中学生年代のバスケットボール選手への心理的サポートの影響(その2)—心理的サポート実施群と非実施群の比較分析—」 『東海大学スポーツ医科学雑誌』25, pp.89-95
- 46 原妃斗美 2014 「国体ボウリング選手に対する心理サポート—少年を対象にした3年間の実践事例—」 『メンタルトレーニングジャーナル』8, pp.47-58
- 47 上田知佳代・石村宇佐一 2014 「ジュニア女子サッカー選手における心理的スキルトレーニングプログラムの効果」 『北陸体育学会紀要』50, pp.29-41
- 48 高妻容一・小林玄樹 2015 「ボクシングに対する心理的サポートに関する研究」 『東海大学スポーツ医科学雑誌』27, pp.71-79

| | | | | |
|-----|-------------------------------------|------|---|--|
| 49 | 阪田俊輔・山崎将幸・河津慶太・須崎康臣・池本雄基・高井真佐代・杉山佳生 | 2015 | 「ジュニアバドミントン選手を対象としたスポーツメンタルトレーニングの実施—ジュニア選手へ有効な方法論の考察—」 | 『健康科学』37, pp.47-56 |
| 50 | 須崎康臣・山崎将幸・河津慶太・阪田俊輔・池本雄基・高井真佐代・杉山佳生 | 2015 | 「小学校期のジュニア選手に対するメンタルトレーニングの実践研究」 | 『健康科学』37, pp.37-45 |
| 51 | 福井邦宗・豊田則成・竹内早耶香 | 2015 | 「メンタルトレーニングの経験が学生アスリートに及ぼす影響についての一考察—リラクセス能力と内省報告に着目して—」 | 『びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要』12, pp.61-67 |
| *52 | 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, pp.62-67 |
| *53 | 平田緩子 | 2016 | 「大学女子バスケットボールチームに対するメンタルサポート—メンタルトレーニングに関する実践研究—」 | 『奈良学園大学奈良文化女子短期大学部紀要』47, pp.129-144 |
| *54 | 笹場育子 | 2016 | 「メンタルトレーニングに関する実証的研究—エリートアスリートの事例とともに—」 | 『立命館大学博士論文』 |
| *55 | 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』11, 1, pp.43-48 |
| *56 | 丸山章子・石村宇佐一 | 2017 | 「陸上競技選手の心理的サポートに関する研究：自己ベストを更新した短距離選手の事例」 | 『金沢学院大学紀要経営・経済・情報・自然科学編』14, pp.85-91 |
| *57 | 丸山章子・石村宇佐一・白崎佑和 | 2017 | 「トランポリン競技選手における心理的スキルトレーニングプログラムの開発：東京オリンピックを目指す3名の選手の事例」 | 『金沢学院大学紀要』15, pp.281-288 |
| *58 | 伊藤英之 | 2017 | 「ジュニア選手に対するメンタルトレーニングの一事例」 | 『國學院大学人間開発学研』7, pp.63-72 |
| *59 | 西野明 | 2017 | 「陸上競技選手への心理サポートの実践」 | 『千葉大学教育学部研究紀要』65, pp.159-163 |
| *60 | 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.133-139 |
| *61 | 西村拳弥・豊田則成・竹内早耶香・伊藤麻由美 | 2018 | 「メンタルトレーニング効果の質的検討：選手—コーチ—メンタルトレーニング指導者の語りに着目して」 | 『びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要』15, pp.51-61 |

2. 「臨床的アプローチ」の文献

| | | | | |
|---|---------------|------|--|-------------------------------------|
| 1 | 中込四郎 | 1987 | 「投球失調を呈したある投手への心理療法的接近—投球距離と対人関係の距離—」 | 『スポーツ心理学研究』14, 1, pp.58-62 |
| 2 | 山中寛 | 1989 | 「陸上長距離選手へのカウンセリングの適用に関する事例研究」 | 『スポーツ心理学研究』16, 1, pp.101-105 |
| 3 | 山中寛 | 1990 | 「心理的問題を有するスポーツ選手の心的構えと体験様式に関する臨床心理学的考察」 | 『鹿児島大学教育学部研究紀要人文社会科学編』42, pp.99-112 |
| 4 | 中込四郎 | 1999 | 「競技離脱が「自立」の課題への取り組みとなっていたスポーツ選手の事例」 | 『臨床心理身体運動学研究』1, pp.37-48 |
| 5 | 鈴木壯 | 1999 | 「「やる気がなくなった」と訴えて来談した競技者との面接」 | 『臨床心理身体運動学研』1, pp.3-12 |
| 6 | 中澤史 | 2000 | 「対人関係に悩む学生テニス選手に対する交流分析の検討—成長プログラムのスポーツ場面への援用—」 | 『交流分析研究』25, 2, pp.167-173 |
| 7 | 中込四郎 | 2004 | 「スランプに陥り不安や競技意欲の低下を訴えたスポーツ選手の心理療法」 | 『臨床心理身体運動学研究』6, pp.55-68 |
| 8 | 北村勝朗・齋藤茂・永山貴洋 | 2005 | 「スポーツ競技者を対象とした遠隔力ウンセリングにおける問題構造の分析—高等学校女子バスケットボール部に対する心理的支援の実践を通して—」 | 『教育情報学研究』3, pp.41-48 |

- | | | | | |
|-----|--------------------------|------|--|------------------------------|
| 9 | 中込四郎・小川洋平・武田大輔・小谷克彦・宇土昌志 | 2006 | 「内界探索に方向づけられたメンタルトレーニングプログラムの検討」 | 『スポーツ心理学研究』33, 2, pp.19-33 |
| 10 | 上田敏子・宗像恒次 | 2006 | 「SAT自己イメージ連想法を用いたストレスマネジメントに関する研究—大学女子中・長距離競技者を対象として—」 | 『ヘルスカウンセリング学会年報』12, pp.91-96 |
| *11 | 前田正 | 2006 | 「心理療法における個性化過程と現実適応の関係について—スポーツで勝つことについての考察—」 | 『日本臨床心理身体運動学会』7・8, pp.19-34 |
| *12 | 中込四郎・武田大輔・小谷克彦 | 2008 | 「女子ボールゲームチームへのグループ箱庭の適応—箱庭から競技場へ—」 | 『スポーツ心理学研究』35, 2, pp.67—79 |
| 13 | 種ヶ嶋尚志 | 2010 | 「競技不安を訴えて来談したスポーツ選手との認知療法によるカウンセリング」 | 『スポーツ心理学研究』37, 1, pp.13-23 |
| 14 | 筒井香・佐久間春夫 | 2011 | 「高校スポーツ選手に対する認知的カウンセリングの効果」 | 『奈良女子大学スポーツ科学研究』13, pp.23-36 |
| 15 | 中込四郎 | 2012 | 「競技引退後の精神内界の適応」 | 『スポーツ心理学研究』39, 1, pp.31-46 |
| *16 | 上田敏子・窪田辰政・森脇保彦・宗像恒次 | 2012 | 「自己イメージに焦点を当てたストレスマネジメントに関する事例検討—スポーツ競技者を対象として—」 | 『体育・スポーツ科学研究』12, pp.31-37 |
| 17 | 米丸健太・鈴木壮 | 2013 | 身体について語る意味—心理的強化を求めて来談したアスリートへの心理サポート— | 『スポーツ心理学研究』40, 1, pp.31-42 |
| 18 | 中込四郎 | 2014 | 「競技期後半にさしかかったアスリートの「夢」を介した心理サポートの事例」 | 『スポーツ精神医学』11, pp.7-16 |
| *19 | 米丸健太・鈴木壮 | 2016 | 「「自分分からない」と訴えて来談したアスリートとの面接—対話を通して独り立ちするまでの過程—」 | 『スポーツ心理学研究』43, 1, pp.15-28 |
| *20 | 江田香織・中込四郎・三輪由衣・大木雄太 | 2017 | 「グループ箱庭体験を通じたチームの再建過程」 | 『スポーツ心理学研究』44, 1, pp.33-51 |

3. 「混合型アプローチ」の文献

- | | | | | |
|-----|-----------|------|---|---|
| 1 | 岩田泉・長谷川浩一 | 1981 | 「心因性投球動作失調へのスポーツ臨床心理学的アプローチ」 | 『スポーツ心理学研究』8, 1, pp.28-34 |
| 2 | 星野公夫 | 1993 | 「動作訓練のスポーツへの適用」 | 『心理臨床学研究』12, 2, pp.110-121 |
| 3 | 星野公夫 | 1997 | 「メンタルアクティベーション—動作法によってライバルへのとらわれから脱却し、自信を回復したサッカー選手—」 | 『心理臨床学研究』15, 3, pp.225-236 |
| 4 | 中澤史 | 2003 | 「部活動において競技成績向上を目指す男子学生を対象とした交流分析理論に基づく事例検討」 | 『交流分析研究』28, 2, pp.118-124 |
| 5 | 中澤史 | 2005 | 「学生生活と部活動の両立に葛藤する女子大学生に対する心理的サポートに関する研究—交流分析理論の学生支援への応用—」 | 『情報研究』32, pp.331-341 |
| 6 | 古章子 | 2006 | 「トランポリン競技選手の心理的サポートに関する縦断的研究—オリンピックを目指す女子選手の事例—」 | 『金沢学院大学紀要情報科学・自然科学編』4, pp.127-135 |
| 7 | 平木貴子・中込四郎 | 2009 | 「メンタルトレーニングとスポーツカウンセリングの連携—メンタルトレーニングからカウンセリングに移行した心理サポート事例—」 | 『スポーツ心理学研究』36, 1, pp.23-36 |
| 8 | 原妃斗美 | 2011 | 「運動部選手の心理サポートにおける携帯メール利用の効果と課題」 | 『鳴門教育大学情報教育ジャーナル』8, pp.11-17 |
| 9 | 百海智 | 2013 | 「競技場面における心理的サポートの実践事例—大学男子バレーボールチームを対象として—」 | 『金城紀要』37, pp.99-108 |
| *10 | 織田憲嗣・宇土昌志 | 2013 | 「ロンドンオリンピックへ向けた心理サポートの取り組み—フェンシング男子フルレナショナルチームを対象として—」 | 『JAPANESE JOURNAL of ELITE SPORTS SUPPORT』6, pp.43-49 |

| | | | | |
|----|----------|------|--|---------------------------|
| 11 | 崔回淑・中込四郎 | 2014 | 「心理的介入を取り入れた自己モニタリングトレーニングの効果—心理尺度による検討—」 | 『環太平洋大学研究紀要』8, pp.211-216 |
| 12 | 崔回淑 | 2015 | 「心理面接を組み入れた自己モニタリング技法の効果—トレーニングシートにおける変動を中心に—」 | 『環太平洋大学研究紀要』9, pp.229-233 |

「分析の対象外」の文献

| | | | | |
|-----|-------------------------|------|---|------------------------------------|
| 1 | 猪俣公宏・伊藤政展・勝部篤美 | 1979 | 「背泳の学習初期におけるモデル提示によるメンタルトレーニング効果に関するフィールド研究—その方法論的試論—」 | 『体育学研究』24, 2, pp.101-108 |
| 2 | 徳永幹雄・橋本公雄 | 1984 | 「スポーツ選手に対する心理的競技能力のトレーニングに関する研究(1)—イメージ・トレーニングの予備的調査・実験—」 | 『健康科学』6, pp.165-179 |
| 3 | 徳永幹雄・橋本公雄 | 1986 | 「スポーツ選手に対する心理的競技能力のトレーニングに関する研究(2)—皮膚温バイオフィードバックを利用したリラクセーションのトレーニングについて—」 | 『健康科学』8, pp.65-77 |
| 4 | 岸順治・中込四郎 | 1987 | 「メンタル・トレーニング技法(P.P.T.P.), 授業実践への試み」 | 『スポーツ心理学研究』14, 1, pp.90-92 |
| 5 | 今野義孝 | 1993 | 「ゴルフのパッティングにおけるメンタル・プラクティスと動作法の効果について」 | 『催眠学研究』38, 2, pp.1-8 |
| 6 | 宮崎純一 | 2000 | 「ユース年代におけるメンタルトレーニングが心理的競技能力に及ぼす影響について」 | 『論集』41, pp.89-94 |
| 7 | 木下玲子・中島宣行 | 2003 | 「スポーツ選手のメンタルローテーション能力に及ぼすトレーニングの影響」 | 『順天堂大学スポーツ健康科学研究』7, pp.91-93 |
| ×8 | 徳永容美子・星野公夫 | 2004 | 「競泳選手への動作法の適用—やる気はあっても緊張してしまうので大会で実力発揮ができないこと, 及び, レースによって泳ぎが異なるため成績が不安定であることを訴えた事例—」 | 『静岡大学心理臨床研究』3, pp.29-41 |
| 9 | 藤里紘子・杉江征・小玉正博 | 2007 | 「アスリートのカウンセリング利用に関連する要因の検討」 | 『筑波大学心理学研究』33, pp.105-114 |
| 10 | 小林洋平・西田保 | 2007 | 「サッカー指導者のメンタルトレーニングに対する意識の分析」 | 『総合保健体育科学』30, 1, pp.37-46 |
| *11 | 蓑内豊・佐々木敏・角田和彦・星野宏司 | 2007 | 「心理的競技能力の経年変化について—日本の一流スキージャンプ選手の場合—」 | 『北海道体育学研究』42, pp.17-24 |
| 12 | 池田早耶香・豊田一成 | 2008 | 「内省によるメンタルトレーニング効果の検討」 | 『スポーツ心理学研究』35, 2, pp.81-93 |
| *13 | 立谷泰久・三村覚・村上貴聡・楠本恭久・石井源信 | 2008 | 「試合中の「セルフトーク・暗示」の心身への影響に関する実験的研究」 | 『スポーツ心理学研究』35, 2, pp.15-25 |
| 14 | 山津幸司 | 2009 | 「大学競技者におけるメンタルトレーニング行動のステージに関する研究」 | 『佐賀大学文化教育学部研究論文集』13, 2, pp.273-278 |
| *15 | 山崎将幸・杉山佳生 | 2009 | 「バトミントン選手におけるモチベーションビデオの介入効果—試合1時間前視聴タイミングからの検討—」 | 『スポーツパフォーマンス研究』1, pp.275-288 |
| 16 | 栗原啓・高妻容一 | 2010 | 「若手レーシングドライバーに対する心理的サポートの影響について(その1)」 | 『東海大学スポーツ医科学雑誌』22, pp.37-44 |
| 17 | 佐々木裕子・武野顕吾 | 2011 | 「ロールシャッハ反応の解釈仮説について—あるプロ野球選手への心理的サポートを通しての検討—」 | 『心理臨床学研究』29, 2, pp.221-226 |
| 18 | 高井秀明 | 2011 | 「リラクセーション技法の継続に伴う覚醒水準の変化—心理的アプローチと身体的アプローチの違い—」 | 『日本体育大学紀要』40, 2, pp.69-72 |
| 19 | 賀川昌明・原妃斗美 | 2012 | 「表計算ソフトExcelを利用したスポーツ選手の心理的特性検査ツールの作成と実践への適用」 | 『鳴門教育大学情報教育ジャーナル』9, pp.1-9 |
| 20 | 林晋子・土屋裕睦 | 2012 | 「オリンピックが語る体験と望まれる心理的サポートの検討—出来事に伴う心理的变化と社会が与える影響に着目して—」 | 『スポーツ心理学研究』39, 1, pp.1-14 |

- | | | | | |
|-----|----------------------------------|------|---|---|
| 21 | 池田英治・上地広昭・和田野安良 | 2012 | 「メンタルトレーニングの実践を阻害する要因に関する研究—大学運動部活動生を対象に—」 | 『茨城県立医療大学紀要』17, pp.17-29 |
| 22 | 高井秀明・秋葉茂季・立谷泰久・三村覚・楠本恭久 | 2012 | 「アスリートにおける漸進的弛緩法の継続が筋の緊張と弛緩の主観的評価に及ぼす影響」 | 『日本体育大学紀要』41, 2, pp.125-130 |
| 23 | 橋口泰一・大嶽真人・松崎英吾 | 2013 | 「ブラインドサッカー選手のメンタルトレーニング実施に向けた心理的課題の探索的分析」 | 『桜門体育学研究』48, 1, pp.39-50 |
| 24 | 村上朋・岡澤祥訓 | 2013 | 「ウエイトリフティング選手の実力発揮のための心理的対処法に関する研究」 | 『奈良体育学会研究年報』18, pp.75-80 |
| 25 | 谷山万寿美・亀井安子・土屋裕睦 | 2013 | 「大学生女子アスリートのメンタルトレーニング技法の活用と心理的競技能力の関係」 | 『スポーツ健康学会誌』2, pp.21-27 |
| 26 | 竹内早耶香 | 2014 | 「マインドマップを用いたメンタルマネジメントの検討」 | 『びわこ学院大学・びわこ学院大学短期大学部研究紀要』6, pp.39-43 |
| *27 | 竹野鉄昭・岡野和輝・伊集旭寿・金城一樹 | 2014 | 「心理的競技能力と競技パフォーマンスとの関連性—バレーボールおよびサッカー競技における初期的検討—」 | 『上越教育大学研究紀要』33, pp.259-268 |
| *28 | 筒井香・藤原素子 | 2014 | 「個人特性によるポジティブシンキングの役割の多様性—注意対象の3軸分析—」 | 『スポーツ心理学研究』41, 2, pp.115-130 |
| 29 | 深見将志 | 2015 | 「大学生スポーツ選手のメンタルトレーニングに関する意識調査」 | 『桜門体育学研究』49, 2, pp.63-72 |
| *30 | 秋葉茂季 | 2015 | 「アスリートにおける漸進的筋弛緩法の応用と実践」 | 『日本体育大学博士論文』 |
| *31 | 藤本太陽・園部豊・小嶋新太・田辺勝・山本洋祐・楠本恭久 | 2015 | 「大学男子柔道選手の減量時における心理的サポートの有効性：自律訓練法を用いて」 | 『武道学研究』48, 2, pp.61-78 |
| *32 | 飯田拓磨 | 2016 | 「競技者の心理的な状態の理解に基づくメンタルトレーニングの有効性」 | 『岩手大学大学院人文社会科学部研究紀要』25, pp.39-51 |
| *33 | 米丸健太・鈴木壯・鈴木敦・秋葉茂季・奥野真由・立谷泰久 | 2016 | 「国立スポーツ科学センタースポーツ科学部の個別心理サポートに來談するトップアスリートの主訴と心理的課題の特徴」 | 『Sports Science in Elite Athlete Support』1, pp.1-13 |
| *34 | 直井愛里 | 2016 | 「前十字靭帯再建術後の心理的反応とスポーツ復帰および心理的介入の効果, 近畿大学」 | 『心理臨床・教育相談センター紀要』創刊号, pp.13-20 |
| *35 | 平山浩輔・高井秀明・坂部崇政・木原祐二 | 2017 | 「心理講習会におけるゴルフ選手の実力発揮に向けた認知再構成の試み」 | 『日本体育大学紀要』47, 1, pp.71-76 |
| *36 | 今川新悟・松本清・佐久間春夫 | 2018 | 「セルフトークの精神生理学的効果について」 | 『バイオフィードバック研究』45, 1, pp.25-32 |
| *37 | 實宝希祥・奥野真由・片上絵梨子・近藤みどり・清水聖志人・土屋裕睦 | 2019 | 「女性アスリートが抱える心理的課題の抽出—女性エリート選手への心理サポートプログラム開発へ向けた取り組み—」 | 『Journal of High Performance Sport』4, pp.42-49 |