

The Sport Psychologist誌における メンタルトレーニング研究の動向 —過去10年間（1992年～2002年）—

阿江 美恵子

1. はじめに

2000年4月に日本スポーツ心理学会は、メンタルトレーニング指導士制度を発足させた。これはスポーツ選手の競技力向上を目的としたメンタルトレーニングに携わる専門家の資質の向上を目指し、安定したレベルのサポートが提供されることを目指したものである。

メンタルトレーニング指導のライセンスについては、1990年代に国際メンタルトレーニング学会、応用スポーツ心理学会(アメリカ)などで整備されており、スポーツ心理学会に所属する会員の職業的な幅を広げる領域として関心を惹きつけている(高妻、2002)。

メンタルトレーニングは、競技スポーツ選手の競技力向上に関わる心理的なスキルの指導や心理的な問題解決のための相談から構成される。しかしメンタルトレーニングの効果やトレーニングの方法などについては発展途上にあり、その意味では様々な実践的な研究が混在して見られている。したがって、過去にどのような研究が行われ、どのような問題が生じているかを概観することは、研究の発展だけではなく、効果的なトレーニング方法の開発から見ても意味のあることと考えられる。

スポーツ心理学の研究誌は、国際スポーツ心理学会機関紙のInternational Journal of Sport Psychology、応用スポーツ心理学会機関紙のJournal of Applied Sport Psychology、Journal of Sport and Exercise Psychology、The Sport Psychologist、日本スポーツ心理学会機関紙のスポーツ心理学研究などを挙げることができる。

本報告は、これらの研究誌のうちThe Sport Psychologist誌から、メンタルトレーニングに関する研

究の動向をまとめることを目的とした。

2. 方法

(1) 資料の範囲

The Sport Psychologistは季刊発行で年間4冊発行されている。その1992年から2002年の3巻目までの39冊を対象とした。

表1は、それぞれの年の掲載論文数をまとめたものであり、合計の311編を対象とした。

(2) メンタルトレーニング論文の選択

mental training、mental(psychological) skill training、consultant、consultation、imagery training、intervention、mental practiceなどの語をKey wordとして、論文を選択した(タイトルに上述の語がなくても、内容を吟味して選択したものも含む)。

3. メンタルトレーニング論文の数

表1にメンタルトレーニングの論文数を示した。この10年間で59編掲載されていた。図1はメンタルトレーニングの論文がどれくらいの割合を占めている

表1 Sport Psychologist の論文数

発行年	全体の論文数	メンタルトレーニングに関する論文数
1992	28	5
1993	32	6
1994	29	3
1995	33	6
1996	27	4
1997	31	6
1998	29	5
1999	32	11
2000	24	3
2001	29	6
2002 (No1-3)	17	4
計	331	59

るかを各年ごとに示したものである。毎年2割弱の論文が掲載されており、領域として掲載分量は多いと言えよう。1999年に論文数が目立って増えているが、考えられる原因はとくにない。

表2は、メンタルトレーニングに関する論文の著者・タイトルをまとめたものである。日本語に翻訳したものは諸般の事情でここでは掲載しなかった。尚、本学図書館には所蔵されていないが個人で所蔵していることを付け加えたい。

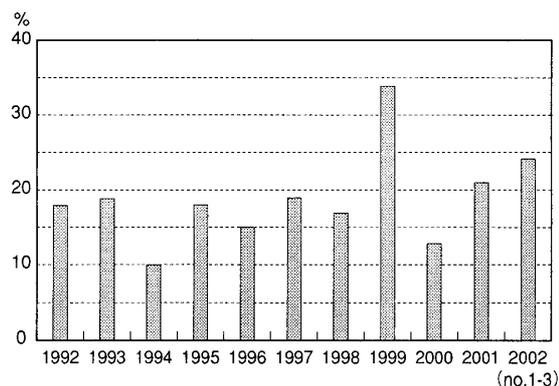


図1. メンタルトレーニング研究の占める割合

表2 メンタルトレーニングの論文のまとめ

著書	発行年	論文名	雑誌名	Key words
Brewer, Britton W. and Robert Shillinglaw	1992	Evaluation of a psychological skills training workshop for male intercollegiate Lacrosse players	The Sport Psychologist 6-2:139-147	psychological skill training
Palmer, Shawna L.	1992	A comparison of mental practice techniques as applied to the developing competitive Figure skater	The Sport Psychologist 6-2:148-155	mental practice
Li-Wei, Zhang, Terry Orlick, and Louise Zitzelsberger	1992	The effect of mental-imagery training on performance enhancement with 7-10-year-old children	The Sport Psychologist 6-3:230-241	mental-imagery
Anshel, Mark H.	1992	The case against the certification of Sport Psychologists: In search of Phantom expert	The Sport Psychologist 6-3: 265-286	sport psychologist
Zaichowsky, Leonard D. and Frank M. Perna	1992	Certification of consultants in Sport Psychology: A rebuttle to Anshel	The Sport Psychologist 6-3: 287-296	consultant
Jones, Graham	1993	The role of performance profiling in cognitive behavioral interventions in sport	The Sport Psychologist 7-2:160-172	cognitive intervention
Savoy, Carolyn	1993	A yearly mental training program for a college basketball player	The Sport Psychologist 7-2:173-190	mental trainig
Martin, Garry L.	1993	Research on mental practice techniques: Comment on Palmer's study	The Sport Psychologist 7-4: 339-341	mental practice
Palmer, Shawna.	1993	Mnental practice with Figure skaters: A rebuttal to Martin	The Sport Psychologist 7-4: 342-343	mental practice
Whitmarsh, Blair G. and Richard B. Alderman	1993	Role of psychological skills training in increasing atheletic pain tolerance	The Sport Psychologist 7-4: 388-399	psychological skill training
Kerr, John H.	1993	An eclectic approach to psychological interventions in sport: Reversal theory	The Sport Psychologist 7-4: 400-418	intervention
Hardy, Lew and Gaynor Parfitt	1994	The development of a model for the provision of psychological support to a national squad	The Sport psychologist 8-2: 126-142	psychological support
Brewer, Britton W., Karin E. Jeffers, Albert J. Petipas, and Judy L. Van Raalte	1994	Perceptions of psychological interventions in the context of sport injury rehabiritation	The Sport Psychologist 8-2: 176-188	intervention
Vealey, R.S. & S.M. Walter	1994	On target with mental skills: An interview with Darrell Pace	The Sport Psychologist 8-4:427-441	mental skills
Van Mele, V., Yves Vanden Auweele, and Randy Rzewnicki	1995	An integrative procedure for the diagnosis of an elite athlete : A case study	The Sport Psychology 9-2:130-147	mental skills
Bull, Stephen J.	1995	Reflection on a 5-year consultancy program with the England Women's cricket team	The Sport psychologist 9-2:148-163	consultancy

Nowicki, Dariusz	1995	Using mental training during residential squad training in combat sports: A Polish experience	The Sport Psychologist 9-2:164-168	mental training
Cogan, Karen D. and Trent A. Petrie	1995	Sport consultation: An evaluation of a season-long intervention with female collegiate gymnasts	The Sport Psychologist 9-3:282-296	consultation, intervention
Taylor, Jim	1995	A conceptual model for integrating athletes' needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies	The Sport Psychologist 9-3:339-357	mental preparation
Simons, Jeffery P. and Mark B. Anderson	1995	The development of consulting practice in applied sport psychology: Some personal perspective	The Sport Psychologist 9-4:449-468	consulting practice
Etnier, Jennifer L. and Daniel M. Landers	1996	The influence of procedural variables on the efficacy of mental practice	The Sport psychologist 10-1: 48-57	mental practice
Petrie, Trent A., Karen D. Cogan, Judy L. Van Raalte, and Britton W. Brewer	1996	Gender and the evaluation of sport psychology consultants	The Sport psychologist 10-2: 132-139	consultant
Beauchamp, Pierre H., Wayne R. Halliwell, Jean F. Fournier, and Richard Koestner	1996	Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers	The Sport Psychologist 10-2: 157-170	psychological skill training
Andersen, Mark B. and Brian T. Williams-Rice	1996	Supervision in the Education and training of sport psychology service providers	The Sport Psychologist 10-3:278-290	supervision
Thomas, Patrick R. and Gerard J. Fogarty	1997	Psychological skills training in golf: The role of individual differences in cognitive preferences	The Sport Psychologist 11-1:86-106	psychological skill training
Brustad, Robert J. and Michelle Ritter-Taylor	1997	Applying social psychological perspectives to the sport psychology consulting process	The Sport Psychologist 11-1:107-109	consulting
Martin, Scott B., Craig A. Wrisberg, Patricia A. Beitel, and John Lounsbury	1997	NCAA Division I Athletes' attitudes toward seeking sport psychology consultation: The development of an objective instrument	The Sport Psychologist 11-2:201-218	consultation
Carter, Jennifer E. and Anita E. Kelly	1997	Using traditional and paradoxical imagery interventions with reactant intramural athletes	The Sport psychologist 11-2:175-189	intervention
Blumenstein, Boris, Michael Bar-Eli, and Gershon Tenenbaum	1997	A five-step approach to mental training incorporating biofeedback	The Sport Psychologist 11-4: 440-453	mental training
Meyers, Andrew W.	1997	Sport psychology service to the United States Olympic Festival: An experiential account	The Sport Psychologist 11-4: 454-468	psychological service
Garza, Deborah L. and Deborah L. Feltz	1998	Effects of selected mental practice on performance, self-efficacy, and competition confidence of figure skaters	The Sport Psychologist 12-1: 1-15	mental practice
Poczwardowski, Arthur, Clay P. Sherman, and Keith P. Henschen	1998	A sport psychology service delivery heuristic: Building on theory and practice	The Sport Psychologist 12-2: 191-207	psychology service
Strean, William B. and Herbert S. Strean	1998	Applying psychodynamic concepts to sport psychology practice	The Sport Psychologist 12-2: 208-222	sport psychology practice
Giges, Burt	1998	Psychodynamic concepts in sport psychology: Comment on Strean and Strean(1998)	The Sport Psychologist 12-2: 223-227	sport psychology practice
Patrick, Thomas D. and Dennis W. Hrycaiko	1998	Effects of a mental training package on an endurance performance	The Sport Psychologist 12-3: 283-299	mental trainig
Hanton, Sheldon and Graham Jones	1999	The effect of a multimodal intervention program on performers: II. Training the butterflies to fly in formation	The Sport Psychologist 13-1: 22-41	intervention
Balague, Gloria	1999	Understanding identity, value, and meaning when working with elite athletes	The Sport Psychologist 13-1: 89-98	counceling
Wylleman, Paul, Paul De Knop, Joke Delhoux, and Yves V. Auweele	1999	Current status and future issues of sport psychology consultation in Flanders	The Sport Psychologist 13-1: 99-106	consultation

Grove, J. Robert , Peter J. Norton, Judy L. Van Raalte, and Britton W. Brewer	1999	Stages of changes as an outcome measure in the evaluation of mental skills training programs	The Sport Psychologist 13-1: 107-116	mental skills training
Gould, Daniel , Nicole Damarjian, and Russell Medbery	1999	An examination of mental skills training in junior tennis coaches	The Sport Psychologist 13-2: 127-143	mental skills training
Janelle, Christopher M.	1999	Ironic mental processes in sports: Implications for sport psychologists	The Sport Psychologist 13-2: 201-220	mental processes
Taylor, Jim	1999	Isn't it ironic? Or irony is in the unconscious eye of the beholder	The Sport Psychologist 13-2: 225-230	mental processes
Burke, Kevin L.	1999	Comments on Ballague's 1997 A.A.A.S.P. conference keynote address	The Sport Psychologist 13-2: 231-234	intervention
Petitpas, Albert J. , Burt Giges, and Steven J. Danish	1999	The sport psychologist-athlete relationship: Implications for training	The Sport Psychologist 13-3: 344-357	intervention
Sachs, Michael L.	1999	Comment on Petitpas, Danish, and Giges, The sport psychologist-athletes relationship: Implications for training	The Sport Psychologist 13-3: 358-361	intervention
Lloyd, Rebecca J. and Pierre Trudel	1999	Verbal interactions between as eminent mental training consultant and elite athletes: A case study	The Sport Psychologist 13-4: 418-443	mental training consultant
Giges, Burt and Albert Petitpas	2000	Brief contact interventions in sport psychology	The Sport Psychologist 14-2: 176-187	intervention
Evans, Lynne , Lew Hardy, and Scott Fleming	2000	Intervention strategies with injured athletes: An action research study	The Sport Psychologist 14-2: 188-206	intervention
Rees, Tim and Lew Hardy	2000	An investigation of the social support experiences of high-level sports performers	The Sport Psychologist 14-4: 327-347	
Voight, Mike and John Callaghan	2001	The use of sport psychology services at NCAA Division I universities from 1998-1999	The Sport Psychologist 15-1: 91-102	social support
Conroy, David E. and Lorna Smith Benjamin	2001	Psychodynamics in sport performance enhancement consultation: Application of an interpersonal theory	The Sport Psychologist 15-1: 103-117	consultation
Thelwell, Richard C. and Iain A. Greenlees	2001	The effects of a mental skills training package on gymnasium triathlon performance	The Sport Psychologist 15-2: 127-141	mental skills training
Holt, Nicholas L. and William B. Streat	2001	Reflecting on initiating sport psychology consultation: A self-narrative of neophyte practice	The Sport Psychologist 15-2: 188-204	consultation
Maniar, Sameep D., Lewis A. Curry, John Sommers-Franagan, and James A. Walsh	2001	Student-athlete preferences in seeking help when confronted with sport performance problems	The Sport Psychologist 15-2: 205-223	intervention
Cumming, Jennifer L. and Diane M. Ste-Marie	2001	The cognitive and motivational effects of imagery training: A matter of perspective	The Sport Psychologist 15-3: 276-288	imagery training
Harwood, Chris and Austin Swain	2002	The development and activation of achievement goals within tennis: II. A player, parent, and coach intervention	The Sport Psychologist 16-2: 111-137	intervention
Cumming, Jennifer and Craig Hall	2002	Athletes' use of imagery in the off-season	The Sport Psychologist 16-2: 160-172	imagery
Kontos, Anthony P. and Alfiee M. Breland-Noble	2002	Racial/ethnic diversity in applied sport psychology: A multicultural introduction to working with athletes of color	The Sport Psychologist 16-3: 296-315	intervention
Burtryn, Ted M.	2002	Critically examining white racial identity and privilege in sport psychology consulting	The Sport Psychologist 16-3: 316-336	consulting

4. メンタルトレーニングと介入の論文

図2は、メンタルトレーニング全体の論文とその中で、直接個人やチームに介入(intervention)した内容の論文の数をまとめたものである。年間2編くらいは介入に関する論文が見られる。

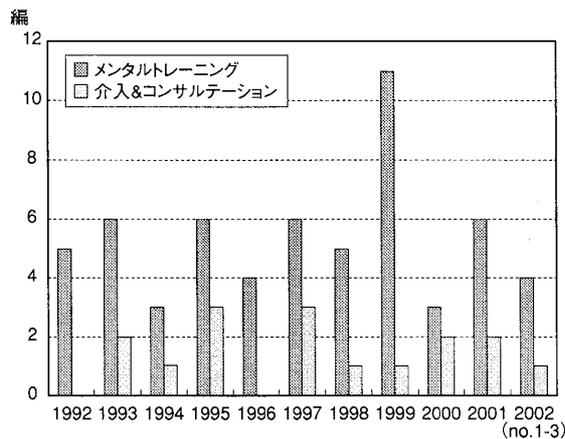


図2. 介入・コンサルテーション研究とメンタルトレーニング研究の動向

5. メンタルトレーニング指導の資格の議論

メンタルトレーニング研究は、心理的なスキルトレーニング、心理的な介入や個人またはチームへのコンサルティング、メンタルトレーニング自体のあり方やライセンス教育の内容、さらに、掲載論文に対するコメント論文と多岐にわたっている。高妻(2002)によれば、心理学コンサルティングという語が、メンタルトレーニングや心理的サポートを総称して用いられているという。

The Sport Psychologist 誌に掲載される研究内容は、スポーツへの心理学的なサービスに焦点を置いた「応用研究」、実践に影響する統合的な研究知見の概観をまとめた「実践研究」、コーチ、選手、スポーツ心理学者のインタビューをまとめた「プロフィール」の3つから構成されている。とくにライセンス制度の作られた時期前後には、スポーツ心理学はサイコロジストなのかコンサルタントなのかという議論もなされ(Anshel, M. H., 1992, Zaichkowsky, L. D. and F. M. Perna, 1992)、そこではメンタルトレーニング

の手法をどのように限定して心理学者と区別するかについて激論が見られた。

心理学者(サイコロジスト)という語は臨床心理学の基礎勉強をした背景を持つ人間にのみ許可された称号で、スポーツ心理学のみを学んだ人間には称することが許可されていない。そこでアメリカのスポーツ心理学関係の学会ではコンサルタントという語を用いるようになった。

高妻(2002)によれば、アメリカでの登録資格は以下の三つである。①スポーツ心理学の専門家が行う競技力向上を目的としたコンサルティング(体育・スポーツ科学系の教育的背景)、②臨床心理学やカウンセリング心理学の専門家が行うコンサルティング(心理学系の教育的背景)、③大学の研究者や教育者が研究や教育活動を目的に行うコンサルティング(両分野を含む教育的背景)。結論的にはコンサルタントは病気との境界領域を扱えないことが定められている。日本のメンタルトレーニング指導士資格も同様の規定をしている。

6. 研究の動向

メンタルトレーニングの方法についての研究やその効果を扱った研究もあるが、ここでは具体的なメンタルトレーニングの指導(コンサルタント活動)の実践報告に限定してまとめた。(これは著者の個人的な興味である。)

(1) 個人の選手を対象とした介入研究

Jones, G. (1993) は、心理的な介入を行うときに選手のパフォーマンスのプロフィールの確認、その客観的認識の確認をチェックすることの必要性を論じた。メンタルトレーニングを行うと選手が受動的に意思決定することの問題が指摘された。

Savoy, C. (1993) は、スポーツでのPST(心理スキルトレーニング)プログラムはイメージ、リラクゼーション、セルフトークを結びつけた多面的な技術であるとことを示した。性格を評価し、結合したメンタルトレーニングプログラムを記述し、シーズン前、中、後の19歳の女性バスケットボールプ

レイヤーの進歩を評価しようとする研究を行った。オフシーズンに40分の面接も行い、失敗を恐れる、競技者とコーチ間のコミュニケーションの欠如、を見出した。この研究ではほぼ1年間介入した。

Van Mele, V. (1995) はエリート競技者の診断のための手続きをケーススタディとして記述し、説明した。臨床的要素は、①一つの局面の結果が次の仮説と対話法の選択の発生を導くという、統合的な対話手続きを用いること、②競技者の強さや欠陥を診療すること、③手続きと材料を個別化し、適切なところで競技者に関与すること、④個人レベルでデータ間の相互作用を客観的に調べること、の4つであった。対象者は、23歳のエリート女性競技者であった。スポーツ心理学の診断の目的は、スポーツパフォーマンスを最適にすることができる介入を発達させるために、対象者の心理機能の強い点と弱い点を明確にすることである。この研究では個人のデータ(一貫性、変化、性癖など)を調べ、特異な存在としての個人に焦点を置く必要性を明確にした。

Cogan, K.D. and T. A. Petrie (1995) は、大学女子の体操競技選手へのシーズンを通しての多面的な心理的介入を記述し、介入のプログラムが、競技状態不安を減少し、チーム凝集を増加させるかを評価した。課題凝集は試合のときに最低であったが、体操チームは試合に勝った。社会的凝集のレベルは変化しなかった。対人的な葛藤が生じたが、議論をミーティングで行うことで目標や練習への葛藤が減少し、そのことが競技成績の向上に役立ったと解釈された。体操競技のような基本的に個人の成績を追及する種目で、チームの凝集を検討することの意味がいまいであった。シーズン中に長期のサポートを試みたことは評価される。

Thomas, P.R. and G. J. Fogarty (1997) はアマチュアゴルフ選手で2つのゴルフクラブに所属する32名の男女を対象として心理的なスキルとパフォーマンスレベルにイメージとセルフトークがどのように効果あるかを認知的な個人差として分析した。心理的スキルと運動中の心理的スキルは、否定的な情動と認知、準備、自律性、パッティングの技能、改善の追求の5測度であった。スポーツイメージ質問紙と

イメージ、セルフトーク技術も評価させた。認知的介入は心理的スキルと実際のパフォーマンスを改善したが、個人の認知的な好みとは関連しなかった。

Patrick, T. D. and D. W. Hrycaiko (1998) は、メンタルトレーニングのパッケージ(リラクゼーション、イメージ、セルフトーク、目標設定の4スキルトレーニング)が持久力(1600m走)のパフォーマンスに効果があるかを検討した。被験者は3名の3種競技の男性競技者と1名のエリート男性走者であった。介入をした被験者の長距離走の成績は改善し、社会的な評価が参加者とコーチ両方から得られた。

Hanton, S. and G. Jones (1999) は不安によって弱くなった水泳選手への多様相の介入の効果を明らかにした。介入は、目標設定、イメージ、セルフトークのスキルを含んだ。対象は4人の水泳選手であった。結果では介入後に促進された解釈を報告した。パフォーマンスの向上も認められた。

Giges, B. and A. Petitpas (2000) は、選手との関わりでしばしば生じる短い介入をまとめた。伝統的な心理療法では、活動的で、集中した、目標志向の、環境型の、暖かい支持の、活動志向で、現在の適応、に関心を向けるのが短い介入である。4名の選手についてのケーススタディーが示された。

Evans, L., L. Hardy, and S. Fleming (2000) は、怪我からリハビリをする3名の競技者に、多面モデル介入を行った。多くの介入戦術の効果が見られた。社会的なサポート、目標設定、イメージ、模倣トレーニング、言語的説得が含まれた。リハビリが遅いとき、ぶり返しが経験されるとき、他の生活の欲求が別のプレッシャーになるとき、情動のサポートが重要であった。

Harwood, C. and A. Swain (2002) は3名のジュニアテニス選手の目標没頭反応、自己規制、競技認知、目標志向への選手、両親、コーチの介入プログラムの効果を研究した。選手は三つの自我に関わる試合前の目標没頭、自己規制、自己有能感、恐怖と挑戦の認知を報告した。統制群以外は、正方向の変化が介入後に全選手に見られた。高いプレッシャーの試合状況で、最適で、動機づけられるような、心理状況の促進を意図した社会認知と課題に基づく介入の重

要性と実用性が示された。

介入でどのような手法を用いるか、選手の様々な状況、特性をプロフィール化する試み、選手を巡る人間関係への関心などが示されている。これらに共通するのは、実際の競技選手に介入することの難しさや介入してから生じる予想外の事柄である。研究としては介入した報告のみの段階から、情報を集積してガイドラインの作成に進むことが期待される。

(2) チームへの介入研究

Ae, et al. (2001)、Endo, et al. (2001)、Miyake, et al. (2001)は、日本女子ホッケーナショナルチームへの3カ年にわたる心理的介入を実践したので、チームへの介入の問題を検討し続けている。しかし、チームへの介入研究は非常に少なかった。

チームへのコンサルタント活動は、Bull, S. J. (1995)の「イングランド女子クリケットチームとの5年の相談プログラム」が、時間的な長さから見ても重要な内容を含んでいた。用いられたスポーツ心理学の方法と内容を示し、介入は以下の4段階に分けられた。メンタルスキルトレーニングの導入と教育、大会の準備と思考、ワールドカップの事前準備、最終ワールドカップ準備とその場での対策。コンサルタント評価フォームを用いてサービスが評価された。最後に心理プログラムへの評価をさせた。上手にできた事柄は、チームビルディング、積極的な思考、没入的なアプローチであり、うまく行かなかったことは、リラクストレーニング、イメージ、心理測定的なテスト、さらにワールドカップ後の聞き取りはできなかったことが反省としてあげられた。

(3) サービスとしてのメンタルトレーニング

メンタルトレーニングをどのようにサービスするかという問題とその効果についての論文はこれからも様々な実践として報告されるに違いない。

メンタルトレーニングの必要性を様々な角度から検討した研究も見られた。Voight, M. and J. Callaghan (2001)は大学の競技局のスポーツ心理学のコンサルテーションサービスの実態を調べ、対象の半数の大学ではサービスを行っていないことを見出した。

Maniar, S. D., L. A. Curry, J. Sommers-Franagan, and J. A. Walsh (2001)は、ケガをした学生選手がコンサルタントよりもコーチから社会的援助を受けたいと感じていることを明らかにした。

Burtryn, T. M. (2002)は、人種差別にかかわる心理的なコンサルテーションの問題も論じている。スポーツ心理学者は白人が多く、そのことが有色人種選手のコンサルテーションの効果に影響をあたえるという認識である。

7. まとめ

The Sport Psychologist誌に掲載された論文の中から、メンタルトレーニングに関するものを抽出し動向をまとめた。トレーニングプログラムだけでなく、より実践的な介入やコンサルテーションの研究がみられた。また、メンタルトレーニングについての社会的評価、競技者の関心などを調べた研究も見られた。

引用文献

- Ae, M., T. Endo, N. Miyake, and T. Sugiyama (2001) Psychological intervention in the Japan women's national field hockey team: (1) A team building, 10th world congress of Sport Psychology Programme & proceedings, vol. 4th, pp. 87-88.
- Endo, T., M. Ae, N. Miyake, and T. Sugiyama (2001) Psychological intervention in the Japan women's national field hockey team: (2) The psychological effects of the Asian games in 1998, 10th world congress of Sport Psychology Programme & proceedings, vol. 4th, pp. 99-101.
- 高妻容一 (2002) コラム資格をめぐる海外の状況 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, p. 30、大修館書店: 東京.
- Miyake, N., M. Ae, T. Endo, and T. Sugiyama (2001) Psychological intervention in the Japan women's national field hockey team: (3) Development of psychological skills, 10th world congress of Sport Psychology

Programme & proceedings ,vol. 2 nd, pp.238-239.

尚、The Sport Psychologist 誌の論文については、表2
を参照。