

## 論文の内容の要旨及び論文審査の結果の要旨の公表

学位規則第 8 条に基づき、論文の内容の要旨及び論文審査の結果の要旨を公表する。

○氏名	笹場 育子（ささば いくこ）
○学位の種類	博士（スポーツ健康科学）
○授与番号	甲 第 1146 号
○授与年月日	2016 年 9 月 25 日
○学位授与の要件	本学学位規程第 18 条第 1 項 学位規則第 4 条第 1 項
○学位論文の題名	メンタルトレーニングに関する実証的研究 ーエリートアスリートの事例をもとにー
○審査委員	(主査) 佐久間 春夫（立命館大学スポーツ健康科学部教授） 大友 智 （立命館大学スポーツ健康科学部教授） 塩澤 成弘 （立命館大学スポーツ健康科学部准教授） 森岡 正芳 （立命館大学総合心理学部教授）

### <論文の内容の要旨>

本論文は、エリートアスリートにおけるメンタルトレーニングに関して、内面過程について深く詳細に情報を引き出せる定性的研究の強み、ならびに精神生理学におけるバイオフィードバック（Biofeedback; 以下 BF）技法を用いた定量的研究の実証性を活かした、定性的、定量的双方向からトレーニング効果を段階的に可視化することによるメンタルトレーニングの効果について、3つの研究課題を通して検討を行った。

研究課題 1 では、Case Study Approach によりアメリカ代表体操選手 1 名を対象に、長期的介入プログラムと競技パフォーマンスとの関連性について Self-Efficacy Theory に基づき、アスリートの内面過程の変化とそれに伴うパフォーマンスの向上との関連性を明らかにすることにより、メンタルトレーニングの効果を確認することができた。

研究課題 2 では、オリンピック代表個人競技選手 3 名および日本代表個人競技選手 1 名を対象に、定性的側面に加え定量的側面からの即時 BF 技法を用いて呼吸法習得過程を可視化することにより、呼吸法習得によって生じる客観的な生理的反応と主観的なリラクゼーション効果との一致した対応関係を見出した。この結果は、定量的、定性的双方向からのメンタルトレーニング効果を示すものであった。

研究課題 3 では、オリンピック代表個人競技選手 1 名および学生射撃選手 14 名を対象に、実験室場面で習得したメンタルスキルの競技場面での応用について、パフォーマンス直前の集中状態を生理的指標を可視化することにより、セルフコントロールを可能とするメン

タルトレーニング効果を検証した。

以上の研究結果から、エリートアスリートへのメンタルトレーニング介入プログラムによる特徴的な心理過程をステージ別に分類し、行動変容に対するスムーズな移行を促進する心理サポートとして **Mental Training Stage Model** を提唱した。

#### <論文審査の結果の要旨>

本論文は、エリートアスリートの事例を対象にして、メンタルトレーニングの効果に関して、定量的、定性的両方のアプローチによる検証を行い、その結果から **Mental Training Stage Model** を導き出したものであり、特に、下記の点は高く評価できる。

1. 得られた結果と、その検証過程は妥当性があり、用いられたメンタルトレーニングの方法は、エリートアスリートにかぎらず、実践的汎用性が高いと評価される。特に、57セッションにも渡るケースの詳細な記録から事象の因果関係を明らかにして、アスリートのニーズに基づく4ステージモデルは独創的といえる。
2. エリートアスリートのメンタルトレーニングの効果を実証することは、これまで求められてきたことである。それ故、研究テーマの学術的意義は高いと考えられる。特に、本研究の定性的、定量的双方向からの研究アプローチは新たな手法であり、主観的效果と客観的效果との総合的な評価により、より実用的なメンタルトレーニングの技法の解明につながることを期待される。
3. イメージの再構築が自己効力感の回復につながることを実証している。
4. 研究協力者のアスリートは、自信を「気持ちと考えていることが今ここにある。先のことを考えないでそこにいるという感じ」と定義した。実質のある言葉の抽出において、臨床心理学的に意義深い。
5. これまでは、競技力の向上や実力発揮を目的としたメンタルトレーニングが主流であった中で、競技生活の継続でアスリートが抱える心理的問題を統合的に扱った本モデルは、臨床スポーツ心理学の構築に貢献する。
6. 研究成果が、国内誌2編、国際誌2編に掲載済みであり、さらに国際誌1編が掲載決定されている。

以上の審査結果から、審査委員会は本論文が博士学位を授与するにふさわしい研究であるとの結果に至った。

#### <試験または学力確認の結果の要旨>

本学位申請論文について、2016年7月25日(月)9時30分～10時30分 インテグレーションコア大会議室で公聴会を実施し、続いて10時35分から同場所で口頭試問を行った。公聴会において申請者は出席者の質問に対して十分な回答と説明を行い、本研究の意図、成果について参加者の理解は深まったものと評価できる。審査委員4名で行った口頭

試問においては、この分野における研究能力ならびにその基礎となる豊かな学識について確認し、その上で論文の新規性・独創性を高く評価することができた。

本学位申請者は、本学学位規程第 18 条第 1 項該当者であり、論文内容、公聴会ならびに口頭試問の質疑応答を通じて、十分な学識を有し、課程博士学位に相応しい学力を有していることを確認した。

以上の諸点を総合し、本学位申請者に対して、博士（スポーツ健康科学 立命館大学）の学位を授与することを適当と判断した。