

# 博士論文要旨

## 論文題名：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をもとに-

立命館大学大学院スポーツ健康科学研究科  
スポーツ健康科学専攻博士課程後期課程

ササバ イクコ  
笹場 育子

### 背景

今日、世界レベルの競技スポーツにおいては、メンタル面の強化が必要不可欠な一側面として重要視されており、オリンピックを始めとする世界大会後に各国のメンタルトレーニングに関する事例が発表されている (Vernacchia & Henschen, 2008). しかしながら、その多くはアスリートやコンサルタントの主観的および経験的な記述レベルの分析、評価に留まっており、エリートアスリート特有のニーズに対して心理学的介入プログラムがどのような影響を及ぼしたのかについて、競技力向上におけるアスリートの行動変容過程の解明には至っていない。

### 目的

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て、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り、メンタルトレーニングの効果について検証することを目的とした。

### 方法

本研究では上記の目的を達成する為に以下の3つの研究課題を設定した。

研究課題1では、定性的研究アプローチ (Case Study Approach) をもとに、アメリカ代表体操選手1名を対象に実施された Self-Efficacy Theory にもとづく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から、メンタルトレーニングの効果について検証を行った。

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、計4名を対象に、定性的な側面に加え定量的な側面からの即時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、メンタルトレーニングの効果について検証を行った。

研究課題3では、実験1で1名のオリンピック代表個人競技選手を、実験2では学生射撃選手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可視化することにより、メンタルトレーニングの効果について検証を行った。

## 結果

研究課題1では、定性的研究アプローチを用いて数値では表せないアスリートの内面的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、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。この事実は、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、実験室場面と実際の競技場面におけるエリートアスリートの抱く精神的負荷の違いに対して、競技場面データを含めてメンタルトレーニングの効果可視化した結果をもとに、総合的なメンタルトレーニング効果の検証が可能となった。

## 結論

本研究では、段階的な研究課題の実施により、エリートアスリートを対象としたメンタルトレーニング介入プログラムにおける心理的スキル獲得課題の段階的プロセスが明らかとなった。さらに、このエリートアスリートの特徴的な現象をステージ別に分類したMental Training Stage Modelの構築により、定性的、定量的双方向かつ競技場面データを含めた段階的、総合的なメンタルトレーニング効果を明らかにした。