

## 2019 年度 若手・女性研究者奨励金 レポート

研究課題	ストレス/リカバリー評価に着目した 自己モニタリング技法の開発
キーワード	①コンディショニング、②セルフモニタリング、③自己調整

### 研究者の所属・氏名等

フリガナ 氏名	カドオカ ススム 門岡 晋	所属等	金沢星稜大学 人間科学部 講師
プロフィール	私は、小学校から大学まで高い競技力でバスケットボールに励み、高校時にはインターハイ、国体と出場を果たした。日々厳しいトレーニングに励む中、指導者から与えられるメニューばかりをただ熟していくのではなく、「客観的に自己を分析しコントロールする力も必要なのでは？」と選手時代に強く感じていた。スポーツだけでなく、人生においても自分で選択をして、発見的に歩んでいくことが求められる場面がたくさんある。そこで研究では、科学データを利用して、それを選手自身が分析して課題や対処について自己調整することが可能な技法を開発したり、その効果の検証に努めている。また、ジュニアからトップアスリートまでの心理サポートやメンタルトレーニング指導をしている。		

### 1. 研究の概要

選手が自立的に試合で十分な実力を発揮したり、また最適なコンディショニングを可能にするために、**セルフモニタリング能力（自分を客観的にみつめる力）**を高めることは重要である。本研究ではストレス/リカバリー評価(科学データ)を利用した**新たなセルフモニタリング技法**の検討と、それらの**効果検証**を目的とした。「**自分自身で自己を評価し、望ましい方向へ調整する力**」を意味するセルフモニタリング能力を高めることは、競技だけでなく日常生活における選手の**“生きる力”**や**“人間力”**にも繋がっていくと考えられる。

本研究の心理サポートは、**大学教員 1 名（日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士）、大学生 8 名（男性 6 名、女性 2 名）**で実施した。対象選手は、I 県 K 市の**スイミングスクールに在籍する中高生 20 名（男子 8 名、女子 12 名）**であった。そのうち、男子選手 1 名、女子選手 1 名は全国大会出場経験者であった。対象選手は、日々競技力向上を目的として週 5 日～6 日の練習をしていた。サポートの内容は、**①心理検査による心理的コンディションチェック（ストレス/リカバリー評価）（図 1）②データの入力及びフィードバックシートの作成③ワークシートを使用した課題の分析及び目標設定、**の 3 つであった。サポートは、大学生 1 名に対して、3～4 名の選手を割当てた**グループワーク形式**で進行した（図 1）。大学生は、事前のガイダンスで基本的なカウンセリングの理論や態度について学習した。

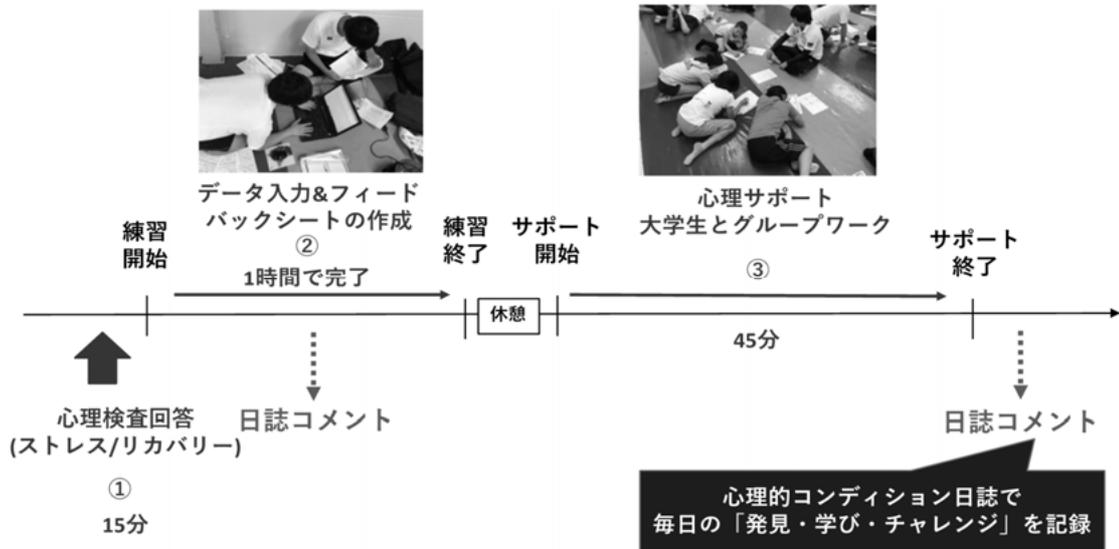


図1 サポートの内容と流れ

サポートは2019年12月6日～2020年1月24日の期間で、**計6回(週に1度のペース)**実施した。科学データをもとに、**観察・分析 (Observation)、目標設定 (Goal setting)、コミットメント (Commitment)** の過程を繰り返し経験 (**OGC サイクル**) することで、セルフモニタリング能力の向上に寄与するかを検討した (図2)。観察・分析 (Observation) では、心理検査のデータをみながら、より良いコンディショニングを実現していく上での課題点やキーポイントをその理由も含めてワークシートに記入した。これらの作業を受けて目標設定 (Goal setting) は、現在よりも更にパフォーマンスを高めるための目標 (実際の取組み等) を考えた。そして、コミットメント (Commitment) では、そうした作業によって自身が示した目指すべき“ベクトル”に沿って実際に行動していく段階とした。サポート期間中は、**心理的コンディション日誌**で日々の「発見・学び・チャレンジ」を**観察**することに努め、気づいたことを記録するよう教示した。日誌は、1週間に1度大学生が確認して記録内容についてコメントをした。

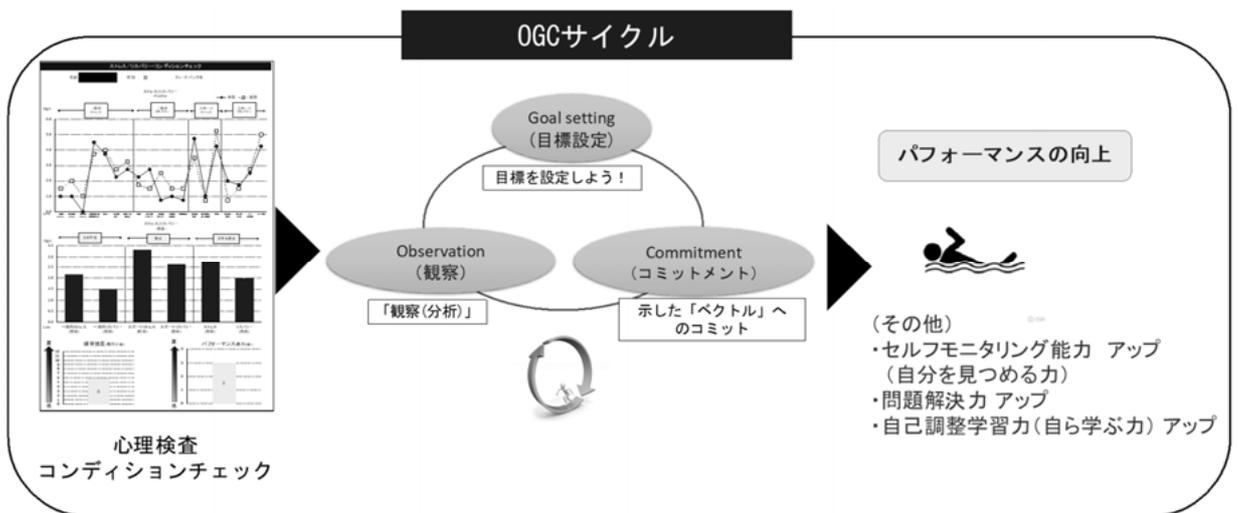


図2 OGC サイクルを軸とした成長モデル

## 2. 研究の動機、目的

アスリートは、常に答えのない世界を彷徨いながら試合に向けて調整をしている。そこに一つ“ものさし”があることにより「基準」ができ**計画的にコンディショニング**を行うことが可能となる。その“ものさし”には様々な尺度 (心理指標、生理指標等) が考えられ、より適切な

尺度を選択していくことが求められる。スポーツ心理学の**コンディション評価**の指標としては、これまで**ストレス評価に焦点が当てられることが多かった**。しかし、アスリートは厳しい練習、周囲からのプレッシャー、人間関係、メディア対応など常にストレスに曝されている。そのため、**ストレスを評価したところで高い得点が出るのは当然**である。それよりも、ストレスに耐えられる**資源を如何に普段から貯蓄(つまりリカバリー)しておくかが最適なコンディショニングへの鍵**となる。また、“**休養も練習のうち**”という言葉があるように、最適なコンディショニングを実現していくためには練習に励むだけでなく休養もまた重要な要素として位置づけられるはずである。**日本人には休み下手が多く 中学・高校部活動における過剰とも言える長時間練習が問題**として挙げられることも多い。

これまで、ストレス/リカバリーのバランスを評価するような指標や、それらの指標を活用した選手のセルフモニタリング能力を高めるアプローチについてこれまであまり検討されてこなかった。本研究では、**ストレス/リカバリー評価に着目した新たなセルフモニタリング技法と、その効果を検証**することを目的とした。

### 3. 研究の結果

ストレス/リカバリー評価に着目したセルフモニタリング技法がセルフモニタリング能力に与える効果について効果判定するために、**スポーツ・セルフモニタリング尺度 (SSM)** (崔・中込, 2009) を使用した。SSMは、**動機づけ** (例. 誰に言われなくても自発的に練習に取り組んでいる; 全8項目)、**気づき** (例. 試合に向けて、心と体のバランスがとれている状態がわかっている; 全8項目)、**意図性** (例. 自分のやるべき練習が自分でわかっている; 全8項目)、**統制感** (例. リラックスしてから体を動かすことがある; 全5項目) の4つの下位尺度 (全29項目) により構成されている。各尺度得点は合成得点で算出され、**得点が高いほどスポーツにおけるセルフモニタリング能力が高い**ことを意味している。本研究では、サポート初日プログラムを始める前の**サポート前 (1回目)**、最終回のプログラムが終わった**サポート後 (2回目)**、サポートが終わり2週間後に開催された**試合後 (3回目)** の計3回評価をした。得られたデータについては、サポートの介入効果を検討するために、一要因分散分析をおこなった (表1)。

**セルフモニタリング能力** ( $F(2, 38) = 5.255, p < .05$ )、**気づき** ( $F(2, 38) = 4.625, p < .05$ )、**統制感** ( $F(2, 38) = 4.595, p < .05$ ) において**サポート前と比較して試合後で有意に高い値**を示した。本研究の対象選手は、ストレス/リカバリー評価とフィードバックを継続的に実施し、その上で自身の課題の分析や目標設定に取り組んだ。これらの**セルフモニタリング技法によるOGCサイクルを繰り返し経験することで、自分を客観的にみつめる力 (セルフモニタリング能力) を学習**したことが推察される。興味深いのは、サポート終了してから2週間後に効果が認められたことである。セルフモニタリング能力は、自発的に取り組む期間や試合などを経験することでより効果が期待されると考えられる。なかでも、統制感はサポート後から試合後にかけても有意な差が認められたことから、特にそうした影響は大きいと推察される。

動機づけと意図性に有意な差は認められなかった。対象となったスイミングスクールは、日々の練習から自発的に練習に取り組むよう指導の工夫がされていた。したがって、サポートの介入に関係なく動機づけについては効果が示されなかったと考えられる。意図性は、練習メニューの目的や意図を自分で理解しながら取り組む力を意味する。スクールでは、コーチが毎回練習メニューを作成して選手に提示をしていた。サポートのOGCサイクルで出てきた課題や目標設定が、練習メニューの内容と十分に一致していなかったのかもしれない。本研究では、サポートの内容や様子などをコーチ・スタッフと共有する機会もつくっていた。その時に、**サポート内容をもとに練習の意図性を高められるような工夫についても話し合い**をすることでさらに**効果を高めることができる**かもしれない。最近では、アスリートの医科学サポート体制で「連携」が強く推奨されるようになってきた。本研究におけるセルフモニタリング技法を中心とした心理サポートの枠組みも、**選手と心理スタッフだけでなく、コーチや保護者などのアスリートを取り巻く人達と連携**をすることで、より“**生きた**”プログラムになることが期待される。

表1 スポーツセルフモニタリング尺度得点の比較（サポート前 vs サポート後 vs 試合後）

	サポート前	サポート後	試合後	主効果	多重比較
セルフモニタリング能力	31.53 ±4.32	32.98 ±4.42	34.35 ±4.57	あり ( $p < .05$ )	サポート前 < 試合後, $p < .05$
動機づけ	4.72 ±4.72	4.72 ±4.72	4.94 ±4.94	有意傾向 ( $p < .10$ )	有意差なし
気づき	4.13 ±0.95	4.54 ±0.72	4.68 ±0.76	あり ( $p < .05$ )	サポート前 < 試合後, $p < .10$
意図性	4.83 ±0.61	4.97 ±0.72	5.10 ±0.77	なし ( $p = .16$ )	—
統制感	3.34 ±0.89	3.62 ±0.92	3.92 ±0.93	あり ( $p < .05$ )	サポート前 < 試合後, $p < .05$ サポート終了 < 試合後, $p < .05$

平均±標準偏差

#### 4. 研究者としてのこれからの展望

私は「測定・評価」の研究と実践を専門にしている。その背景には、自身が現役だった頃の「**“心”を測ってより適切なコンディショニングを考えることはできないか**」といった心理学的な疑問がその**出発点**である。ただただ厳しい練習や叱責が与えられ、それに耐えられなければ「メンタルが弱い」と言われる、そのような競技スポーツの現状に甚だ疑問を感じていた。本研究で取り組んだセルフモニタリングの研究は、まだ着手したばかりである。現在既に、ストレス/リカバリーを評価する新たな心理検査の作成を試みている。本研究で使用した心理検査よりも、項目数が少なく設問もわかり易いものとなるよう検討している。評価するツールがより汎用性が高いものとなれば、本研究で検討したセルフモニタリング技法を中心とした心理サポートもより効果的なものとなるはずである。**将来的には、アプリ開発につなげていき、データの一元化や連携サポートを可能にする共有機能を有した実践研究へと発展させていきたい。**

また、本研究の心理サポートにはスポーツ心理学を専門とする大学生（研究代表者のゼミに所属）もサポートスタッフとして協力を得た。事前に基本的なカウンセリング理論、態度（受容、傾聴、共感等）、コミュニケーションスキルなどを確認した。また、サポート期間中も定期的に事例検討会を開催して、選手がセルフモニタリング能力を高められるような“関係性づくり”も共に探求していった。サポートが終了する頃には、大学生もより選手のことを考えるように成長していたように感じている。**本研究の心理サポートのプログラムは、大学生側の“共感性”を高めるトレーニングになっていたのかもしれない。** 今後は、大学生側の学習効果についても検討していきたい。

#### 5. 社会に対するメッセージ

「どうすればメンタルをトレーニングすることができるか？」という問いに対して、私の研究から言えることは、「**観察・分析 (Observation)、目標設定 (Goal setting)、コミットメント (Commitment)**」の**サイクルを大切にすること**です。どのような状況であれ、今の自身の現状を観察・分析し、課題を発見すればそれをクリアするための目標を設定し、発見することができなくても更に成長するためには何が必要かを考え、そうした過程から示される“ベクトル”にコミットしていくことです。このようなセルフモニタリング技法によって産まれるOGCサイクルを試行錯誤しながら繰り返すことで、人は成長できるのだと考えています。そうして、自己を観察する力（セルフモニタリング能力）を高めていくことが、様々な可能性を広げてくれることでしょう。**友人や知人と自己開示をしながら話をしたり、日誌や手帳に自身の想いを書き留めたり、瞑想やヨガなどに取り組んでみたりすることもセルフモニタリング能力を高めることにつながります。**ぜひ、競技や日常生活を豊かにするために、「自分を観察する時間」をつくり、そしてそうした時間に**労いの気持ちを込めて日々の生活を過ごしてみましょ**う。新たな可能性に気づく機会となるかもしれません。