

---

# 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—

小 島 一 夫

---

## 要約

本研究は、大学のバドミントンクラブに属したある女子選手に対しておこなったメンタルサポートの実践研究である。

この実践研究を実行に移す前に、筆者は自己概念の変化が、ある過程を通して達成されるものと仮定した。その過程は以下の通りである：認識→意識→学習（習慣化）、そして自己概念の変容である。

筆者はA選手の勝つことを妨げているセルフ・コンセプト因子をみつけ、そしてメンタルトレーニングの技法と心理学的技法を用いながらA選手のもつそれらのセルフ・コンセプトの変容に向けて以下の3つのプロセスを踏むメンタルサポートを試みた。

- (1) 本人のおかれている環境と直面している状況を気づかせる（認知）
- (2) プレイヤーからアスリートへの意識の変換を図る（意識化）
- (3) 日々に選手生活に充実感を得る（継続，習慣化）

キーワード：自己概念，メンタルサポート，達成動機，フィードバック

## 1. はじめに

自己概念（self-concept）とは、自らが自己を対象（客体）として把握した概念である。特に、ミード（Mead, G. H. 1934）らは他者との相互作用を通して明確化されたものを社会的自己（social me）とよび、自己概念が社会的に構成されたものであると考えた。また（榎本博明, 1998）は自己概念を他者との比較ではなく、自己の持つ価値基準に照らした自己評価であり、認知的、情動的、行動的側面を含む包括的な構造概念であるとする。（以後、自己概念をセルフ・コンセプトと称する）

筆者は30年に亘って競技バドミントンの指導に従事してきた。その間50数回の全国優勝を選手達と経験してきた。その中で、筆者はある女子選手に注目した。そのA選手は技術力、心肺機能、筋力いずれを取っても過去の実績を残した選手達と遜色はない。技術力、筋力においてはむしろ勝っているくらいである。しかし戦績においてははるかに劣っている。入学してから2年間、筆者は今

までの選手と同様に指導してきたが、一向に戦績が上がらないことに疑問を抱くようになった。そしてA選手の言動を観察すると、校内でのゲーム練習に入る際に「あの先輩には勝てるはずがない。」とか「無理です。」といった言葉を発したり、大会の直前に怪我をしたり、病気になったりして欠場することが度々あった。A選手の場合バドミントンは好きなようだが、競技としてのバドミントンにおける努力、とりわけ先輩達の残した戦績への目標達成意欲、先輩やコーチングスタッフの活動内容への社会的学習意欲、チーム内のあるいは大会会場の雰囲気への状況把握・分析等に欠けると思われる。

つまり、A選手は比較的早い時期にセルフ・コンセプトが確立した為、2年以上も実績のあるチームで活動しながら一向にプレイスタイルが変わらないのではないかと、筆者は推測した。であるならば、(1)本人のおかれている環境と直面している状況を気づかせ（認知）、(2)プレイヤーからアスリートへの意識の変換を図ること（意識化）、(3)日々に選手生活に充実感を得ること（継続、習慣化）によりセルフ・コンセプトの変容が図れるのではないかと考えた。そこで、筆者はいくつかの心理学的技法を用いてA選手の勝つことを妨げているセルフ・コンセプト因子をみつけ、そしてメンタルトレーニングの技法と心理学的技法を用いながらA選手のもつそれらのセルフ・コンセプトの変容に向けてのメンタルサポートを試みた。

## 2. 研究の対象と方法

### ① 研究対象

大学女子バドミントン部に属する3年生。

小学校5年生で親の奨めによりバドミントンを始める。

中学校では3年次にB県で準優勝し（シングルス）、C高校に特待生で入学するが全国大会の出場経験はない。県大会でベスト16（シングルス）

大学1・2年次は、東日本学生選手権で2回戦進出が最高で、全国大会（インカレ）の出場はない。

### ② 研究方法

下記の検査等を通じてA選手の実績を妨げているセルフ・コンセプト因子を見つけ、メンタルトレーニングの技法と心理学的技法を用いたメンタルサポートによりその変容を図る。

(1) YG 性格検査

(2) 心理的競技能力検査（DIPCA.3）

(3) エピソード

(4) 観察

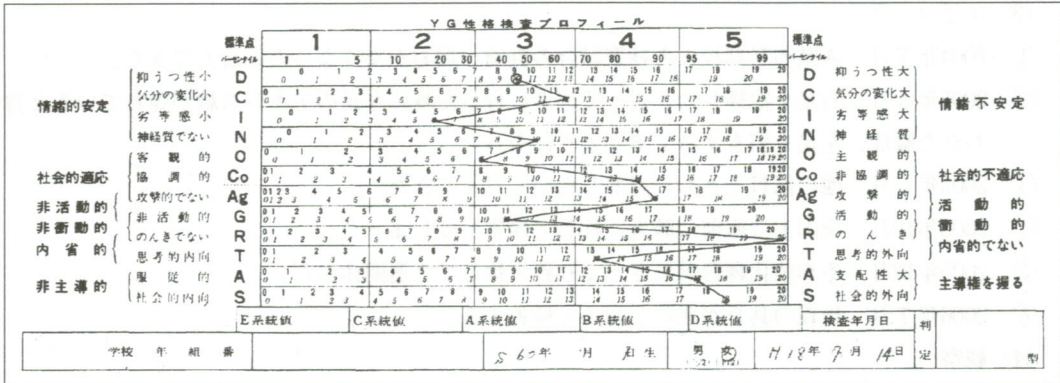
(5) 面接（サポート）……練習日誌等を活用してフィードバックを図る。

尚、本研究の結果の開示についてはA選手からの承諾を得ている。

### 3. 結果

#### (1) YG 性格検査

◆2006年7月14日実施

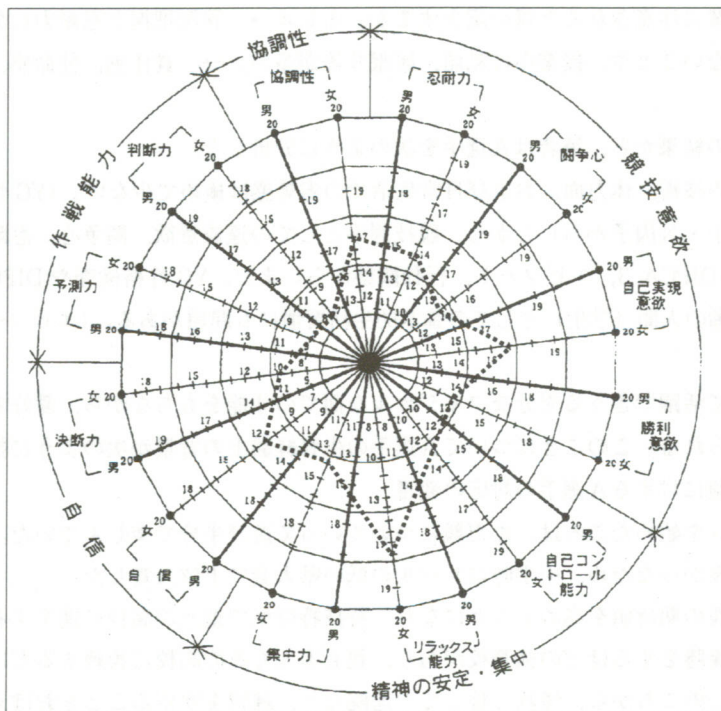


上記の検査の結果では、A選手はD'型と判定できよう。この型に人はほぼ理想的な人格の持ち主で、情緒的にも安定し、社会的適応もよく、活動的で対人関係もうまくいくタイプであるされる。

ここで筆者は、A選手のR因子・I因子・N因子に注目した。

#### (2) 心理的競技能力検査（DIPCA.3）

◆2006年7月14日実施



〔心理的競技能力の尺度別プロフィール〕



上記の検査で、A選手はリラックス能力を除いて、全体的に平均値以下である。特に、作戦能力と競技意欲が低いことが解る。この結果が、戦績を残せなかった一要因であることは容易に推測できる。

### (3) エピソード

- ① 2004年7月 A県のY高校との練習試合の直前 握力がなくなると訴えてきた。
- ② 2005年3月 右足を捻挫したと言って医者に行った時に左足のアキレス腱が腫れていると言われた瞬間、左足を引きずって歩くようになった。
- ③ 2005年5月 他の部員とともに退部したいと言ってきた。
- ④ 2005年10月 全国大会直前に肺炎と称して帰省してしまった。
- ⑤ 2005年12月 冬季強化練習前にぎっくり腰と称して2週間休んだ。
- ⑥ 2006年7月 母親の具合が悪いと言って帰省する。

### (4) 観察

アスリートを目指す選手にとって好ましくないと思われる言動を、日々の練習および、学内での生活状況において観察した。

- ① 練習中に私語が多い。→ 馴れ合い的であり、目的意識と集中力に欠ける。
- ② ケアレス・ミスが多い。→ 無頓着で集中力に欠ける。
- ③ ゲームが始まる前によく対戦相手に話しかける。→ 闘争心がない。
- ④ ゲームに負けてもあまり悔しがらない。→ 闘争心と目的意識に欠ける。
- ⑤ 筆者や先輩に注意されると言い訳をするか、キレル→ 状況把握と忍耐力に欠ける。
- ⑥ 授業に出ないことや、授業中に私語、居眠り等が多い。→ 責任感、使命感、帰属意識に欠ける。

\* (1)~(4)の結果から、筆者はA選手を次のように分析した。

バドミントンの技術、体力面、および日常生活での劣等感は極めて少ない。(YG 性格検査におけるR因子・I因子・N因子から)しかし、競技選手としての達成意欲、闘争心、忍耐力、自己管理能力に欠ける。(DIPCA.3, エピソード, 行動観察から)また、YG 性格検査やDIPCA.3では判定できないこの年齢の人間(学生)としての基本的生活習慣にも問題がある。(エピソード, 行動観察から)

アスリートして活躍できうる十分なフィジカルな面での才能をもちながら、愛好者のメンタルな部分が多分に見られる。このことについてA選手の生育経験上の背景が次のように推測される。

#### ① 親の期待値に対するA選手の対応の変遷

バドミントンを始めたころは、ただ親についていって遊び半分で楽しんでた。フィジカルな面での才能が高かったため、中学時にレベルの低い県大会上位入賞した。

このことが親の期待値を高めることになり、特技特待生で地元の高校に進学する。しかし、その県には全国優勝をするほどの強豪校があり、親も本人もその高校に善戦するだけで満足するしかなかった。このころから、怪我と称しての通院など、練習をサボることをおぼえた。親も半ば容認していたようである。

## ② 高校時代の勝てなかったことからくるトラウマ

全国レベルの高校が同じ県にあったため、全国大会への希望は絶たれた。それどころか技術面も含め、徹底的に打ちのめされたことからくる敗北的トラウマがある。

## 4. メンタルサポートの実践

以下の計画の下、次のようなプロセスでメンタルトレーニングを行った。(1)気づき（認知）→本人のおかれている環境と直面している状況を気づかせる等のガイダンス的サポートを、(2)意識化→プレイヤーからアスリートへの意識の変換を図るためにフィーダー的サポートを、(3)継続・習慣化→日々に選手生活に充実感を得ることを意図して外発的および内発的動機づけによるフィードバックを中心においたメンタルサポートを行い、(4)セルフ・コンセプトの変容を図った。

### （#1）7月14日

全日本学生選手権大会（インカレ）出場に向け、今日からメンタルトレーニングを中心に心理的介入をすることを告げる。同時に、他の部員と共に YG 性格検査と DIPCA. 3（第一回目）を実施した。

月 日	大会名	主なメンタルサポートの実施内容
7月14日		YG性格検査、DIPCA. 3（第一回目） 達成目標の設定とメンタルサポートの告知
8月19、 20日	国体関東ブロック予選	サポート（面接）
8月21～ 26日		サポート（面接） 練習日誌を利用したフィードバックを図る
8月27日～ 9月2日	東日本学生選手権大会	サポート（面接）
9月11日		DIPCA. 3（第二回目）
9月13～ 15日		サポート（面接） 練習日誌を利用したフィードバックを図る
9月24、 25日	関東学生秋季リーグ戦	サポート（面接） 練習日誌を利用したフィードバックを図る
10月11日 ～15日		サポート（面接） （ジャパンオープンを観戦し競技意欲の高揚を図る）
10月30～ 11月1日	全日本学生選手権大会 （インカレ）	サポート（面接）
11月11日		DIPCA. 3（第三回目）

東日本学生選手権大会でベスト32に入らないと全日本学生選手権大会（インカレ）に出場できないことを告げ、その為にはどうしたらよいかを尋ねた。「私は、1,2年の時、勝てそうな相手に逆転負けをしてしまったので今年はなんとしても予選（4回戦）を突破したいです。」その為にはどうしたらよいと思いますか？「練習で気を抜かないようにし、試合でリードしていても安心しないようにしたいです。」それではインカレ出場に向けて頑張りましょう。「はい」

（#2）8月19,20日

国民体育大会関東ブロック予選大会に県代表選手の一人として参加。（本来出るべき選手が辞退したため補欠であったA選手が出場権を得た。）試合前、「初出場なので緊張しています。」と言っていたのだが、いざ試合が始まると会場の雰囲気にもまれず、今までとは見違えるゲーム展開をした。ゲーム間のアドバイスのときにあがらずよくできていることを告げると、「こんなに試合が楽しいなんて初めてです。」と嬉しそうに答えた。また、技術的なアドバイスにもいつになく素直に耳を傾けてくれた。相手が強豪揃いということもあって2勝2敗ではあったがA選手にとっては貴重な2勝であった。その思いが以下の練習日誌に記されてあった。

8月20日の練習日誌

ただ社会人と試合ができるということがうれしくて、ペースとか何も考えないでやったら体力がもたなかった。でもラリーすることがとても楽しくて、ショットが決まったり拾えたりときは本当にやったという気持ちになった。後はそれをどうつなげて点数にしていくかだと思う。そこに作戦をつける訓練をしたいとすごく思った試合だった。

（#3）8月21～26日

国民体育大会関東ブロック予選大会で自信がついたのかこの期間の練習日誌の内容に DIPCA. 3（第一回目）でA選手の低かった競技意欲と作戦能力の向上につながる文章がいくつか見られるようになった。

8月23日の練習日誌

N先輩みたいに早い人、W先輩みたいにつないでくる人、様々いるけど、その時々でしっかり対応して自分のプレーが出せるようにする。ミスを少なくして長いラリーを引いていけるようなプレーをしたい。自分のできることをちゃんとコートの中でやりたいと思う。

東日本学生選手権大会の組み合わせが分かったので、対戦する選手について聞いてみると、「M大のS選手にはもう2度も負けているので今回は絶対に勝ちたいです。」S選手はインターハイのランカーだからリードしても安心しないで、挑戦者の気持ちでプレーしなさい。「もう逆転負けは嫌です。」国体予選でのゲーム展開をすれば、あなたに負ける要素はないこと。自身を持って望むこと。そして試合前とサービスがオーバーするようだったら呼吸法を忘れずにするように告げた。A選手は「はい、わかりました。」と元気に答えた。

（#4）8月27日～9月2日

東日本学生選手権大会では、団体戦ベスト16、シングルスベスト32、ダブルスベスト32となり、



全種目で念願のインカレ出場を果たした。そのときの感想をA選手は、練習日誌に以下のように記している。

今回は、インカレ決めで昨年、一昨年に負けているM大のS選手に絶対勝ちたいという気持ちがあった。あの試合は今までになく絶対に勝つんだという思いが強かった。相手がビビってくれたこともあるけれど、何より自分の気持ちが強く、いつもできないようなプレーができた。あきらめなかった。（中略）いつもより冷静でいられた。でも32で終わらず、もっと上に行けたかもしれないがインカレを決めた時点で安心してしまった。

遠征から帰った後、9月11日にDIPCA.3（第二回目）を実施した。

（#5）9月13日～15日

東日本学生選手権大会でインカレの出場権を得て安心したのか、以後の練習になかなか身が入らない状態が続いた。練習日誌にその状態が如実に現れていた。

日にちがあきすぎて今日は感覚をつかむ間もなく終わってしまった。リーグ戦まで後数日しかないから、短い時間でも集中して練習するようにしたい。

たった2行の日誌に対して、筆者は練習中の技術的なアドバイスを敢えてせず、半ば無視するような態度に出たが、A選手は一向に気が付く様子もなく、なおざりな日誌を提出し続けた。そこで、インカレの出場権を得て安心したから練習も日誌も生活態度も怠慢になってしまったのかと聞くと、A選手は「私なりにがんばっています。」と半ば反抗的に答えた。この時点で筆者は、A選手とし、少し距離を置くことにした。

（#6）9月24、25日

関東学生秋季リーグ戦（4日目、5日目）の試合で、直接的サポートには入らず、キャプテンや上級生に戦略的なアドバイスを伝達してもらった。試合中に何度も筆者のいる方を見上げていた。そして試合後の練習日誌には以下のような反省が見られた。

今回のリーグ戦では10回試合して1回勝つのがやっとだった。それだっておまけみたいなものだったし、下手すれば負けていた。実際全てにおいてまだまだ差があり、自分自身の気持ちを入れ替えてやらなければダメだと思った。インカレまでの期間、考えるだけでなく、それを態度に表す努力をしたいと思う。人として最低限のことはきちんとやりたい。

A選手本人は、全てにおいて差があるといっていたが、ここで2年半も練習してきたこと、今まで勝てなかった相手に勝ってきたことなどを話し、その試合の様子をイメージ化してみてもいいとアドバイスした。A選手は、「そうするように努力します。」と言った。

（#7）10月11日～10月15日

ジャパンオープンバドミントン選手権大会は世界のトッププレーヤーが参加する日本で開催される大会の中で最もレベルの高い大会である。この大会での試合を観戦することでインカレに向けてのモチベーションを上げようと、A選手を2日間、大会の観戦をさせた。この時の練習日誌は以

下のとおりである。

せっかく世界のトッププレーヤーの試合を見ることができたのだから、何かひとつでもマネして、自分のものにしていけたらと思う。

なんとも学習効果のない日誌に唖然とする。この大会の直前に腰を痛めたと言って練習はしていなかった。そこで筆者は、自分の大事な試合の前で怪我をするということは自己管理が出来ていないことと、本当に勝ちたいと思っていないことを告げた。A選手は「いつまでもにげていると言われたくないし、インカレも近いから、しっかり腰を直しておもいきりできるようにします。」と言った。

(#8) 10月30日～11月1日

全日本学生選手権大会(インカレ)は全種目とも2回戦で敗れた。特にシングルスは、マッチポイントを取ってからの逆転負けである。この時の練習日誌は以下のとおりである。

いいところまで競っても最後の1本が取れなくて、勝てる試合を落としてしまった。今回初めてインカレに出て、1回勝てたのは練習量のおかげだと思う。でももう1回勝てなかったのは練習に対する姿勢、気持ちの持ち方だと思う。(以下省略)

1回戦の際のゲーム間のアドバイスで、筆者は自信を持って望むように、そしてゲームを楽しむでくよう告げた。A選手は「はい。」と元気にコートに入った。2回戦の際は、シャトルから絶対に目を離してはいけないこと、安心してはいけないことを告げた。A選手は「はい。」とは言ったがどこか注意散漫に見えた。案の定、逆転負けを喫してしまった。応援に駆けつけてくれたお父さんは「技術は飛躍的に良くなっていますが、負け方は高校時代と変わりませんね。」と残念そうに言っていた。試合前、腰を痛めたり、私生活で他の部員に迷惑をかけたことなどで、満足な調整ができなかったこともあるが、東日本大会と比べて、試合に向けての姿勢は明らかに違っていた。

## 5. 検証および考察

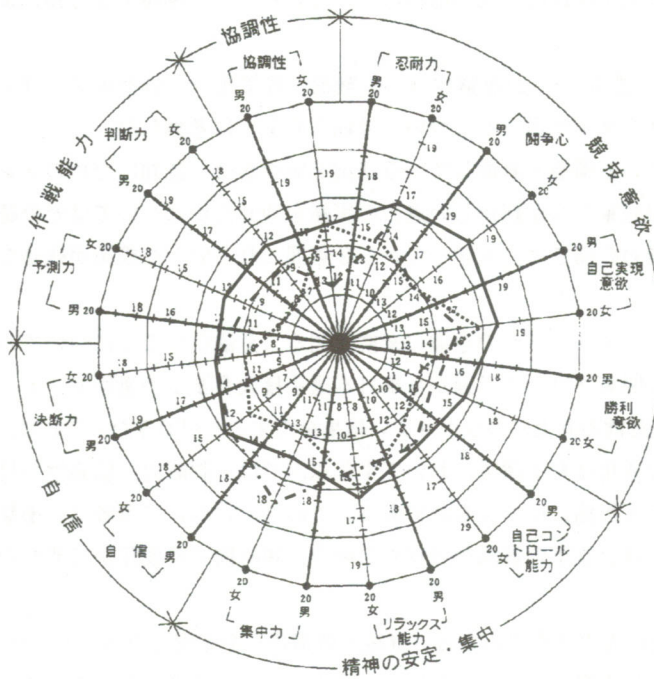
DIPCA.3 (第一回目 ……… 第二回目 ——— 第三回目 —・—・)

まず、3回実施した心理的競技能力診断検査(DIPCA.3)の結果を、上記の尺度別プロフィールと、下記の因子別プロフィールにより、A選手の心理的变化について分析をする。ここで挙げておかなければならないのはトップアスリートとの比較である。トップアスリートの場合、尺度別プロフィールでは外側により大きな多角形となり、因子別プロフィールではより右側に折れ線を示す。

DIPCA.3 (第一回目 ……… 第二回目 ——— 第三回目 —・—・)

心理的競技能力において、精神の安定・集中因子(特にリラックス尺度)は中位に安定した結果が見られるのに対し、競技意欲と作戦能力因子に大きな変化がみられ、自信因子も若干の変容がみられた。また、検査の度に、協調性因子の低下が目立つ。ここで注目されるのは、第一回目と第二回目で大きな変容が見られることである。これは、4.メンタルサポートの実際での#1～#4までの経過における東日本学生選手権までのA選手の発言や練習日誌から容易に診断できよう。A選手





〔心理的競技能力の尺度別プロフィール〕

因子	判定・得点	1	2	3	4	5
1. 競技意欲	男	16 20 30 40 51	52 55 60 61 65 70 71	73 75 76 78 80		
	女	16 20 30 40 47 48	52 57 62 66 67	72 76 77 80		
2. 精神の安定・集中	男	12 15 20 25 29 30	34 39 40 44 48 49	53 58 59 60		
	女	12 15 20 25 29 30	34 37 38 42 46 47	51 55 56 58 60		
3. 自信	男	8 10 14 17 18	23 24 27 30 31	34 37 38 39 40		
	女	8 10 14 15 18	20 21 24 26 27	30 32 33 36 40		
4. 作戦能力	男	8 12 16 17	20 22 23 26 29 30	33 35 36 38 40		
	女	8 11 14 15	17 19 20 23 25 26	29 31 32 36 40		
5. 協調性	男	4 8 12 13	14 15 16 17 18	19 20		
	女	4 8 12 13	14 15 16 17 18	19 20		

〔心理的競技能力の因子別プロフィール〕

のインカレ出場に向けての並々ならぬ目的達成意欲の高揚が感じとれる。そして、筆者からのメンタルサポートも功を奏したかにみえたが、その後第3回目で第1回目に戻りつつあった。この第二回目から第三回目の負の変容がみられたことは、# 5～# 8までの経過から、明らかに目的意識の低下によるものである。A選手にとっての最大の目標達成課題はインカレへの出場であって、インカレでの上位進出ではなかったようだ。さらに、協調性因子に極端な負の変容がみられた要因につ

いては、東日本学生選手権以降、他の部員にかけたいろいろの身勝手な行動による迷惑感などが推察できる。

次に、(1)気づき(認知)→(2)意識化→(3)継続・習慣化→(4)セルフ・コンセプトの変容へのプロセスにおけるメンタルサポートについては以下のように考察した。

(1) 本人のおかれている環境と直面している状況を気づかせ(認知)ためのメンタルサポートにおいて、A選手はなぜ先輩たちが輝かしい過去の実績を残せたかについては充分認知した。また、フィジカルな面での能力の高さと、入学してから2年間これといった成績が残せなかった理由についても大体認知した。

(2) プレイヤーからアスリートへの意識の変換を図る(意識化)ことについてのメンタルサポートにおいては、国体の関東ブロック予選から東日本選手権大会までの過程で、インカレ出場への強い目標達成動機が競技意欲の向上につながりよい結果をだすことができた。これは、(徳永幹雄 2005)の心理的競技能力の変化は女子選手において半年以内では、判断力、協調性の尺度のみしか有意性が認められないとする指摘に反するものである。このことについて筆者は、衝撃的なエピソードなどにより選手に強い自己改革の意識が目覚めた場合、短時間での変化が可能なのではないかと考える。

(3) 日々の選手生活に充実感を得ること(継続、習慣化)を意図したメンタルサポートでは、『個体が出会った環境の所与を取り入れ、それによって自分の心理構造に変化を起こすことを「体験」と呼ぶならば、時間的経過とともに生ずる固体の発達はこのような体験の累積によって生じていくものと考えることができる。』とする(古沢頼雄, 1996)の概念を取り入れ、筆者は日々の練習に意欲的に取り組めるような「体験」的テーマを提示し、試合環境に近い緊張感をつくるように努めた。また練習日誌を書かせることにより余暇の活用を図り、またそれをA選手との心理的接点のひとつとした。しかし、東日本選手権までは客観的にみてもバドミントンに取り組む姿勢に著しい変容がみられたが、東日本選手権(インカレへの出場権を得たこと)以来A選手の目標達成意欲が減退したことが最大の要因となり、アスリートに成りうる意識、意欲の継続、習慣化はできず、セルフ・コンセプトの変容は成しえなかったと判断すべきであろう。

4ヶ月足らずという短い期間でのメンタルサポートによりセルフ・コンセプトの変容を図ろうとすることは難しいが、確実に意識の変化はみられた。それではなぜ継続・習慣化の段階で躓いたのであろうか。それはYG性格検査のR因子・I因子・N因子にみられる

A選手の性格に起因していると言えよう。特にストレスと緊張の連続である試合をする選手にとってR因子(のんき)に最高点がみられるのは考えられない。さらに全国のトップレベルの選手がいる部内で活動しながら実績を残せなかったのにI因子(劣等感)が極めて低く、すべての因子の中でも一番低い得点であった。このことは渋谷・森(2004)が、高校運動部活動で「競技力の低さ」がストレスとして感じられる(主観的評定)とき諦め(対処)やすい選手は、無気力(心理状態)に陥っている可能性が高いという因果関係を報告している。ことには無関係に近いし、また、(ジム・レーヤー 1997)が「競技スポーツほど、すべての危機は成長の機会であることが明らかとなるところはない。人生やスポーツにおけるストレスは、成長の刺激剤だ。そしてストレスと回復のバラ

ンスが必要だ。」と言っていることにも対極的な行動をとっている。A選手の場合、今の日本の若者の特徴的な国民性として言われている「良いとこ取りで、飽きっぽく、なれなれしいが、すぐキレル」ことに当てはまる部分が多々ある。また、劣等感が少ないのは、嫌なことから言い訳をしながら無意識的に逃げ出そうとすることや比較対象を常に自分より下においているからだと言える。トッププレーヤーのように向上心があり、目標達成を上におくような生き方をしていれば、常に危機場面の中でストレスと緊張を強いられるため、YG 性格検査のR因子・I因子・N因子も違った値になったはずであろう。勿論、DIPCA.3の作戦能力因子についても同じことが言えよう。

インカレが終わって2週間後、筆者はA選手に次のような質問をした。(1)初めてインカレに出られて思ったことは…A選手「良かったという気持ちが大きかったと思います。」(2)今のバドミントンについてどう考えますか。A選手「勝つという方向には向かってないと思います。」(3)ではどうしたらいいと思いますか。A選手「あと1年足らずになってしまったので、今までのことを反省してがんばろうと思います。」

筆者は、(内田・橋本 2005)の自尊感情の研究に着目した。自尊感情とはセルフ・コンセプトの評価的側面性を有し、自己のもつ価値基準に照らし合わせ、自分をどれだけ肯定的・否定的にみられるかといった自己評価である。A選手はこの自尊感情がかなり高いのではないかと推測される。そこで、自尊感情の下位因子(身体的自己価値…スポーツ有能感、魅力的なからだ、身体的強さ、体調管理)をセルフ・コンセプトの変容に向けてのメンタルサポートにおける活用因子のひとつに組み込んで事例研究を続けることにした。

## 6. おわりに

筆者のように、指導者がメンタルサポーターとして選手と関わる場合についてふれておきたい。筆者は指導者としてパフォーマンス高めてやることを最優先してきた。ゆえに選手たちと日々の活動をともにし、大半の時間は技術指導にさいた。しかし、技術の効果的習得や実戦力の強化にはメンタルな面でのサポート(支援)が不可欠である。このことについて、(北村・齋藤・永山 2005)は支援的関わりが、指導者が心的・物的環境を設定することにより、選手の意識化を引き出すことで自身による判断を導くといった形で展開され、その結果パフォーマンスの向上に大きく貢献している点を示唆した。

そこで、近年著しく変わりつつある日本の国民性の中でいかに選手たちとの関りをもつかということが重要になってくる。現場の熱心な指導者はともすると感情的になりがちであるが、(Miller, P.S 2002)らは、支援的関わりについて、「心理的距離が密接であるが、心安い関係や感情的な関係ではなく、相手の問題解決能力の育成や重要な能力の獲得を助長する役割を果たすもの」と定義づけている。このことを念頭にいれて、(ムーア 1973)の言う「優秀な実践主義者は常に理論家であり、優秀な理論家は常に実践的な人間である。」を目指す努力が必要であろう。

(こじま・かずお 社会福祉学科)



〔文献〕

- 遠藤由美 2005年「心理学辞典」有斐閣 P.327
- 榎本博明, 1998年『「自己」の心理学—自分探しへの誘い』サイエンス社
- 中込四郎 編著 1994年「メンタルトレーニング ワークブック」道和書院
- 徳永幹雄 2005年「心理的競技能力の変化からみたスポーツ継続の心理的効果」第一福祉大学紀要 2号 P.74
- 古沢頼雄 1996年 教育心理学の展開 北樹出版 P.196
- 渋谷崇行・森 恭 2004年「高校運動部員の心理的ストレス過程に関する検討」体育学研究 第49巻 P.535～545
- James E. Loehr (ジム・レーヤー), スキャン・コミュニケーションズ監訳 1997年「スポーツマンのためのメンタル・タフネス」TBSブリタニカ社 P.282～283
- 内田若希・橋本公雄 2005年 「自尊感情および身体的自己知覚とソーシャル・サポートの関連」スポーツ心理学研究 第32巻 第1号 P.29～37
- 北村勝朗・齋藤茂・永山貴洋 2005年「優れた指導者はいかにして選手とチームのパフォーマンスを高めるか？」スポーツ心理学研究 第32巻 第1号 P.17～28
- Miller, P. S., Salmela, J. H., & Kerr, G. 2002 Coaches' perceived role in mentoring Athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 41–430
- Moore, J. W 松田岩男訳 1973年 「スポーツコーチの心理学」大修館書店 P.1

Mental support for transformation of self-concept of a player  
who belongs to a sport club  
— A practice research of a woman badminton player of a university —

Kazuo Kojima

The present study is a practical research of mental support which I performed on a certain amateur woman player who belonged to a badminton club of a university.

Before putting this practical research into practice, I hypothesized that transformation of self-concept might be achieved through a certain process. The process is as follows: recognition → consciousness → learning and make it a rule to learn → transformation of self-concept.

First I tried to find psychological factors which might be the reasons why she couldn't have had good results, and then I intended to transform her self-concept through this mental support program which took following three items as purposes.

- (1) make her recognize the environment where she is and the situation which she faces
- (2) change her consciousness and make her think that she is not just a player but an athlete
- (3) make her feel a sense of fulfillment as an athlete out of dairy life

Key words : self-concept, mental support, an accomplishment motive, feedback

