

# 心理面接を組み入れた自己モニタリング技法の効果

— トレーニングシートにおける変動を中心に —

Evaluation of the effectiveness of Self-monitoring method combined with counseling

— Based on their training sheet records —

体育学部体育学科

崔 回淑

CHOI, Hwoisook

Department of Physical Education

Faculty of Physical Education

**キーワード**：自己モニタリング技法, 自己コントロール能力, 心理的コンディショニングシート, アスリート, 心理面接

**Abstract** : The purpose of this study was to examine the validity of the effectiveness on self-monitoring associated with psychological counseling (a psychological intervention to enhance emotional recognition). Seven South Korean national speed skaters were asked to mark the psychological conditioning sheets, which included items related to their athletic performance, their daily life conditions as well as their perceived mental conditions (emotions) for each day over a 10-month period, including observations and counseling carried out four times. The results of the present study indicate that the self-monitoring relying on completing psychological conditioning sheet associated with psychological counseling to promote emotional recognition can be more effective in order to develop an individual's self-control ability.

**Keywords** : self-monitoring method, self-control ability, psychological conditioning sheet, athlete, counseling

## I. 問題と目的

競技を行っている者であれば、自分がねらいとする競技会で日頃培った力を充分に発揮できることを誰もが願っている。このことは、スポーツ心理学における長年の研究課題として、パフォーマンス発揮にとって最適な覚醒水準の存在の確認と同時に、両者の関係を解明する幾つかの理論が提示されてきた (Yerkes & Dodson, 1908 ; Hebb, 1955 ; Hamilton, 1959 ; Apter, 1984 ; Hardy & Parfitt, 1991 ; Hanin, 2000)。しかしながら、現場のスポーツ指導においては、選手個々の覚醒の最適水準の同定、そしてその水準にいかにして近づけ、また維持するか、さらにはそうした基礎的なコントロール能力向上のための具体的なトレーニングにはどのようなものがあるのかなど、多くの解決すべき課題を抱えている。本邦では、スポーツメンタルト

レーニングのトレーニング内容 (必要とされる心理技法) の1つに、自己コントロール能力の向上をねらいとしたモニタリング技法が位置づけられているが、トレーニングの具体的な方法及びその効果については明らかにされていないのが現状である。

そうした課題に対して崔・中込は、Hanin (2000) が提唱したパフォーマンス発揮にとって最適な個人の情動レベルを示すIZOF (Individual Zones of Optimal Functioning) モデルを下敷きに、「自己モニタリング技法」と称したトレーニング法 (自己記述式のトレーニングシート) を開発し、競技現場での実証を通してその有効性の一部を確認してきた (崔・中込, 2005, 2006, 2009, 2014)。この方法を用いたトレーニングの実施においては、アスリートのペースで継続することが可能であり、情動を中心とした心理面とそれぞれの専門種目にとって主要な「動き」におけるその時々

のモニタリングを行い、両者の対応を積極的に行わせ、その関係への理解を促進させた。一連の研究結果からは、この方法に基づいたトレーニングを一定の期間（例えば、個人差はあるが、2・3ヶ月）継続することで自己統制力が向上することが認められた（崔・中込, 2006, 2009）。またそれによって、心理面だけでなく技術、体力面での強化に必要な課題にも主体的に取り組めることが示唆された（崔, 2008）。

一方、現場での更なる有効活用の観点から、いくつかの課題も浮かんできた。その一つにモニタリングをさらに深めるための工夫が考えられた。これまで自己モニタリング技法の展開では、トレーニングシートへの記入を通した振り返り作業を選手個人に任せてきた。そのため、同じモニタリングトレーニングを実施した対象者の中でもその効果に差が認められた先行研究の結果（崔・中込, 2009）からも考えられるように、同一の作業を行うにしても、情動と日常生活及びパフォーマンスとの照合といったモニタリングの程度あるいは深さは各個人において様々であったことが伺える。この点に関しては、トレーニングの効果を規定する重要な要因として考えられる照合（振り返り）を積極的に活用し、モニタリングをさらに深めるためには、選手自身の取り組みだけでなく、一定の間隔でトレーニングシートに記載された情報をもとに、選手との間で振り返り作業を定期的に行うことによりその有効性をさらに高めることが期待できる。

さらに、トレーニングシートを介しながら個別に対応していく手法を確立することは、遠征や合宿などで継続して来談することが困難となる代表クラスの選手に対して有効と考えられる。直接の来談によるカウンセリングをベースにしながらも避けることのできない遠征や合宿の間のカウンセリングのつなぎとして本法が機能するはずである。

そこで、本研究では情動の自己モニタリングを継続しながら情動面の振り返りを促進する介入として心理面接を取り入れ、その効果を検討する。心理的介入を組み入れたトレーニング効果については、先行研究（崔・中込, 2014）の中でも一部検討しているが、本研究ではトレーニングの過程で用いられた心理的コンディショニングシート上に示された変動に着目して確かめる。

## II. 方法

### 1. 対象者

ある年度のスピードスケート韓国代表チーム男女選手14名のうち7名に「心理的コンディショニングシート」への記入（本トレーニングへの参加）を求めた。トレーニング対象となった7名をトレーニング群、トレーニングに参加しなかった7名を対照群とした。対象者（14名）の平均年齢は22歳（SD=4.31）、競技歴は平均14年（SD=3.71）であった。トレーニング群は、共通して、これまで体系的なメンタルトレーニングの指導を受けた経験がなく、2・3の心理技法（例えば、イメージ、セルフトーク）を試合前あるいは試合中に時折用いる程度であった。

### 2. 調査及びトレーニング期間

200X年6月から200X年+1年3月までの約10ヶ月間、「心理的コンディショニングシート」への記入を継続的に求め、同時に観察や4回の面接を行った。

### 3. 調査用紙及び面接

#### 1) 心理的コンディショニングシート（韓国語版）

先行研究（崔・中込, 2006）で用いた4つの情動分類を2つの情動分類（役立つ（+）情動、阻害する（-）情動）にしぼり、情動とパフォーマンスとの照合を促進するために日常生活及びパフォーマンス評価点を加えた「改訂版心理的コンディショニングシート」を韓国語に翻訳して用いた。本シートは、練習時の状態が試合時にどのように移行（影響）していくのかをシート上の同一平面で視覚的に捉えて確認できるように図ったものである。シートへの記入は、毎日その日の夜に記入するように求め、前半（6月～10月中旬まで）は週5～6回、後半（10月中旬～2月まで）は週2～3回のペースで実施するよう要請した。シートは、実施期間中は対象者が所有し、各面接に先立って提出を求め、コピーを取って返した。

#### 2) モニタリング効果測定紙（韓国語版）

心理的介入を取り入れた「心理的コンディショニングシート」への記入による対象者の変容を調べるために、先行研究（崔・中込, 2006）で用いた「モニタリング効果測定紙」を韓国語に翻訳したものを、トレーニング群に対してトレーニング（調査）の終了時に実施した。「情動への気づき」や「情動のコントロール」などにおける効果について、9項目5件法（1：全くそうでない～5：全くそうである）で回答を求めた。

### 3) 面接内容

面接では、「心理的コンディショニングシート」上における特徴及びコメント内容を手がかりに問いかけ、その時々的情動状態とパフォーマンスや競技生活での出来事との参照を促進させることに重点を置いた。各面接は、事前にアポイントを取り、本研究者がトレーニングキャンプを訪問し行われた。面接に用いた時間には個人差があるが、約60～90分であった。

## Ⅲ. 結果及び考察

### 1. 最適水準への適合頻度の変化

トレーニング期間中のシートへの記入日数を境に、前半期と後半期に分け、前半期（およそ、6月～10月中旬まで）と後半期（およそ、10月中旬～2月まで）におけるそれぞれの2つの情動を3水準に分類<sup>注1</sup>し、最適水準（in-zone）に入る数を比較した。なお、前半期と後半期での記入日数に差があることから、分析資料としては、各週の最初に記入した日と次の日の2日目を採用した。最適水準に入る数の増加は、言うまでもなく本シートに基づくトレーニング効果（好ましい情動状態に近づく）として受け止めることができる。

$\chi^2$ 検定の結果、役立つ（+）情動及び阻害する（-）情動ともに前半期より後半期に最適水準（in-zone）に入る数が増えることが確認された（表1）。これらの結果は、後半期には役立つ（+）情動は最適水準（in-zone）及びより高い水準（above-zone）が多くなり、阻害する（-）情動は最適水準（in-zone）及びより低い水準（below-zone）が多くなることによって、より最適な情動状態に近づいているといった先行研究（崔・中込, 2006）の示唆を支持するものである。

ある。

アスリートは、競技に打ち込めば打ち込むほど、あるいは競技レベルが上がれば上がるほど、全人格をかけて競技に関わっていく。彼らは、練習や試合などで自分自身を賭けた戦いを強いられることから、一定の心理状態を保つことは難しい（鈴木, 2008, 2012）。そのために、普段の練習や試合時から競技者が自身のパフォーマンス発揮における最適な心理状態を知り、そこに近づくための作業を行うことは安定したパフォーマンス発揮と維持につながるのである。

また、中込（1996）は、カウンセリング場面において選手が語ることによって、自己理解を深め、問題解決の手がかりを得ることが可能になると指摘している。本トレーニングにおいては、シート上の情報を手がかりとして問いかけた面接の過程で、対象者は自分の情動体験及びその時々動きや心身の状態などについて研究者に語る作業を通して、自己への理解をさらに深め、至適水準に近づけられるようなコントロール能力が高まったことが考えられる。

本研究において最適水準（in-zone）は、各個人のパフォーマンス発揮において最も望ましい心理状態として、最適水準に入る数の増加は実力発揮度の向上として捉えることができる。かなり高いレベルで心理的プレッシャーのかかる競技者においても、大学競技者を対象とした先行研究と同様のトレーニング効果を認めた本結果は、心理面接を取り入れた継続的自己モニタリング技法の有効性を強く支持するものである。

### 2. 日常生活得点及びパフォーマンス得点の変化

各個人がトレーニングシート上に記入した総日数（回数）を3等分し、トレーニング期間を前期（およそ、6月～8月まで）、中期（およそ、9月～

表1 役立つ（+）及び阻害する（-）情動の前半期と後半期における3水準の適合頻度

		below-zone	in-zone	above-zone	計
役立つ(+)	前半期	207(163.71)**	45(75.86)	31(43.42)	283
	後半期	121(164.28)	107(76.13)**	56(43.57)**	284
	計	328	152	87	567
阻害する(-)	前半期	40(52.40)	72(89.34)	171(141.25)**	283
	後半期	65(52.59)**	107(89.65)**	112(141.75)	284
	計	105	179	283	567

注)\*\* $p < .01$ , ( )内は期待度数

11月まで)、後期(およそ、12月～2月まで)に分け、その平均値を比較した。分散分析の結果、「日常生活」は後期の得点(M=27.96, SD=2.09)が中期(M=27.57, SD=2.49)、前期(M=21.42, SD=3.41)より高いことが認められた。そして、「パフォーマンス」得点も後期の得点(M=28.51, SD=2.30)が中期(M=24.90, SD=4.34)、前期(M=18.46, SD=6.87)より高いことが明らかになった(表2)。先行研究(崔・中込, 2006)では「パフォーマンス」得点のみには有意差が認められたことから考えると、これらの結果は、情動とパフォーマンスや競技生活での出来事との照合を促進させるための心理的介入(面接)を取り入れた長期のモニタリングトレーニングは、パフォーマンスレベルの向上だけでなく、対象者の日常生活面のコントロールにも有効であると言える。

本研究において日常生活項目は、睡眠や健康状態など身体に関わるもののほか、対象者が設定した項目として人間関係に関するものが大半を占めている。アスリートは、競技上での過剰なストレスによってプレーの不調やケガ、あるいは食行動の問題や睡眠障害を引き起こすなど、日常的に身体を使って競技をしているので、心理的問題が身体に関わる問題として表面化することが多い(鈴木, 2012)。また、本研究の対象者らのように、長期に渡って同じ合宿所に住みながら、同じ場所で練習をするような状況では、心理的に接近し過ぎて、人間関係において適切な距離をとることが難しくなる。そしてそのような人間関係の問題は、単に人との関係の問題としてだけでなく、それをきっかけとして、心の奥底に隠されているその選手自身の抱えている心理的問題を表面化させることにもつながる。そのために、アスリートにとって日常生活における様々な事象を如何にコントロールできるかは競技で

のパフォーマンス発揮度に関わる重要な課題である。

実際に本研究でも、チーム内の人間関係のトラブルや競技に対するストレスが原因となりシーズン中に過食症を呈していた者がいたが、本トレーニングでの作業を通じて、シートとの対応や自分の情動的体験の振り返り、情動とパフォーマンスとの対照を図るなど、問題の解決に取り組んでいく様子がうかがえた。メンタルトレーニングの成果は、心理スキルの向上のみならずその副産物とも言える「気づき」や「意図性」の高まりをあげることができる。メンタルトレーニングで身につけたこの両側面が日常生活や競技生活にも一般化していくことにより、技術練習のレベルアップにつながり、パフォーマンスの向上が期待できるのである。日常生活面におけるコントロール能力の向上が示唆されたこれらの結果は、本法のトレーニング範囲を明確に示しているものと受け止められる。

#### IV. 要約

本研究では、より顕著なモニタリング効果を得るために、情動の自己モニタリングを介しながら情動面の振り返りを促進する心理面接を取り入れて、その効果を検討することを目的とした。そこでは主に、トレーニングシート上に示された変動を中心に考察した。

4回の心理面接を取り入れた約10ヶ月間の継続的自己モニタリングの結果、情動の評価得点において、最適水準(in-zone)に入る割合が増加することが認められた。また、日常生活及びパフォーマンスの評価得点において、両方ともに後期の得点が中期、前期より有意に高いことが確認された。一連の結果からは、心理的コンディショニングシートへの記入を通じた自己モニタリングと同時に定期的な心理面接を取り入れた

表2 日常生活及びパフォーマンス得点の平均値、標準偏差及び分散分析の結果

		平均値(M)	標準偏差(SD)	分散分析(F値)
日常生活	前期	21.42	3.41	
	中期	27.57	2.49	2.12*
	後期	27.96	2.09	
パフォーマンス	前期	18.46	6.87	
	中期	24.90	4.34	3.19*
	後期	28.51	2.30	

注) \*p<.05

本トレーニングは、その時々の情動状態とパフォーマンスや競技生活での出来事の参照を促進させ、両者間の対応関係への理解を深めることができ、最適な心理状態に近づけるコントロール能力の向上につながる事が示された。

#### 注の説明

注1) 本研究では、ベストパフォーマンス日(各個人のパフォーマンス評価が最も高い値を示した日)の各情動(役立つ, 阻害する)の得点 $\pm 1/2SD$ からIZOFを求め、個人ごとに求めたIZOFを基準として3水準に分類した。IZOFに当たる情動強度をin-zone, それより低い得点をbelow-zone, 高い得点をabove-zoneと名づけた。各情動項目の得点のSDについては、個人のパフォーマンス評価(5項目の合計得点)が最も高い値から30%下までの値を示した日に該当する情動から求めた。この“最大値から最大値 $\times 70\%$ ”の範囲の設定にあたっては、先行研究(崔・中込, 2005)で採用した10件法での“10から8段階”に相当するものと考えた。なお、ベストパフォーマンス日が同得点で2日以上の場合、2日以上各情動得点の平均値を用いた。

#### 参考文献

- Apter, M.J. (1984) Reversal theory and personality: A review. *Journal of Research in Personality*, 18: 265-288.
- 崔回淑・中込四郎(2005) スポーツ競技者の心理的コンディショニングに関するモニタリング効果-心理トレーニングとしてのIZOF理論の適用を通して- *スポーツ心理学研究*, 32(1): 51-61.
- 崔回淑・中込四郎(2006) IZOF理論に基づいた心理的コンディショニングシートの改良. *スポーツ心理学研究*, 33(2): 49-59.
- 崔回淑(2008) スポーツ競技者の継続的自己モニタリング技法の開発. 筑波大学博士(体育科学)学位論文.
- 崔回淑・中込四郎(2009) スポーツ・セルフモニタリング能力尺度の開発. *筑波大学体育科学系紀要*, 32: 43-52.
- 崔回淑・中込四郎(2014) 心理的介入を取り入れた自己モニタリングトレーニングの効果-心理尺度による検討-. *環太平洋大学研究紀要*, 8: 211-216.
- Hamilton, M. (1959) The assessment of anxiety states by rating. *British Journal of Medical Psychology*,

32: 50-55.

- Hanin, Y.L. (2000) Emotions in sport. *Human Kinetics: Champaign*.
- Hardy, L. and Parfitt, G. (1991) A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82: 163-178.
- Hebb, D.O. (1955) Drives and the C. N. S. (Conceptual Nervous System). *Psychological Review*, 62: 243-254.
- 中込四郎編(1996) イメージがみえる-スポーツ選手のメンタルトレーニング-. 道和書院: 東京.
- 鈴木 壯(2008) カウンセリングをベースとした心理サポートの実践例. (編) 日本スポーツ心理学会「スポーツメンタルトレーニング教本」. 大修館書店, pp.199-205.
- 鈴木 壯(2012) スポーツカウンセリング. (編) 中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二「よくわかるスポーツ心理学」. ミネルヴァ書房.