

# ジュニアアスリートに対するメンタルトレーニングの導入事例 — ジュニア競泳チームを対象として —

## Case study of Mental Training on Junior Athletes for a Swimming Team

熊谷 史佳<sup>\*1</sup>、門岡 晋<sup>\*2</sup>、菅生 貴之<sup>\*3</sup>

### 要旨

本研究ではジュニア競泳チームを対象としてSMTプログラムを実施し、心理的競技能力の変化とSMTプログラム内容の検討を行った。SMTの効果を測定する上では心理的競技能力診断検査を用い、プログラムの内容を検討する為に振り返りシートを実施した。その結果、SMTプログラムを通して心理的競技能力の向上が確認された。また、印象に残った内容やSMTが練習及び試合に役立った点について記述をまとめ、プログラムを構築する上で重要となる要因が示唆された。

**キーワード：**メンタルトレーニング (mental training) /

メンタルトレーニングプログラム (mental training program) /

心理的競技能力 (psychological competitive ability)

### I はじめに

近年、スポーツ心理学研究の発展やアスリート自身の著書などにより「アスリートの心理面」に注目が集まり、技術や体力だけではなく、心理的側面の重要性に目が向けられるようになった。それに伴いスポーツ選手や指導者の間でメンタルトレーニングの必要性が強く意識されるようになり実際にメンタルトレーニングを実践する機会も増加している。スポーツメンタルトレーニング (Sports Mental Training：以下SMTと略記する) とは、「アスリートをはじめとするスポーツ活動に携わる者が競技力向上ならびに実力発揮の為に必要な心理的スキルを習得することを目的とした、スポーツ心理学の理論に基づく体系的で教育的な活動 (関矢, 2016)」と定義されている。ここで言う心理的スキルは、「競技能力を最大限に引き出すことのできる理想的な心理状態を実現するス

キル」と「ゲームの為だけでなく、練習を効果的にいき、競技生活を充実させるために必要なスキル」(猪俣, 2005) の2つのスキルを指す。本邦では1990年以降アスリートの競技力向上に関する研究が活発に行われ、2000年からは日本スポーツ心理学会による「スポーツメンタルトレーニング指導士」資格制度が発足し、心理サポートの実践のみならず、心理に関する研究の促進がなされている。

さらには、SMTの実施機会の増加はトップアスリートに限定されたものではない。都道府県や各地域のスポーツ協会や、大学スポーツをはじめとする教育機関による運動部活動においてもSMTの普及が進んでいる。心理サポートの実践報告においても、日本代表レベルの成人のアスリート (阿江他, 2012) から地方大会出場レベルのジュニアアスリート (須崎他, 2015) まで幅広いアスリートを対象とした報告が見られるようになった (米丸・鈴木, 2017)。特にジュニアアスリートに対する心理サポートの需要は年々増加しており、現在の競技力向上や実力発揮だけでなく、将来を見込んだ教育的なSMTが求められている。

また、SMTを実施する際には選手が試合場面

<sup>\*1</sup> KUMAGAI, Fumika

北陸学院大学 人間総合学部 非常勤講師  
生涯スポーツA

<sup>\*2</sup> KADOOKA, Susumu

金沢星稜大学 人間科学部スポーツ学科 助教

<sup>\*3</sup> SUGO, Takayuki

大阪体育大学大学院 スポーツ科学研究科 准教授

で必要とする心理的スキル（心理的競技能力）を評価することがより重要とされており（荒井他，2005），この競技選手の心理的競技能力を診断する方法として最も用いられている尺度が，徳永・橋本（2000）が開発した心理的競技能力診断検査（Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes：以下DIPCA.3と略記する）である．DIPCA.3は，競技選手が実力を発揮する為に必要な心理的スキルを測定するものであり，競技意欲（忍耐力，闘争心，自己実現意欲，勝利意欲），精神の安定・集中（自己コントロール能力，リラクセス，集中力），自信（自信，決断力），作戦能力（予測力，判断力），および協調性（協調性）の5因子12下位尺度52項目で構成されている．徳永・橋本（2000）は，DIPCA.3を用いて健常者競技選手の心理的競技能力を検討し，心理的競技能力には男女差があることや，高い競技レベルの者ほど優れていることを報告した．

以上の様に，SMTの実践機会が増加している現在において，SMTの効果について心理指標等を用いて分析することや，SMTのサポート方法やプログラムについて検討することは極めて重要だと考えられる．そこで本研究では心理サポートの需要が増加しているジュニア年代のアスリートに対するSMTサポート実施が，心理的競技能力に及ぼす影響，及びSMTプログラム内容を検討することを目的とした．

## II 方法

### 1. 対象

対象は，I県K市で活動しているスイミングスクールに所属するジュニアアスリート26名（男子16名，女子10名）平均年齢は13.56±1.67歳であった．平均競技年数は7.8年であり，過去にSMTを含む心理サポートを受けたことのない選手を対象とした．サポートを行うにあたり，指導者と選手の保護者代表及び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の資格を有するサポートスタッフ（以下SMT指導士と略記する）で活動方針を定める為の事前打ち合わせを実施した．

### 2. SMTプログラム

本研究におけるSMTプログラムでは，20XX年

6月から20XX+1年3月の10ヶ月に渡り講習会によるSMT指導を行った．講習会のテーマと内容をTable 1に示した．

Table. 1 SMTプログラム

	実施期日	講習会テーマ	ワーク
#1	20XX年6月25日	SMT導入	DIPCA.3
#2	20XX年7月23日	自己分析	DIPCA.3結果のFB
#3	20XX年8月8日	シーズンの目標設定	目標設定ワークシート
#4	20XX年9月5日	パフォーマンス分析	クラスティング分析
#5	20XX年10月3日	リラクセーション	呼吸法・漸進的筋弛緩法
#6	20XX年11月14日	サイキングアップ	セルフトーク
#7	20XX年12月5日	イメージトレーニング	イメージストーリーの作成
#8	20XX+1年1月16日	ルーティン	ルーティンの作成
#9	20XX+1年2月6日	1年間の目標設定	マンダラ式目標設定
#10	20XX+1年3月6日	20XX年度の振り返り	DIPCA.3

### 3. サポート内容

#### # 1. SMT導入（20XX年6月25日）

心理面のトレーニングする重要性やその方法についての説明を行った．緊張とパフォーマンスの関係や，心技体をバランスよくトレーニングする意義についてレクチャーを行った後，選手の現在の心理的な競技能力を測定する為にDIPCA.3を実施した．

#### # 2. 自己分析（20XX年7月23日）

# 1で実施したDIPCA.3の結果をフィードバックした．選手はフィードバック用紙を基に，現在の自分の心理的な強みと課題，これから強化すべき点について考え，ワークシートに記入した．課題となる要因をどのように強化すべきかについてSMT指導士と個別に相談する時間を設け，SMT指導士との関係づくりと選手自身の取り組むべき課題を明確にすることを狙いとした．

#### # 3. シーズンの目標設定（20XX年8月8日）

8月～9月に開催される試合に向けての目標を設定した．その際，効果的な目標設定の方法や目標設定の原則について説明を行い，試合日から現在までを逆算して試合当日までの練習計画を立てるよう配慮した．試合当日の目標については，成績（ex. 優勝する，ベストタイムを出す）に関する目標だけでなく，プレー（ex. 後半の集中力，手足のリズムの一致）に関する目標も設定するよ

う教示した。

# 4. パフォーマンス分析 (20XX年9月5日)

8月に行われた試合の振り返りを行った。選手は過去半年以内に行われた試合の中で最もよいパフォーマンスを発揮したレースについて詳細に振り返り、思い出した要因を1つ1つ付箋に書き留めた。その後、選手1人に1枚ずつA3サイズの白紙を配布し、心・技・体・環境の4つのカテゴリーに分類し付箋を貼り分けた。4つのカテゴリーの中からパフォーマンス発揮に重要であったと考えられる要因を1つずつ抽出し(ex. レース直前に腹式呼吸を行いながらゆっくりとストレッチを行った、前日の夜はレースのイメージを行い22時に就寝した)、今後も継続して実施する事項をまとめた。

# 5. リラクゼーション (20XX年10月3日)

リラクゼーショントレーニングを実施した。緊張とパフォーマンスの関係を再度説明した後、リラクゼーション技法である呼吸法(腹式呼吸)と漸進的筋弛緩法を実施した。それぞれの技法はSMT指導士の教示と共に約1分間の練習を行い、その後各自で3分間取り組んだ。その後リラクゼーション技法を行った感想をグループワークによって選手間でシェアリングをした。

# 6. サイキングアップ (20XX年11月14日)

サイキングアップを実施した。#5で行ったリラクゼーションの復習を行った後、サイキングアップ技法である呼吸法(勢い呼吸)の実施とポジティブな思考への切り替えを促す為のセルフトークの設定を行った。セルフトークでは、練習中・試合前日・試合直前の3つの時点においてポジティブな思考を促すキューとなる言葉と、落ち込んでしまった時に気持ちを切り替える為のキューとなる言葉をそれぞれ考えた。それらのセルフトークはグループワークによって選手間でのシェアリングを行った。

# 7. イメージトレーニング (20XX年12月5日)

イメージトレーニングのセッションでは、イメージとは何か、上手なイメージとは何かについてイメージの鮮明性と統御性を基に説明し、イメージストーリーの作成を行った。選手は重要な試合でのレースをイメージし、飛び込み台に立つ時点からゴールするまでのストーリーを作成した。

イメージストーリーを作成する際には、時系列に沿って行う行動とそれに伴う理想的な思考をワークシートに記入した。完成したイメージストーリーに沿ってイメージを行った(3分間)。イメージに取り組んだ感想はグループワークによって選手間でシェアリングを行った。

# 8. ルーティン (20XX+1年1月16日)

レース直前に実施するプレパフォーマンスルーティンを作成した。ルーティンの意義や必要な要素(思考・行動・発言)について説明し、飛び込み台に上る直前からスタートを切るまでの数秒間に行うルーティンを一人ひとり作成した。決定したルーティンが体に馴染むよう競技場面をイメージしながら5分間練習し、実際の競技場面においても継続して取り組むよう教示した。

# 9. 1年間の目標設定 (20XX+1年2月6日)

シーズンや試合に向けた目標設定ではなく、1年間を通してどのような自分になりたいのかという長期的な視点で目標設定を行った。#3で行った目標設定の方法や3原則について復習し、マンダラチャートという9マスの正方形×9構成されている目標設定用紙を用いて1年後の自分の姿と、現在の自分が取り組むべきことについての記入を行った。

# 10. 20XX年度の振り返り(20XX+1年3月6日)

#1~#9で行った内容とワークについての振り返りを実施した。選手に配布していた毎回の資料と共に要点の確認や現在でも継続して取り組んでいるかの確認を行った。また、SMT振り返りシートを配布し、印象に残っている講習会の内容やSMTが試合及び練習に役立った点などについてのアンケートを実施した。最後に、選手の心理的な競技能力を測定する為にDIPCA.3を実施しSMTプログラムを終了した。

4. 評価

(1)心理的競技能力診断検査：DIPCA.3の変化

選手が実力を発揮する為に必要な心理的スキルを測定する為に、徳永・橋本(2000)が開発した心理的競技能力診断検査(Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes)を実施した。本研究では、SMTプログラムの効果を測定する為プログラムの事前事後で調査を行った。

(2) SMT振り返りシート

講習会プログラムについて、プログラム終了時にアンケート調査を実施した。質問内容は、①印象に残っている講習会内容、②メンタルトレーニングが練習や試合に役立った点、③今後のサポートの希望であった。①の質問は、SMTプログラムの内容を一覧で示し、印象に残っている内容に丸を付けるよう求め、②の質問に対しては自由記述式で回答、③の質問に対しては、はい、どちらかと言えばはい、どちらかと言えばいいえ、いいえの4件法で回答を求めた。

Ⅲ 結果および考察

1. 心理的競技能力診断検査：DIPCA.3

本研究で行ったSMTプログラムの効果を検討する為、DIPCA.3をプログラムの前後で比較した。得られたデータの記述統計量は、Table 2 に結果と共に示した。対応のあるt検定を行った結果、因子では精神の安定・集中 ( $t(46)=2.61, p<.01$ ), 自信 ( $t(46)=2.38, p<.05$ ), 作戦能力 ( $t(46)=2.01, p<.05$ ) の3因子でSMTプログラム前より後の得点が有意に高かった。下位尺度では、自己コントロール能力 ( $t(46)=2.34, p<.05$ ), リラックス能力 ( $t(46)=2.48, p<.05$ ), 集中力 ( $t(46)=2.30, p<.05$ ), 決断力 ( $t(46)=2.55, p<.05$ ), 判断力 ( $t(46)=2.59, p<.05$ ) の5尺度でSMTプログラム前より後の得点が有意に高い結果を示した。

これらの結果から、本研究で実施したSMTプログラムは心理的競技能力を高める上で効果的であるといえる。特に、精神の安定・集中では、因子とすべての下位尺度でSMTプログラムの前より後で有意に高い得点を示した。この結果については、SMTプログラムで実施するワークを通して自己理解を深め、自己をコントロールするスキルが向上したと考えられる。また、門岡 (2017) では、高校男子剣道選手に対し1ヶ月のSMTプログラムを実施し、DIPCA.3の評価を行ったが、プログラムの前後で得点の増加傾向は示したものの有意な差は認められなかったことを報告している。一方で村上他 (2000) では、約3ヶ月間に20回のSMTプログラムを高校男子テニス選手に実施している。その結果、DIPCA.3は全ての尺度で

得点が向上し忍耐力、勝利意欲、自己コントロール能力、リラックス能力、集中力、自信の尺度で1%水準の有意な変化が見られたことを報告している。本研究では10カ月の期間を設けプログラムを実施したところ、特定の因子と下位尺度で有意に得点が増加したことから、ジュニアアスリートに対するSMTプログラムでは比較的長期の実施期間を設け選手がSMTを継続して取り組む環境を設けることが重要だと考えられる。

Table. 2 DIPCA.3の得点の変化

因子	下位尺度	事前	事後	t値
競技意欲	忍耐力	14.20±3.36	15.87±2.31	1.44
	闘争心	14.54±4.49	16.33±3.84	1.47
	自己実現意欲	16.50±2.91	17.45±2.62	0.92
	勝利意欲	15.58±2.69	16.79±2.49	1.26
合計点		60.83±11.54	66.45±8.73	1.86
精神の安定・集中	自己コントロール能力	13.87±3.12	15.66±2.92	2.34*
	リラックス能力	11.79±3.52	14.29±3.56	2.48*
	集中力	14.08±3.25	16.41±2.95	2.3*
	合計点	39.75±8.73	46.37±8.42	2.61**
自信	自信	12.54±3.75	14.58±3.34	1.88
	決断力	12.20±3.20	14.62±3.21	2.55*
	合計点	24.75±6.60	29.20±6.17	2.38*
作戦能力	予測力	11.29±3.34	12.41±3.30	1.05
	判断力	11.83±3.00	14.33±3.24	2.59*
	合計点	23.12±6.02	26.75±6.17	2.01*
協調性	協調性	16.58±2.79	16.66±2.83	0.76

N=26  
Values are mean±SD  
\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

2. SMT振り返りシート

講習会プログラムについて、プログラム終了時にアンケート調査を実施した。

(1)印象に残っている講習会内容

印象に残っている講習会内容について、SMTプログラムの一覧を示し丸付けにより回答を求めた (Figure 1 参照)。アンケートを集計した結果、自己分析が13票と最も回答数が多く、次にルーティンが11票、目標設定・リラクセーション・イメージが9票であった。

自己分析に関しては、DIPCA.3の結果を選手個人にフィードバックする方法を用いた。これにより、SMTプログラムの前後の変化や競泳選手としての自身の心理面の特徴を示し、長所や課題が明らかになったという点で、選手にとって印

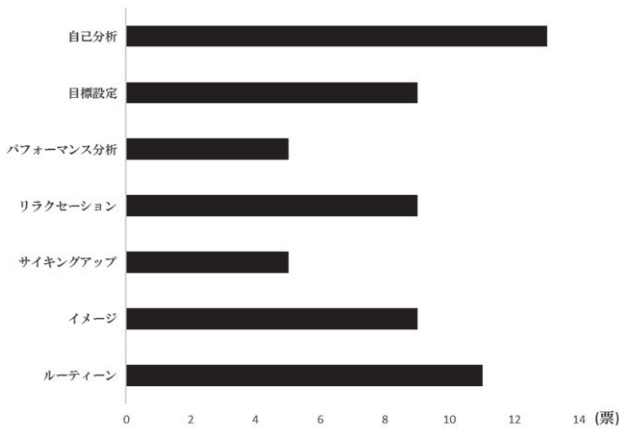


Figure 1 ①印象に残っている講習会内容

象に残る内容となったことが推察される。また、ルーティーン・リラクゼーション・イメージに関しては、実行すべき運動があらかじめ決定されるクロズドスキルを要する競泳の競技特性が影響していることが考えられる。外的要因に大きく左右されない環境下でプレーを行うクロズドスキル競技では、高いパフォーマンスを発揮する際には、

フォームが課題そのものとなり、成績を大きく左右するという特性がある（長谷川・星野，2002）。従って、パフォーマンスを発揮する為には、普段通りの正確なフォームを行うことができるかが重要であり、これを目的とした心理技法がルーティンやリラクゼーション、イメージ技法である。つまり、本研究で得られた結果は競泳の競技特性を反映するものであり、サポートする選手の競技種目によって選手の印象に残る講習会内容が異なることが推察される。今後のSMTプログラムの構成においては、対象となる選手の専門競技の競技特性を考慮する必要性が挙げられる。

(2)メンタルトレーニングが練習や試合で役立った点

メンタルトレーニングが練習や試合で役に立った点は、自由記述で回答を求めた。得られた全ての回答は、練習で役に立った点と試合で役に立った点に分類し、さらにSMTプログラムで扱った講習会のテーマ別に分類しTable 3に示した。

Table. 3 ②メンタルトレーニングが練習や試合で役に立った点

	練習に役に立った点	試合に役に立った点
自己分析	自分を見つめなおし、日々高い意識をもって練習に取り組める 自己コントロールができるようになってきた 自己分析の内容を意識して練習した	緊張状態をコントロールできた 緊張しているしていないを感じ、どのようにするのかを考えられた
目標設定	目標をしっかりと決めることができた 目標をしっかりと決めることで1回の練習の大切さを意識した きつい練習も目標設定することにより前向きに練習の時も目標を設定し、達成できた喜びを感じる メニューを見て嫌にならず目標を決める	
パフォーマンス分析	他の速い選手の試合を見て練習で取り入れた 練習後にパフォーマンス分析を行い振り返った	
リラクゼーション		緊張を抑えることができた 試合前にリラックスした状態で試合に臨むことができた 久しぶりの試合でリラックスして泳げた 落ち着いて試合に臨めるようになった リラクゼーションで笑顔にしたりプラス思考を進めてやった
サイキングアップ	自分の気持ちが下がっていることに気づき、自分にできると呼びかけ 練習が乗り気にならなかった時の気分の上げ方 メンタルが強くなった	気持ちが乗らない時良い状態へ持っていけるようになった 気持ちを切り替えられるようになった 体を叩いて刺激したり深呼吸して落ち着いたりした 試合前の準備運動、音楽を聴いて泳いだ
イメージ	本番をイメージすることで自分の限界に近付いた練習ができた 飛び込みのイメージトレーニング 一本集中系の練習が強くなった 一本一本集中して意識する 一点に集中して意識を高くできた	イメージリハーサル イメージトレーニングを良くするようになった イメージとルーティーン
ルーティーン		ルーティーンで緊張がゆるんでよい泳ぎができた イメージとルーティーン ルーティーンをやれた ルーティーンを決めてからタイムが上がった。
その他	無理という回数が減った、諦めずに取り組む がむしゃらに泳いだ、追い込めた 時間を大切にできて、練習時間を大事にできている きつい練習でもポジティブ	隣に気にせずに自分だけに集中できた 体が動いた セルフトークにより自分に自信が持てた 気持ちが強くなった タイムが伸びた

分類した回答を見ると、講習会のテーマは、練習に役立つ内容と試合に役立つ内容、双方に役立つ内容に分類できる。目標設定とパフォーマンス分析は練習に役立つという意見も確認され、日々の練習のモチベーションを維持することや、より望ましいフォームを習得する為に用いられていたことが分かる。また、リラクゼーションとルーティンは試合で役立つという意見が多く、試合前の緊張を緩め、競技に集中する為に用いられていたことが考えられる。本研究のSMT振り返りシートのアンケートにより、SMTプログラムの中で、選手が実感する効果が練習と試合で異なることが示唆された。従って、SMTプログラムを構成する際には、試合期間と練習期間を把握し、SMTプログラムの内容と選手の競技スケジュールをリンクさせていくことが重要だと考えられる。

(3)今後のサポートの希望

今後のサポートの希望について、はい、どちらかと言えばはい、どちらかと言えばいいえ、いいえの4件法で回答を求めた。アンケート集計の結果、はいと回答した選手が17人と最も多く、次にどちらかと言えばはい(7人)、どちらかと言えばいいえ(2人)であり、いいえと回答した選手はいなかった。また、サポート形態について、本SMTプログラムでは集団を対象とした講習会プログラムを実施したが、26人中10人の選手がSMT指導士と選手が1対1でプログラムを実施する個別サポートを今後希望していることが分かった。

これらの回答から、本研究で実施したSMTプログラムの満足度は高く、プログラム内容も概ね適切であったと推察される。また、10カ月の期間を設けて行ったプログラムにも関わらず今後のサポートを希望する選手が多かったことから、メンタル面を継続的に強化する重要性や試合に向けてのコンディショニングの必要性を伝えることができたと考えられる。さらに、26名の選手の中で10名の選手が個別での心理サポートを希望していた。個別でのサポートは、個々人の心理的課題の克服をSMT指導士と1対1で目指す取り組みであり、選手は自分自身の心理技法の獲得を目指すものである。競泳は個人競技であり、競技直前の心理状態や覚醒水準に個人差があることから、個別でのサポートを実施することは重要であると考えられる。

#### IV まとめ

本研究ではジュニア競泳チームを対象としてSMTサポートを実施し、心理的競技能力の変化とSMTプログラム内容の検討を行った。SMT講習会は月に1度のペースで10回(10カ月間)実施した。SMTプログラムの効果を測定する上では心理的競技能力診断検査(DIPCA.3)を用い、SMTプログラムの内容を検討する為にはSMTプログラム終了後にSMT振り返りシートを実施した。以下、結果および結論を列挙する。

1. SMTプログラムを通して心理的競技能力は向上した。その中でも精神の安定・集中因子ではすべての下位尺度で得点が有意に上昇しており、競泳という競技の特性に重要な要因であると考えられる。
2. ジュニア競泳選手が印象に残った講習会は自己分析・ルーティン・目標設定・リラクゼーション・イメージであった。これらは上記の精神の安定・集中因子に関連する心理技法であると推察され、1と同様に競泳の競技特性との関連性が示唆される。
3. SMTが練習や試合で役に立った点については、練習と試合で役立つSMT技法が分かれる結果となり、選手の試合スケジュールによって講習会プログラムを構成していく必要性がある。
4. SMTのサポート形態について、個人競技である競泳においては、講習会プログラムだけでなく、個人の課題と向き合う個別サポートを取り入れていくことが求められている。

今後はSMTプログラムに講習会だけでなく個別で選手と関わる時間を設けることや、競技特性や試合スケジュールに配慮したSMTプログラムの構築を検討していくことが求められる。さらに、本研究では2名の選手がサポートの継続希望について「どちらかと言えばいいえ」と回答している。SMTプログラムを構築していく際には、プログラムの改善点なども調査項目として追加していく必要があるだろう。

#### 〈文献〉

阿江美恵子・遠藤俊郎・三宅紀子・杉山哲司(2012)日本代表女子チームへの心理的サポートの実践。東京女

- 子体育大学・東京女子体育短期大学紀要, 47: 1-11.
- 荒井弘和・木内敦詩・大室康平・岡浩一郎・大場ゆかり  
(2005) 心理的競技能力を増強する方略の探索的検討  
—特定の大学野球選手を対象として—. スポーツ心理学  
学研究, 32: 39-49.
- 長谷川望・星野公夫 (2002) スポーツ選手のスキルと身  
体運動のイメージの関係. 順天堂大学スポーツ健康科  
学研究, 6: 166-173.
- 猪俣公宏 (2005) 第1章競技力向上とメンタルトレー  
ニング. 日本スポーツ心理学会編, スポーツメンタルト  
レーニング教本改定増補版. 大修館書店: 東京, p.17.
- 門岡晋 (2017) 高校県道競技者を対象とした講習会形式  
メンタルトレーニングプログラムの事例. 金沢星稜大  
学人間科学研究, 10(2): 81-86.
- 村上貴聡・岩崎健一・徳永幹雄 (2000) テニス選手に対  
するメンタルトレーニングの実施と効用性. 九州大学  
健康科学センター, 健康科学, 22: 183-190.
- 関矢寛史 (2016) 第1章-2 メンタルトレーニングと  
は. 日本スポーツ心理学会編, スポーツメンタルトレ  
ーニング教本三訂版. 大修館書店: 東京, pp. 7-11.
- 須崎康臣・山崎将幸・河津慶太・阪田俊輔・池本雄基・  
高井真佐代・杉山佳生 (2015) 小学校期のジュニア選  
手に対するメンタルトレーニングの実践研究. 健康科  
学, 37: 37-45.
- 徳永幹雄・橋本公雄 (2000) 心理的競技能力診断検査用  
紙 (DIPCA.3, 中学生—成人用). トーヨーフィジカ  
ル発行.
- 米丸健太・鈴木壯 (2017) 本俸におけるアスリートの心  
理サポートに関する実践研究の概観—“実践を通して  
の研究”に着目して—. スポーツ心理学研究, 44(1):  
19-32.

