



ボクシングに対する 心理的サポートに関する研究

高妻容一 (体育学部競技スポーツ学科) 小林玄樹 (大学院体育学研究科)

A Study of Psychological Consulting for Boxer

Yoichi Kozuma and Genju Kobayashi



Abstract

The purpose of this study was to verify the hypothesis that suggests that a positive change can be observed with a group of athletes after receiving mental training and psychological consulting, when compared with a controlled group did not receive any mental training and psychological consultations. The research method used in this study consisted of a sport psychological test called the Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes (DIPCA.3) and questionnaire. The participants of this study were 22 male members from N Boxing Gym who received a 12-month mental training program and psychological consultation. The controlled group consisted of 26 male members from Y Boxing Gym, who did not participate in any mental training program at all. DIPCA.3 and questionnaire were first administrated to both teams in April 20XX as a pretest, in October 20XX as the posttest-1 and March 20XX as the posttest-2. Data analysis showed that significant differences were found among the two boxing gyms from two-way ANOVA (Analysis of Variance). As a result 12 out of 18 DIPCA.3 items were found to have significant difference between the two teams. A follow-up test revealed significant differences in 14 out of 18 items among the pretest, the posttest-1 and posttest-2 for mental training and psychological consulting group. These results support the hypothesis that a mental training program had positive effects on the boxers. In addition, in the pretest, posttest-1, posttest-2 surveys given to the athletes and coaches, they reported that mental training had a positive influence for boxers. On the other hand, the control group's surveys given to the boxers and coaches reported that they had no knowledge about mental training and any sport psychology ideas.

(Tokai J. Sports Med. Sci. No. 27, 71-79, 2015)

I. 緒言

競技会で、いつも満足できる実力発揮ができるわけではない、特に、自分にとって強いプレッシャーのかかった大会では、多くのスポーツ選手が苦い経験を持っている¹⁾。しかし、これまでの日本のスポーツ界には、「精神力は技術・体力のトレーニングの中で自然に養われるもの」とする「伝統的な考え方」や「根性さえあれば、技術や肉体的不利を克服できるのだ」という「根性主義」があった²⁾。このように、スポーツ選手が試合というプレッシャーのかかる場面では、選手の責任で選手自身が何とかするもの、また指導者が追い込むという環境を作り、選手自身が厳しい練習を乗り越え、自分で精神力をつけるのだというような経験主義的な考え方が多く存在したように考える。

一方、2012年のロンドンオリンピックでは、多くのメダルを獲得した世界各国がスポーツ科学を活用したトレーニングやサポートを受けていた。荒木³⁾は、第30回ロンドンオリンピックに向けての各国の取り組みを報告している。立谷^{4) 5)}は、日本体育学会体育心理学専門分科会のキーノートレクチャーにおいて、「ロンドンオリンピックに向けたJISSの心理サポートの取り組み」という演題で、マルチサポートハウス等におけるメンタルトレーニングや心理サポートの取り組みを報告している。また、2013年に中国の北京で開催された国際スポーツ心理学会 (ISSP: International Society for Sport Psychology) では、世界各国のオリンピックチームのみならずプロの選手に対するメンタル面強化の事例報告も多くされた。その中で、Adviento⁶⁾は、フィリピンのマニー・パッキャオ選手 (世界タイトル6階級制覇) のメンタルトレーニングについて、毎日のトレーニングや試合前の準備などの実践例の報告をした。他にもオーストラリアのサイクリング選手、中国のリースタイルスキー選手、イランのレスリング選手、カナダのダイビング選手、イギリスのカヤッ

ク選手、アメリカのアイスホッケー選手、韓国のアーチェリー選手、韓国のプロゴルファーなどのメンタルトレーニング実践の事例・研究報告が多くされた。このような先行研究からの動向を分析すると、世界各国のオリンピックチームやプロのチーム等が活用しているメンタルトレーニングや専門家による心理サポートが選手やチームに対してポジティブな影響を及ぼしていることがわかる。

最近では、日本のスポーツ界においても、競技力向上を目的としたメンタル面の強化として、メンタルトレーニングや専門家による心理的サポートを導入している選手やチームが増加している⁷⁾。小松ら⁸⁾は、甲子園大会で優勝した高校野球チームの7か月にわたるメンタルトレーニング指導や心理的サポートのポジティブな影響を報告し、高妻ら⁹⁾はオリンピック候補選手に対して調査を実施し、メンタルトレーニング講習会の影響について報告している。また来田¹⁰⁾は、大学野球部における2年間に及ぶ間接的な心理的サポートの事例報告をし、選手からの内省報告や試合という結果における効果について報告をしている。さらに、石井¹¹⁾、小西¹²⁾、栗原¹³⁾、宍戸¹⁴⁾らも、同様にスポーツ現場でのメンタルトレーニングや心理サポートの選手に対する影響について報告をしている。本研究者は、メンタルトレーニングの現場での指導や心理的サポートに関して、応用スポーツ心理学の観点から実践的研究を積み重ね、専門家によるメンタルトレーニングや心理的サポートが選手の心理的側面にポジティブな影響を与えるであろうという仮説を検証してきた^{15) 16) 17) 18)}。

このようなスポーツ界の状況や先行研究からは、メンタルトレーニングや心理的サポートの効果が検証されてきた経過がある中、本研究ではボクシングという先行研究がほとんどない競技にかかわることとなった。ここで取り上げるボクシングという格闘技では、試合において心技体の心の部分の要因が大きく影響すると考えられる。そこには、技術や体力的な要因はもちろんのこと、格闘技特有の相手と戦うなかで、倒されるとか、殴

られる、ということに対する不安・心配・恐怖感という心理的側面が大きく影響していると考えられる。ロンドンオリンピックのボクシングミドル級において金メダルを獲得した村田諒大選手は、彼の著書¹⁹⁾の中でオリンピックに対するプレッシャーの要因を述べている。また彼は、オリンピック前にスポーツ心理学に関する本²⁰⁾を活用して自分なりのメンタル面強化を実施したことを述べている。さらにロンドンオリンピックの試合前に、選手村の近くに設置されたマルチサポートセンターにおいて、心理的側面におけるサポートを受けたことも報告している。

しかし、本研究で取り上げるボクシングという競技に対して実施した心理的競技能力に関する研究や心理面強化に関する研究は少ない。その少ない研究の中で、Simpsonら²¹⁾は、プロボクサーに対する質的研究をし、彼らをサポートするトレーナー（指導者）とメンタルトレーニングコンサルタントを含めたチームの重要性を報告している。また鈴木ら²²⁾は、ボクサーの実態と不安に関する研究として、STAI (State Trait Anxiety Inventory) を用いてボクサーの特性不安と状態不安に関する研究を実施した。その中で、ボクサーに対する心理面でのサポートが重要な役割を果たすと報告し、今後はその分野の研究が求められると報告している。このように、先行研究の少ないボクシングという競技において、ボクサーの心理的側面の基礎データを収集する必要があると考えた。同時に、ボクサーに対してメンタル面強化を実施すれば、ポジティブな影響が認められるだろうと考えた。

そこで本研究は、メンタルトレーニングを実施し、同時に心理的サポートを受けたメンタル面強化実施群と心理面のトレーニングやサポートを全く受けなかったメンタル面強化非実施群を比較することで、ボクサーに対するメンタル面強化の指導やサポートが選手にポジティブな影響を及ぼすであろうという仮説を検証することとした。

Ⅱ. 方法

本研究は、3つのボクシングジムのプロボクサー34名・アマチュアボクサー60名、合計94名を対象として調査を実施した。その中から、メンタルトレーニングを実施したNボクシングジムをメンタル面強化実施群とし、全く実施しなかったKボクシングジムをメンタル面強化非実施群として、2群の比較分析をした。

本研究の対象者は、20XX年4月よりメンタルトレーニングを導入したNボクシングジムのプロボクサー15名とアマチュアボクサー27名の合計42名をメンタル面強化実施群とした。一方、メンタルトレーニングを実施していないKボクシングジムのプロボクサー10名とアマチュアボクサー30名の合計40名をメンタル面強化非実施群とした。そこから、3回のテストを受けられなかった者や回答に不備があった者は除き、最終的に本研究での分析対象者はメンタル面強化実施群がプロボクサー13名及びアマチュアボクサー9名の合計22名、またメンタル面強化非実施群はプロボクサー9名及びアマチュアボクサー17名の合計26名であった。

本研究では、20XX年に1回目の調査 (Pretest) を実施し、6か月後に2回目の調査 (Posttest 1)、12か月後に3回目の調査 (Posttest 2) を実施した。この調査の内容は、選手の心理的側面を分析するために、標準化されたスポーツ心理テストである心理的競技能力診断検査 (DIPCA.3: Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes) 及び選手の質的データを分析するためにアンケート調査を3回実施した。またメンタル面強化実施群には、インタビュー調査も実施した。

メンタル面強化群は、12か月間、毎月1回のペースで、スポーツメンタルトレーニング上級指導士 (日本スポーツ心理学会認定) の資格を持つ専門家が90分の講習を12回実施した。加えて、資格取得を目指す学生メンタルトレーニングコーチが

表1 メンタルトレーニング指導と心理的サポートの内容
Table 1 Mental training and psychological consulting program

4月	心理テスト (DIPCA.3)・アンケート調査 メンタルトレーニングとは
5月	リラクゼーション&サイキングアップ
6月	目標設定 練習日誌
7月	イメージ
8月	イメージ 集中力
9月	プラス思考
10月	心理テスト (DIPCA.3)・アンケート調査 メンタルトレーニング中級編
11月	メンタルトレーニング中級編
12月	メンタルトレーニング中級編 (プレー中の自信)
1月	メンタルトレーニング中級編 (試合に対する心理的準備)
2月	メンタルトレーニング中級編
3月	心理テスト (DIPCA.3)・アンケート調査 メンタルトレーニング中級編

毎週1回で月4回の合計48回、練習による心理的サポートと2回の試合会場での心理的サポートも含めて合計50回を実施した。

表1は、メンタルトレーニング指導と心理的サポートの内容を示したものである。

上の表で示すように、月1回の講習会では、4月から9月までの6回を初級編講習会とし、基本的な心理的スキルを紹介し、その実践法を体験した。後半の10月から3月までは、ボクシング選手用中級編メンタルトレーニングプログラム(ワークブック)を作成し、このワークブックを使用しながら講習を実施した。同時に、学生メンタルトレーニングコーチが毎週1回の月4回、合計48回ボクシングジムに行き、グループおよび個別指導を実施した。ここでの指導やサポートは、講習会で紹介した心理的スキルを練習という現場で実践し、個人の心理的スキルを向上させるというものであった。さらに、2回の試合における現場での心理的サポートや応用(実践)も実施した。

毎月1回の半年実施した初級編講習会では、基本的な8つの心理的スキルを段階的に紹介し、その実践方法を学んだ。その具体的な内容は、1. 目標設定、2. リラクゼーション&サイキングアップ、3. イメージ、4. 集中力、5. プラス思考、6. セルフトーク、7. コミュニケーション、8. 試合に対する心理的準備などであった。次

の中級編講習会では、1) プレー中の自信、2) 自分のメンタルゲームに責任を持つ、3) メンタルゲームをする上での責任、4) ステップ1: 自分をコントロールする、5) ステップ2: 一発一発のパンチやディフェンス(防御)にプランと目的を持つ、6) ステップ3: 自分を信じる、7) 気持ちの盛り上がりと落ち込みを理解するなどの内容を説明し、ワークブックを使用して自分への気づきや知識の確認等を行い、それを練習や試合でいかにして応用するかを学んだ。

このように専門家がメンタルトレーニングを毎月指導し、学生メンタルトレーニングコーチが毎週指導や心理的サポートをし、それを実践することは、日本のボクシング界では、初めての試みであった。

Ⅲ. 結果

本研究は、メンタル面強化実施群と非実施群の心理的側面における比較研究という目的から、メンタル面強化実施群22名(15-33歳)と非実施群26名(13-43歳)のDIPCA.3の18項目(12尺度・5因子・総合得点)の平均値について群と時期を要因とした二元配置の分散分析を実施した。その結果、闘争心、リラクセス能力の2尺度で交互作

表2 2群におけるDIPCA.3の群と時期を要因とした二元配置の分散分析の結果
Table 2 The analysis of tow way ANOVA in DIPCA.3 data between two groups

	実施群(n=22)						非実施群(n=26)						二元配置の分散分析の結果			
	①Pretest		②Posttest		③Posttest		①Pretest		②Posttest		③Posttest		主効果の検定		交互作用	多重比較
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	時期要因	群要因		
忍耐力	15.59	±3.09	16.73	±2.60	18.00	±2.74	13.50	±3.77	14.03	±3.36	14.77	±3.19	**	①<③	**	
闘争心	16.55	±3.20	18.27	±1.75	18.68	±1.78	16.23	±3.32	16.54	±2.59	16.77	±3.15			*	①<③
自己実現意欲	18.00	±1.60	19.23	±0.97	18.86	±1.45	16.62	±2.28	17.62	±2.36	17.73	±1.71	**	①<②	**	
勝利意欲	16.36	±2.80	15.27	±3.84	15.36	±3.34	16.23	±2.67	16.62	±2.43	16.42	±2.68				
自己コントロール能力	13.27	±2.86	14.95	±3.35	15.64	±3.59	13.65	±3.36	14.45	±3.88	14.69	±2.67	**			
リラクセス能力	12.09	±3.95	16.55	±3.18	15.55	±4.35	11.92	±4.80	11.62	±4.18	12.19	±4.22			**	①<③
集中力	15.27	±2.72	16.55	±3.09	16.77	±3.36	15.08	±3.27	15.31	±3.27	15.96	±3.03				
自信	14.09	±2.86	16.18	±3.23	16.23	±3.08	12.27	±3.30	14.00	±2.82	14.23	±3.21	**		*	
決断力	14.00	±3.57	15.77	±3.22	16.14	±2.93	11.96	±3.35	13.31	±2.90	13.04	±2.98	**		**	
予想力	13.86	±2.78	15.45	±2.53	15.82	±3.00	12.42	±3.07	12.95	±2.84	13.54	±3.51	**		**	
判断力	12.86	±2.96	14.73	±3.10	15.36	±3.14	11.46	±3.56	12.92	±3.44	12.96	±3.13	**	①<③	*	
協調性	17.14	±3.10	17.86	±2.73	18.55	±2.17	13.15	±4.26	14.95	±4.28	16.08	±3.63	**	①<③	**	
競技意欲	66.50	±6.53	69.50	±6.21	70.91	±5.91	62.58	±9.05	64.85	±7.86	65.69	±6.39	**		*	
精神の安定・集中	40.64	±8.58	46.77	±8.60	47.95	±10.7	40.65	±10.32	41.38	±10.15	42.85	±8.33	**	①<③		
自信	28.09	±5.69	31.95	±6.04	32.36	±5.89	24.23	±5.97	27.31	±5.38	27.27	±5.63	**		**	
作戦能力	26.73	±5.59	30.18	±5.40	31.18	±5.98	23.88	±6.08	25.83	±5.79	26.50	±6.21	**	①<③	**	
協調性	17.14	±3.10	17.86	±2.73	18.55	±2.17	13.15	±4.26	14.95	±4.28	16.08	±3.63	**	①<③	**	
総合得点	179.09	±23.7	196.27	±22.15	200.95	±25.4	164.50	±23.32	174.38	±25.22	178.38	±21.29	**	①<③	**	

Mean±SD

* < .05 ** < .01

用が認められた（闘争心： $F(2, 92) = 3.271, p < .05$ ，リラクセス能力： $F(2, 92) = 6.145, p < .01$ ）。

その後、下位検定を実施した結果、闘争心とリラクセス能力において単純主効果が認められた（闘争心： $F(2, 42) = 9.423, p < .01$ ，リラクセス能力： $F(2, 42) = 9.823, p < .01$ ）。また、交互作用が認められなかった項目の中でも、忍耐力、自己実現意欲、自信（尺度）、決断力、予想力、判断力、協調性（尺度）、競技意欲、自信（因子）、作戦能力、協調性（因子）、総合得点の12項目（7尺度・4因子・総合得点）においては、群に主効果が認められた。

また、忍耐力、自己実現意欲、自己コントロール能力、自信、決断力、予想力、判断力、協調性、競技意欲、精神の安定・集中、自信（因子）、作戦能力、協調性（因子）、総合得点の14項目（8尺度・5因子・総合得点）においては、時期に主効果が認められた。

そこで多重比較検定を実施した結果、メンタル面強化実施群は、忍耐力において、PretestとPosttest-2の間に有意な得点の向上が認められた。また自己実現意欲において、PretestとPosttest-1の間に有意な得点の向上が認められた。さらに、忍耐力、判断力、協調性（尺度）、精神の安定・集中、作戦能力、協調性（因子）、

総合得点に関しては、PretestとPosttest-2の間に有意な得点の向上が認められた。しかし、勝利意欲、自信（尺度）、決断力、予想力、競技意欲、自信（因子）においては、有意な得点の向上は認められなかった。

加えて、メンタル面強化群における内省報告からは、選手及び指導者から、専門家による12回の講習会や毎週1回の専属のメンタルトレーニングコーチによるメンタルトレーニング指導や心理的サポートのポジティブな影響のコメントがほとんどであった。しかし、メンタル面強化非実施群の内省報告からは、メンタルトレーニングに対する知識や情報がほとんどないことが分析できたが、数名は本などの知識は持っているものの本格的な指導や経験はほとんどなかった。

表2は、DIPCA.3の平均値における群と時期を要因とした二元配置の分散分析の結果、およびその後の検定結果を示したものである。

IV. 考察

本研究における、メンタル面強化実施群と非実施群の心理的側面における比較研究結果から、心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）の闘争心やリラクセス能力において、メンタル面強化実施群の

方が非実施群よりも有意に高い平均値を示した。またメンタルトレーニング実施群の Pretest と Posttest-2 において、18項目中14項目で有意な向上が認められた。特に、メンタル面強化実施群は、時期において、忍耐力、自己実現意欲、自己コントロール能力、自信（尺度）、決断力、予測力、判断力、協調性（尺度）、競技意欲、精神の安定集中、自信（因子）、作戦能力、協調性（因子）、総合得点で Pretest と Posttest-2 の間に有意な得点の向上が認められた。さらに自己実現意欲のみは、Pretest と Posttest-1 の間に有意な得点の向上が認められた。このことから、交互作用の認められた項目を含めて、18項目中16項目で有意な向上が認められたことは、1年間で12回の専門家による講習会及び学生メンタルトレーニングコーチによる50回の心理的サポートを実施したというメンタル面強化のポジティブな影響が認められたと考える。このことは、多くの先行研究と同じ結果が認められたと考察できた。今回は、先行研究のほとんどないボクシングという競技についての研究という事で、ひとつの基礎資料を得ることができたと考える。また有意差の認められなかった勝利意欲は、先行研究同様に、メンタル面強化をすればこの項目の点数が下がるということが確認できた。そこには、メンタル面強化をする上で、勝ちを求めるという結果よりもプロセスを意識させる方向での指導を強調したことが考えられる。

さらに、有意差の認められなかった集中力は、Pretest・Posttest-1・Posttest-2 で平均点は向上していた。これらのことから、先行研究同様に、他の競技と同じようにボクシングという競技においてもメンタル面強化を実施することが、心理的側面にポジティブな影響を与えることができるという確認をすることができたと考える。

一方、メンタル面強化非実施群は、時期を要因とする統計処理において、18項目中6項目で有意な向上が認められた。ここでは、自信（尺度）と自信（因子）において、Pretest と Posttest-1 及び Pretest と Posttest-2 の間に有意な得点の向上

が認められた。また、自己実現意欲、協調性（尺度）、協調性（因子）Pretest と Posttest-2 の間に有意な得点の向上が認められた。このことから、メンタル面強化を実施していないことを考慮すると、試合の結果で自信をつけていったのではないかと考える。内省報告より、この時期は、ジム全体の試合の成績が良好であり、この試合の成績（勝利）が選手の自信を高めたことが想像できる。また自己実現意欲に関しては、自分の夢や目標に対するチャレンジをすることが分析できるため、ここでの有意な向上に関しては自分自身またはジムの取り組みの中でチャレンジ精神を喚起する何かの試みがあったのではないかと考える。さらに協調性の向上に関しては、個人種目であるボクシングにおいてはジムの雰囲気づくりなど指導者側の選手への試みがあったことは想像がつく。しかし、総合得点などを含めて18項目中12項目に有意差が認められなく、変化がなかったということは、先行研究同様に、普通の技術面や体力面のトレーニングだけでは、心理的側面に関する強化にはつながらないという事が確認できたと考える。本研究でのメンタル面強化群と非強化群での比較分析、またメンタル面強化群の分析から、ボクシングという競技においてもメンタル面強化は重要なトレーニングになりうるという事が確認できたと考える。

本研究で特に注目した点は、DIPCA.3の総合得点における分析結果である。この総合得点は、12尺度5因子の合計17項目の点数を総合化したものである。統計処理の結果、群間においてメンタル面強化実施群と非実施群の間で有意差が認められた。またメンタル面強化実施群は、総合得点が①170.09点（Pretest）、②196.27点（Posttest-1）、③200.95点（Poattest-2）へ平均点が向上し、①（Pretest）と②（Posttest-1）及び①（Pretest）と③（Poattest-2）の間には有意な向上が認められた。一方、メンタル面強化非実施群は、①164.50点（Pretest）、②174.38点（Posttest-1）、③178.38点（Poattest-2）であり、①（Pretest）と②（Posttet-1）の平均点は向上し有意差があ

り、③ (Posttest-2) でもわずかながら向上し、①と③においても有意差が認められた。このことから、調査開始時点でメンタル面強化群の方が平均点において5.59点ほど高い傾向があったが、メンタル面強化を開始して半年後には、21.89点も差が広がり、1年後には22.57点の差がついてしまった。このことから、メンタル面強化を実施することの有効性が示唆されたのではないかと考える。またメンタル面強化実施群は、メンタルトレーニングを開始しての半年での向上が著しいことが分析できた。この結果からは、初級編プログラムの効果又は新しいトレーニング方法の目新しさからの興味によるモチベーションの向上やトレーニングの初期効果の影響が考えられる。しかし、メンタル面強化非実施群においても総合得点で、各期間に有意差が認められたことは、各選手が練習により技術や体力面の競技力が向上していると同時にメンタル面も向上していることが分析できた。これについては、先行研究の競技力が高いほどメンタル面も高くなるということの検証にもなったと考える。また今回は、非実施群のボクシングジムの協力に対して、3回の調査の分析結果を各選手とジムの平均をフィードバックをしたことで、各選手やジムの指導者がメンタル面に対する何かの意識を持ったことも考えられる。

特に、メンタル面強化実施群における忍耐力は、① (Pretest) < ② (Posttet-1)、② (Posttet-1) < ③ (Posttest-2)、① (Pretest) < ③ (Posttest-2) において、有意に向上していることから、我慢強さ、粘り強さ、苦痛に耐えるという点において、メンタル面強化の影響が大きかったと考える。講習会では、目標設定を1年で2回実施し、何をしたいのか、何をすべきか、何をすれば目標が達成できるかなどを考え、プランし、モチベーションを向上させるプログラムを実施した。またボクシングという格闘技は、技術や体力面の厳しさはもちろんのこと、相手と戦う事による、また相手と殴り合うという独特の戦いからくる不安・心配・恐怖感がある。そのような心理面におけるストレスやプレッシャーを軽減する

リラクゼーションやサイキングアップ、またそのような緊張感を積極的に受け入れ、その心理面での逆境を楽しむとかそれにチャレンジするというプラス思考のトレーニングを実施したことは、ここで有意な向上が認められた忍耐力に大きく貢献したと考える。

また、① (Pretest) < ② (Posttest-2) と① (Pretest) < ③ (Posttest-2) において有意な向上が認められた自己実現意欲、自己コントロール能力、自信 (尺度)、決断力、予測力、判断力、精神の安定・集中、自信 (因子)、作戦能力、総合得点に関しては、初級編・中級編の講習とその実践の影響があり、1年を通してメンタル面強化の有効性が認められたと考える。特に、精神の安定・集中、自信 (因子)、作戦能力、総合得点の因子の有意な向上は、プレッシャーの下での心の安定感や平常心、ピンチやチャンスに強く対応できるゆるぎない自信、予測力や判断力に影響するイメージ能力や準備に大きな影響を及ぼしたと考える。このことについては、各選手が自分の練習前にリラクゼーションとサイキングアップの心理的ウォーミングアップを実施して、通常の練習を開始するパターンがジム全体にできていた。また専属の学生メンタルトレーニングコーチが毎週1回の練習でサポートをしたことは、選手たちへの応用や活用に大きく貢献したと考える。さらにワークブックを使用した中級編のプログラムでは、自信についての講習や実践を行った。この自信をつけるということは、試合において迷いや不安がない平常心を身に着けることに影響したのではないかと考える。

さらに、① (Pretest) < ③ (Posttest-2) において有意な向上が認められた協調性、競技意欲、協調性 (因子) は、ノンバーバル (非言語的) ・バーバル (言語的) コミュニケーションスキルを向上させるプログラムやプラス思考で人間関係を築くための方法の紹介・実践が影響したと考える。特に、N ボクシングジムが挨拶の徹底をしていることから、挨拶というコミュニケーションスキルの意味や効果、挨拶をするときの呼吸法や笑

顔という人バーバルコミュニケーションについても詳しく説明し、その意義と効果を徹底して解説したことは、選手の協調性の向上に貢献したのではないかと考える。またモチベーションを高める目標設定や練習日誌の活用についての講習やプログラム実施がこの分析結果に影響を与えたのではないかと考察した。

今後の課題として、本研究で実施した12回の講習会によるメンタルトレーニング指導や週1回の学生メンタルトレーニングコーチによる心理的サポートは、講習会の時間しか指導ができない、また週1回の心理的サポートしかできない状況から、本研究の限界も感じた。もし、これが毎日の練習に帯同する専属のメンタルトレーニングコーチという立場であれば、時間的にも内容的にもより深いところでサポートができたかもしれないと考える。しかし、競技成績という点から、この1年間で2名の選手が世界タイトルに挑戦し、東洋太平洋ランカーに2名、日本ランカーにも4名と素晴らしい向上が観察できた。

また内省報告からも、メンタル面強化実施群では、選手や指導者からのポジティブなコメントがあり、メンタルトレーニングを実施したことのポジティブな影響を示唆していた。

特に、トレーナー（指導者）の内省報告では、「講習を始めて受けた時に、この心のトレーニングを、他の技術、体力練習と並行して毎日続ける事が試合の勝利へ確実に結びつくと感じました。」「当初はリラクゼーション、サイキングアップ等ルーティンワークや自分の目標すら明白ではない選手がいましたが、毎日メンタルトレーニングを重ねて行ってその効果が実感でき、やがては試合結果に反映して行くようになりました。今ではジム一丸で取り組んでいます。」「メンタルトレーニングは日本のスポーツ界を変える力を持っています。」等のポジティブなコメントであった。

このような分析結果からは、普通の技術や体力面の練習をしても、メンタル面強化にはつながらないことも検証できたと考える。このことから、指導者が選手の強化という観点において、心技体

のバランスのとれた指導をする必要があると考える。またメンタル面強化の専門家が、このような強化方法があるということ、指導者側に伝える努力をする必要もあるし、指導者側がこのようなメンタル面強化に興味を持ってほしいという点も強く感じる。またメンタル面強化非実施群の内省報告からは、メンタルトレーニングに対する知識や情報がほとんどないことが分析できたが、数名は本などの知識は持っているものの本格的な指導や経験はほとんどなかった。

V. まとめ

本研究は、メンタルトレーニングを実施し、同時に心理的サポートを受けたメンタル面強化実施群と心理面のトレーニングやサポートを全く受けなかったメンタル面強化非実施群を比較することで、ボクサーに対するメンタル面強化の指導やサポートが選手にポジティブな影響を及ぼすであろうという仮説を検証することができたと考える。

またメンタル面強化実施群のDIPCA.3による分析からの有意な向上は、非実施群と比較した時、またメンタル面強化の時期を比較した時、明確にその差が認められたことから、ボクシングという特殊な競技においても他のスポーツ同様にメンタル面強化を実施したほうが良いであろうという結論に達した。

今後は、継続したメンタル面強化はもちろんのこと、非実施群を含むボクシング界にメンタル面強化の輪を広げていく必要があると考える。またメンタル面強化群は、今後もこの試みを継続すると同時にデータ収集や分析も継続していく予定である。さらに、世界チャンピオンに挑戦した2名の選手や東洋ランカーになった選手たちの事例的研究にも幅を広げていく予定である。最後に、東日本ボクシング協会の会長やトレーナーなどの指導者研修会でメンタルトレーニングを紹介する機会、格闘技のメンタルトレーニング（ベースボールマガジン社）²³⁾ という本を出版したことは、

今後のボクシング界への貢献につながると考える。

参考・引用文献

- 1) 中込四郎：競技生活の心理サポート；スポーツメンタルトレーニング教本 大修館書店 10-14, 2005.
- 2) 吉川政夫：トレーニング可能な心理的スキル；スポーツメンタルトレーニング教本 大修館書店 15-19, 2005.
- 3) 荒木香織：特集トップアスリートの心理学；トップアスリートに対する心理的サポートの世界的潮流 体育の科学 第62巻 第8号 566-570, 2012.
- 4) 立谷泰久：ロンドンオリンピックに向けたJISSの心理サポートの取り組み 日本体育学会第63回大会予稿集 41, 2012.
- 5) 立谷泰久：特集トップアスリートの心理学；オリンピック選手の心理的サポート；JISSにおける取組 体育の科学 第62巻 第8号 571-575, 2012.
- 6) Maria Luisa Guinto-Adviento：Boxing in the Philippines; Tracing the Footsteps of a Legendary Fighter Keynotes Symposia in The ISSP 13th World Congress of Sport Psychology Program 1-2, 2013.
- 7) 高妻容一：メンタルトレーニングへの期待と導入；スポーツメンタルトレーニング教本 大修館書店 20-24, 2005.
- 8) 小松健一・高妻容一：高校野球選手に実施した心理的サポートが心理的競技能力に与える影響 メンタルトレーニングジャーナル 第5巻 5-13, 2011.
- 9) 高妻容一・小石秀樹：オリンピック候補選手の心理的側面についての一考察 東海大学スポーツ医学雑誌 第23号 57-64, 2011.
- 10) 来田：宜幸 大学硬式野球部を対象としたチーム風土の改善・向上の取り組み実践事例 メンタルトレーニングジャーナル 第7巻 45-12, 2013.
- 11) 石井聡・高妻容一：講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について（その2）東海大学スポーツ医学雑誌 第18号 69-78, 2006.
- 12) 小西徹・高妻容一・寺尾保：音楽呈示が生体に及ぼす影響：音楽と心身のリラクゼーション 東海大学スポーツ医学雑誌 第21号 67-73, 2009.
- 13) 栗原啓・高妻容一：若手レーシングドライバーに対する心理的サポートの影響について（その1）東海大学スポーツ医学雑誌 第22号 37-44, 2010.
- 14) 穴戸渉・高妻容一：K県中学生選抜バスケットボールチームにおける心理的サポートの試み 東海大学スポーツ医学雑誌 第23号 65-70, 2011.
- 15) 高妻容一・石井聡：講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について（その3）東海大学スポーツ医学雑誌 第18号 79-88, 2006.
- 16) 高妻容一・石井聡：講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について（その4）東海大学スポーツ医学雑誌 第20号 49-59, 2008.
- 17) 高妻容一・栗原啓：若手レーシングドライバーに対する心理的サポートの影響について（その2）東海大学スポーツ医学雑誌 第22号 45-54, 2010.
- 18) 高妻容一・穴戸渉：中学生年代のバスケットボール選手への心理的サポートの影響 東海大学スポーツ医学雑誌 第24号 79-86, 2012.
- 19) 村田諒大：101%のプライド 幻冬舎 74-80, 2012.
- 20) 高妻容一：今すぐ使えるメンタルトレーニング；選手用 ベースボールマガジン社 2002.
- 21) Duncan Simpson and Craig Wrisberg Fail to Prepare, Prepare to Fail: Professional Boxers' Experiences of Training The Sport Psychologist Vol.27, Number2, 109-119, 2013.
- 22) 鈴木千比呂・鈴木英子：ボクサーの実態と不安に関する研究 日本保健福祉学会誌10, 41-51, 2004.
- 23) 高妻容一：格闘技のメンタルトレーニング ベースボールマガジン社, 2014.

