

氏名(本籍)	辻	よし	ふみ	良史(広島県)
学位の種類	博士(体育科学)			
学位記番号	博甲第5921号			
学位授与年月日	平成23年9月30日			
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当			
審査研究科	人間総合科学研究科			
学位論文題目	心理的競技能力向上を目的とした自己イメージ焦点型コーピング・ストラテジーの開発			
主査	筑波大学教授	保健学博士	宗像恒次	
副査	筑波大学准教授	博士(学術)	橋本佐由理	
副査	筑波大学准教授	博士(人間科学)	青木佐奈枝	
副査	筑波大学教授	医学博士	大森肇	

論文の内容の要旨

(目的)

本研究の目的は、競技スポーツ現場における効果的、効率的なセルフコントロール・プログラムの開発である。本研究は、大きく「ヨガ呼吸法による情動焦点型コーピングの検討」と「SAT療法による自己イメージ焦点型コーピングの検討」からなる。さらに後者は「養育者の表情イメージとアスリートの心理的競技能力の関連性-アンケート調査による検討-」「養育者の表情イメージとアスリートの競技イメージの関連性-生理的データによる検討-」「養育者の表情イメージ変容法によるアスリートへの介入研究」から構成される。

(対象と方法)

まず健常大学生アスリート14名を対象に、情動焦点型コーピングとして呼吸法を含むヨガによる介入研究と、自己イメージ焦点型コーピングとしてSAT療法を用いた介入研究を行っている。また、アスリートの養育者の表情イメージと心理的競技能力との関連性について、健常男子大学生アスリート126名を対象にアンケート調査を行い、また生理学的関連性についても健常大学生アスリート7名を対象にイメージを用いた実験を行っている。対照群には、内観療法を採用している。

(結果)

呼吸法とヨガによる介入では、気分に関しては有意な改善が確認されたが、抑うつや特性不安をはじめとする強い情動やパーソナリティ行動特性の変化には目立った効果は得られなかった。アンケート調査及び生体計測機器を用いた測定により、アスリートの養育者の表情イメージと心理的競技能力との間には一定の相関が確認された。養育者の表情イメージを改善させるSAT療法の介入の結果、自己イメージが改善されるとともに、アスリートのメンタルヘルスが有意に改善された。

(考察)

アスリートの心理的競技能力には養育者の表情イメージが強く影響を与えていることが確認された。実際、SAT療法を用いたイメージワークで養育者の表情イメージを良好なものにすることで心理的競技能力が有意に向上したが、これは扁桃体と表情に関する先行研究から考察すると、良好な表情イメージを想起するこ

とで扁桃体の興奮が抑制され、その結果、不安や不快症状が改善された可能性がひとつの要因として示唆される。

(結論)

アスリートの養育者の表情イメージと心理的競技能力との間に相関が確認され、SAT療法を用いた養育者表情イメージワークによって心理的競技能力が向上することが確認された。また、研究結果から、良好な養育者の写真や代理表象を用いてもそれらを改善する効果が確認された。このことから、競技現場や実際の試合中においても、養育者の写真を眺めることで、試合中の心理的競技能力を向上させる可能性が示唆されたというものである。

審 査 の 結 果 の 要 旨

わが国では、専門家によるメンタルトレーニングの指導を受けているアスリートは極めて少ないことが示唆されている。こういった背景から、アスリートが自分自身でも競技現場において簡便に取り組めるメンタルヘルス改善技法が望まれている。そこで本研究では、スポーツ競技現場におけるアスリートを対象に効果的、効率的なセルフコントロール・プログラムの開発を目的としている。従来のメンタルトレーニング技法で対象としている今起こっている問題や事柄に焦点を置くのではなく、本人の自己イメージを改善させ、行動特性の変容を伴う自己成長を促すSAT療法の介入検討を行っている。本結果から、アスリートの心理的競技能力には養育者の表情イメージによる影響があることが確認され、また養育者の表情を改善させた代理顔表情（写真、アニメ、宗教画など）を頻回刺激することで、介入前、後や1ヶ月後のメンタルヘルスや心理的競技能力の改善が確認されたというものである。

本研究では、心理的特性による検討が主だったため、今後実際に、良好な養育者の写真を眺めることで競技タイムなど実際の競技中のパフォーマンスに関する介入効果に対する研究追求が望まれる。

本研究をベースにした論文は既にイタリアの専門誌に発表され、専門分野での評価をえているものと考えられる。

平成23年7月25日、博士（体育科学）学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと最終試験を行い、論文について説明をもとめ、関連事項について質疑応答を行った結果、審査委員全員によって合格と判定された。よって著者は博士（体育科学）の学位を受けるに十分な資格を有するものと認める。