

## はじめに

本書『選手と指導者のためのスポーツ心理学』は、2つの視点で企画されました。1つは、体育・スポーツや健康科学を専門に学ぶ大学生のためのテキストとしてです。大学の授業（全15回）での使用を想定し、1回の授業で1章ずつ体系的に学び進められるよう全15章で構成しました。

もう1つは、現場で指導に当たる教師や監督、コーチ、さらには健康運動指導者や、子どものスポーツ活動を支える保護者の方々のための実用的な参考書としてです。研究で解き明かされた「運動学習のメカニズム」「動機づけ」「メンタルトレーニング」といった知見を、いかに実際の指導やサポートに活かすかという視点を重視しています。

執筆陣は、スポーツ心理学を専門とし、スポーツメンタルトレーニング指導士や臨床心理士等の資格を持つ、第一線で活躍中の研究者・実践家の方々です。執筆に当たっては、初めて学ぶ方でもスムーズに理解できるよう、平易で具体的な記述を徹底していただきました。本書は、以下の3部構成となっています。

- ・第1部：競技パフォーマンス向上のための心理学
- ・第2部：チームと個人の心理
- ・第3部：指導者のためのスポーツ心理学

読者の皆様のニーズに合わせ、必要なパートから深く学べる形式をとっており、選手や指導者にとって理解しやすいように構成されている点が本書の特徴です。内容が机上の空論に留まらず、スポーツや指導の現場で真に役立つ知見として活用されることを切に願っております。

最後に、本書の企画を提案いただき、編集作業にご尽力いただいた株式会社大学教育出版の佐藤宏計氏、そして多忙な中で執筆を快く引き受けてくださった執筆陣の皆様に、心より厚く御礼申し上げます。

2026年3月

編著者 佐々木 史之



選手と指導者のためのスポーツ心理学

---

目次

## 第1部 競技パフォーマンス向上のための心理学

<b>第1章 スポーツ心理学の基礎と応用</b> .....	2
1. スポーツ心理学とは	2
2. 競技パフォーマンスにおける心理学の重要性	4
3. 心理的スキルと競技力の関係	7
4. 指導者が心理学を学ぶ意義	11
<b>第2章 運動スキルの習得</b> .....	14
1. 運動学習の定義と段階	14
2. 運動スキルの分類	16
3. 運動学習における情報処理モデルと2つの制御モード	17
4. フィードバックの役割	18
5. 練習方法と効果	22
6. 運動学習の保持と転移	26
<b>第3章 動機づけ理論と実践</b> .....	28
1. はじめに	28
2. 内発的動機づけ・外発的動機づけの理論	29
3. 自己決定理論	30
4. 達成動機理論	32
5. 目標設定の理論と実践	34
6. 動機づけを支える環境づくり	35
7. まとめ	37
<b>第4章 情動のコントロールと調整</b> .....	39
1. 感情と情動の理解	39
2. 情動のコントロール方法	44
3. 指導者として競技者の感情を理解しサポートする方法	48

## 第5章 競技パフォーマンスを支える知覚・認知スキル …… 55

1. はじめに 55
2. 運動制御を支える情報処理モデルとワーキングメモリ 56
3. 注意の制御と視覚的探索行動 59
4. 予測スキルと熟練アスリートの認知構造 62
5. 心理的プレッシャーと知覚・認知の変容 63
6. 知覚・認知スキルのトレーニングと応用 65
7. まとめと指導への応用 66

## 第2部 チームと個人の心理

## 第6章 チームダイナミクスと集団心理 …………… 72

1. 集団凝集性：高める要因とパフォーマンスへの影響 72
2. チームコミュニケーション：効果的なコミュニケーションの原則と実践  
74
3. リーダーシップ：リーダーシップのスタイルとチームへの影響（選手と指導者の視点） 77
4. チーム目標の設定と共有 79
5. 対立と協力：チーム内の葛藤解決と協力体制の構築 80
6. 指導者としてチームをまとめ、活性化させるためのスキル 81

## 第7章 パーソナリティと心理的特性からみたアスリートの パフォーマンス …………… 85

1. パーソナリティとは 85
2. パーソナリティの代表的な理論と検査法 87
3. アスリートのパーソナリティの特徴と競技成績 89
4. プレッシャー下におけるパフォーマンスと個人の特性 91
5. パフォーマンスと自信 94
6. 指導者ができるアプローチ 98

## 第8章 目標設定の応用と指導……………103

1. スポーツにおける目標設定 103
2. 目標設定理論 104
3. 効果的な目標設定の方法 105
4. 目標設定と振り返りの具体的な方法 110

### 第3部 指導者のためのスポーツ心理学

## 第9章 効果的なコミュニケーションと関係構築……………116

1. 傾聴、共感、明確な伝達 116
2. 信頼関係の構築（選手との良好な関係を築くためのポイント） 118
3. フィードバックの技術（建設的なフィードバックの方法とタイミング）  
121
4. モチベーションを高めるための声かけと励まし 123
5. 基本的傾聴の連鎖 125

## 第10章 リーダーシップとチームマネジメント……………128

1. 指導者だけではチームは動かない 129
2. 指導者としてのリーダーシップ—選手をどう導くか— 130
3. 意思決定とチームマネジメントは「チームの見え方」を変える 132
4. 選手を伸ばすマネジメントは「任せる勇氣」から 134

## 第11章 メンタルヘルスの理解とサポート……………139

1. アスリートのメンタルヘルス 139
2. アスリートが抱えるメンタルヘルスの不調と国際的な対応 140
3. アスリートのメンタルヘルスを支える専門家との連携 143
4. スポーツ心理学分野における専門的な動向 146

<b>第12章 倫理的配慮とフェアプレーの精神</b> .....	150
1. スポーツにおける倫理的課題	150
2. フェアプレーの重要性と育成	157
3. 指導者としての倫理観	158
<b>第13章 スポーツにおける発達心理学</b> <b>—ライフサイクルに伴う心理的変容と日本的文脈にお</b> <b>ける支援—</b> .....	163
1. はじめに：なぜ「発達」の視点が必要なのか	163
2. ジュニア期の発達心理学的特性	164
3. ジュニア期の心理的課題と支援	166
4. キャリアトランジション：引退とその後	169
5. おわりに：指導者としての役割—「操作」から「支援」へ	171
<b>第14章 「傷害と心理」</b> .....	173
1. スポーツ傷害に対する心理的反応	173
2. リハビリテーション過程における心理支援とコーピング	176
3. 競技復帰に向けた心理的準備性	180
4. スポーツ傷害の対応と予防：安全で支援的な環境づくり	182
<b>第15章 最新の研究動向と今後の展望</b> .....	185
1. スポーツ心理学における最新の研究テーマ	185
2. 指導現場への応用に向けた展望	191
3. テクノロジーの活用	195



第 1 部

競技パフォーマンス向上のための心理学

# 第1章 スポーツ心理学の基礎と応用

スポーツ心理学は、心理学の中の応用分野の1つであり、基礎となる心理学の理論をスポーツへ応用して検証、研究するところに特徴がある。本章ではスポーツ心理学の概要について紹介する。

## 1. スポーツ心理学とは

### (1) スポーツ心理学の定義と目的

スポーツ心理学では、心の状態がスポーツパフォーマンスにどう影響するのか、また、運動・スポーツを行うと心の側面にどのような影響を及ぼすのかという代表的な2つの研究アプローチがある。そして、スポーツ心理学は、単にアスリートのメンタル面の強化だけにとどまらず、運動・スポーツに関連する広範な心理的課題を科学的に研究する学問といえる。スポーツ心理学の定義として、徳永(2004)は、「スポーツ心理学とは、多様な目的や広範囲な年齢を対象にした運動・スポーツ行動の基礎的・応用的研究を通して、その諸現象や有効性を心理学的に分析し、運動・スポーツの実践や指導法に科学的な知識を与えるスポーツ科学および応用心理学の一分野である」と述べている。

よって、スポーツ心理学の目的は、研究で得られた知識やスキルを、運動・スポーツへの実践や指導に活かすことである。

### (2) スポーツ心理学の研究対象

スポーツ心理学の主な研究対象は、プロの競技スポーツだけでなく、一般的な運動や身体活動全体も含まれている。研究領域は研究者によって分類が分かれるが、ここでは日本スポーツ心理学会で取り上げられている8領域を以下に挙げる。

①スポーツ・運動の発達、②スポーツの運動学習、③スポーツの動機づけ、④ス

ポーツの社会心理、⑤競技の実践心理、⑥スポーツメンタルトレーニング、⑦健康スポーツ心理、⑧スポーツ臨床である。それぞれの主な内容を表1-1に示した。最近では、さらにアダプテッド・スポーツも研究領域として捉えられている。

### (3) スポーツ心理学の歴史

#### 1) 初期の探求 (19世紀末～20世紀初頭)

スポーツ心理学のルーツは、19世紀末から20世紀初頭にかけてのドイツやアメリカでの心理学研究に見ることができる。1879年、ドイツのヴィルヘルム・ヴェントがライプツィヒ大学に心理学研究室を開設した。この流れの中で、運動や反応時間に関する研究が行われた。アメリカでは、1898年にノーマン・トリレットが自転車競技における社会的促進（他者の存在がパフォーマンスに与える影響）を研究し、これはスポーツ心理学における最も初期の実験の1つとされている。

表 1-1 スポーツ心理学の主な研究領域・内容

領域名	主な内容
① スポーツ・運動の発達	スポーツと認知的発達、人格の発達、社会的発達など
② スポーツの運動学習	運動制御、運動学習、技能評価・フィードバック、学習過程・練習法など
③ スポーツの動機づけ	内発的動機づけ、達成目標理論、覚醒と運動パフォーマンス、原因帰属など
④ スポーツの社会心理	スポーツ集団、集団凝集性、リーダーシップ、社会的スキルなど
⑤ 競技の実践心理	競技の心理的適正、競技のピークパフォーマンス、コーチングの心理、スポーツ障害と回復における心理など
⑥ スポーツメンタルトレーニング	心理的スキルとトレーニング法、心理的コンディショニング、コーチのためのメンタルトレーニングなど
⑦ 健康スポーツ心理	運動の心理的・社会的効果、QOL、ストレス、行動変容理論、運動実践への介入など
⑧ スポーツ臨床	スポーツカウンセリング、心理臨床の技法、スランプ、バーンアウト、心因性動作失調など

日本スポーツ心理学会編『スポーツ心理学事典』（2008）大修館書店より

#### 4 第1部 競技パフォーマンス向上のための心理学

##### 2) 現代スポーツ心理学

アメリカのコールマン・グリフィスは、1920年代にイリノイ大学で研究室を設立し、多くの研究論文を発表した。彼は、初のスポーツ心理学の書籍『psychology of coaching』を出版し、プロチームのコンサルタントとしても活動したため、「現代スポーツ心理学の父」と呼ばれている。

##### 3) 国際的な組織化 (1960年代以降)

1965年に国際スポーツ心理学会 (ISSP) がローマで設立され、スポーツ心理学が国際的な学問分野として確立されるきっかけとなった。1980年代には、アメリカオリンピック委員会が専任のスポーツ心理学者を採用するなど、応用分野が急速に発展した。

##### 4) 日本での展開

日本では、大正期、日本の心理学の先駆者の1人である松本亦太郎がヴェントに学び、帰国後に京都帝国大学で研究室を開設し、初期の運動に関する心理学的研究を行った。1924年頃より、松井三雄は体育心理学研究に従事し、「日本の体育・スポーツ心理学の祖」と考えられている。

第二次世界大戦後、体育の分野で心理学的研究が展開された。1950年に創設された日本体育学会では、1960年代に体育心理学の専門分科会が設置された。特に1964年の東京オリンピックは、競技力向上のための心理学の必要性を高めたといえる。

1973年には日本スポーツ心理学会が設立され、競技スポーツにおける心理的な側面に特化した研究が進められるようになり、学問として独立した地位を確立した。初代会長は松田岩男が務めた。

## 2. 競技パフォーマンスにおける心理学の重要性

### (1) 最高のパフォーマンスを発揮するための準備

競技者が最高のパフォーマンスを発揮するためには、集中力の調整やモチベーションの維持、覚醒水準の最適化などの心理的準備が必要となる。

#### 1) 集中力の調整

集中力の調整とは、試合中の雑念や外部の騒音を遮断し、必要な情報だけに注

意を向ける能力（選択的注意）を高めることである。選択的注意のメカニズムとして、イギリスの心理学者ドナルド・ブロードベントはフィルターモデル（初期選択説）を提唱している。これは、情報が感覚器官に入ってきた直後のごく初期の段階で、物理的特徴（音の高さ、声の場所など）に基づいて、必要な情報と不必要な情報を分けるフィルターが働くと考えられている。

## 2) モチベーションの維持

モチベーションの維持とは、目標設定理論や内発的動機づけの視点から、長期的なトレーニングへの意欲を継続させるものである。目標設定理論（Goal-Setting Theory）は、アメリカの心理学者であるロックとカナダの心理学者であるレイサムが提唱した、目標とモチベーション（動機づけ）とパフォーマンスの関係を説明する理論である。①目標は明確で具体的であること、②目標は挑戦的な目標であることを挙げている。

## 3) 覚醒水準の最適化

覚醒水準の最適化とは、アスリートが最高のパフォーマンスを発揮するために、自身の精神的な興奮度や緊張度を、その競技や状況に最も適したレベルにコントロールすることである。過度な緊張状態ではリラクセーションが必要となり、逆に弛緩しすぎた状態ではサイキングアップが必要となる。最適な覚醒水準に入れるようコントロールする技術が必要となる。

ハンガリーの心理学者チクセントミハイは、フロー状態（ゾーン）を提唱している。これは、集中力が高まり、心地よく、極度に充実した精神状態のことで最高のパフォーマンスが発揮できるとされている。また、フロー状態が最も発生しやすいのは、課題のレベルと個人の持つ能力が高いレベルで釣り合っているときといわれている。

## (2) プレッシャーへの対処と感情制御

選手にとって、プレッシャーにどう対処するかは大きな問題である。そこには不安とストレスの管理や感情の制御が求められる。

### 1) 不安とストレスの管理

心身に悪影響を及ぼす過度な緊張や心理的な負荷を認識し、それらを軽減・コントロールする必要がある。具体的な対策として、不安やストレスを強める非合

## 6 第1部 競技パフォーマンス向上のための心理学

理的な思考パターン（例えば完全主義、白黒思考など）を特定し、それを現実的で建設的な思考に置き換える訓練として認知行動療法が挙げられる。また、マインドフルネスは、「今、この瞬間」の体験に意図的に注意を向け、それを評価や判断を加えずに受け入れる訓練で、過去の心配や未来への不安から意識を切り離し、心を安定させることができる

### 2) 感情の制御

ミスをした後のネガティブな感情（怒り、焦り）を引きずらず、すぐに次のプレイに集中できるように感情を切り替える必要がある。これは、パフォーマンスの安定性に直結する課題である。

ポジティブシンキングは、自分自身に対して、前向きで肯定的、楽観的な側面に焦点を当てて考える思考様式である。単なる「根拠のない楽観」ではなく、困難な状況に直面した際に、それを「成長の機会」や「解決可能な課題」として捉え直し、行動を促すための心理的な方略の1つとして、感情の制御に役立つと捉えられている。

## (3) スキル習得と効率的な学習

スキルをいかに効率よく習得できるかは、パフォーマンス発揮に大きく関わってくる。

### 1) 運動学習の促進

運動学習を促進する方法として、練習方法の工夫や、フィードバックの与え方、イメージトレーニング（メンタルリハーサル）等が挙げられる。フィードバックは、学習初期は頻繁に与えてもよいが、常に与えられると自分でエラーを修正する能力が育たなくなるため、徐々に頻度を減らすことが重要といわれている。また、成功体験を積み重ねることで、自己効力感を高め、運動学習の促進につながる。

### 2) セルフトークの活用

ポジティブな自己会話（セルフトーク）を通じて自信を高め、運動中の意識を適切な方向に導き、技術の再現性を高めることができる。「できない」「失敗するだろう」といったネガティブな言葉から、「できる」「次はうまくいく」といった肯定的な言葉に意識的に切り替えることが重要である。

#### (4) チームダイナミクスとリーダーシップ

チーム内のメンバー同士の相互作用や関係性がチーム全体のパフォーマンスや行動に与える影響を指す概念としてチームダイナミクスがある。

##### 1) チームの結束力（凝集性）

チームの凝集性とは、チームや組織のメンバーがそのグループに対して感じる魅力や、このチームの一員でいたいと思う心理的な力を表す。メンバー同士の好意的なつながりや、人間関係の魅力によって生じる結束力を対人凝集性という。また、共通の目的を持ち、または共通の目標を達成するために、集団に所属することで個人が得られるメリットによって生じる結束力を課題達成凝集性という。

チーム内でのコミュニケーションや信頼関係を築くためには、この凝集性が必要となり、チーム全体で目標に向かう力を高める。

##### 2) リーダーシップ

リーダーシップとは、人に影響を与え、目標達成に向けて導く力のことである。現代的なリーダーシップの捉え方では、権力や役職ではなく、「信頼」が核となる。また、「育てる」「支援する」リーダーが重要となる。その場の雰囲気やムードを引き締める時や、和ませる時を使い分け、士気を上げ、一人ひとりに気遣いを向けられるリーダーが望まれる。

### 3. 心理的スキルと競技力の関係

競技力を構成する要素は主に、心、技、体の3つがあり、この3つの要素を高めるための土台となる睡眠、栄養、生活リズムなどが考えられる（図1-1）。その他にも指導者、チームメイト、家族等のサポートや、施設や用具などの環境も競技力を高める要素として捉えられる。心の部分には心理的スキルが必要になってくる。

#### (1) 安定したパフォーマンスの再現

安定したパフォーマンスを発揮するために心理的スキルを有効的に使う必要がある。

## 8 第1部 競技パフォーマンス向上のための心理学

### 1) プレッシャーへの対応

不安制御やセルフトーク等の心理的スキルを習得することで、極度の緊張下や重要な場面でも、普段の練習通りの技術を高い確率で再現できるようになる。

### 2) 感情の切り替え

ミスやアクシデントが発生した際に、ネガティブな感情をすぐに切り替える思考の転換として、心の中で「ストップ」と叫ぶストップ法や、ポジティブに解釈し直すりフレーミングなどが有効である。また、感情を具体的な言葉で言語化することで冷静さを取り戻すメタ認知も有効なスキルとして使われる。

## (2) 効率的な学習と成長

学習の中では多くの心理的スキルが効率化をもたらし、さらに成長につながる手段となる。

### 1) 目標設定能力

明確で現実的な目標を設定し、それに向けて具体的な計画を立てる能力は、練習の質の向上と継続的なモチベーションの維持に不可欠である。

### 2) イメージトレーニング（メンタルリハーサル）

実際の運動を伴わずに、競技動作や戦略を心の中で鮮明にシミュレーションすることで、技術の習得速度が上がり、試合での戦略実行能力が高まる。

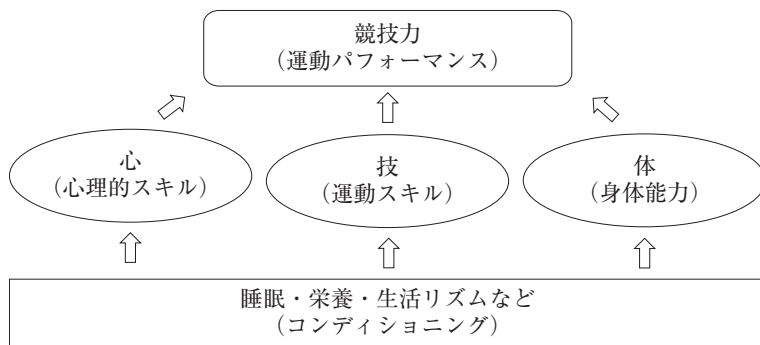


図 1-1 競技力を構成する要素

### (3) モチベーションとレジリエンスの維持

モチベーションを持ち続けることや、困難に立ち向かうレジリエンスも大事な心理的スキルである。

#### 1) 内発的動機づけ

競技そのものから喜びや楽しみを見いだす力は、長期にわたる厳しいトレーニングを続ける原動力となる。

#### 2) レジリエンス（精神的回復力）

挫折、怪我、敗北といった困難から立ち直り、再び挑戦する力は、アスリートのキャリアを継続し、最終的に競技力を向上させるために最も重要な心理的スキルの1つである。

### (4) スポーツ心理学における心理的スキル

スポーツ心理学における「心理的スキル」とは、心の状態を意識的にコントロールして、パフォーマンスに生かす技術や能力のことである。競技力を高めるために計画的に学び、訓練する必要がある。徳永（2005）は、心理的能力また

表 1-2 心理的スキルの主な内容（徳永，2005）

心理的スキル	内容
①忍耐力	がまん強さ、ねばり強さ、苦痛に耐える力
②闘争心	大事な試合での闘志やファイト、燃える心
③自己実現意欲	可能性への挑戦、主体性、自主性
④勝利意欲	勝ちたい気持ち、勝利重視、負けず嫌い
⑤自己コントロール能力	自己管理、いつものプレイ、身体的緊張のないこと、気持ちの切り替え
⑥リラックス能力	不安・プレッシャー・緊張のない精神的なリラックス
⑦集中力	落ちつき、冷静さ、注意の集中
⑧自信	能力・実力発揮・目標達成への自信
⑨決断力	思いきり、すばやい判断、失敗を恐れない決断
⑩予測力	作戦の的中、作戦の切り替え、勝つための作戦
⑪判断力	的確な判断、冷静な判断、すばやい判断
⑫協調性	チームワーク、団結心、協力、励まし

は心理的スキルについて、①忍耐力、②闘争心、③自己実現意欲、④勝利意欲、⑤自己コントロール能力、⑥リラックス能力、⑦集中力、⑧自信、⑨決断力、⑩予測力、⑪判断力、⑫協調性を挙げている（表1-2）。

国立スポーツ科学センター（JISS）が作成した、トップアスリートに求められる心理的能力や態度、行動について評価する競技心理検査は、心理的スキルとして、自己コントロール、集中力、イメージ、自信の4つで構成されている。

これらのスキルは、心理技法を中心としたメンタルトレーニングを通じて強化される。表1-3は、心理技法の種類と内容をまとめたものである。これらは競技力向上のための科学的なアプローチとして活用されている。

表1-3 心理技法の種類と主な内容

心理技法	内容（キーワードなど）
①行動変容技法	<適切な行動を獲得するための技法> 目標設定 セルフモニタリング 刺激コントロール オペラント条件づけ 行動契約など
②目標設定技法	<やる気を高める技法> 内発的動機づけ 挑戦的目標 長期目標 短期目標 パフォーマンス目標など
③リラクゼーション技法	<心身の自律的な調整を可能にする技法> 呼吸法 筋弛緩法 自律訓練法など
④バイオフィードバック法	<生体現象の自己制御を獲得する技法> 筋電図 脳波 皮膚電気反射 皮膚温 心拍など
⑤注意集中技法	<集中力を高める技法> パフォーマンス目標 プレ・パフォーマンス・ルーティン トリガーワード（キューワード）メンタルリハーサルなど
⑥イメージ技法	<より高いパフォーマンス発揮につなげる技法> イメージストーリー 内的イメージ 外的イメージ 鮮明性 統御可能性など
⑦情動のコントロール技法	<過剰な緊張や不安をコントロールする技法> 積極的・肯定的思考 セルフトーク 瞑想 否定的思考の中止 ルーティンなど
⑧暗示技法	<心の中で言葉を唱えて情動・行動の変化につなげる技法> 暗示呼吸 暗示放尿など
⑨ポジティブシンキング	<今の状況をポジティブに考えて競技に臨む技法> セルフトーク 非論理的ピリーフの修正など

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』（2016）大修館書店を参照

## 4. 指導者が心理学を学ぶ意義

指導者が心理学、特に応用心理学を学ぶ意義は大きく、指導の質や効果に大きく影響をもたらすと考えられる。選手の能力を最大限に引き出し、健全な成長を支援するために重要である。

### (1) 選手のモチベーションと意欲の管理

指導者は、選手のモチベーションを上げ、高い学習意欲を持たせる工夫をしていかなければならない。

#### 1) 動機づけの理解

選手が内発的動機づけ（競技そのものの楽しさや満足感）と外発的動機づけ（報酬や評価）のどちらによって動いているのかを理解し、適切なフィードバックと目標設定を行うことで、長期的な競技継続を促すことができる。

#### 2) 目標設定の技術

心理学に基づいた具体的で測定可能、また達成可能であり、関連性があり、期限のある目標設定を行うことで、練習への集中力を高め、成長を実感させることができる。

### (2) コミュニケーションと人間関係の構築

適切なコミュニケーションが信頼関係を生み、チームの結束力を強める。

#### 1) 信頼関係の構築

選手の個性や心理状態を理解することで、選手一人ひとりに合った適切な声かけや指導スタイルを選択でき、強い信頼関係（ラポール）を築ける。日頃から選手を見る観察力や、感情を察する洞察力も必要となる。

#### 2) チームの凝集性強化

チームダイナミクスの知識を活用し、選手間のコミュニケーションを円滑にし、チームの結束力を高めることができる。組織心理学の知識により、メンバーが失敗を恐れずに意見を言い合える雰囲気を意識的に作る心理的安全性の構築も大切である。

### (3) プレッシャー・感情への対処支援

選手にとって、プレッシャーへの対処方法を支援してもらえるのは非常にありがたいことである。

#### 1) 不安や緊張のコントロール

試合前の過度な不安や緊張を察知し、リラクゼーション技法やセルフトークの指導を通じて、選手が最適な覚醒水準で試合に臨めるようになる。

#### 2) レジリエンス（精神的回復力）の育成

失敗の捉え方を指導し、「通過点」や「成長の機会」と考え、敗北やミスをした後のネガティブな感情から早く立ち直り、次の挑戦に向かう心の回復力を選手に身につけさせることができる。

### (4) 効率的なスキル習得の促進

指導者は、選手がスキルを効率的に習得するための働きかけをすることが重要である。

#### 1) フィードバックの質向上

行動の強化（ポジティブな部分）と改善点（ネガティブな部分）を効果的に伝えることで、選手が技術を習得するスピードと質を高めることができる。

#### 2) イメージトレーニングの導入

頭の中で試合の予行練習を行うメンタルリハーサルの指導を取り入れることで、身体的な練習時間が限られている場合でも、脳内での技術・戦略の定着を助け、競技の再現性を高めることができる。

以上のように、指導者が「なぜ選手は動かないのか」「なぜプレッシャーに弱いのか」といった疑問に対して、経験則ではなく、心理学を学ぶことによって科学的根拠に基づいたアプローチを可能にすることができる。

### 引用・参考文献

阿江美恵子「スポーツ心理学の歴史と松井三雄」『東京女子体育大学・東京女子体育短期大学紀要』第56号（2021）pp.35-48.

荒木雅信「スポーツ心理学の展開」『これから学ぶスポーツ心理学』大修館書店（2011）pp.1-2.

Broadbent, D. E. *Selective listening to speech*. In D. E. Broadbent, *Perception and communication*. Pergamon Press (1958) 11-35

- Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Journal of Leisure Research, 24(1), (1990) 93-94
- 藤田厚「体育人と身体観 12 松井三雄」『体育の科学』56-8 (2006) pp.643-647.
- 柏原健三「スポーツ心理学の領域にはどのようなものがあるか」日本スポーツ心理学会編『スポーツ心理学 Q & A』不昧堂書店 (1984) pp.16-17.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. *A theory of goal setting & task performance*. Prentice-Hall, Inc (1990)
- 立谷泰久, 村上貴聡, 荒井弘和, 宇土昌志, 平木貴子「トップアスリートに求められる心理的能力を評価する心理検査の開発」『Journal of high performance sport』6 (2020) pp.44-61.
- 徳永幹夫「スポーツ心理学とはどんな学問か」徳永幹夫編『教養としてのスポーツ心理学』大修館書店 (2005) pp.2-7.
- 土屋裕陸「わが国のスポーツ心理学の現状と課題」『心身医学』58 巻2号 (2018) pp.159-165.
- 日本スポーツ心理学会 (編)『スポーツ心理学事典』大修館書店 (2008)
- 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 (2016)
- Vaughan, Graham, and Bernard Guerin. *A neglected innovator in sports psychology: Norman Triplett and the early history of competitive performance*. The International Journal of the History of Sport, 14.2 (1997) 82-99.