
原著論文

大学生アスリートの試合前から試合後にかけての行動
および心理状態の質的検討

深町花子^a, 灰谷知純^b, 石井香織^c, 荒井弘和^d, 熊野宏昭^e, 岡浩一朗^c

**A qualitative study of collegiate athletes' behavioral and psychological states
before, during, and after games**

Hanako Fukamachi^a, Tomosumi Haitani^b, Kaori Ishii^c, Hirokazu Arai^d, Hiroaki Kumano^e,
Koichiro Oka^c

(^a Graduate School of Sport Sciences, Waseda University, ^b Graduate School of Human
Sciences, Waseda University, ^c Faculty of Sport Sciences, Waseda University, ^d Faculty of
Letters, Hosei University, ^e Faculty of Human Sciences, Waseda University)

(Received : April 26, 2016 ; Accepted : July 15, 2016)

Abstract

The purpose of the present study was to explore collegiate athletes' behavioral and psychological states before, during, and after games. Seven male athletes from handball teams participated in semi-structured interviews of 60-90 minutes' duration in which questions concerning their psychological and behavioral experiences were discussed. Data were analyzed qualitatively using a Modified Grounded Theory Approach (M-GTA). From this analysis, a model was produced that comprised 3 categories: coping behavior, depending on luck, and flow. The M-GTA analysis revealed that "flow" is an important concept. Athletes who tend to be more mindful are also more likely to experience the flow state. The use of mindfulness has become increasingly popular as a component of therapeutic interventions. Acceptance and Commitment Therapy (Hayes et al., 1999) targets mindfulness. Because many athletes reported experiencing states of "flow," mental training targeted to this state and mindfulness may be effective. It is not clear whether the model obtained by M-GTA analysis is adequate in sports settings, therefore a validation study is needed to deepen interpretations of the present study.

Key Words : A modified grounded theory approach, Mindfulness, Acceptance, Sport mental training, Flow

背景と目的

スポーツ競技の世界ではメンタルトレーニングが普及し、オリンピック選手、プロ選手さらには実業

団や一般競技者にまで導入され発展してきている¹⁾。メンタルトレーニングの代表的な技法にはリラクセーション、イメージトレーニングなどがある²⁾。

a 早稲田大学スポーツ科学研究科博士後期課程 (Graduate School of Sport Sciences, Waseda University)

b 早稲田大学人間科学研究科博士後期課程 (Graduate School of Human Sciences, Waseda University)

c 早稲田大学スポーツ科学学術院 (Faculty of Sport Sciences, Waseda University)

d 法政大学文学部心理学科 (Faculty of Letters, Hosei University)

e 早稲田大学人間科学学術院 (Faculty of Human Sciences, Waseda University)

しかし、我が国におけるメンタルトレーニングではその急激な発展から、アセスメントの曖昧さや、個人差に対する対応の不十分さなどのさまざまな問題があり、それらの問題を着実に解決することが必要だと示唆されている³⁾。

メンタルトレーニングを行う前の心理状態や行動については一般的な傾向を明らかにするにとどまっている⁴⁾。メンタルトレーニング実施前の選手の心理状態や行動を把握することは、トレーニング実施後の選手の変化を明確にするためにも不可欠である。また、個人差に対する対応の不十分さを解決するためにも、個人の実状を明らかにすることも必要である。林・土屋⁵⁾や豊田⁶⁾によって、オリンピックの心理状態の検討はされているが、他の競技レベルの選手での検討はあまり行われていない。さまざまなレベルの対象者にまでメンタルトレーニングが導入されている¹⁾ことをふまえると、メンタルトレーニング実施前のオリンピック以外のレベルの対象者の実状を明らかにすることが必要である。

植田⁷⁾や豊田⁶⁾の先行研究では、スポーツ場面における心理状態の中でも、最高のパフォーマンスへとつながる能力を発揮しているピークパフォーマンス時の理解を目指している。一方で、競技大会などで調子が悪くスポーツ選手の力が発揮されなかった場合について検討した研究は見受けられない。力が発揮できなかった場合の心理状態や行動についても詳細に知ることで、ピークパフォーマンス時との違いを明確にすることができ、スポーツ場面での心理状態について、より深い理解が得られると考えられる。また、先行研究⁶⁾において、全国大会優勝経験のある女子選手1名のピークパフォーマンスの時の心理状態が、試合前から試合中、試合後にかけて質的手法を用いて明らかにされている。メンタルトレーニングは試合前からの一連の流れの中で行われるため、対象とする時間を試合中だけに限定せず、試合前後について検討することも重要である。

したがって本研究では、大学生スポーツ選手に面接を行い、調子の良い時と悪い時の自分の行動や心理状態について話してもらい、その内容を分析することで、選手の心理状態や行動にどのようなことが生じているのかを詳細に理解することを目的とする。また、対象とする時間を試合中に限定せず、試合前後も含めた範囲について扱い、心理状態や行動間の

動きについても理解する。これらを理解することによって、現存のメンタルトレーニングプログラムの改良や、新たなメンタルトレーニングプログラム開発の示唆を得ることができると考えられる。

方法

本研究では、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(以下;M-GTA)を使用した。M-GTAは、研究対象とする現象がプロセス的性格をもっている研究に適している⁸⁾と言われている。本研究における試合前から試合後という限定された範囲内においては理論の能動的検証が遂行されやすいため、M-GTAは本研究の方法として適切なものであると考えられる。

1. 対象者

毎年全国大会に出場している大学ハンドボール部員7名(男性7名;平均競技歴10.14年)を対象者とした。ゴールキーパー1名以外はすべてフィールドプレイヤーであった。攻撃の中心となるセンターや素早い攻守の切り替えが求められるサイドなど、各ポジションに属する選手が偏り無く含まれた。対象者の選定基準は以下の2点である。1点目は同じ競技を実施し、同じチームに属している選手とした。同じ環境に属している者が発する言葉の分析結果を、彼らの属する現場に戻し応用することで、理論の検証がしやすいと予想されるためである。2点目は競技レベルの高い選手とした点である。競技レベルの高い選手は、レクリエーションなどを目的とした選手と比較して自分の競技状態について詳細に考え行動しており、出てくる言葉が豊富になり詳細なデータを得やすいことが期待されるためである。

2. データ収集

ハンドボール部員に募集要領を配布し、インタビューへの参加の了承が得られた者にEメールにてインタビューの詳細を説明し、同意の得られた者にインタビューを行った。「本研究の趣旨」「プライバシーの保護」「調査を自由に中断できること」「中断しても不利益が生じないこと」について文書にて十分に説明を行い、インタビューを実施した。なお、本研究は、早稲田大学「人を対象とする研究に関する倫理審査委員会」による承認を得て行われた(承認番号:2012-040)。M-GTAの手順に則り1人あたり60分から90分の半構造化インタビューを行った。

会話内容はボイスレコーダーを用いて録音した。半構造化インタビューの質問項目は試合前から試合中、試合後に選手の心理状態や行動にどのようなことが生じているのかを詳細に理解するために、「調子が悪い（良い）時の具体的な状況や心理状態」「自分自身で課題だと考えていること」等と設定した。

3. データ分析

録音した会話内容を文字に起こし、分析対象とするデータとし、木下の先行研究⁸⁾に則り分析を行った。なお、M-GTAはデータ収集と分析とを同時に行っていくため、本研究では1人目のデータ収集以降、データ収集作業と分析作業を並行して実施した。初めに、分析テーマと分析対象者に照らして、データの関連箇所に着目し、それを1つの具体例とし、かつ、他の類似具体例をも説明できると考えられる説明概念を生成した。他の概念との関連性など、後に結果図を作成する上で必要だと考えられる内容についても併記した。本研究では2名以上の対象者から具体例を抽出できた概念のみ採用することとした。本研究では7名の分析を終えた時点で、新たな概念が生成される可能性がなくなり理論的飽和に達したため、データ収集を終えた。その後、生成した概念と他の概念との関係を第2著者と共に個々の概念ごとに検討し、関係図にした。最後に、複数の概念のまとめりからなるカテゴリーを生成し、カテゴリー

相互の関係から分析結果をまとめ、結果図を作成した。

結果および考察

全体の分析の結果、大学生ハンドボール選手の調子の良い時および悪い時の心理状態や行動を明らかにした。『試合で調子良かったらって、試合後になって気づく』といった発言からもわかるように、得られた概念およびカテゴリーは練習時や試合中などの限定された時間に見られるものではなく、各々の心理状態や行動が継時的なプロセスとして存在していた。したがって、分析によって生成された概念、カテゴリー、得られた概念やカテゴリーを対象者の発言内容をもとに関連づけた影響の方向の矢印を、横軸を時間の流れとした結果図の中に示した (Figure 1)。また、図中のより上に位置している概念は調子の良い時、より下に位置している概念は悪い時に見られるものを示している。なお、下にある概念が不適切な概念を指しているわけではない。

以下にそれぞれの概念およびカテゴリーについて詳細に記述する。概念名は【 】、カテゴリーを《 》、カテゴリーの定義を< >、対象者の発言は『 』で示した。また、各概念の定義についてはTable 1に示した。

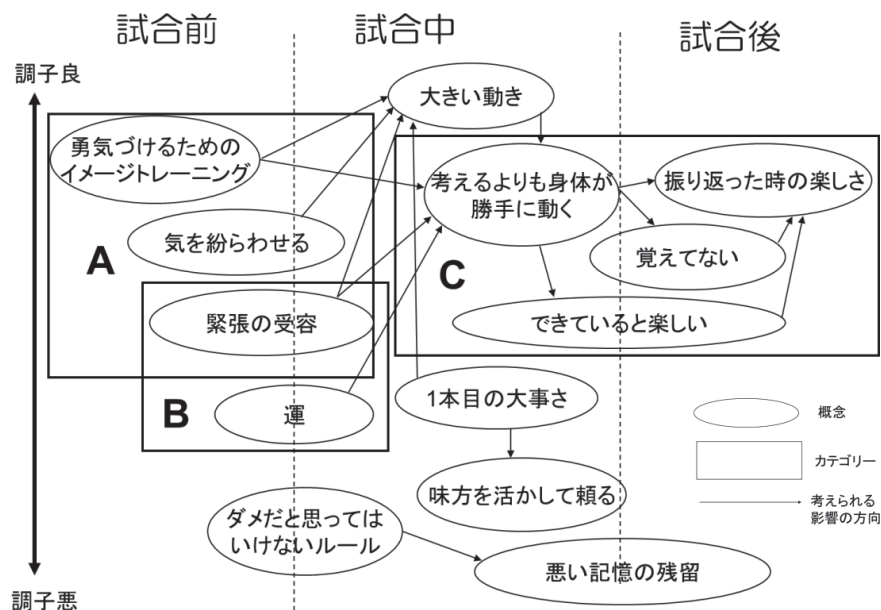


Figure 1. 試合前から試合後に生じる心理・行動の概念およびカテゴリー

Table 1. 生成した概念名および定義

概念	定義
勇気づけるためのイメージトレーニング	自分を勇気づけ、良いイメージを持ったまま試合に臨むためのイメージトレーニング
気を紛らわせる	緊張やプレッシャーなどの不快な心理状態を、特定の行動でなくそうとすること
緊張の受容	緊張をそのままにしても、無くそうとしても、結局得られる結果は変わらないと考え、そのままにしておくこと
運	本番で出た結果にはある程度運も関係すると考え、流れに身を任せること
考えるよりも体が先に動く	頭で考えているよりも体が先に動くような感覚のこと
できていると楽しい	「楽しさ」というのが、「うまくできている」という実感に伴っているということ
ふりかえった時の楽しさ	試合中ではなく試合後に楽しかったなと気づくこと
覚えていない	調子が良い時の内容ほど覚えてないということ
ダメだと思っはいけないルール	常にポジティブでいて、弱気になってはいけないというルールを自分で設定し、そのルールに支配された状態のこと
大きい動き	調子が良い時は体を大きく動かせるということ
1本目の大事さ	1本目のシュートがその後のプレーを左右するということ
悪い記憶の残留	失敗した状況や落胆などの感情が頭に残ったままプレーを続けているという状態のこと
味方を活かして頼る	無理に自分で攻めるプレーを選択するのではなく、他人にプレーをさせて頼ること

各概念およびカテゴリーの定義

はじめに、分析によって得られた各概念およびカテゴリーの定義について述べる。Aの《対処行動カテゴリー》は、〈試合前から試合中にかけて生じてくる自分の心理状態に対して、さまざまな対処をしている〉というカテゴリーである。選手は試合前および試合中の心理状態を良好に保つために、さまざまな行動を行っていることが明らかとなった。

本研究で得られた概念である【勇気づけるためのイメージトレーニング】は、あくまでも自分を勇気づけ、良いイメージを持ったまま試合に臨もうとするイメージトレーニングであり、良かった時の自分の動きや心理状態を思い出しておく復習のような意味合いに近いと考えられる。本研究のインタビューでは、自分の最高のパフォーマンス時のビデオを見るという対象者が多く見られたが、ビデオを見る理由としては、『見ていて楽しいから』『見ているとわくわくするから』などであった。

【気を紛らわせる】とは試合前や試合中の緊張やプレッシャーなどの不快な心理状態を、特定の行動をすることでなくそうとすることである。例としては、『試合に出ない選手のところに行き、試合にまったく関係のない話（試合が終わってからの食事やTV番組についてなど）をする』『ひたすら足を動

かす』などである。一方【緊張の受容】とは緊張をそのままにしても、無くそうとしても、結局得られる結果は変わらないと考え、そのままにしておくというものである。これら2つの概念は、不快な心理状態に対処をする人もいればそうしない人もいるということを示しているが、得ようとしている結果に大きな違いは見られていない。これらの対処方略は選手1人1人の競技人生での経験をもとにして、学習されてきたものだと推測される。【緊張の受容】のような状態でいても得られる結果は変わらないかもしれないということを、【気を紛らわせる】対処をしている選手に伝えることで、対処行動の幅が広げられる可能性がある。

Bの《運次第カテゴリー》は〈時の流れに身を任せ、どんなに練習で力を尽くしても運次第で得られる結果は変化すると考え、その道理を受け入れている〉というカテゴリーである。【運】とは本番で出た結果にはある程度運も関係すると考え、流れに身を任せることである。『勝負って運だなあって。自分らの練習には自信を持っているから。やれることはやってきたって自信はある、本番でできたものはしょうがない』という言葉からもわかるように、競技レベルが高く、試合に向けての練習で力を尽くしきっているからこそでてくる概念のように思われ

る。Aの《対処行動カテゴリー》にも含まれた【緊張の受容】はこのカテゴリーにも属すると考えられる。『緊張をそのままにしておいても、無くそうとしても、結局得られる結果は変わらない』と考えているということは、得られる結果は運次第だと考えるからこそ、そのままにしていると見なすことができる。

Cの《フローカテゴリー》は既存の概念であるフロー状態に通ずる概念が多く見られた。フロー状態とは、チクセントミハイ⁹⁾によると、「1つの活動に深く没入しているので、他の何ものも問題とならなくなる状態であり、その経験それ自体が非常に楽しいので、純粹にそれをするという行為のために多くの時間や労力を費やすような状態」のことである。M-GTAでは既存の概念と同じものを容易に持ち出さないようにと強調している⁸⁾が、このカテゴリー内の概念にはフロー状態の定義と重なるものが多く見られることから、このカテゴリーを考察する上でフロー状態の概念を導入することは必要不可欠だと判断した。

【考えるよりも体が先に動く】は頭で考えているよりも体が先に動くような感覚のことである。【できていると楽しい】は、「楽しさ」というのが、「うまくできている」ということに伴っているということである。『調子がよく納得のできるプレーをしている時は楽しい』ということが経験的にわかっているため、『楽しくハンドボールをみんなができる時間帯をできるだけ長くしたい』というように、楽しむということ自体が競技生活での中心であり目標になっている選手が多く見られた。また、『コンビネーションの精度をあげることが上手くなったって思える事。そこが楽しさ』『コンビネーションプレーでも相手を崩せた時は、これは良いなって思う』などと、納得いくプレーの中身として、コンビネーションがうまくいった時を答える選手もいた。これはチームスポーツ特有の楽しさであると考えられる。【ふりかえった時の楽しさ】は試合中ではなく試合後に楽しかったなと気づくことである。これは上述の【できていると楽しい】と似ているが、【ふりかえった時の楽しさ】は、試合中にはあまり意識されないことが特徴である。フロー体験は楽しく最適な状態¹⁰⁾と言われており、フロー状態を表している概念であるといえる。

【覚えていない】は調子が良い時のことほど覚えてないということである。調子が良い時は、【ふりかえった時の楽しさ】のような「心理状態」は覚えているもしくは思い出せるが、試合中にどんな動きをしたかなどは詳細に覚えていないようである。これは上述の【考えるよりも体が先に動く】ということが起き、記憶に残らないからなのかもしれない。フローの構成要素の中にも「自我意識の喪失」という要素が存在する。自分自身についてあれこれ思いわずらわずに完全に活動に没入することであり、本研究の対象者が報告していた内容と重なる。また、【覚えていない】【ふりかえった時の楽しさ】といった概念が得られたことから、試合中の選手の行動や心理状態を、試合後に第三者が聞き取ることで、選手の調子をより正確に知ることができる可能性がある。

上述のようなカテゴリーには分類されなかったものを以下に示す。【ダメだと思っただけいけないルール】は常にポジティブでいて、弱気になってはいけないというルールを自分で設定し、そのルールに支配された状態のことである。これを過度に意識し、他の選手にまで強要してしまうと、『試合が近づくとつれてひとつのミスに対して強く言ったりしちゃう。そうすると後輩が落ち込んでチームの雰囲気も悪くなっちゃうって悪循環に陥る』と述べた選手もいた。【大きい動き】とは調子が良い時は体を大きく動かせるということである。反対に、『調子の悪い時は、体が縮こまってしまい、肩があまり上がらず小さな動きしかできない』というものもあげられた。【1本目の大事さ】は1本目のシュートがその後のプレーを左右するということである。『1本目のシュートが入ると今日はダメじゃないって思う。入らないと今日はだめかもしれないってなる』『1つのラインを超えると平気になる。1個仕事しただろ。軽い気持ちになる。その調子でどんどんいける。いけるかも？じゃなく実際入る』というように、1本目のシュートは重要視され、その後のプレーに大きな影響を及ぼしている。【悪い記憶の残留】は、試合中に調子が悪い時は、「どんなプレーをしたか」や「できなかったという失望」などが頭に残ったままプレーを続けているという状態である。この状態のまましていると、『次のプレー選択での適切な判断、次の展開の読みといったものを阻害され、うまくい

かずにさらに調子が悪くなるという悪循環に陥る』と述べている選手がいた。【悪い記憶の残留】はただ悪い記憶が残留するだけでなく、それによって悪循環が生まれるという点が少し異なっているためである。【味方を活かして頼る】は調子が悪い時には、無理に自分で攻めるプレーを選択するのではなく、他人にプレーをさせて頼ろうとすることである。この概念はチームスポーツならでのものであり、【味方を活かして頼る】が不適切な行動なのではなく、チーム全体の利益につなげるために出てきた適応的な行動であるといえる。

各概念およびカテゴリー間の関係

各矢印は影響の方向性を示している。この影響を大きくカテゴリー単位でみるとAからC、BからCへの影響の方向が考えられる。Aの《対処行動カテゴリー》は試合前から試合中にかけて生じてくる自分の心理状態に対して、さまざまな対処をしているというカテゴリーであった。各選手が調子が良いと感じている時には、各々に適した対処行動を通じ、自分の不快な心理状態を適切に処理し、試合中の【大きい動き】やCの《フローカテゴリー》で生じる心理状態や行動につながる。したがって、Cの《フローカテゴリー》に含まれる概念を生じやすくするためには、試合前の不安や緊張などへの対処行動を扱う必要性が示唆された。Bの《運次第カテゴリー》からもCの《フローカテゴリー》への影響も考えられる。運次第で得られる結果は変化すると考え、その道理を受け入れていることで、過度に緊張することなく、試合に臨むことができ、良いパフォーマンス状態であるフローにつながると考えられる。しかし「考えられる影響の方向」は、対象者の発言より作成したものの、調子の良さや悪さを主観的に形作っている背景要因を表しているに過ぎないという解釈もできる可能性がある。

既存の概念と本研究の結果との関連

最後に既存の概念と本研究で得られた概念およびカテゴリーとの関連を述べる。近年、スポーツ心理学に関する最先端の研究・実践においてはマインドフルネスやアクセプタンス&コミットメント・セラピー (Acceptance and Commitment Therapy; 以下ACT) が重要な役割を果たしており、有効性が検証されている¹¹⁾。したがって本研究では既存の概念の中でも、マインドフルネスやACTの概念に

関連した内容について論ずる。Cの《フローカテゴリー》は4つの概念を含むものとなった。スポーツにおけるフロー状態は、「今この瞬間への気づき」ということを共有しているという点で、マインドフルネスの状態に似ているとする先行研究もある¹²⁾。マインドフルネスとは「ある特定の方法で自分の体験に対して注意を向けること：意図的に、いまこの瞬間に、判断することなく」¹³⁾と定義されており、心理療法の分野などで近年注目されつつある。また、マインドフルネスはACTを構成する、2つの大きな行動連鎖プロセスの1つでもある¹⁴⁾。実際にマインドフルネスを取り入れた Mindfulness-Acceptance-Commitment-based approachをスポーツ選手に適用し、競技力が向上したという先行研究もある¹⁵⁾。多くの選手から、フロー状態を表している話が出てきたということから、今後、マインドフルネスの概念を取り入れたメンタルトレーニングが有効である可能性も示された。

また、Aの《対処行動カテゴリー》およびBの《運次第カテゴリー》に含まれている【緊張の受容】は、ACTの「アクセプタンス」という行動と類似している。「アクセプタンス」とは、嫌悪的な私的出来事に気づきながら、それと自分（観察している主体）との関係性を変えるための行動をしないことである¹⁶⁾。私的出来事とは、思考、気分、感情、身体感覚、記憶、イメージなど、それを経験している特定の個体だけが認識することのできる出来事のことである。【緊張の受容】は試合前や試合中に起きる緊張や不安という不快な心理状態をそのままにしておくので、アクセプタンスに非常に類似している。さらに、アクセプタンスはマインドフルネスの重要な1要素だとされている¹⁴⁾。したがって、試合前に【緊張の受容】が出来ていると、試合中や試合後の《フローカテゴリー》に属する概念につながるという可能性も示唆された。

「アクセプタンス」と交換可能な用語として、「ウィリングネス」がある。「ウィリングネス」という言葉には、積極的で開放的な意味合いを持った「受容性」という面を強調したいという意図が込められている¹⁷⁾。Cカテゴリーの【できていると楽しい】は、楽しむということ自体が競技生活での中心であり目標になっていることから、心を開放し、自分の価値づけられた目標に近づこうとしている行動であり、

「ウィリングネス」の要素を含んでいるものだと考えられる。

以上のように本研究で生成された概念において、フロー以外でも、アクセプタンス、ウィリングネスなどACTで注目されている行動に通ずるものが見られたことは興味深く、メンタルトレーニングの有効性をさらに高めるために有用な情報となる可能性がある。

本研究の分析を実施した第1著者は認知行動療法を専門としており、その点はデータの分析および解釈結果に大きく影響を及ぼしている。しかし解釈は「研究する人間」の判断に拠るとM-GTAはしており、「研究する人間」という立場を含め本研究の結果が導かれたと言える。

また、本研究では競技レベルの高いハンドボール選手7名に対して試合前から試合後にかけての、調子の良い時と調子の悪い時について尋ねた。M-GTAは度数による分析ではないが⁹⁾、7名では競技レベルの高いハンドボール選手の意見を集約するには少ない可能性がある。また、本研究の半構造化面接で使用した質問項目が適切であったかどうか自体は確認していない。したがって、選手の試合前から試合後にかけての、調子の良い時と調子の悪い時の心理および行動が網羅的に聞き出せたとは断言できない。以上より本研究は限られた範囲の心理および行動を「研究する人間」の判断に大きく依存しながらも、明らかにしたと言える。

結 論

本研究では試合前から試合後にかけてのスポーツ選手の心理状態および行動を知ることができた。特に、フロー状態に近いものが調子の良い時に見られることがわかり、試合前の【緊張の受容】や【運】などが、フロー状態に影響を及ぼす可能性も示唆された。M-GTAはあくまでも限定された範囲のデータに基づいた分析だが、今後現場で実践することで、理論の検証を行うことができるだろう。

文 献

- 1) 石井源信：わが国のメンタルトレーニングの現状と展望. 日本スポーツ心理学会資格認定委員会, 日本スポーツメンタルトレーニング指導士会編, スポーツメンタルトレーニング ー指導士活用ガイ

- ドブッカー. ベースボールマガジン社 東京, 2010, pp. 7-12.
- 2) 土屋裕陸：メンタルトレーニングを支える理論と技法. 日本スポーツ心理学会資格認定委員会・日本スポーツメンタルトレーニング指導士会編, スポーツメンタルトレーニング ー指導士活用ガイドブック. ベースボールマガジン社 東京, 2010 pp. 19-22.
- 3) 小林 稔：ここまで来た我が国のメンタルトレーニング (第33回スポーツ心理学大会報告). スポーツ心理学研究, 34: 17-19, 2007.
- 4) 大東忠司・陶山 智・関根義雄：バドミントン競技者のピークパフォーマンス ー競技レベル, 競技年数, 競技種目, 自己意識, 他者意識との関連について. 日本体育大学紀要, 41: 145-151, 2012.
- 5) 林 晋子・土屋裕陸：オリンピックが語る体験と望まれる心理的サポートの検討. スポーツ心理学研究, 39: 1-14, 2012.
- 6) 豊田則成：ピークパフォーマンスへの物語的アプローチ ある女子学生陸上選手の優勝経験から. びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, 3: 85-94, 2006.
- 7) 植田恭史：ピークパフォーマンスの心理状態とメンタルトレーニング段階におけるメンタルスキルの競技者による自己評価 ー跳躍種目のメンタルトレーニング事例より. 東海大学紀要体育学部, 25: 7-19, 1996.
- 8) 木下康仁：グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践ー質的研究への誘い. 弘文堂 東京 2003.
- 9) Csikszentmihalyi, M. Flow: The psychology of optimal experience. Harper and Row: New York 1990. (チクセントミハイ：今村浩明訳 1996 フロー体験喜びの現象学. 世界思想社 京都.)
- 10) ジャクソン・チクセントミハイ：今村浩明ほか訳 スポーツを楽しむ フロー理論からのアプローチ, 世界思想社 京都2005.
- 11) Gardner, F.L., & Moore, Z.E. Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology*, 53: 309-318, 2012.
- 12) Bernier, M., Emilie, T., Romain, C., & Jean, F.

- F. : Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4: 320-333, 2009.
- 13) Kabat-Zinn, J. : Whenever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion, 1994.
- 14) Fletcher, L. & Hayes, S. C. : Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 315-336, 2005.
- 15) Gardner, F. L. & Moore, Z. E. : A Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) based approach to performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35, 707-723, 2004.
- 16) 熊野宏昭：新世代の認知行動療法. 日本評論社 東京2011.
- 17) Masuda, A.・武藤 崇 2011 第7章 ACTトリートメント・モデル. 武藤崇編, ACTハンドブック —臨床行動分析によるマインドフルなアプローチ—. 星和書店. p.128.