

早稲田大学審査学位論文

博士（スポーツ科学）

概要書

アスリートに対するマインドフルネスに
基づいたメンタルトレーニングの有効性

The efficacy of mindfulness based approach for
athletes

2018年1月

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科

深町 花子

FUKAMACHI, Hanako

研究指導教員： 岡 浩一郎 教授

1. 本研究の背景

近年、マインドフルネスに焦点を当てた第3世代の認知行動療法の研究・実践が心身医学、精神医学、臨床心理学などの分野にて盛んに行われている。近年は疾病の治療のみならず、スポーツパフォーマンス向上への適用が散見されるようになった。特に、マインドフルネスに基づいた介入研究を概観した論文では、パフォーマンス向上への効果が示されている。

しかし、これまでの介入研究はすべて国外の報告であった点から、我が国でのエビデンスは圧倒的に不足していると言わざるを得ない。また、我が国においてはマインドフルネスに基づいた介入研究が実施されていないだけでなく、アスリートのマインドフルネスとスポーツパフォーマンスとの関連についても、十分に明らかとなっていない。さらに、スポーツ心理学分野においてマインドフルネスを用いた介入は個別形式で実施される研究が多く見られたが、近年注目されている集団認知行動療法には独自の利点があり、その利点を最大限に活かすことができれば、個人で提供される認知行動療法とは異なった経験を参加者に提供することができる可能性がある。

2. 目的

本研究の目的は、スポーツ場面におけるマインドフルネスについて、実際のパフォーマンスに影響を及ぼす可能性のある心理的競技能力との関係を明らかにするとともに、我が国のアスリートに対し、個人および集団形式でマインドフルネスに基づいた介入のひとつである Acceptance and Commitment Therapy (以下、ACT) のスポーツパフォーマンス向上への有効性を明らかにすることとした。

3. 本研究の結果と考察

研究 I では、大学生アスリート 202 名を対象にマインドフルネスおよび心理的競技能力を測定する質問紙調査を行った。その結果、日常的にマインドフルな状態になりやす

い人は、心理的競技能力が高い傾向が明らかになった。したがって、心理的競技能力と関連が認められているスポーツパフォーマンスも高い可能性がある。また、クラスター分析の結果より、アスリートのマインドフルネスには3つのタイプがあることが明らかになった。マインドフルネスの中でも特に不快な感情に過剰に反応して対処行動を起こすことがパフォーマンスに悪影響を及ぼすかもしれないことが示された。

研究Ⅱでは、週1回13回(1回60分程度)の個別ACTを2名の大学生アーチェリー選手に実施し、ACTでターゲットにしている心理的アウトカムおよびアーチェリー得点の変化を明らかにした。その結果、対象者Aでは認知的フュージョンおよび体験の回避の減少、行動活性化の傾向が確認され、アーチェリーの得点上昇およびバラツキの減少が見られた。一方、対象者Bでは心理的アウトカムの改善およびアーチェリー得点の向上は確認されなかった。その理由として、介入で実施した内容を日常練習場面に般化できなかった点が考えられる。般化に至らなかった原因の1つは、アスリートの抱える心理的問題が正しく分析できなかった可能性が挙げられる。

研究Ⅲでは、大学生アーチェリー選手11名に対してACTの集団介入(8回)を実施した結果、認知的フュージョンや、マインドフルネス傾向が有意に向上していた。また、心理的競技能力および練習本数の増加は認められたものの、実際のアーチェリー得点には変化がなかった。本研究におけるサンプルサイズの小ささおよび対象者に初心者が多かったことが大きく影響した可能性が考えられる。

4. まとめ

本研究では、従来のメンタルトレーニングでは効果を十分に感じる事ができなかったアスリートに対して、ACTをはじめとするマインドフルネスに基づいたパフォーマンス向上のための介入という新たな選択肢を与えることができた。今後、マインドフルネスを用いたACTのようなメンタルトレーニングを我が国でも普及していくことにより、アスリートのスポーツパフォーマンス向上が期待できる可能性がある。