

博士学位論文審査報告書

大学名	早稲田大学		
研究科名	スポーツ科学研究科		
申請者氏名	深町 花子		
学位の種類	博士（スポーツ科学）		
論文題目	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		
論文審査員	主査	早稲田大学教授	岡 浩一郎 博士（人間科学）（早稲田大学）
	副査	早稲田大学教授	土屋 純 博士（人間科学）（早稲田大学）
	副査	早稲田大学教授	堀野 博幸 博士（人間科学）（早稲田大学）
	副査	早稲田大学教授	熊野 宏昭 博士（医学）（東京大学）

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おい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に関する研究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研究は個別形式で実施される場合が多く見受けられたが、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。

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) を実施し、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。

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い、両者の関連について検討した。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。これらの結果は、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を示唆している。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。

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では介入が進むにつれて、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、介入後半ではアーチェリー得点の上昇およびバラツキの減少が認められた。一方、対象者Bでは、介入に伴って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つた点が考えられる。般化に至らなかつた原因の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つ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。結果として、介入終了後に認知的フュージョンや体験の回避、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有意な変化がなかつた。これらの結果には、サンプルサイズの少なさが大きく影響した可能性が考えられる。

総合考察では、アスリートに対する個人および集団でのACT実施についての提案を行った。不安が強い対象者には個人対応も求められるが、チームに所属する者が多いアスリートにとって、今後集団でのACT実施が求められると考えられる。本研究によって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つ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。

本論文で特に評価できる点は、わが国において初めてアスリートのスポーツパフォーマンス向上へのマインドフルネスの有効性について検討した点である。本論文の成果によって、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。

なお、本論文に含まれる研究内容は、下記のように学術誌上で刊行されており、当該関連分野の研究者からも高い評価を得ている。

1. 深町花子, 荒井弘和, 石井香織, 岡浩一郎 (2017) スポーツパフォーマンス向上のためのアクセプタンスおよびマインドフルネスに基づいた介入研究のシステマティックレビュー. 行動療法研究, 43 巻 1 号, 61-69 頁.
2. 深町花子, 灰谷知純, 石井香織, 荒井弘和, 熊野宏昭, 岡浩一郎 (2016) 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. 人間科学研究, 29 巻 2 号, 173-180 頁.
3. 深町花子, 石井香織, 荒井弘和, 岡浩一郎 (2016) 大学生アーチェリー選手のパフォーマンス向上へのアクセプタンス&コミットメント・セラピー適用事例. 行動療法研究, 42 巻 3 号, 413-423 頁.

以上のことから、本審査委員会は、本論文が「博士(スポーツ科学)」の学位を授与するに十分値するものと認める。

以 上