

いわき FC 選手強化を目的とした メンタルトレーニングプログラム

1. 目的

いわき FC の選手のメンタルの改善を目的として、医療創生大学心理学部と共同で、選手に対するメンタルトレーニングを実施する。具体的には、(1)試合中のミスを引きずり、パフォーマンスが低下する問題、(2)レフリーの判断に対して怒りのコントロールが困難となる問題、(3)日々の練習における目標設定を自らで考えて能動的に取り組むづらい問題の3点に焦点を当てて、選手の精神的問題の解決と精神的成長を図る。

2. 対象選手

プロキャリア 2 年以下の選手 12 名に加え、3 年以上の選手から希望者 2 名の合計 14 名を予定

3. 実施期間

2024 年 4 月から 2024 年 10 月までの月 1 回、計 7 回の実施予定

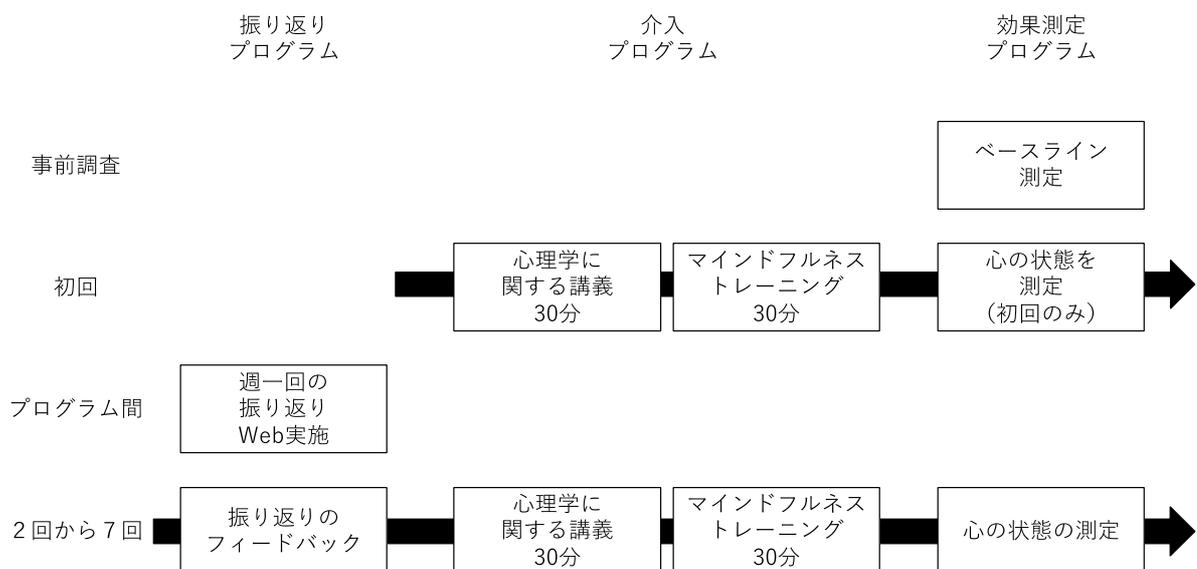
4. 実施場所

医療創生大学内 講義室等

5. 実施内容

具体的な実施スケジュールは下記となる。

Figure 1. プログラムのスケジュール案



《別添資料》

5-1. 介入プログラム

月に1回のプログラムでは、メンタル・トレーニング等に関する心理学に関する講義を30分実施し、その後マインドフルネス・トレーニングを30分実施予定している。なお、マインドフルネス・トレーニングでは、臨床動作法を参考にし、自分の身体への気づき（自分の身体の状態がどのような状態であるかの認知）を高めることで、身体の制御性を高め、パフォーマンスの低下を防ぐ効果をもたらすプログラムを予定している。

5-2. 振り返りプログラム

介入プログラムとプログラムの間に週に1度～2週間に1度の頻度で、一週間の自分自身の心の状態や課題などを振り返り、日記のような形で書き留めるプログラムである。自分自身の試合への取り組み方などへの意識を高めることで、自分自身の認知的な枠組み（どのように物事を把握し、理解しているのか）について整理し、怒りやすい状況や落ち込みやすい状況などについて制御可能性を高める効果をもたらす。また、日々の目標の設定と振り返りを通して、日々の練習に対するモチベーションを高められると考えられる。なお、書き留めた資料に基づいて介入プログラムの際にフィードバックを予定している。

5-3. 効果測定プログラム

今回の強化プログラムの効果を測定するために、選手の心の状態を測定する。心の状態を見える状態にすることで、効果について把握し、トレーニングへのモチベーションを高める。具体的に測定する状態に関する項目は下記である。

(1) **反芻-省察尺度**(<https://jspp.gr.jp/doc/RRQ.pdf>)

失敗などを引きずってしまうということを、失敗を反芻するという。この反芻を減らし、失敗をポジティブに捉え直す省察ができるようになるのかを測定するための尺度

■仕様マニュアル：https://jspp.gr.jp/doc/RRQ_manual.pdf

(2) **STAI**（特性—状態不安尺度；https://www.saccess55.co.jp/kobetu/detail/stai_s.html）

個々人の不安の状態を測定する尺度。性格のような個人の特性としての不安（特性不安；不安になりやすい性格）と今現在感じている不安（状態不安：今不安を感じているか）を測定する尺度。今回のプログラムでは状態不安のみを測定する予定。

(3) **マインドセット**

無意識の思い込みや固定観念を示すマインドセットを測定する尺度。マインドセットは、「能力や知能は変えることができる」という成長マインドセット（Growth mindset; incremental beliefs）と、「能力や知能は変えることができない」という固定マインドセット（Fixed mindset; entity belief）に分類される。今回は特に、アスリートの能力に対するマインドセットを測定する尺度を用いて、固定マインドセットから成長マインドセットに変化されるのかを検証する。

《別添資料》

(4) **DIPCA3**

スポーツ選手の心理的競技能力を測定する尺度。選手の心理状態を診断し、失敗を恐れな
い心理状態になれるのかを検証する。本プログラムでは、精神の安定・集中（リラック
ス、集中、自己コントロール）を測定する12項目を用いる。

6. 年間計画

2024年4月時点の年間計画は以下の通り。

4月 第1回 マインドフルネス（窪田教授）

マインドフルネスの内容とその効果について説明する

5月 第2回 自己調整学習（名取教授）

自己調整学習の内容とその効果について説明する

6月 第3回 練習に対するモチベーション（名取教授）

練習に対するモチベーションを高める方法を説明する

7月 第4回 認知的情報処理（大原教授）

人間の認知の歪みについて説明する。

8月 第5回 怒りのコントロール（高田講師）

怒りが発生するメカニズムとコントロール方法と対処について説明する

9月 第6回 失敗への意味づけ（高田講師）

失敗を引きずらない方法としてリフレーミングについて説明する

10月 第7回 組織との関わり方（高田講師）

組織コミットメントを含めた組織との関わり方について説明する

以上