



中学生年代のバスケットボール選手への 心理的サポートの影響

高妻 容一 (体育学部競技スポーツ学科) 穴戸 渉 (体育学部非常勤講師)

The Effects of Psychological Consulting for Junior High School Basketball Players

Yoichi KOZUMA and Wataru SHISHIDO



Abstract

The purpose of this study is to verify the hypothesis that a positive psychological change can occur on two groups of junior high school athletes after receiving mental training and psychological consulting. Furthermore, a second hypothesis stating that a 30-day training program is less effective than a 60-day training program was also investigated. The research methods used in this study consist of a psychological test called the Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes (DIPCA.3) and a questionnaire. The participants of this study were 12 members from the 2009 and 2010 Junior High School All-Star Basketball Teams. DIPCA.3 was first administered in February 2010 as a pre-test and in March 2010 for the post-test for members from the 2009 All-Star team. Members from the 2010 All-Star team received DIPCA.3 as a pre-test in February 2011 and once again in April 2011 for their post-test. Data analysis showed that no significant differences were found between the 2009 and 2010 All-Star team from two-way ANOVA (Analysis of Variance) for the program's length of time. Thus, time was not a factor between the month long and the two month long programs. However, significant differences were found from the data analysis of the pre-test and post-test of both teams. These results reveal a positive result to support the first hypothesis that a positive psychological change did occur for the two groups of athletes after mental training and psychological consulting.

(Tokai J. Sports Med. Sci. No. 24, 79-86, 2012)

I. はじめに

2011年は、女子サッカーの「なでしこジャパン」の話題がスポーツ界を駆け巡った年でもあった。このワールドカップ優勝という快挙の背景には、心技体のバランスのとれたトレーニングがあったのではないかと考える。特に、ワールドカップという大会を勝ち抜くためには、心技体の心(メンタル面)における要因が大きかったのでは

ないかと考えた。岡田(2008)¹⁾は、北京オリンピック代表選手16名に、オリンピック前後の調査を実施し、なでしこジャパンの心理的側面における分析をした。その結果、心理的競技能力診断検査からの分析では、心理的側面に関して有意差は認められなかったが、内省報告から選手の考え方に変化があったと報告している。つまり、選手たちがオリンピックを経験し、4位という結果を出したことで、選手は自信やモチベーションなどの心理的側面に、ポジティブな影響を及ぼしたと考

えられる。また、なでしこジャパンの選手でもあった永里 (2009)²⁾ は、日本代表を含む17名のトップレベルの選手に対して、自主的なメンタルトレーニングの課題を実施させ、その前後の心理的側面を分析している。このように、なでしこジャパンの優勝の背景には、このような調査やメンタル面強化の試みを実施したことによる心理的側面に対する何らかの影響が選手にあったのではないかと考えた。またサッカー界では、ジュニアの年代から選手を育成するシステムを構築し幅広い指導が実施され、いくつかの研究も行われている。例えば、加藤ら (1999)³⁾ は中学生サッカー選手の日常・競技生活におけるストレスを抽出し、その特徴を把握し、そのストレスの評価に影響を及ぼすと考えられるサッカーのコミットメントレベルとの関連性について報告している。

一方、本研究で取り上げるバスケットボールにおける研究に目を向けると大学生選手を対象にした研究 (石村, 2001)⁴⁾ はあるものの、ジュニア期の心理的側面に関する研究が少ないことがわかる。このような背景のもと、宍戸ら (2011)⁵⁾ は、中学生選抜バスケットボールチームにおける心理的サポートの報告をしている。この研究では、県の中学選抜チームに対して、2ヶ月間のメンタルトレーニング指導や心理的サポートを実施し、心理的競技能力診断検査を使用しデータを収集し、比較分析をした結果、選手に対してポジティブな影響があったことを報告している。さらに半年間の選抜チームの活動が休止され、その後国際交流試合に向けて再度選抜チームが収集され、練習会を含めて、国際大会までの間に心理的サポートを実施し、その間のデータを収集・分析をして、選手たちの心理的側面にポジティブな影響があったことを報告している。このような先行研究を踏まえて、中学生というジュニア期の年代にメンタルトレーニングや心理的サポートを実施すれば、心理的側面にどのような影響があるのかをより深く分析することにした。

東海大学スポーツサポート研究会：メンタルトレーニング部門では、県の中学選抜チームのメン

タルトレーニング指導と大会までの強化期間の心理的サポートの依頼を9年連続して受けるという機会を得た。しかし2010年度には、震災の影響により、全国大会の中止とチームの解散という予想できないことが起こった。そのために、選抜チームへのメンタルトレーニング指導や心理的サポートを1ヶ月で中止せざるを得ない状況となった。このような背景を考慮し、その前年に2ヶ月のメンタルトレーニング指導と心理的サポートを受けたチームと1ヶ月で中止をしたチームでは、どのような影響や違いがあるのかを検証することとした。また資格をもった専門家と専属メンタルトレーニングコーチが、メンタルトレーニングと心理的サポートを実施することの影響も検証することとした。

そこで、本研究では、2カ月間のメンタルトレーニングを実施した選抜チームのデータと1ヶ月間でメンタルトレーニングを中断したチームでは、2ヶ月間実施したチームの方が、よりメンタル面が強化されるであろうという仮説を立て、それを検証することとした。同時に、両チーム共に、メンタルトレーニングと心理的サポートのポジティブな影響があるであろうという仮説も検証した。

Ⅱ. 方 法

本研究では、ジュニアオールスターという中学生バスケットボール全国大会に出場する、K県の2009年度の中学生選抜男子チームを対象とし、メンタルトレーニング・心理的サポート2ヶ月実施群 (12名・男・12～14歳) と、同じくK県の2010年度中学生選抜選手をメンタルトレーニング・心理的サポート1ヶ月実施群 (12名・男・12～14歳) とした。この2つのチームのデータ収集は、中学年代におけるメンタルトレーニングの効果を検証するために、2009年度K県中学生バスケットボール選抜選手男子12名に対して、2010年1月30日～3月30日に調査を実施した。また、

2010年度 K 県中学生バスケットボール選抜選手男子12名に対しては、2011年 1 月29日～2011年 4 月 9 日に調査を実施した。

本研究では、対象者の心理的側面を分析するために、徳永ら (1996)⁹⁾ の作成した心理的競技能力診断検査 (DIPCA.3: Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes) を使用した。また質的データを収集するためにアンケート調査を実施した。そこで、2 ヶ月実施群は、メンタルトレーニングと心理的サポート実施前に、DIPCA.3とアンケート調査の Pretest を実施し、合計15回のメンタルトレーニング指導と心理的サポートを実施し、2 ヶ月後の大会直前に、同様の DIPCA.3とアンケート調査である Post test を実施した。一方、1 ヶ月実施群は、メンタルトレーニングと心理的サポート実施前に、Pretest として DIPCA.3とアンケート調査を実施し、その後合計 9 回のサポートを行い、開始約 1 ヶ月後に震災の影響で大会が中止となったが、4 月の解散式に全員が集合した際に、Post test を実施した。

本研究の手順は、2009年度の選抜チームには資格をもった専門家を中心に、専属のメンタルトレーニングコーチが、2010年 1 月30日から2010年 3 月30日の約 2 ヶ月間で合計15回のメンタルトレーニング指導と心理的サポートを実施した。一方、2010年度の選抜チームには、2011年 1 月29日から 3 月30日までの約 2 ヶ月間のメンタルトレーニングと心理的サポートを予定していたが、3 月11日に発生した東日本大震災の影響により、大会の中止が決定したため、メンタルトレーニング指導と心理的サポートを約 1 ヶ月間の合計 9 回で中止した。そこで、メンタルトレーニング導入後の指標として使用する心理的競技能力診断検査 (DIPCA.3) の Post test を実施したのは、震災の影響が落ち着いてきた4月上旬であった。そのために、メンタルトレーニングのプログラムを打ち切ってから心理的競技能力診断検査 (DIPCA.3) を行うまでに 1 カ月間の空白ができたという状況であった。

両群に対しては、日本スポーツ心理学会認定のスポーツメンタルトレーニング指導士の資格を持つ専門家のアドバイスを受けながら、専属メンタルトレーニングコーチが、週末に実施された練習会や練習試合などにおいて、メンタルトレーニング指導や心理的サポートを実施した。その具体的内容は、1. 心理的競技能力診断検査 (DIPCA.3) とアンケート調査の実施。2. 初めて選手が集合した日の練習見学とデータ収集のビデオ撮影。3. 第 1 回目の集合合宿において、1 日目の練習後に専門家による講習会を 3 時間実施し、メンタルトレーニングの実践方法を具体的に紹介した。ここでは、バスケットボール選手のメンタルトレーニング (ベースボールマガジン社) を教科書として配布し、同時に練習日誌や自己学習ができるワークブックも配布した。4. 合宿 2 日目の朝のセルフコンディショニング (体操・散歩含) の指導。5. 練習前のリラクセーション・サイキングアップ (心理的ウォーミングアップ) の指導。6. 毎週末実施される練習会における、練習の合間の気持ちの切り替え、集中力向上、チームワークを高める方法の指導等。またコーチ陣とのミーティングや心技体のバランスのとれた練習の指導も考慮した。さらに、配布した練習日誌のチェックや選手とのコミュニケーションを積極的に実施した。7. 練習後の心理的クーリングダウンの指導。また練習後の選手・コーチ・保護者とのコミュニケーションを実施した。8. その後の練習会や練習試合でも同様の指導やサポートを実施し、毎練習会では約 1 時間の講習会を実施した。ここでは、8 つの基本的心理的スキルの知識紹介や毎日の生活で活用できるトレーニング方法を指導した。

また、2009年度の 2 ヶ月実施群は、大会前日に次の日の練習会場の下見をして、シミュレーショントレーニングを実施した。これは、試合会場への道順や時間を確認し、会場の体育館を確認し、ロッカールーム、トイレ、試合コート、休憩場所、ウォーミングアップの場所、フロアーの硬さの確認、天井の高さや照明の確認などをした上で

イメージトレーニングをすることをした。大会当日は、専属メンタルトレーニングコーチと専門家がチームに帯同し、心理的サポートを実施した。また大会3日間の宿泊ホテルでの講習実施や朝のセルフコンディショニング実践を実施した。さらに、選手やコーチへの不安軽減や選手・チームの雰囲気作りなどの個別・チームサポートを実施した。しかし、2010年度の1ヶ月実施群には、大会前日に対する心理的準備等の指導やサポートは全くできなかった。

Ⅲ. 結 果

メンタルトレーニング指導と心理的サポートを2ヶ月実施群と、1ヶ月で中断してしまった1ヶ月実施群では、2ヶ月間継続したチームの方が、心理面がより強化されるであろうという仮説、ま

たメンタルトレーニングと心理的サポートは、選手にポジティブな影響を与えるだろうという仮説を検証するために、二元配置の分散分析を実施したところ、交互作用は認められなかった。その後、期間（Pretest 及び Post test）に対して主効果を検定すると、忍耐力・闘争心・自己コントロール能力・リラックス能力・集中力・自信・予測力・判断力・決断力・協調性の10尺度、競技意欲・精神の安定集中・自信・作戦能力・協調性の5因子そして総合得点の合計16項目で有意差が認められた。また単純主効果の検定では、2009年度と2010年度を比較した場合、2009年度が14項目で有意差が認められ、2010年度では8項目しか有意差は認められなかった。加えて、2009年度と2010年度の両群の総合得点を比較すると、2009年度の2ヶ月実施群は、トレーニング導入前と導入後では28点総合得点が向上しているのに対し、2010年度の1ヶ月実施群の総合得点の向上は、約半分の

表1 心理的競技能力診断検査による2つの群の Pretest と Post test の比較
Table 1 DIPCA.3 Comparison between Pretest and Post test for both team in 2009 & 2010

	2009年度2ヶ月実施群		2010年度1ヶ月実施群		交互作用	主効果
	Pretest	Post test	Pretest	Post test		
1. 忍耐力	14.33±2.42	16.58±2.27	14.42±3.23	16.25±3.08	*	Pre < Post
2. 闘争心	17.58±2.87	19.33±0.98	17.42±3.12	19.00±1.76	*	Pre < Post
3. 自己実現意欲	15.83±2.62	17.67±1.61	16.00±2.49	15.92±2.71		
4. 勝利意欲	16.00±2.30	17.17±2.59	15.75±2.86	16.08±2.35		
5. 自己コントロール能力	14.83±2.55	17.00±3.02	15.92±2.35	16.67±2.02	*	Pre < Post
6. リラックス能力	14.08±3.53	16.92±3.26	15.50±4.25	16.83±3.51	*	Pre < Post
7. 集中力	15.83±2.62	17.75±1.96	16.00±2.41	17.00±2.52	*	Pre < Post
8. 自信	13.42±2.71	16.17±2.21	13.67±3.55	15.42±3.99	*	Pre < Post
9. 決断力	13.08±2.71	15.50±1.78	13.25±2.99	14.42±3.15	*	Pre < Post
10. 予測力	13.00±1.41	16.17±2.21	13.33±3.58	15.17±3.83	*	Pre < Post
11. 判断力	12.17±2.52	16.00±1.60	12.25±3.19	14.25±4.00	*	Pre < Post
12. 協調性	16.92±1.88	18.92±1.56	15.83±3.27	17.33±2.46	*	Pre < Post
競技意欲	63.75±7.35	70.75±4.14	63.58±10.0	67.25±6.97	*	Pre < Post
精神の安定・集中	44.75±7.51	51.67±7.69	47.42±7.00	50.50±7.44	*	Pre < Post
自信	26.50±4.83	31.67±3.58	26.92±6.00	29.83±6.71	*	Pre < Post
作戦能力	25.17±3.43	32.17±2.89	25.58±7.00	29.42±7.49	*	Pre < Post
協調性	16.92±1.88	18.92±1.56	15.83±3.00	17.33±2.46	*	Pre < Post
総合得点	177.08±17.51	205.17±12.63	179.33±29.0	194.33±27.06	*	Pre < Post

mean ± SD n=12

* p<. 05

15点であった。

Ⅳ. 考 察

メンタルトレーニング指導と心理的サポートを2ヶ月実施群（15回実施）と1ヶ月で中断してしまった1ヶ月実施群（9回実施）では、2か月間継続したチームの方が、心理面がより強化されるであろうという仮説を検証するために、二元配置の分散分析を実施したところ、交互作用は認められなかった。このことから、メンタルトレーニング指導と心理的サポートの回数や期間による差による影響はなかったと考えられる。

しかし、その後、期間（Pretest 及び Post test）に対して主効果を検定すると、忍耐力・闘争心・自己コントロール能力・リラックス能力・集中力・自信・予測力・判断力・決断力・協調性の10尺度、競技意欲・精神の安定集中・自信・作戦能力・協調性の5因子そして総合得点の合計16項目で有意差が認められた。このことから、両群共にメンタルトレーニングと心理的サポートのポジティブな影響が検証できたと考ええる。

また、単純主効果の検定からは、2009年度と2010年度を比較した場合、2009年度が14項目で有意差が認められ、2010年度では8項目しか有意差は認められなかった。このことから、メンタルトレーニングや心理的サポートの期間が長くなれば、心理的側面にポジティブな影響がある傾向は確認することができたと考ええる。同様に、有意差は認められなかったが、2009年度と2010年度の両群の総合得点の平均値の比較からは、2010年度の2ヶ月実施群は、トレーニング導入前と導入後では28点総合得点が向上しているのに対し、2011年度の1ヶ月実施群の総合得点の向上は、約半分の15点であった。このことから、回数や期間が長いほうが、向上に関してはひとつの傾向が分析できた。そこで、今後はこのメンタルトレーニング指導や心理的サポートの回数や期間を延長する研究をすれば、その回数や期間による傾向を分析で

きるかもしれないと考える。

ここで、両群ともにメンタルトレーニングと心理的サポートのポジティブな影響が検証できた理由を分析すると下記のようなことが考えられる。

1. 本研究における検定で主効果が認められた「競技意欲」因子における「忍耐力（我慢強さ・粘り強さ・苦痛に耐える）」や「闘争心（大きな試合ほど燃える）」は、モチベーション（意欲・やる気・競技意欲）に関わる項目である。先行研究からは、「目標設定」という心理的スキルが選手の競技意欲向上を促すものと示唆されている（石井、1997）⁶⁾。そこで、本研究における心理的サポートでは、選手のモチベーションを高める目的で、高妻（2002）⁷⁾ 作成の目標設定用紙を使用して目標設定を実施した。また、練習会における心理的サポートでは、練習前に自分の目標をホワイトボードに書き、さらにチームメイトとペアワークの中で宣言しようという方法で、毎回練習への目標設定を行なった。杉原（2003）⁸⁾ は、目標を設定することによって練習への動機づけが高まるだけでなく、目標を達成して能力が向上していくことを実感することにより、自己決定と有能感が得られ、内発的動機づけが増すと述べている。このことから、目標設定を実施した選手たちは、やるべきことの認識を高め、日々の練習で粘り強く厳しい練習にも耐えようとする気持ち（内発的モチベーション）が高まり、競技意欲に関する項目である「忍耐力」や「闘争心」の向上に影響したと考えられる。

しかし、競技意欲の項目には、「自己実現意欲」と「勝利意欲」という項目も含まれているが、この2つの項目においては、有意差が認められなかった。一方、2010年の1ヶ月実施群の平均得点では、「自己実現意欲」の得点は下がり、「勝利意欲」の得点は上がっていた。この理由を分析すると、震災の影響で参加するはずだった大会が中止になったことが大きく関係しているのではないかと考える。選手たちは、自分たちの目標としていた全国大会で戦うことを楽しみにしていたが、大会の中止によって目標自体を見失ってしま

うという状況に陥り、それが「大きな舞台で自分の力を発揮したい」という自己実現意欲を低下させたのではないかと考える。実際に震災後にとったアンケートには、ほとんどの選手が「大会に出なかった。」「このチームで戦いたかった。」と大会中止を残念に思う気持ちを報告していた。一方、「勝利意欲」の得点が上がった理由としては、試合に出られなかったことから生まれた勝利への貪欲で素直な気持ちではないかと考える。このことから、競技意欲の向上に対する心理的サポートに関しては、心理テストの分析や内省報告から、日々の練習や大会に向けての目標設定は十分に出来ていた。しかし、今回のような震災が起きたときにそれを受け入れ、長期的に自分の目標を見直すまでの心理面の強化まではできなかったと考える。このことから、1ヶ月で9回という短期間のサポートではあったが、今後は選手のキャリア形成（キャリアトランジション）を考えたサポートが重要であると考ええる。

2. 有意な向上が認められたプレッシャーや試合での実力発揮に関する「精神の安定・集中」の因子では、自己コントロール能力、リラックス能力、集中力の向上に、毎回の練習会や試合で実施したリラクセーションとサイキングアップの影響があったと考える。この心理的スキルは、サポートの最も重要な強化点であった。ここでは、プレッシャーにより緊張を感じたときに、何をどうすれば平常心でプレイできるかの平常心や精神の安定に、リラクセーションやサイキングアップが貢献したのではないかと考察した。

3. 有意な向上が認められた「自信」の因子は、「自信」や「決断力」の項目に関係があり、「自分の能力に自信、実力発揮の自信、目標達成への自信、自分のプレイができる自信、思い切りのよいプレイ、失敗を恐れず決断、試合の決断力」と徳永（1996）⁹⁾は述べている。メンタルトレーニングにおいては、自信や決断力を高めるために「セルフトーク」という心理的スキルが多く用いられている。このセルフトークの研究について、Perkosら（2002）¹⁰⁾は、初心者バスケット

ボール選手に競技力向上とスキル獲得のためにセルフトークを実施したという報告をしている。この報告では、コントロール群とセルフトーク群に分け、セルフトーク群には、ドリブル、パス、シュート時にセルフトークをさせ、コントロール群と比較検討した。その結果、それぞれのスキルにおいてセルフトーク群が、コントロール群より有効であったと考察している。その他には、「プラス思考（ポジティブシンキング）」という心理的スキルも「セルフトーク」や「コミュニケーション」と同時に自信を高めるトレーニングに用いられる。名取（2007）¹¹⁾は少年サッカー選手に対する質問紙調査から、指導者の言葉かけによる肯定的なフィードバックが選手のやる気を高めることを報告している。さらに、実際の指導現場において、肯定的な言葉かけをする指導としない指導では、肯定的な言葉かけをする指導のほうが選手の心理面に良い影響を与えるだけでなく、サッカーにおける運動量の増加やボールタッチ数の増加があったと報告している（堀田、2008）¹²⁾。このような先行研究同様に、本研究における自信を高めるトレーニングでは、ポジティブなセルフトーク、コーチやチームメイトとのコミュニケーションを講習会等で指導し、練習中や普段の生活で活用させた。実際に選手たちは常にポジティブな言葉やコミュニケーションを意識した結果、表情や態度も明るくなった。また、技術や体力面を指導するスタッフにもポジティブな声かけやコミュニケーションを心がけてもらい、実際の指導にも活かしてもらった。それが、選手の自己有能感を刺激し、心理面に良い影響を与えたと考えられる。

4. 有意な向上が認められた「作戦能力」は、「予測力」、「判断力」の尺度が関係しており、「作戦的中、作戦の切り替え、勝つための作戦、的確な判断、冷静な判断、素早い判断ができる」というものである（徳永、1996）⁹⁾。このことは、イメージトレーニングという心理的スキルのトレーニングの効果ではないかと考える。本研究における心理的サポートでは、練習前の心理的なウォーミングアップ中に体を使ったイメージトレーニ

ングを実施した。具体的に、選手に自分が今日の練習でやりたいプレイを頭の中でイメージさせ、実際に体を動かしながらイメージしたことをやってみるという方法で実践した。そこでは、選手たちはボールを使わずにフリースローのイメージで体を動かしたり、このトレーニングに慣れてきた選手はオフェンスでの攻め方をイメージしてコート内を大きく動きまわったりしていた。イメージトレーニングは、24時間いつでもどこでも自由に行えるトレーニングであることから、選手たちは空いた時間や自由練習のときは特にこのイメージトレーニングを多く実施していた。このような選手の努力がトレーニングとなり、「作戦能力」の向上につながったのではないかと考える。

5. 協調性に関しては、有意差が認められたが、2ヶ月実施群の方が向上率の傾向が高いことは、全国大会を経験できたかどうかという要因が大きいと考える。全国大会を戦うという目標やその大会に対する練習会や試合が、選手たちの協調性（チームワーク）に大きく影響していることが考察できる。また選抜チームという特殊なチーム状況では、練習回数やメンタル面強化の回数が多いということは、チームワークの向上に影響を与えたのではないかと考える。

まとめ

本研究は、県の選抜チームという限られた範囲でのデータ収集と分析であったため12名という少人数の対象者となった。本研究では、メンタルトレーニング指導や心理的サポートを1ヶ月実施（9回実施）と2ヶ月実施（15回実施）という期間でも、実施期間や回数に関する違いは検証できなかった。しかし、この県選抜チームである2つの群に対して、メンタルトレーニング指導や心理的サポートを行なった結果、心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）においては、期間（Pretest 及び Post test）において、主効果が認められたと同時に、内省報告からも、「選抜チームだけで終わら

ず、自分の学校でもメンタルトレーニングをやりたい。」など、メンタルトレーニングに対して前向きな評価をする選手もいた。これらのことから、競技力向上を目指す中学生の県選抜チームに対して、メンタルトレーニング指導士の資格を持つスポーツ心理学者と専属メンタルトレーニングコーチが関わり、メンタル面強化を目的とした心理的サポートを実施することが、選手の心理面にポジティブな影響を与えるのではないかとという仮説を検証できたのではないかと考える。しかし、「メンタルトレーニングは継続して行なうほど効果がある」という先行研究があることから、今後はこの期間や回数、そして継続に関する研究が必要であると考ええる。また先行研究⁵⁾による選抜チームの分析から、男女の性差は認められなかったため、男女合計の対象者での研究も可能であると考える。

参考文献

- 1) 岡田侑子：女子サッカー選手における北京オリンピック前後でのメンタル面の経緯 東海大学体育学部競技スポーツ学科コーチ・トレーナーコース 研究論文抄録集 83-86, 2008.
- 2) 永里優季：女子サッカークラブチーム B における自己学習によるメンタルトレーニングを継続して行うことによる心理的効果について 東海大学体育学部競技スポーツ学科コーチ・トレーナーコース 研究論文抄録集 79-80, 2009.
- 3) 加藤久 石井源信：中学生サッカー選手の日常的な心理的ストレス反応に関する研究 スポーツ心理学研究 26 (1), 1999.
- 4) 石村宇佐一 永山亮一 古章子 青木隆 野田政弘：大学バスケットボール選手における心理的スキルの効果 金沢大学教育学部紀要 教育科学論 Vol.50 71-78, 2001.
- 5) 穴戸渉 高妻容一：K 県中学生選抜バスケットボールチームにおける心理的サポートの試み 東海大学スポーツ医科学雑誌 23, 65-70, 2011.
- 6) 石井源信：目標設定技術 メンタルマネジメントマニュアル 大修館書店 95-96, 1997.
- 7) 高妻容一：今すぐ使えるメンタルトレーニング：選手用 ベースボール・マガジン社 53-68, 2002.

- 8) 杉原 隆：運動指導の心理学 大修館書店 165, 2003.
- 9) 徳永幹雄：ベストプレイへのメンタルトレーニング 大修館書店 37, 1996.
- 10) S. Perkos, Y. Theodorakis, & S. Chroni Enhancing Performance and Skill Acquisition in Novice Basketball Players with Instructional Self-talk The Sport Psychologist, 16, 268-383, 2002.
- 11) 名取洋典：指導者の言葉がけが少年サッカー競技者の「やる気」に及ぼす影響 教育心理学研究 55, 244-254, 2007.
- 12) 堀田健治：少年サッカー指導における肯定的な言葉がけと運動量およびボールタッチ数の関係 東海大学大学院修士論文 2007.