

Poster (Subdiscipline) | 専門領域別：コーチング学

Tue. Sep 1, 2026 9:50 AM - 10:50 AM JST | Tue. Sep 1, 2026 12:50 AM - 1:50 AM UTC | HU Athletic Hall 1 A-1 (Asai Memorial Hall)

コーチング学（奇数演題）／ポスター発表

[09コ-ポ-27] 中学生ソフトボールチームにおけるメンタル面強化の取り組み 講習会形式のメンタルトレーニングの回数の違いが与える影響

*Wataru Shishido¹, Minoru Yonamoto¹ (1. Tokai Univ.)

近年、スポーツ選手やチームにおけるメンタルトレーニングの実践が数多く報告されている。本研究では、中学生ソフトボールチームの選手18名に対して、メンタル面強化を目的としたメンタルトレーニング指導（心理的スキルの獲得）や心理サポートを実施し、その影響を検討した。対象は、3月に開催される都道府県対抗全日本中学生ソフトボール大会に出場する、ある都道府県選抜チームの中学生18名であった。期間は、選抜チームが結成される12月から翌年の3月までの約4か月間とし、週1回程度実施された強化練習会において、本研究者が帯同し、メンタルトレーニング指導や心理サポートを実施した。具体的な指導の内容は、①目標設定、②リラクゼーション・サイキングアップ、③イメージ、④集中力、⑤プラス思考、⑥セルフトーク、⑦コミュニケーション、⑧試合に対する心理的準備等の心理的スキルの獲得であった。また本研究者は、このチームに対して毎年同期間に心理サポートを実施しているため、指導の内容や回数の違いによる影響も検討した。評価には、心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）を使用し、指導開始前の12月と指導後（大会直前）の3月に実施して比較した。202X年度の指導では、強化練習会に計10回帯同し、その中で5回の講習会（計7時間）を実施した。202X+1年度の指導では同様に計11回帯同し、その中で第1回と第2回の帯同時にのみ講習会（計6時間）を実施した。DIPCA.3の結果は、5回の講習会を実施した202X年度は総合得点の平均が指導前の185点から指導後に204点と有意な向上が見られたのに対し、2回しか講習会を実施しなかった202X+1年度は188点から186点と変化が見られなかった。この結果から、講習会形式のメンタルトレーニング指導は、計画的かつ定期的に実施することで選手のメンタル面強化に良い影響を及ぼすのではないかと考える。