トップアスリートへのコンサルテーション：スポーツ心理学者の役割

荒木 香織

園田学園女子大学

キーワード：パフォーマンスサイコロジー、コンピテンシー、科学的根拠、レジリエンス、チームレジリエンス

(ストレス科学研究 2019, 34, 18-24)

Abstract

The current paper is organized with three major themes including 1) introducing sport psychology and performance psychology training, 2) introducing competence for professional psychology, and 3) summarizing stress and resilience research in sport psychology following by suggestions for future performance psychology consultation. Consultation work based on sport science, especially sport psychology and related disciplines have been implemented in sport domain. However, it has been unclear who could be qualify as consultants training athlete, coach, and organization. Performance psychology professionals are required to make sure fulfilling the competency. Applying scientific knowledge and methods to the consultation is a one of the competencies. Understanding the research trend of stress and resilience should be able to help consultants delivering effective service to athlete and coach. Based on recent research, delivering programs to develop individual resilience and team resilience should be able to help athletes, teams, and coaches to deal with performance related and organizational related stress rather than provide them coping strategies. Delivering a meaningful and fruitful program will empower athlete, team, and coach for positive change which may lead to social change. Importance of applying a good theory to practice is suggested.

Keywords: performance psychology training, competency in professional psychology, stress, resilience, team resilience

1. はじめに

近年、国際的にスポーツ科学領域の発展は目覚しく、各国では、トップスポーツのみならず、ジュニアの世代から積極的に心理学者を活用することにより、心理面の強化に取り組んでいる。国内においても科学を基盤としたトレーニングを活用する重要性が認められ始め、競技団体、指導者、選手、スタッフに徐々に受け

入れられつつあるものの、メンタルのトレーニングについては、その成果が見えにくいといった意見も多い。

従来、フィジカルの反復練習を通じて努力する姿勢や忍耐力を培うことにより、必ずいつかは求める結果を手に入れることができるという考え方が存在する。「体で覚える」や「練習は裏切らない」などの表現があるが、フィジカルの練習を通じて、メンタルも同時に強化できるといった期待がそこには含まれる。反復練習のみで、目標が達成できれば問題はない。しかし

Performance Psychology Consultation for Elite Athlete and Organization

Kaori Araki

Sonoda Women's University

Received October 10, 2019, Accepted December 3, 2019

doi.org/10.5058/stresskagakukenkyu.2019009

ながら、思考力、判断力、自分自身を理解する習慣、感情のコントロール、リーダーシップ、チーム文化創生などのスキルがあれば、目標達成へのプロセスが有意義になるだけでなく、エンパワーメントにもつながる。

スポーツ心理学及び関連領域の研究に基づく知識を心理的なトレーニングのプログラム構築に応用することは、コンサルタントとして確実に成果をあげる上で必要となる。成果とは決して、選手が競争に勝つことのみではなく、スポーツの場面において、それぞれが定義する「成功」に到達できるよう有意義な過程の提供も含む。本稿では1) スポーツ心理学とメンタルのトレーニング、2) コンサルタントに必要とされるコンピテンシー、3) スポーツ心理学におけるストレスとレジリエンスについて概説する。

2. スポーツ心理学とメンタルのトレーニング

スポーツ心理学は、スポーツ科学分野に属し、スポーツや運動の場面における人間の情動、思考、行動について科学的研究を進め、またその知識をスポーツや運動の場面において応用する学問である¹⁾。特に、選手や指導者の情動や思考とパフォーマンスとの関係について様々な研究が1800年代後半より積み重ねられている。また、スポーツ心理学の理論やアプローチを競技場面においてメンタルのトレーニングとして実践を重ねた結果、旧ソ連、東ドイツ、そしてアメリカ代表の選手が1984年ロサンゼルス五輪において好成績を収めたことから、その有用性について注目が集まった。さらに、アメリカオリンピック協会(USOC)は1980年代には専任のスポーツ心理学者を雇用している。日本においても、1964年開催の東京オリンピックにおいて「あがり」の研究がされたことを発端に、1973年にはスポーツ心理学会が創設された。さらには、2001年からスポーツメンタルトレーニング指導士の認定始まり、現在140名ほどの指導士が活動をしている。

WeinbergとGouldはスポーツ心理学者には3つの役割があるとしている²⁾。一つ目は研究者として、スポーツ心理学領域の知識に貢献をすること、2つ目は教育者として、スポーツ心理学、健康心理学、応用スポーツ心理学などを大学で教授すること、そして、3つ目はコンサルタントとして、個人やチームの心理的なスキルの向上を手助けすることである。そして、スポーツ心理学を背景としたコンサルタントが担う役割は、あくまでも教育的アプローチをもって、選手や指導者に介入することであり、摂食障害、パニック障害、人格障害、うつ、などの症状の治療やケアを目的とす

る臨床心理学やカウンセリングを基盤とした内容とは一線を画すとしている。

コンサルタントと呼ばれる専門家は、スポーツ心理学の理論やアプローチを基盤としてトレーニングプログラムの構築を目指す。アスリートには、1) 基盤となるスキル:自己理解と制御、建設的思考の確立、達成動因の構築、2) パフォーマンススキル:エネルギーの制御、注意集中、知覚運動スキルの構築、3) 人格形成スキル:自己概念の形成、対人関係スキルの向上、成功や達成の見極め、4) チームスキル:リーダーシップスキルの確立、チームの凝集性や自信、これらを含む、練習に前向きに意欲的に取り組むための心構えや試合での理想的なパフォーマンス発揮のためのコンディショニングに取り組むプログラムを作成する²⁾。指導者には、ビジョンやフィロソフィーの確立、選手の特徴やニーズの理解を促進、そして適切な指導方法などを再考できるためのプログラムを作成する。具体的には、1) 指導哲学の構築、2) 選手とスタッフの理解、3) 環境の整備、4) トレーニングプログラムの計画と実施、5) 試合への準備、6) 評価と改善などについて情報提供をするとともに、指導力強化につながるプログラムを提供する³⁾。以上のような選手や指導者に効果的なプログラムを提供するためには、コンサルタントの資質向上について取り組む必要がある。「コンピテンシー」は資質向上のために必要とされる要素であり、最近その内容と基準が明確にされつつある。

3. コンサルタントに必要とされるコンピテンシー

心理学者が専門家として活動するために必要なコンピテンシーとしてあげられる要素には、知識・技能・能力;行動・戦術;姿勢・信念・価値観;行動傾向・人格;自己認知;そしてモチベーションがある。それぞれの要素が相互に、複雑に作用しながらコンピテンシーを形成するが、個人が持ち合わせるコンピテンシーは基準に沿って習得することや評価することが可能である。そして、その評価は「できる」と「できない」のような分類ではなく、その度合いをスーパービジョンなどにより継続的にモニターしながら進めていく必要がある。コンピテンシーは、コンサルタントが知識を深めながら、同時に技能も高めることにより、効果的なコンサルテーションを展開するための重要な指標となる⁴⁾。日本における、公認心理師の資質向上においても、同様のことが議論されている⁵⁾。国内のスポーツ心理学領域においては、石原らにより、スポーツ心理学の専門家が必要とするコンピテンシーの重要性について議論されはじめている(Table 1)⁶⁾⁷⁾。しかしながら、日本スポーツ心理学会が認定する、スポー

Table 1 パフォーマンスサイコロジー実践のためのコンピテンシー⁶⁾⁷⁾

カテゴリー	定義
1. 専門性	
a) 専門家としての価値と姿勢	専門家としての哲学の基盤、パフォーマンスサイコロジーの価値と姿勢を体現した行動および態度。
b) 個人と文化のダイバーシティ	多様な文化や個人的背景の理解。多様な個人、集団、コミュニティへ働きかける際の気づき、感受性、スキル。
c) 倫理・法的基準と方針	倫理的な概念の活用、及び専門家としての個人、集団、組織との活動に関する法的な課題への気づき。
d) 自己評価・自己管理	一個人として、及び専門家としての自身への気づき・内省的実践・コンピテンシーへの気づき・適切な自己管理。
2. 関係性	
a) 人間関係	個人、集団、組織と効果的で意義のある関係の構築。
3. 科学	
a) 科学的知識	量的・質的データ分析の方法、行動の生物学的基盤、行動の認知・情動的基盤、生涯の発達に関する理解。科学的に得られた知識の尊重。
b) 研究・評価	専門家としての知識基盤へ役立つ研究の実施・専門家としての様々な活動における有効性の評価。
4. 実践	
a) 科学的根拠に基づく実践	クライアントの背景を考慮した研究とパフォーマンスサイコロジーに関する専門知識の統合。
b) 評価	個人、集団、組織に関連する資質、課題の評価。パフォーマンスの特徴に沿った評価方法の選定。
c) コンサルテーション	パフォーマンスの環境・特徴を理解したコンサルテーション；個人や組織の心身の健康及びウェルビーイングを促進・ニーズや目標に応じた指導や援助を提供。
5. 教育	
a) 教授	パフォーマンスサイコロジーを基盤とした方法の提供、知識の普及。知識と能力を精査。
b) スーパービジョン	専門的知識を基盤にスーパービジョン、及びトレーニングを実施。他の専門家のコンサルテーションをモニター。
6. 運営	
a) 学際的運営	関連領域の重要課題及び概念の知識。コーチ、トレーナー、栄養士などを含む複数領域の専門家の役割を理解。情報交換の上、協働の継続。
b) 管理	コンサルテーションを提供する組織への関与・マネジメントの実施。
c) 積極的支援	個人、組織、制度への変化を促進するための社会的、政治的、経済的、または文化的要因への働きかけ。

ツメンタルトレーニング指導士の資質向上については特に明確にされていない。このこともあり、近年、スポーツ科学や心理学を背景に持たない「自称メンタルコーチ」の活動や起業が目立ちつつある。高額なサービス料に加え、効果的なコンサルテーションに至らない場合も多く、消費者のリテラシーが求められるとともに、コンピテンシーを持ち合わせるコンサルタントの養成が急務であると考ええる。

4. スポーツ心理学領域におけるストレスとレジリエンス研究

4.1 ストレス研究

スポーツ心理学領域におけるストレス研究は、他領域のストレスモデルや研究結果を参考に発展してきた。しかしながら、他領域との大きな違いは、ストレスを起因とする不安、心配、または興奮がどのように

パフォーマンスに影響、関係するかにについて検討してきたことにある。特に、ストレスフルな環境（練習、試合）において、選手が知覚するストレス、心理的反応とその解釈、そして、競技不安の捉え方について焦点が当てられてきている。近年、トップスポーツに特化したストレス研究が進められており、コンサルテーションにおける多様な手法の展開にも貢献している。

スポーツ心理学におけるストレスは、パフォーマンスに直接的に影響を及ぼす、または関係するであろう内容を競技ストレスとして捉えている。競技ストレスは、個人の要求と環境からの要求が相互に作用することの連続であり、それは基本的には直接的に競技パフォーマンスに関連すると定義されている⁸⁾。この一連の経験の核となるのは、選手が自分自身と環境の相互関係をどのように解釈するか、である⁹⁾。これまでは、Lazarus と Folkman のストレス相互モデルによ

り¹⁰⁾、第1次評価におけるストレスラーの知覚と、第2次評価におけるコーピングメカニズムの有無により個人と環境の関係性を理解してきた。ストレス相互モデルによると、すべての不安に関する情動は第1次、2次評価によるものであるとしている。結果的に出来事そのものを害一損失、脅威と捉え、対処・対応法がないと受容することによりストレスとなれば、それに伴い不安を感じると説明することができる。

スポーツ心理学におけるストレス研究でも、選手の第1次、2次評価及びストレスラーに対するコーピングスキルについて検証してきた。しかし、ストレスのダイナミックなプロセスの理解と、選手にとってそのストレスがどのような意味を持つのかを検証することによって、ストレスの経験を理解してきたことが特徴として挙げられる。選手が環境との相互関係を体験する時に、なぜある一定の反応を示すのかを明確にすることは、競技ストレスへの対処につながるからである。

4.2 競技不安とその捉え方

Jones らの研究グループは、競技不安は決してパフォーマンスを阻害するだけでなく、不安からくる心身の現象の解釈次第ではパフォーマンスを促進する可能性もあると提唱した^{11) 12)}。そして、不安とパフォーマンスの関係を知るためには、選手の不安の程度とその捉え方を知る必要があるとしている。さらに、不安によりパフォーマンスが促進されると捉えるほうが、阻害されると捉えるより、良いパフォーマンスが発揮できることが明らかとなっている。

これは、ストレス相互モデルによる第1次評価において脅威と捉えるストレスラーであっても、第2次評価において、対処・対応法があると評価するとポジティブなストレスとなり、それに伴う不安さえもポジティブな感情となるといったものではない。もちろん、不安は認知評価の過程に起因することは間違いだが、パフォーマンスに関連する認知的な解釈は従来の認知評価とは異なるとされている。このパフォーマンスに関する認知的な解釈とは、環境からの要求と能力が一致するか否かについての認知評価の後に、認知的、そして生理的な反応のもつ意味を解釈する機能を含む¹¹⁾。また、Fletcher, Hanton, と Mellalieu は、不安について、ポジティブな情動 (facilitative anxiety) と捉えるのではなく、情動の方向性 (emotional orientation) として理解を深めるべきであると提案している¹³⁾。これは、選手のストレスラーに対する評価を示す情動ではなく、パフォーマンスについての認知評価に関連する情動的反応を理解することである。Lazarus の提唱するストレス相互モデルとそれに関連するポジティブやネガティブな情動ではなく、競技場

面において選手が自らの情動をどのように解釈するかが、パフォーマンスへの影響を決定づけるとして競技不安についての研究は進められている。

4.3 スポーツにおけるストレスラー

トップスポーツにおいて、選手が知覚するストレスラーは、パフォーマンスに関するストレスラーと組織に関するストレスラーに分類される⁸⁾。パフォーマンスに関するストレスラーには準備、傷害、プレッシャー、対戦相手、自分自身、競技、ジnkスの7つが含まれる。組織に関するストレスラーには、練習環境、遠征、競技環境を含む環境要因、栄養、傷害、目標や期待を含む個人要因、指導者やコーチングスタイルを含むリーダーシップ要因、チームの雰囲気、サポート体制、コミュニケーションを含むチーム要因の4つが挙げられる。特にトップアスリートはパフォーマンスに関するストレスラーよりも、組織に関するストレスラーについて示唆することが多いことも明らかになっている。また、トップアスリートの資質と環境要因そして、その相互関係の連続のプロセスをストレスとして捉え、コンサルテーションのプログラムを構築するべきであると提案されている。言うなれば、コンサルタントはトップスポーツにおける、具体的な競技環境 (オリンピック・パラリンピック、W 杯、世界選手権など) における選手のストレス研究を理解し、ストレスを広義に解釈するコンピテンシーが求められる。具体的には、選手個人のパフォーマンスへのストレスラーへの対処・対応のための心理的スキル (目標設定、リラクゼーション、注意集中など) の教授が主流であったメンタルトレーニングを (決して間違いではないが)、近年のストレス研究を参考に、組織に関するストレスラーへの対応として、選手個人の建設的思考の確立、対人関係スキルの向上、リーダーシップスキルの確立を含む内容に変化させていくことが重要である^{8) 14) 16)}。

スポーツ心理学領域におけるストレス研究を参考にすると、コンサルテーションにおいて必要なプログラムは、競技不安そのものや競技不安が引き起こす心身の反応を軽減することに注力するのではなく、選手の心身の反応に対する解釈を変化させることにより、競技不安を促進的に捉えることができるようなプログラムを構築することであると考えられる。そして、プログラム構築の際に取り組みたいことは、ストレスラーが選手にとってストレスとなる前提で、ストレスへの対処・対応法 (コーピング) を教授するのではなく、ストレスラーに起因する心身の反応を促進的にとらえることができるよう、レジリエンスを強化することである。

4.4 レジリエンス

スポーツにおいて選手がプレッシャーやストレスに対処・対応するスキルを向上することは重要である¹⁷⁾。これまでは、選手が根性や気合いを前面に出すことを指導者に期待され、実際にそのように振る舞うことのできる選手が「メンタルが強い」と捉えられてきたのではないだろうか。しかしながら、レジリエンスとは生まれながらにして持ち合わせている、逆境に耐える忍耐力、根性、気合いに代わり、個人の行動や思考のプロセスを表す概念であり、その研究は過去30年にわたり急速に進められてきている¹⁸⁾。現在、メンタルタフネス、ハーディネス、そしてグリット、などの概念とレジリエンスとの違いについての理解はまだ浸透していない。例えば、ハーディネスやグリットは、ストレスに適応するための認知プロセスを経ることなく、気合いや根性に代表されるように、単に心理的に頑丈であることを示している。一方で、レジリエンスはストレスに対して柔軟に適応していく認知プロセスを含む特徴がある¹⁹⁾。

スポーツにおけるレジリエンスについては、まだまだ研究の余地があり、定義の合意さえ得られていない。しかしながら、共通の理解として挙げられるのは、レジリエンスとは困難な状況をうまく乗り越える力であり、このままであれば良い結果にならないと感じる環境において、自分自身を守ることによりウェルビーイングを維持する役割も担う。それはまた、トラウマを促すライフイベントのようなネガティブな状況にのみ必要な能力ではなく、普段の生活や練習で生じる些細な出来事に対しても、レジリエンスがあれば助けになるとされている。さらに、競技場面における、パフォーマンスと組織のストレスが混在するような状況においても、レジリエンスをもって環境に適応することにより、自分自身を機能させ、実力が存在するのであればそれをパフォーマンスとして発揮することが可能となる。

近年のスポーツ心理学研究において、レジリエンスは心理的特性ではなく、行動傾向や心理の状態として捉えられている²⁰⁾²¹⁾。競技歴が長いほどレジリエントであることも明らかとなっているため、レジリエンスは心理的特性ではないと考えられる²²⁾。また、ポジティブにレジリエンスを機能させる上で関係するのは、その逆境の度合いと個人の心理的スキルであるとされている¹⁸⁾²³⁾。選手や指導者が、逆境の度合いを変化させることは困難ではあるが、逆境においてその環境についての受容の変化と、個人の心理的スキルの充実を図るためにメンタルのトレーニングをすることは可能である。よって、選手や指導者へのメンタルのトレーニングは、個人の、そしてチームのレジリエン

スを身に付けるトレーニングといっても過言ではない (Table 2)²⁴⁾。

チームレジリエンスについては、数年前から徐々に研究が進められてはいるものの、まだまだ発展途上である。チームレジリエンスも個人のレジリエンスと同様に、グループに属する個人が集団として経験する、ネガティブな影響を及ぼす可能性のあるストレスから守る働きをするダイナミックな心理的過程であるとされている。さらに、チームメンバーが逆境を経験した際に、それに前向き適応するために個人と集団の資源を使う過程を含む²⁵⁾。Morganらは、チームレジリエンスを支える要素として、変革型リーダーシップ、シェアド・リーダーシップ、チーム学習、社会的アイデンティティ、及びポジティブ感情を挙げている²⁶⁾。荒木と小谷は、チームレジリエンスを測る尺度 (CREST: Characteristics of Resilience in Sports Teams Inventory)²⁷⁾の開発とともに、心理・環境要因との関係を調査した²²⁾。結果、CRESTは、レジリエントな特徴の発揮 (RS) とプレッシャー下における脆弱性 (VUP) の2要因より構成され、さらに、2次因子分析の結果、「挑戦」といった前向きな心理傾向と同じ因子を示した。また、チームレジリエンスに影響する環境要因として、サポート体制への満足度と練習内容への満足度が抽出された。今後は、個々の選手へのコンサルテーションに加え、チームのレジリエンス向上のために、選手やコーチへのリーダーシップスキルの教授、複数のリーダーによるキャプテンシーの発揮などを目的とした、組織力を鍛えるコンサルテーションが重要となる。チームビルディングなどの手法を用いることにより、チームのコミュニケーション力やリーダーシップの気づきを促すプログラムは多い。しかし、重要なことは、チームレジリエンスを身に付け、練習や試合においてプレッシャーとなり得る場面においても、選手や指導者が実力発揮のできるよう準備することである。

5. まとめ

トップアスリートへのコンサルテーションでは特に当てはまるが、コンサルテーションを進める上で、今後特に必要なことは、1) コンサルタントのコンピテンシー向上、及び2) トップアスリートの特徴とアスリートを取り巻く環境の理解であると考えている。コンサルタントの資質向上を早急に進めていく必要があるのは、トップアスリートにコンサルタント自身が好む心理的スキルを一方的に教授するのみ、そして、個人やチームについて理解せず、すべての選手、チーム、指導者に同じ内容の講習、チームビルディング、資料を

Table 2 レジリエンスを鍛える方法²⁴⁾

1. 自分自身を理解して、肯定する	自分自身の思考、行動、感情のパターンに気づく。自信をつけてくれるのは自分自身。問題を解決する自分自身の能力を信じ、持ち味を生かす。
2. 現実的な目標を掲げ、大義を確認する	できることを少しずつ積み上げられるような目標設定をする。高い基準を設定しても達成できなければ、意味がない。勇気をもって挑戦すれば確実に達成できそうな目標を掲げることが、実際には実力発揮につながる。
3. 成果を確認する	どんな些細なことでもよい。一日の終わりに自分を褒める練習をする。出来なかったことや矢敗ばかりに目を向けることをやめ、成し遂げたいことについて考えることのできる思考を鍛える。
4. 家族・友人・チームメイト・スタッフとの友好な関係性を重視する	周囲に助けてもらうことは恥ずかしいことではない。困ったときだけでなく、様々な出来事を共有するために人間関係を築いておく。
5. ストレスに感じることや、問題を学びの過程と捉える	問題を克服することや、リハビリテーションのプロセス、ストレスへの対処について、ネガティブにならずにスキルを獲得するためや自信をつけるためのチャンスととらえると良い。
6. 大げさに反応することをやめる	ストレスに感じる出来事や何か変化が起きることはある。その出来事をどのように受け止めるか、どのように反応するかによって、ストレスの度合いが変化する。わざと物事を大きくすることをやめる。
7. とにかく前向きにアクションを起こす	例えすぐに困難な状況から抜け出すことができないとしても、コントロールできることを見極めてアクションを起こす習慣を身に付ける。
8. 人生を長い目でみる	ストレスや問題は人生において多々ある。うまくいかないような経験も、そう悪いことではない。端的に捉え悲観せず、長い人生のうちの一瞬であると捉える。
9. 楽観的に物事をとらえる練習をする	最悪の状況においても一筋の光を見いだせるような練習をする。全てを最悪の状況と捉えるのか、すこしでも前向きに捉えようとするのかは自分次第。練習によって楽観性を身に付けることができる。
10. 機転を利かせる	普段と違う考え方や対処の方法について考える習慣をつける。広い視野をもつことや新しい考え方を取り入れることにより、意外にクリアできることは多い。

提供することなどに疑問を持たないスーパーバイザーやコンサルタントが多いからである。これでは、実際にトップアスリートやチームを実力発揮に導くことは困難である。しかし、指導者や選手からの要望によく耳を傾け、選手と環境の特徴を理解しながら、成果を上げるために必要となる理論の理解、最新の研究結果の整理を経て、実際のプログラムを構築することに反映できれば、上記のようなコンサルテーションのパッケージ化を避けることができる。Lewinは「優れた理論 (good theory) ほど実用的なものはない (“there is nothing so practical as a good theory”)」と提唱し、良い理論こそが知識を知恵にかえることができ、そして行動にも変化をもたらすことができるとしている²⁸⁾。ただ、個人やチームの特徴をよく理解しながら、適切に、そして前向きに、成果を可視化できるプログラムを理論を基盤として提供していくその過程とプログラムそのものは、アートのようにコンサルタント自身の特徴と選手、指導者、組織の特徴と、そしてそれを取り巻く環境など、さまざまな要素が入り混じった、他のコンサルタントには真似のできない、そして他の

選手やチームにはあてはまらないものであることは確かである。コンサルタントとして、「自分自身が、この選手のために、このチームのためにだけに作った特別プログラム」が実際に効果を発揮することにより、選手やチームの目標達成が可能となる。さらにその目標を達成した選手やチームが子どもたちの憧れの存在になることができたり、日本や世界におけるスポーツの歴史をどんどん変えていける可能性を秘めている。世代やレベルに関わらず、スポーツに良い影響をもたらすメンタルのトレーニングを提供できるよう、コンサルタントの早急なコンピテンシー向上が求められている。

文 献

- 1) Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J., *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. 4th ed, Champaign, IL: Human Kinetics, 2017.
- 2) Weinberg, R. S., & Gould, D., *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. 6th ed, Champaign, IL: Human Kinetics, 2015.

- 3) Gilbert, W., *Coaching Better Every Season: A year-round system for athlete development and program success*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017.
- 4) Fletcher, D., & Maher, J., Toward a competency-based understanding of the training and development of applied sport psychologists. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 2(4), 265-280, 2013.
- 5) 心理学用語の学習. “5—法律・行政 公認心理士法 13—公認心理士の資質向上”. <https://psychologist.x0.com/terms/513.html> (2019年9月28日確認)
- 6) 石原端子・荒木香織・遠藤拓哉・他, メンタルトレーニングコンサルタントに必要なコンピテンシーを定義する. 日本スポーツ心理学会第44回大会研究発表抄録集, 2017.
- 7) 石原端子・荒木香織・遠藤拓哉・他, スポーツ心理学領域におけるスーパービジョンに必要なコンピテンシーを考える. 日本スポーツ心理学会第45回大会研究発表抄録集, 2018.
- 8) Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G., Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences* 23, 1129-1141, 2005.
- 9) Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton S., et al., Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences* 27, 729-744, 2009.
- 10) Lazarus, R. S., & Folkman, S., *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984.
- 11) Jones, G., More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology* 86, 449-478, 1995.
- 12) Jones, G., Hanton, S., & Swain, A. B. J., Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and nonelite sports performers. *Personality and Individual Differences* 17, 657-663, 1994.
- 13) Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D., An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton & Mellalieu, S. D. (Eds) *Literature reviews in sport psychology*, pp. 321-374, Hauppauge, NY: Nova Science, 2006.
- 14) Fletcher, D., & Hanton, S., Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist* 17, 175-195, 2003.
- 15) Jones, G., Performance excellence: A personal perspective on the link between sport and business. *Journal of Applied Sport Psychology* 14, 268-281, 2002.
- 16) Woodman, T., & Hardy, L., A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology* 13, 207-238, 2001.
- 17) Gould, D., & Maynard, I., Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences* 27, 1393-1408, 2009.
- 18) Estrada, A. X., Severt, J. B., & Jiménez-Rodríguez, M., Elaborating on the conceptual underpinnings of resilience. *Industrial and Organizational Psychology* 9, 497-502, 2016.
- 19) Masten, A. S., Life events and adjustment in adolescents: The significance of event independence, desirability, and chronicity. *Journal of Research on Adolescence* 4, 71-97, 1994.
- 20) Bryan, C., O'Shea, D., & MacIntyre, T., Stressing the relevance of resilience: A systematic review of resilience across the domains of sport and work. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 12, 70-111, 2019.
- 21) Sarkar, M., Psychological resilience: Definitional advancement and research developments in elite sport. *International Journal of Stress Prevention and Wellbeing* 1, 2017.
- 22) 荒木香織・小谷 郁, トップスポーツにおける社会環境要因と心理的要因の包括的検証—アスリートを取り巻く環境とメンタルタフネスとの関係—, 2018年度笹川スポーツ研究助成成果報告書, 33-39, 2019.
- 23) Fletcher, D., & Sarkar, M., Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action* 7, 135-157, 2016.
- 24) 荒木香織, 実力発揮へのメンタルスキル. 関節外科 37, 1087-1091, 2018.
- 25) Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M., Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise* 14, 549-559, 2013.
- 26) Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M., Understanding team resilience in the world's best athletes: a case study of a rugby union World Cup winning team. *Psychology of Sport and Exercise* 16, 91-100, 2015.
- 27) Decroos, S., Lines, R. L. J., & Morgan, P. B. C., et al., Development and validation of the characteristics of resilience in sports teams inventory. *Sport, Exercise and Performance Psychology* 6, 158-178, 2017.
- 28) Lewin, K., Problems of research in social psychology. In D. Cartwright (Ed) *Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers*, New York: Harper & Row, 1951.