

運動部選手の心理サポートにおける 携帯メール利用の効果と課題

原 妃斗美*

本研究は、運動部活動に所属している選手への心理サポートにおいて携帯メールを利用し、その効果、課題を事例的に検討した。対象は、高校女子バレーボール選手、中学女子ゴルフ選手である。携帯電話が必需品となっている現代において、選手の所持率も100%であった。そのため、心理サポートの一つのツールとして携帯メールを利用した。選手の不安軽減、モチベーションアップ、目標設定に効果的であると考えられる。また、携帯電話依存、絵文字利用の課題が挙げられる。結果として、心理サポートにおいて携帯メールを有効利用するためには、まず指導者、選手との信頼関係を築いていかなければならないと考えられる。

[キーワード：運動部活動、心理サポート、携帯電話、メール]

1. はじめに

近年、パソコンや携帯電話などの情報端末が大きく発展し、コミュニケーションツールとして多くの人に利用されている。また、携帯電話の機能がめまぐるしく発展してきており、現代人にとって無くてはならない必需品となっている。

渡邊ら(2008)の研究では、中・高・大学生の携帯電話の使用状況と生活環境への影響を知る目的でアンケート調査を行っている。その結果、所持率は中学生27.2%、高校生96.8%、大学生99.3%であった。また、携帯電話所持者に対して携帯電話の機能利用状況について調査した結果では中・高・大学生ともに「電話、メール」が90%以上と高くなっていた。このことから、中・高・大学生が高い割合で携帯電話を所持・利用していることが分かる。そして、利用機能の中でも「電話、メール」が最も高い割合となったことから、携帯電話がコミュニケーションツールの一つとして高い割合で利用されていると考えられる。

心理学でもカウンセリングの一つの手段として電子メールが活用されはじめている。電子メールカウンセリングは、1990年代半ばに入りインターネットの普及とともに始まった。アメリカでは1997年、アメリカオンラインカウンセリング協会(ISMHO:International Society for Mental Health Online)が設立され、2000年で4000余りのサイトが運用されている。1997年日本でも、「日本オンラインカウンセリング協会JOCA(Japan Online Counseling Association)」が設立されている(武藤、2002)。

カウンセリングの分野で電子メールが活用されるようになり、スポーツ選手を対象とした心理サポートの中で

も活用されるようになってきている。

スポーツ選手を対象にした心理サポートとは、心理学や臨床心理学を専門とする者が選手の実力発揮のためにメンタルトレーニング、カウンセリングを中心として選手の心理支援、援助をすることである(中込、2005)。競技レベルは様々ではあるが、心理サポートを行っている運動部が増えてきている。また、心理サポートの内容も少しずつ進化してきている。

現状として携帯電話を所有している選手は多いが、中学校・高等学校では使用禁止、または持ち込み禁止という措置をとっている学校が多い。そのため、選手の携帯電話の使用が限られてくる。しかし、このように限られた状況の中でも多くの選手が携帯メールを利用していると考えられる。

2. 目的

本研究では運動部活動に所属している選手への心理サポートにおいて携帯メールを利用し、その効果、課題を事例的に検討した。

3. 心理サポートについて

(1) 高校女子バレーボール選手に対する心理サポート

高校女子バレーボール選手に対しては2006年より心理サポートを行っており、現在も継続中である。高校運動部では代替えが行われるため2006年度7名、2007年度9名、2008年度18名、2009年度19名、2010年度14名である。心理サポートの内容は表1に示した。

* 鳴門教育大学 大学院 (H20 年度修了生) 教科・領域教育専攻 生活・健康系コース (保健体育)

表1 心理サポート年間計画表

日時	実施内容
4月	心理テスト実施・フィードバック 県高校選手権大会のフィードバック カウンセリング メールサポート
5月	メンタルトレーニング(サポート) 対戦相手の分析 カウンセリング メールサポート
6月	メンタルトレーニング(サポート) 県高校総合体育大会 四国高校選手権大会 カウンセリング メールサポート
7月	メンタルサポート(サポート) カウンセリング メールサポート
8月	メンタルトレーニング(サポート) 全国高校総合体育大会 動画フィードバック 遠征・合宿でのサポート カウンセリング メールサポート
9月	メンタルトレーニング(サポート) カウンセリング メールサポート
10月	メンタルトレーニング(サポート) カウンセリング メールサポート
11月	メンタルトレーニング(サポート) カウンセリング メールサポート 全国高校選抜優勝大会の撮影と聞き取り調査
12月	メンタルトレーニング(サポート) カウンセリング メールサポート
1月	メンタルトレーニング(サポート) カウンセリング メールサポート 県新人大会のフィードバック
2月	メンタルトレーニング(サポート) カウンセリング メールサポート
3月	メンタルトレーニング(サポート) カウンセリング メールサポート 遠征・合宿でのサポート

2009年度のチームからは、このチームに対するサポート内容を変更することになった。なぜなら、サポートする環境の問題でよりチームにあったサポート内容にする必要があったからである。以下の内容は2006年度から2008年度のチームに対して行ったサポートである。

①心理テスト

心理テストは、徳永(2003)の作成した心理的競技能力診断検査(DIPCA. 3)を用いた。結果の処理、フィードバックについては、小川ら(2007)の方法を用いて行った。また、フィードバック後に聞き取り調査を行った。

②大会のフィードバック

ビデオカメラにて実際の競技場面を撮影し、動画を編集したものを試合終了後1週間以内にチーム全体にフィードバックした。その際、振り返りをし、今後の課題を立てるようにした。

③対戦相手の分析

ビデオカメラにて実際の競技場面を撮影し、動画を編集したものをソフト化した。ソフトは、攻撃の特徴、守備の特徴が分かるように編集を行った。それを基に、選手は、戦術についてミーティングの中で意志の統一を行い実際の競技場面で活用した。

④遠征・合宿でのサポート

遠征・合宿に帯同し、心理サポートを行った。内容は、競技場面の撮影、フィードバック、カウンセリングを状況、指導者の要望に応じて行っていった。

⑤カウンセリング

2週間に1度のペースでカウンセリングを行った。カウンセリング時には、選手自身・チームの調子、様子や悩みについて聞いた。

⑥メールサポート

携帯電話に関して、チームの携帯所持率は100%、全ての選手が毎日メール機能を使用していた。学内は使用禁止である。そのため、利用時間帯が授業、部活時間帯外に限られた。カウンセリングが2週間に1度と限られていたため、選手と携帯電話のメールアドレスを交換し連絡を取り合った。カウンセリング時までには相談事が生じた場合、スポーツメンタルトレーニング指導士が帯同していない遠征時にメールを活用した。

⑦メンタルトレーニング

チームの代替えが行われる時、指導者がチーム全体へのメンタルトレーニング講習会を依頼した時に講習会形式でメンタルトレーニングについて講義を行った。また、2週間に1度のカウンセリング時も選手の要望に応じて行った。内容は、目標設定技法、リラクゼーション技法、注意集中技法、イメージ技法、情動のコントロール技法、ポジティブシンキングである。

2009年度以降の心理サポートは、それまでの心理サポートで行われていた2週間に1度のカウンセリング、メンタルトレーニングが定期的に行えなくなったため、携帯メールによるサポートを中心に行った。

携帯メールによるサポートは、連絡頻度は選手に任せ、それ以外でスポーツメンタルトレーニング指導士が2週間

に1度のペースで携帯メールにて相談を受けることとした。
また、チームの状況把握のために主将、マネージャーには1週間に1度連絡をするようにした。

(2) 中学生女子ゴルフ選手に対する心理サポート

中学生女子ゴルフ選手。2009年4月より心理サポートを行っているC選手、2010年11月よりサポートを行っているD選手である。いずれも現在継続中である。

両選手とも携帯電話を所持しており、毎日メール機能を使用していた。上記のサポートチームと同様に、学内は使用禁止である。そのため、利用時間帯が授業、部活時間帯外に限られた。心理サポートの内容は以下に示す。

①月に1度の心理セミナー参加

スポーツメンタルトレーニング指導士が行っている心理セミナーに毎月参加していた。セミナーの内容は、メンタルトレーニングに基礎から応用まで1テーマ毎に行なった。表2は、セミナーのテーマを表にしたものである。

表2 セミナーテーマ

	テーマ
1	メンタルトレーニングとは
2	自分のことをよく知ろう(心理テスト)
3	目標設定1
4	イメージトレーニングについて
5	集中力のトレーニング1
6	あがり防止のためのメンタルトレーニング
7	自信をつけるためのメンタルトレーニング1
8	ポジティブシンキングについて
9	試合の振り返り方1
10	試合で勝つためのメンタルトレーニング1 試合の準備の仕方
11	試合で勝つためのメンタルトレーニング2 試合の振り返り2
12	試合で勝つためのメンタルトレーニング3 スポーツ選手から学ぼう
13	試合で勝つためのメンタルトレーニング4 自信をつけるためのメンタルトレーニング2
14	試合で勝つためのメンタルトレーニング5 感謝の気持ち
15	選手として成長するためのメンタルトレーニング1 1番になること
16	選手として成長するためのメンタルトレーニング2 目標設定2
17	選手として成長するためのメンタルトレーニング3 選手の情報交換
18	選手として成長するためのメンタルトレーニング4 集中力のトレーニング2
19	選手として成長するためのメンタルトレーニング5 リラクゼーション1
20	選手として成長するためのメンタルトレーニング6 リラクゼーション2

②月に1度のカウンセリング

月に1度のペースで約1時間のカウンセリングを行った。主な内容は、今後の目標・課題、試合の振り返りである。

③携帯メールでの心理サポート

実践形式での練習が行われた日、大会の日は選手にメールにて連絡してもらうようにした。それ以外でも、必要に応じてお互いで連絡を取り合うようにした。

④試合プラン・振り返りシートの提出

試合の時には図1・2に示す用紙を記入し提出してさせた。その後、スポーツメンタルトレーニング指導士が感想を書き入れ選手に返却した。

ゲームプラン用紙			
年 月 日			(大会名)
	時刻	やること(行動)	ルーティーン キーワード
会場 朝起きてから まで			
試合会場 開始直前まで			
(「試合中・プレートのしかた」)			
帰って 終了後 から			

図1 試合プラン用紙

試合振り返りシート						
大会名と会場名:						
大会日: 年 月 日						
試合の目標と結果						
試合の目標						
プレーの目標						
試合の結果						
試合の振り返りチェック!!						
試合のことを思い出して、1~10の質問に答えてみましょう。 答えはあてはまる番号に○をつけて下さい。 ○をつけたら、合計得点を計算しましょう! 【※自分の心理状態がどの程度改善されたか(10点満点)】						
1	試合では忍耐力を発揮できた	1	2	3	4	5
2	試合では競争心(闘志、ファイト、積極性)があった	1	2	3	4	5
3	自分の目標を達成する気持ちで試合ができた	1	2	3	4	5
4	「絶対勝つ」という意気込みを持って試合ができた	1	2	3	4	5
5	自分を見失うことなく、いつものプレーができた	1	2	3	4	5
6	緊張しすぎることなく適度にリラックスして試合ができた	1	2	3	4	5
7	集中力を発揮できた	1	2	3	4	5
8	目標を持って試合ができた	1	2	3	4	5
9	試合での作戦や状況判断はうまくいった	1	2	3	4	5
10	試合では仲間と声を掛け合ったり、励ましあったり、協力して試合ができた	1	2	3	4	5
合計 <input type="checkbox"/> = <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/>						
目標の達成度						
① 結果に対する目標は達成できましたか?						
1) 達成できた 2) 達成できなかった						
② プレーに対する目標は達成できましたか?						
1) 十分に達成できた 2) まあまあ達成できた 3) 達成できなかった						
試合の感想・気づき・今後の課題など何でもいいので書いてみましょう!						

図2 試合振り返り用紙

図1の試合プラン用紙には、試合前に試合当日の流れの中で、行う行動、ルーティーン・キーワードを記入させた。図2の試合振り返り用紙には試合終了後に1日の目標を振り返り、評価、反省について記入させた。

4. 携帯メールカウンセリングの事例

本研究で対象とした運動部選手との携帯メールのやり取りを4名分以下に事例として記載した。いずれも、選手の了解を得て記載している。

(1) 高校女子バレーボール選手に対する携帯メールを用いた心理サポートにおける事例

本研究では、チームの中心選手2名の事例を報告することとした。

①選手A

選手Aは1年生であり、チームではレギュラーではなかったが、主力選手の退部によりレギュラーになるチャンスが巡ってきた。選手A自身にレギュラーになれるチャンスがあると自覚し始めてからレギュラーを獲得するまで約1ヶ月間、毎日練習の様子や選手A自身が感じたこと、目標などについて携帯メールでのやり取りを行った。毎日メールを送るようになったのは、スポーツメンタルトレーニング指導士が強制したのではなく選手Aが自ら自主的に送るようになった。送られてきたメールに対しては、毎回、心理的なアドバイスを加えて返信した。最初の頃は、技術的な内容が目立っていたが、時間が経つにつれて心理的な内容の文章も送られてくるようになった。

以下にメールの一部を記載した。メールでは本人、チームを特定しない部分以外はメールのままを忠実に記載し、絵文字は省いた。

合宿1日目のメール

今日は今年最初の合宿でした。やっぱり強いチームは見た目でも強そうに見えました。試合をやってみると、今までにしたことない試合だったり、一桁でおさえられたりしました。その中でもやっぱり自分たちのミスが目立ちました。今はとにかくミスをなくしていかないと〇〇らしいバレーはできないと思いました。でもそればかり意識して他のことができなくなるのは、ミスがなくなっても意味ないと思います。だからもっと日々の練習一つ一つを意識しながらしないといけないと思いました。明日は一日あるし、強いチームとする機会はありませんので、試合に出てブロックは高いけど一本でも多く決めたいと思う。ブロックでも後ろの人がとりやすいようなチャンスボールになるようにしたいです。明日も今日よりも頑張ります。この合宿で少しでもいいからチームの成長を祈ります。

合宿1日目返信メール

強豪校と合宿は、勉強になることも多くあると思います。自分のチームの様子をよく分析できていてとてもいいと思います。試合に出るチャンスは少ないかもしれませんが、チャンスを得るためにできることを確実にやっつけていきましょう。

合宿2日目のメール

今日は合宿二日目だったけど、昨日とあまり変わらない試合をしてしまった。ミスもやっぱり多かったし、〇〇のバレーもできなかった。たまにいい流れとかもあったけど、一本で終わった。その流れがどんどん続いていけばもっといいバレーができると思うし、こっちに流れが来て相手にミスが出たりしていいバレーもできると思う。〇〇さんにもそのことも言われた。

試合がないときに〇〇さんがいろいろ教えてくれました。やっぱり大学生の考えはすごいと思いました。教えてもらったことは試合の中でできてたかは自分たち次第だけど、意識して少しずつ直していきたいと思いました。

合宿2日目返信メール

ミスを減らしていくためにどんなことを意識して練習や練習試合に臨んだらよいか考えてみましょう。また、〇〇らしいバレーをするために自分には何ができるのかも考えてみて下さい。今日、先輩から教わったことを忘れないようにしていきましょう。

合宿3日目

今日は大学生と一時間練習しました。いい練習になったし、今日やった練習は今のチームに足りなかったものでもあったので今日の一時間はすごくいい練習になったと思いました。自分の番が終わったら大学生の人が自分のプレーを見て色々教えてくれたりして次に入ったときは教えてくれたことが少しだけできたような気がしました。今日は朝からもいいリズムで試合できたセットもありました。点数も今までの試合で一番とれたと思いました。でも午後からはちょっとリズムが崩れてミスで終わったセットもありました。最後の試合では自分たちのミスが12点もあって、攻撃で決めたのがたった一点だった。ミスをなくさないで…もしくは少なくするのがリズムを作るのにいいんだと思いました。最終日4、5セットくらいしかしないと思うけど、合宿最後のまとめとして一番いい試合をして〇〇に帰りたいです。

合宿3日目返信メール

今日はとてもよい練習になったようですね。練習試合に関しても細かく分析できていることに感心します。このように大学生から教わる機会は少ないので、教わったことは確実に自分のものにしていきましょう。明日は最

終日ですね。疲れもあると思いますが、この合宿の総仕上げとして〇〇さんの思う一番よい試合となるように頑張ってください。

合宿4日目

今日は合宿最後の練習でした。今日はいい流れの場面が多かった気がします。結果は負けてしまったけど、結構〇〇もついていったと思います。でも〇〇との試合はミスミスミスで終わってしまって、このセットは無駄なことを思いました。一点をとったときは相手には11点も入っていました。それでは春高とか話にならないし、〇〇でも結果はどうなっているのかもわからないけど、とにかくミスをなくす。最後の試合は合宿中で一番流れのいい試合だったと思いました。でも結果は負けてしまった。やっぱり最後の一点は自分たちのミスで終わってしまった。苦しいときにその一点をとるか、とられるかはやっぱり日々の練習だと思う。この合宿中、学んだことはたくさんあります。それを合宿だけですませずに、〇〇に帰っても学んだことをしっかり練習して体に身につけて、いい状態で予選を迎えたいです。練習試合もいっぱい入っているし、合宿でやったことを練習試合で発揮して、そこから少しずつ調整していけたらいいなと思います。

合宿4日目返信メール

合宿お疲れ様でした。今日は、最終日ということもありよい試合もあったようですね。今後は「ミス」をどのように減らしていくかが課題となってくるようですね。次の試合まで3週間程となってきたので、明日からの練習ではこの合宿で学んだことをしっかり復習していきましょう。

②選手B

選手Bは、チームのキャプテンでありレギュラーでもある。高校に入るまでに、キャプテンの経験はなく、チームの先頭に立って引っ張っていくことに不安を感じていた。そのため、週に1度のペースでチームの様子や、悩みについて連絡してもらおうようにしていた。A選手と同様に、送られてきたメールに対しては、毎回、心理的なアドバイスを加えて返信した。以下に新チーム結成時のメールのやり取りの一部を掲載した。メールでは本人、チームを特定しない部分以外はメールのままを忠実に記載し、絵文字は省いた。

受信メール1

今日からチーム練習に入りました。まだ誰が出るか分かっていないのでチーム内でお互い刺激しあって競りたいです。背の低いチームなので高さやパワーでは

かないませんが、緻密で正確なバレーができるように基本練習からしっかりと意識してやっていきたいです。

返信メール1

新チームはどんなチームにしていきたいかチームで話し合ってみてください。そうすることによって、みんなそれぞれが自分の役割を理解し努力するようになると思います。試合は近いですが、まだまだチームを作るための土台と固めていく段階です。焦らず、少しずつ着実に前進していきましょう。

受信メール2

昨日は初めての公式戦でした。あまり練習できていなかったので全員緊張していました。相手は大人なので思いっきりぶつかって行って今自分たちのできるバレーをしようと声をかけました。2セット目みんなが声を出し合って、大人チームにくらいつくことができ、いい感じでした。またホーメーションを1から新しく覚えて、レベルアップを目指し、チーム内で競い合えるよう頑張りたいです。

返信メール2

試合お疲れ様でした。初めての公式戦で、いい試合ができたようですね。まだまだこれからですが、今回の試合を振り返り今後の課題をまとめていきましょう。まだまだレギュラーが確定していないようなので、チーム全体でしっかり刺激し合っていきましょう。

受信メール3

今週は各ポジションごとに強打レシーブの練習や動きの練習をやっています。この練習は実戦の中でどのように生かされるか、しっかり意識して練習できるようにしたいです。ウェイトトレーニングも負荷をあげて追い込むようにしています。でも練習中にプレーしていない周りの人で声を出していない人がたくさんいます。指摘をしても、一時は出ますがそれが長くは続きません。今日副キャプの〇〇さんとマネージャーでその話をしていました。これから〇〇さんと自分たちからもっと今まで以上に声を出して頑張って、それでみんなも出して、もっと活気のある練習にしたいです。

返信メール3

チームを一人で引っ張っていくのは大変です。副キャプテンの〇〇さんと、マネージャーの〇〇さんと協力し、役割分担してチームを一つにいきましょう。また、ムードを作っていくためにも声は大事なので、みんなに声出しを呼び掛けていきましょう。

受信メール 4

3日間合宿でした。3日間はチームの問題じゃなくて、個人の問題が目立ちました。個人個人のレベルアップをこの一ヶ月であげたいです。

返信メール4

合宿お疲れ様でした。個人の課題を一人ひとりが理解しておく必要がありますね。その課題を一人ひとりがクリアするために努力していくことがチームを成長させていくと思います。個人のレベルアップ、チームのレベルアップのためチーム全体で努力していきましょう。

(2) 中学女子ゴルフ選手に対する携帯メールを用いた心理サポートにおける事例

選手C、選手D共に心理サポートでは実際に会ってカウンセリングすることを中心としていた。カウンセリングは月に1度のペースで行ったが、希望があればいつでもカウンセリングを受けられるサポート体制となっていた。そのため、携帯メールのやり取りは少なかった。主に、大会時の結果報告として携帯メールを活用していた。以下にメールのやり取りの一部を掲載した。メールでは本人、を特定しない部分以外はメールのままを忠実に記載し、絵文字は省いた。

①選手C

メール1

選手C：昨日の試合でベストスコアの68で男女合わせて優勝しました。

返信：おめでとう。ベストスコアが出たのはすごいですね。今日感覚を忘れないようにしっかり振り返りをして残しておきましょう。

選手C：また次の試合でベストスコア出せるように頑張ります。

メール2

選手C：おはようございます。昨日わ2位に2打差でトップでした。今日わその2位の子と回るんですけどどうやったら、2打差を気にしないでラウンドできますかね？

返信：結果ばかりと気にしないで、目の前の一打に集中するように努力してみてください。自分自身との戦いですね。

選手C：2位に7打差で優勝しました。

②D選手

メール1

選手D：今日試合がありました。風が強くて81でした。

返信：普段の練習から風が強くても自分のゴルフができるよう試合を想定しイメージを使った練習をしていける

といいですね。

選手D：風が計算出来るように練習したいと思います。ありがとうございます。

メール2

選手D：最近宮崎に合宿に行っていました。あと昨日は国体のラウンドがありました。

返信：調子はどうでしたか？また、今年目標を教えてください。

選手D：ゴルフはスイングを少し変えたのでまあまあです。今年全国でタイトルとりたいと思います。

5. 考察

(1) 高校女子バレーボール選手に対する携帯メールを用いた心理サポート

選手との携帯メールのやり取りの様子から以下のことが考えられる。練習日誌を付けていくようにメールを送ることにより、練習・試合の振り返り、目標設定が普段の生活の必需品である携帯電話でできるようになったのではないかと考えられる。このチームでは、練習日誌を書き、指導者に提出するという決まりがあったが、続かなかった。身近にある携帯電話が練習日誌の代用となっていたのではないだろうか。メール連絡も強制的ではないので、毎日送らなくてもよい点、メールの返事が返ってくる点、学校・部活動外であれば時間に拘束されることなく自由にメールを送ることができたことから選手も活用していたと思われる。また、心理サポートで積極的に携帯メールを使用するようになって、選手との会話が弾むようになっていった。また、選手から積極的に話しをしてくれるようになったと感じられた。

A選手は、レギュラーになってからメール連絡は毎日ではなくなった。最初は、依存してしまうのではと思っていたが、選手がメールでのサポートを受ける必要がある時期とそうでない時期を考えていたのではないだろうか。

B選手は、キャプテンの仕事としてメール連絡をしていたと思われる。そのため、B選手自身についての内容ではなく、チーム全体のことについて多かったように思われる。これは、スポーツメンタルトレーニング指導士がチームの様子を連絡するよう指示していたからだろう。

A・B選手以外の選手についても、何か悩みが生じた場合のみ連絡する選手、定期的にメールにて様子を伝えてくる選手、メール内容、頻度はそれぞれ異なる。

スポーツメンタルトレーニング指導士が、毎日の練習に帯同できないので、カウンセリング時に話せなかったことを伝えるツールとして携帯メールが有効となってい

ると考えられる。また、選手の不安軽減、競技に対するモチベーションを高めるためにも心理サポートの一つのツールとして活用できると考えられる。

(2) 中学女子ゴルフ選手に対する携帯メールを用いた心理サポート

C・D選手共に、携帯メールでは試合結果のみを連絡することが多く、一度に1通のやり取りではなく、何通かやり取りが続く場合が多かったように思われる。メールの文章も中学生という年代のためか、話し言葉を主に使っていた。これは、集団種目と個人種目の違いもあるのではないだろうかと考えられる。ゴルフは、個人種目であるため、学校の部活動での活動時間は少なく、多くの時間は個人で活動している。そのため、個人の意志が尊重される場合が多く、決まりについても厳しく言われる場合は少ないからではないだろうか。

この場合は、カウンセリングでの心理サポートが主になっていたため、相談を携帯メールで送るというよりは、情報を伝えるツールとして活用していたと考えられる。

また、試合前後にやり取りが増えることも多かったため、選手の不安軽減、試合に対するモチベーションを高めるためにも心理サポートの一つのツールとして活用できると考えられる。

5. まとめ

心理サポートには、様々な方法、サポート体制がある。携帯メールを中心とした心理サポートではなく、一つのツールとして活用していくべきであると考えられる。しかし、いくつかの課題も挙げられる。

一つは携帯電話依存に関する問題である。いつでも、どこでも、誰とでも連絡が取りやすくなっているため、選手の中には携帯電話が無いと落ち着いて競技をすることができない選手もいるのではないかと考えられる。

二つ目は、絵文字の利用である。本研究では絵文字の部分は省いていたが、選手の多くがメールに絵文字を使っている。絵文字は、携帯電話の進化と共に変化してきており、意味、種類も多様である。また、信頼度で絵文字の量や種類も変化してくる。そのため、メールの文章で選手の気持ちを判断するだけでなく、絵文字からも気持ちや状況を読み取らなければならなくなっていると考えられる。

今後は、心理サポートで携帯メール利用する機会は多くなってくると考えられるが、より有効に利用するために活用方法を考えていかなければならない。そのためにも、まず指導者、選手との信頼関係を築いていかなければならない。また、携帯メールから、選手が伝えようと

している意図を読み取る力を身につけていく必要があると考えられる。

6. 引用・参考文献

- 大仲重美 (2002) メールカウンセリングの一考察 - 学生相談に電子メールを用いた事例、学生相談センター紀要、12 : pp. 51-62
- 小川智史、原妃斗美、賀川昌明 (2007) マークシートリーダーによる「心理的競技能力診断検査」の採点及びフィードバックシステムの開発、鳴門教育大学情報教育ジャーナル、4 : pp. 11-17
- 中込四郎 (2005) 競技生活の心理サポート、日本スポーツ心理学会(編)、スポーツメンタルトレーニング教本改定増補版 : pp. 10-14
- 武藤清栄 (2002) 電子メールの表現とコミュニケーション-非言語と病理の読み取りを中心に、現代のエスプリ : pp. 46-57
- 安原絵理子、浮本恵里花、大塚正雄、富田寛、丁井雅美 (2009) ケータイ絵文字メールによるコミュニケーション、シンポジウムモバイル研究論文集 : pp73-78
- 渡邊典子、久保田美由雪、石崎トモイ、小柳恭子 (2008) 中・高・大学生における携帯電話の使用状況と生活環境への影響に関する調査、新潟青陵大学紀要、8 : pp. 31-40