

# スポーツ競技者を対象とした遠隔カウンセリングにおける問題構造の分析：高等学校女子バスケットボール部に対する心理的支援の実践を通して

著者	北村 勝朗, 齋藤 茂, 永山 貴洋
雑誌名	教育情報学研究
号	3
ページ	41-48
発行年	2005-03
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10097/40969">http://hdl.handle.net/10097/40969</a>

# スポーツ競技者を対象とした遠隔カウンセリングにおける問題構造の分析 — 高等学校女子バスケットボール部に対する心理的支援の実践を通して —

北村 勝朗\*, 齋藤 茂\*\*, 永山 貴洋\*\*

\* 東北大学大学院教育情報学研究部

\*\* 東北大学大学院教育情報学教育部博士課程後期

**要旨:** スポーツ競技者は日々の練習場面や試合場面において、スキル獲得及びパフォーマンス発揮を目指した厳しい状況に自身を追い込むことが求められている。そこでは、競技不安、人間関係のあつれき、バーンアウト、及び熟達過程の葛藤といった様々なストレスに対し、心理的スキルを利用したプログラム等によって競技者自身が問題と向き合いながら解決を試みる例が多く報告されている。本研究では、そうした心理的支援方策が有する様々な制約に対し、遠隔カウンセリングを中心とした心理的支援の可能性と問題性について実践を通じた検討を試みた。高等学校女子バスケットボールチームに所属する選手30名を対象とした25ヶ月に渡る実践を通して得られた質的データの分析から、スポーツ競技者を対象とした心理的支援は、パフォーマンス向上、人間関係、及び競技生活の3つのカテゴリーによって構成されることが明らかとなった。

**キーワード:** スポーツ競技者、遠隔カウンセリング、電子メール

## I. 問題の所在

スポーツ選手、あるいはスポーツ・チームに対する心理的支援として、いわゆるメンタル・トレーニングの重要性が報告されている (Orlick, 1991; Suinn, 2001;)。確かにスポーツ選手の競技力向上、実力発揮を心理的に支援することによって成果が得られるとする事例報告も多い。その一方で、個々の選手が置かれた状況や環境の差異、個人差や、認知スタイル・生育暦の差異、個人差といった個人要因の複雑さが故に、一般的なメンタル・トレーニング・プログラムの処方によっては成果が得られないという指摘も多い。Bloom (1998) の報告によれば、高等学校のスポーツ競技選手がかかえる心理的課題は、ミスや失敗への不安や集中力の欠如といったテーマが上位をしめているが、そうした課題の原因は選手の置かれた環境・状況・特性によって多種多様であり、問題の解決には個人ベースの対応が不可欠であるとされている。実際、選手が抱える心理的課題は多岐に渡っており、そうした一人ひとりの選手が心理的な不安やストレスを取り除いて練習や試合に集中できるような環境を整備することがまずもって求められている。したがって、個人スポーツ競技

選手はもちろんのこと、チームスポーツ競技選手の場合においても個々の選手への対応を基礎に置いたチームへの支援が重要であると考えられる。そこで問題となるのは、そうした心理的支援を行う頻度、タイミング、場所といった物理的制限の障害である。選手が心理的支援を必要とする時に、心理的支援者が適時にその場に居ることは非常に困難であり、また仮に選手が必要とする場に適時に居合わせたとしても、その場が選手の個人的な問題を取り上げるにふさわしい場であるとは限らないため、最適な条件の中で心理的支援を行う場は非常に限られたものとなるのである (Bloom, 1998)。

こうした状況に対し、近年急速に普及しているインターネットを利用した遠隔支援方策は、心理的支援の適時性、個別性を保障する有効な手段として捉えることが可能である。なぜなら、携帯電話等を利用して行うメールカウンセリングは、対面的な心理的支援が有する時間的制約条件、空間的制約条件、個別的制約条件、および反復的制約条件等の解決に対して有効に作用するものとして位置づけられるからである (水野, 2002)。

本研究は、平成15年3月より平成17年3月までの25

ヶ月間、A県高等学校女子バスケットボール部に対して行った心理的支援の具体的な事例をもとに、スポーツ競技者の心理面に対する遠隔支援の可能性に焦点を当て、遠隔で行う心理的支援が選手にどのように受けとめられ、実際にどのような支援が行われ、そうした支援が選手の問題解決においてどのような有効性と問題性をもつのか、について分析することを目的とする。

## II. 方法

### 1. 対象者

高等学校女子バスケットボール部に所属する選手27名及びマネージャー3名の計30名。心理的な支援の実施にあたり、指導者との密接なコミュニケーションをとりながら支援の内容及び方法について検討を行った。また、適宜、選手の親との会話の場がもたれ、選手の心理的状況についてより多角的な視点から捉えることが可能となった。

### 2. 手続き

平成15年3月より平成17年3月までの25ヶ月間、A県高等学校女子バスケットボール部に対して心理的支援を実施した。1年目の支援は、対面的な支援を継続して行い、遠隔的な支援も平行して実施した。

2年目の支援は、遠隔的な支援を中心にした支援を実施した。対面的な相談面接による心理的支援の全体は表2に示した通りである。遠隔的な支援は電子メールによる相談が中心であった。

### 3. データ収集

心理的相談場面のような、ある場における社会的相互作用を分析していく際には、表出された言語的あるいは行動的なやりとりの分析に焦点が当てられることが多い。しかし、そうした表出が観察されない人々の中で起きている情報の受容や認知的変容の過程に踏み込んだ分析が相互作用分析の重要な視点である(佐藤, 1996)。そこで本研究では、Yin(1994)による多角的事例研究法に基づき、データ収集は、対面的な心理的支援に関しては、深層的・自由回答の面接インタビュー(in-depth, open-ended interview)を実施した。インタビュー時間は20分から60分の範囲で行われ、平均時間は約40分であった。また、状況に応じて練習中の日常会話的なアプローチ(conversational approach)も併用し、インフォーマルなインタビューも行うことで対象者の

現在進行形の心理的反応について調査を行った。選手に対する心理的支援方法に関しては、Wylleman(2000)及びPoczwardowski(2002)が指摘するように、選手は指導者やチームメイト等との複雑で流動的な関係を構築しているため、可能な限り選手と調査者との1対1での深層的・自由回答的・半構造的インタビューを実施した。また、キャプテン、副キャプテン、コーチングマネージャー、マネージャーといった幹部的な役割を担う選手たちに関しては、役割上の相談に限り、フォーカス・グループ・インタビュー(focused group interview)を用い複数の選手間の相互データ収集を実施した。フォーカスグループインタビューの平均時間は約30分であった。更に練習場面および試合場面の行動観察、フィールドノートもデータとして用いられた。本研究で用いられたデータ収集方法の一覧を表1に示した。

### 4. データ分析

選手に対する対面インタビューによって得られたデータは直ちにテキスト化(トランスクリプト)された後、電子メールによる相談内容とともに次の4つのステップにより定性的分析が行われた。

#### (1) 標題作成

テキスト化されたインタビューデータを、1つ以上の概念あるいは見解を含む意味単位(meaning unit)に分け、一つひとつに標題がつけられた(Côté, et.al.,1993)。一つの意味単位は平均約90字であった。

#### (2) サブカテゴリー作成

全ての標題を比較し、類似した標題を持つ意味単位がより広いカテゴリーへと再編成され、それぞれのカテゴリーに標題がつけられた。例えば、一つひとつの意味単位の内容を、それぞれの意味単位が得られたインタビューのテキストデータを参照しながらデータが得られた文脈を考慮し、複数の意味単位間の因果関係や事象の変化の流れ等に注目しながら関連づけていった。その際、それぞれのカテゴリーの標題が作られた次元(dimension)を考慮しながら作業が進められた。

#### (3) カテゴリー概念化

再編成されたカテゴリー群は、より広く抽象度の高いレベルのカテゴリーへと統合された。統合されたカテゴリーは、スポーツ競技者に求められる心理

表1. データ収集方法一覧

方法	方法の詳細	目的
1対1インタビュー	半構造的・自由回答的インタビュー 20～60分	心理的支援の対象となる個人の内面的な事からの詳細に関する情報収集
フォーカスグループ・インタビュー	半構造的・自由回答的インタビュー 20～60分	相互的な触発の場の設定による自由な個人的意見に関する情報収集
インフォーマル・インタビュー	オン・サイト・インタビュー 練習前・中・後 試合前・中・後 5～15分	練習や試合状況での心理的反応の詳細に関する情報収集
行動観察	デジタルビデオカメラによる撮影 30～120分	映像情報による行動分析 インタビュー時の行動再検証の際に利用する映像情報収集
フィールドノート	インタビュー後及び行動観察後の記述記録	インタビューの発話や行動観察の行動結果には表れない、質的情報収集
練習日誌	選手自身による内省記録	毎日選手が記録した事実情報収集
電子メール	選手からの電子メール文章	遠隔状況において個人の内面的な事からの詳細に関する情報収集

表2. 対面支援の概要

日時	支援内容	場所
2003年3月2日～4日	ミーティング, カウンセリング	高校体育館・合宿所
2003年3月21日	試合観察, カウンセリング	試合会場
2003年3月30日～31日	試合観察, カウンセリング	試合会場
2003年4月13日	練習観察, ワークショップ	高校体育館・合宿所
2003年5月23日～24日	課題練習, カウンセリング	高校体育館, 試合会場
2003年6月8日～10日	試合観察, カウンセリング	試合会場
2003年8月26日	カウンセリング	高校体育館
2003年8月28日	練習観察, カウンセリング	高校体育館
2003年10月24日～25日	課題練習, カウンセリング	高校体育館
2004年3月2日	カウンセリング	高校体育館
2004年4月29日	ミーティング, カウンセリング	合宿所
2004年9月7日	試合観察, カウンセリング	試合会場
2005年3月11日	練習観察, ワークショップ	高校体育館

的支援に関する理解が飽和状態になるまで検討が加えられ、それ以上新しいカテゴリーの再編成が不可能になるまで続けられた。例えば、複数のサブカテゴリーが一つのカテゴリーにまとめられる場合、実際の現象がその概念によって捉えられ説明可能であることを確認しながら作業が進められた。

#### (4) 信頼性検証

データ収集作業から分析作業までの一連の作業は、随時、定性的研究経験を5年以上もつ複数の研究協力者による点検が行われ完全な合意が得られるまでカテゴリーの再編成が繰り返し行われた (Patton, 1990)。

### 5. 個人情報の取り扱い

全ての対象者と個人情報の取り扱いに関する契約書を取り交わし、調査への協力に際しては倫理的な配慮を十二分に行うことで、研究を目的とした個人データの使用の了解が得られた。また21名の対象者に関しては、相談内容の一部について表現を変えて公開する了解を得た。

## III. 結果及び考察

対面的な相談面接による心理的支援に関しては、20回の対面による相談的面接を通し、一人ひとりの選手が対面している心理的諸問題の詳細について調査する機会が得られ、また相互の信頼関係の構築に向けたかかわりが可能となった。相談的面接を行える時間が限られていたこともあり、毎回の対面的な相談面接でかかわることができる対象者は10名以内であった。対象者は、原則として本人からの希望を優先し、その他は指導者及びマネージャーとの話し合いにより決定した。

対面的な相談面接と平行して実施した遠隔的な相談面接に関しては、644回の電子メール相談の受信に対し、428回の電子メールカウンセリングの送信を行った。受信数に比べて送信数が少ない理由は、選手側の端末器の送受信文字数の制限により、1回の相談内容が複数の電子メールに分けて送信される事例が多かったため、カウンセリングとして返信する回数が少なくなっていることによる。

テキスト化された相談的面接は全体で274ページであった。このテキスト化されたデータから336の意味単位 (meaning units) が得られ、それぞれの意味単位に固有の意味内容を表現する標題 (tag)

がつけられた。標題がつけられた意味単位は比較検討により内容が共通の上位概念で括れる意味単位としてまとめられ、サブカテゴリーが作成された。分析の結果得られたサブカテゴリーは、「スキル獲得」、「パフォーマンス発揮」、「指導者との関係」、「仲間との関係」、「家族との関係」、「チームとの関係」、「部活動の継続」、「進路」、及び「競技体験」の9つであった。これらのサブカテゴリーは最終的に、スポーツ競技者の心理的支援内容を構成するカテゴリーとして、「パフォーマンス向上」、「人間関係」、及び「競技生活」の3つにまとめられた。カテゴリー及びサブカテゴリー構成の全体を表3に示した。

以下、生成されたカテゴリーに沿って分析内容について検討していく。

### 1. 心理的支援に関するカテゴリーの構成

#### (1) パフォーマンス向上

このカテゴリーは、熟達化に不可欠な技能の獲得過程において生じた様々な問題を含む「スキル獲得」のサブカテゴリーと、獲得された技能を実際の試合等の場面で発揮させる際に生じる様々な問題が括られた「パフォーマンス発揮」のサブカテゴリーから構成されている。「スキル獲得」のサブカテゴリーを構成する要素は、「スキル獲得方法」、「練習方法」、及び「指導内容」である。それぞれの要素の代表的な相談内容を表3に示した。スポーツ競技者がまず求めるものは当該競技における技能習得を通じた熟達化であり、そうした選手の意識がこのサブカテゴリーに表れている。練習そのものは選手自身が未だ習得されていないスキルの熟練を目指して、指導者による付加的フィードバックと自身による内的フィードバックを手がかりに繰り返し練習する作業である。そこでは、運動学習の複雑さが故に生じる葛藤をストレスとして受けとめず、パフォーマンス向上のためのヒントとして認知することが重要となる。しかしながらそうした認知スタイルが確立されていない選手からは、葛藤やストレスに関する相談が多くみられた。また、上達過程が目に見えないことから生ずる不安に関しても、多くの選手からの相談的面接の中で触れられている事がらであった。

「パフォーマンス発揮」のサブカテゴリーを構成する要素は、「緊張のコントロール」、「競技意欲」、「自信」、及び「集中」である。実際の試合等の本番

表3. 相談内容に関するカテゴリーの構成及び代表的な相談内容

カテゴリー	サブカテゴリー	要素	相談内容
パフォーマンス向上	スキル獲得	スキル獲得方法 練習方法 指導内容	どうしたら技能習得が可能か？ どのような練習が有効か？ 指導された内容はどのようなことか？
	パフォーマンス発揮	緊張のコントロール 競技意欲 自信 集中	どうしたら練習通りにプレイできるか？ どうしたらやる気が高まるか？ どうしたら自信を高められるか？ どうしたらプレイに集中できるか？
人間関係	指導者との関係	叱責への対応 期待への反応 意思の疎通	どう指摘された問題を克服するか？ どうしたら期待に応えられるか？ どう相互の体験内容を理解し伝えるか？
	仲間との関係	言動への反応 自己表現	どうやって相手の言動に対応するか？ どう自身の体験内容を表現し伝えるか？
	家族との関係	期待への反応 意思の疎通	どうしたら期待に応えられるか？ どう相互の体験内容を理解し伝えるか？
	チームとの関係	集団規範への対応 集団意思への対応	どうチームの規範に対応するか？ どうやって複数名の言動に反応するか？
競技生活	部活動の継続	退部の判断 再入部の判断	退部の意思決定をどう判断するか？ 再入部の意思決定をどう判断するか？
	進路	卒業後の進路選択	どのように卒業後競技にかかわるか？
	競技体験	将来ビジョン 競技経験	どのように生涯設計を描くか？ これまでの競技生活をどう評価するか？

では必ずしも練習を通して獲得されたスキルが発揮されるとは限らない。むしろ、大会のプレッシャー、自身のプレーに対する不安、相手チームに対する消極的意識、過去の体験からの否定的な思い込み、過度の完全主義による負担等により、最適な心理的状態が本番中ずっと確保され維持されることは少ない。そのため、選手は試合で実力を発揮する困難を認識しており、緊張のコントロール法や自信の高め方、集中の仕方等に関する相談が多く見られた。また、本番で逃避的な態度に陥った際の対処法に関する相談も多くみられた。

(2) 人間関係

様々な人との関わりもまたスポーツ競技者が直面する大きな問題として抽出された。人間関係のカテゴリーは、選手がその関わりにおいて大きな影響を受ける「指導者」、「仲間」、「家族」、及び「チーム」の4つのサブカテゴリーから構成されている。それぞれの要素の代表的な相談内容は表3に示した通り

である。「指導者との関係」に関しては、練習の中で指導者に厳しく指摘された状況に対してどのような対応を選択するか、自らの判断を確認するような内容の相談が多くみられた。また、指導者からの期待を意識しながら、そうした期待にどのような行動や態度で反応すればよいかについて、やはり自身の判断を確認する内容の相談が多く寄せられている。更に、練習場面及び練習以外の場面での指導者とのコミュニケーションの方法に関する相談もみられた。そこでは、指導者の言動の意味をどう解釈するかについて、より客観的な情報を求めるといった内容の相談が多く寄せられている。「仲間との関係」に関しては、特定の個人による言動に対してそうした言動を前後の文脈の中で解釈し反応を選択する手続き全体についての相談が多くみられた。同時に、自身の思いや感情といった体験の内容をどのような表現で特定の相手に伝えるかに関する相談も多くみられた。「家族との関係」に関しては、家族からの期待を意識しながら、そうした期待にどのような行動や

態度で反応するかについての相談が多くみられた。各選手が既に確立している家族とのコミュニケーションスタイルに関しても、状況に応じてどのように変化させるか、様々な場面で相談が寄せられている。「チームとの関係」に関しては、特定の個人ではなく複数の集団に対する反応という点で様々な葛藤が生じている。例えば、その集団に存在する潜在的な規範による行動規制や意識の規制に対する反発や、潜在的規範による心理的抑圧に関する相談も多くみられた。

### (3) 競技生活

スポーツ競技との関わり方そのものもまた大きな相談内容として抽出された。競技生活のカテゴリーは、対象者と当該競技との関わり方に関する、「部活動の継続」、「進路」、及び「競技体験」の3つのサブカテゴリーから構成されている。それぞれの要素の代表的な相談内容は表3に示した通りである。「部活動の継続」に関しては、怪我やスランプ、モチベーション低下といった様々な原因により退部という意思決定に至る経緯の相談と意思決定そのものに対する相談が寄せられている。また、一旦退部し、また何ヵ月後かに再入部するといったケースも存在し、そうした部活動の継続に関連する相談もみられた。更に本研究の対象者が高等学校のスポーツ選手であることから、高等学校卒業後の競技との関わりについての相談が多く寄せられている。そうした相談は、生涯にわたる競技との生活や過去の競技経験の捉えなおしといった、より広範な視点での自身とスポーツ競技との関わりに関する相談へと発展している。

以上のようなカテゴリーにより、スポーツ競技者から寄せられる相談内容を整理し詳述してきた。次に、こうした心理的支援が遠隔的に行われる意味と課題についてみていきたい。

## 2. 遠隔的な心理的支援の在り方

本研究での心理的支援は、2年間の支援期間の内、最初の1年間は対面的な支援を継続して行いながら、遠隔的な支援を平行して実施し、2年目は遠隔的な支援を中心に行うという形態であった。したがって1年目の支援を通して支援者と対象者との間には十分なラポートが形成され、そうした関係が遠隔的な

支援の中でも反映され継続されていたと考えられる。なぜなら、対面的な支援に裏付けられた遠隔的な支援においては、電子メールのやりとりを通して互いの関係が深められていくことが可能であるからである(古屋, 2002)。実際に電子メールの相談に関しては、1年目の約3ヶ月後から率直な思いや気持ちが表現されるようになり、電子メールでの相談件数も多くなっている。

本研究の中では、そうした相互関係の基盤の存在が存在することで、遠隔カウンセリングの有効性が効果的に機能していたと考えられる。例えば、武藤(2002)は電子メールによるカウンセリングの利点として、時間的束縛がないこと、場所的な制約がないこと、対面する心理的重圧がないこと、文字だけで相談ができること、自己対峙が可能なこと等をあげている。実際に本研究の中で行われた遠隔的な心理的支援においては、選手が自由な時間に自由な場所から相談を電子メールで送信しており、相談を必要とする時に即座に相談活動を開始することが可能であった。また、練習が終って帰宅後、じっくり自己分析を行いながら相談活動を行うといった例もみられた。

しかしながら、そこにはいくつかの問題点も存在している。まず第1に、対象者側が送受信できる字数の制限等もあり、相互に送受信する文書に関しては表現する言葉をかなり慎重に吟味しなければならず、本来伝えたい内容が十分に表現されないという点があげられる。端末機の条件設定により文字数に関しては改善が可能である。しかし、文章化する作業という点では、依然として体験全体の詳細を表現する限界が存在する。第2に、時間的なズレによる相談活動の有効性の減少という問題である。すなわち、「メールを送信した時の状況と、それに対する返信を受け取った時の状況との間でズレが生じてしまうといった可能性もあり、相談者のニーズに即応した形での支援は困難」(水野, 2002)であるという問題である。送信メールをいつ開いていつ返信するかといった相談活動のタイミングの問題は、電子メールによる相談活動が、時間的・場所的な束縛がない反面、時間的・場所的に間接的なやりとりとなってしまう問題性を表している。第3に、対象者が不安を感じた際にそれを自分自身で抱えることができずに「電子メール相談への送信に走る」ことで結果

的に相談活動が機能しなくなる危険性が存在する点である。すなわち、「関係の中で自立と依存のバランスを維持する」枠組みとしての意味を失う問題性である。

以上みてきた点は、現時点における遠隔的な心理的支援の限界と考えることができる。

#### IV. 結語

本研究では、スポーツ競技者を対象とした心理的支援方策について、対面的な支援と同時に遠隔的な支援を用いた実践例の分析を行った。そこでは、遠隔的な支援方策の有効性が確認されたと同時に、問題点もいくつか指摘された。そうした問題点の克服は、電子メール相談技法そのものの発展によるところも大きい。また、遠隔的な支援方法の技術的な発展によっても改善される可能性は大きい。今後、より精緻なシステムの構築が求められる。

#### 文献

Bloom, G.A., Durand-Bush, N., Schinke, R.J., Salmela, J.H. (1998). The importance of mentoring in the development of coaches and athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 267-281.

Bloom, B.S. (Ed.), (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.

Côté, J., Salmela, J.H., Baria, A., & Russell, S.J. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist*, 6, 55-64.

Côté, J., Salmela, J.H., Baria, A., & Russell, S.J. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data, *The Sport Psychologist*, 7, 127-137.

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.

Ericsson, K.A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.

古屋雅康 (2002). 不登校児とのつながりを求めて、現代のエスプリ：メールカウンセリング。至文

堂170-178

Lenzen, B., Brouwers, M., Dejardin, R., Lachi, B., & Cloes, M. (2004). Comparative study of coach-athlete interactions in mixed traditional Japanese martial art, female amateur track and field, and male professional basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 35, 77-90.

Massimo, J. (1980). The gymnast's perception of the coach: Performance competence and coaching style. In R.M.Suinn (Ed.), *Psychology in sport, methods and applications* (pp.229-237). Minneapolis, MN: Burgess.

Miller, P.S., Salmela, J.H., & Kerr, G. (2002). Coaches' perceived role in mentoring athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 410-430.

水野秀美 (2002). 電子メールを用いた教育相談。現代のエスプリ：メールカウンセリング。至文堂 127-135

武藤清栄 (2002). 電子メールの表現とコミュニケーション。現代のエスプリ：メールカウンセリング。至文堂46-57.

Paskevuch, D.M., Estabrooks, P.A., Brawley, L.R., & Carron, A.V. (2001). Group cohesion in sport and exercise. In R.Singer, H.Hausenblas, & C.Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2<sup>nd</sup> ed.; pp.472-494). New York: Macmillan.

Poczwardowski, A., Barott, J.E., & Henschen, K.P. (2002). The athlete and coach: Their relationship and its meaning. Results of an interpretive study. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 116-140.

佐藤公治.(1996). 学習の動機づけ・社会的文脈。波多野誼余夫編。認知心理学5 学習と発達。東京大学出版会。235

Vergeer, I. (2002). Interpersonal relationships in sport: From nomology to ideograph. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 578-583.



- Weiss, M. (2001). Athletes' social networks and relationships: Current status and unexplored frontiers. In A. Papaioannou, Y. Theodorakis, & M. Goudas (Eds.), *Proceedings of the 10<sup>th</sup> World Congress of Sport Psychology (Part 6, pp.170-172)*. Skiathos, Greece.
- Wylleman, P. (2002). Interpersonal relationship in sport: Uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology, 31*, 555-572.
- Yin, R.K. (1994). *Case study research: Design and methods (2<sup>nd</sup> ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage.

## **Examining a distance psychological support for the athlete**

**Katsuro Kitamura \***, **Shigeru Saito \*\***, **Takahiro Nagayama \*\***

*\* Graduate School of Educational Informatics / Research Division*

*\*\* Graduate School of Educational Informatics / Education Division*

### **Abstract**

The purpose of this article is to present the effectiveness of a distance psychological support for the athlete. The results are based on a two-year action research with 30 female high school basketball players. The result shows that a distance psychological support comprised three categories and nine sub-categories. Three categories are performance enhancement, human relationship, and athletic life. The discussion of how a distance psychological support can affect athlete is provided.

**Key words:** distance support, psychological support, athletes, multiple-case study