

# 卒業研究 陸上競技におけるメンタルトレーニングの活用 英文題目 Application of mental training in track and field

1J02C079-1 氏名 菊地 潤

指導教員 主査 山崎 勝男 先生 副査 磯 繁雄 先生

## 緒言

近年、陸上競技だけではなく他のスポーツにおいても、選手のパフォーマンス向上のためにメンタルトレーニングの導入が注目されている。これまで、トレーニングの中心にあったものは、技術、体力向上を目的としたものであり、メンタルトレーニングはあまり注目されていなかった。

しかし、技術や体力の向上を目的としたトレーニングでのパフォーマンスの向上が限界を見せ始めたことにより注目度が高まったのである。その中でも、私自身が行っていた陸上競技におけるメンタルトレーニングの利用と、その効果について検証することにした。

## 要約

第一章では、メンタルトレーニングの意義と各国での歴史について。日本は欧米諸国と比較して、メンタルトレーニング後進国とされてきた。その理由として、1964年の東京オリンピック以降、世界の主要競技会において目立った成績や記録が残せなかったことがある。しかし、メンタルトレーニングの研究が進んでいなかったのか、といえそうではなく、実際は進んだ研究まで行っていた。戦前からの根性論といった精神論が根強く残り、研究を実践に移せなかったことで、世界との溝はますます深まっていった。

第二章では、試合において重要である要素を述べた。元来、「心、技、体」という三要素が一体となった時に、選手のベストパフォーマンスが発揮されるといわれてきた。これまで、多くの日本人選手は「技、体」という二つの要素に関しては、研究から実践までの一連のトレーニング過程ができあがっていたものの、「心」という精神面のトレーニングに関しては一章でも述べた通り、研究と実践との間に深い溝があった。それを解消するために、まず選手がメンタル面の能力の重要性を理解しなくてはならない。日本のトップ選手へのアンケート調査において、「勝つために何が必要か」という質問に対し、多くは「精神力」と答えている。しかし、「実際にどのようなトレーニングをしているか」となると「技術、体力多トレーニング」がほとんどであり、重要性は知っていてもトレーニング方法を理解していないのが現状であった。まずは、トレーニングの中心となる脳とメンタルトレーニングの関係性をきちんと理解し、その後トレーニングのポイント、トレーニングによって得られる効果を知る。それと同時に、技術、体

力トレーニングにおける心理的な問題を確認したうえで日頃のトレーニングを行うべきである。また、自分が行っているスポーツ競技へのイメージも重要となる。競技へのイメージを膨らませることで、実際競技を行うことはなくても、無限大にレース経験を積むことができる。そうしたことによって、レース中、競技中の様々な場面に対応する力を身につけることができる。また、セルフトークなどを使った、自己暗示の方法についてもこの章で述べた。

第三章では、メンタルトレーニングの導入と試合の状況などを説明している。まず、導入するにあたって心理テストで自分自身について知ることが必要となる。テストの方法は、DIPCA.3、DIPS-B.1、DIPS-D.2、TSMI、POMSなどがあり、それらを現在の状況や、試合において使い分け今後導入するメンタルトレーニングにつなげる。また、過去の試合で経験した自身の心理状態を思い返し、「あがり」などの状態の原因や対処法などを理解する。そして、リラクセーションの重要性、やる気を喚起するための方法を各選手が習得することで、試合において限りなくベストに近いパフォーマンスを発揮することができる。

第四章では、陸上競技とメンタルトレーニングについて述べた。まず、陸上競技の心理的特質を知ることで競技そのものへの理解を深めなくてはならない。様々な性質の違う競技から構成される陸上競技の特殊性を理解し、自分の専門とする競技以外の特質も理解することで、よりよいメンタルマネジメントを考える必要がある。

第五章では、陸上競技におけるイメージトレーニングプログラムの一例をあげた。1~6までの段階を踏み、日頃の技術、体力トレーニングと合わせて行うことで、「心、技、体」が一体となる。ここで初めて自己のネスとパフォーマンスを発揮することができる。今後は、今までやってきたトレーニングをベースにして、自分に最もあったトレーニング方を確立することが重要となり、選手個人の真価が問われる。

## 結論

競技力を向上させるには、メンタル面のトレーニングは重要である。しかし、メンタルトレーニングが最大限の効果を発揮するのは、基礎トレーニングがしっかりと行われている場合であり、日頃の練習を怠らず、それに加えてメンタルトレーニングを行うことが望ましい。