

スポーツにおけるメンタル・トレーニングの理論と実践方法

Theory and practical way of the mental training for sports

1 J02C129-3 杉江 脩太郎

指導教員 主査 加藤清忠 先生 副査 坂井利郎 先生

I 緒言

私は、小学校4年からバレーボールを始め、中学1年の中頃まで続けた。その後、硬式テニスに転向し、早稲田では庭球部に所属して、10年間プレーし続けてきた。幼い頃から体を動かすことが大好きで、スポーツは見るのもやるのも好きだった。しかしながら、相手が存在し、勝敗が決まる「競技」としてプレーするとなると、技術的に秀でていることや、体力には自信があるといったことの他に精神的な要素が、勝敗の行方の非常に大きな割合を占めることを実感してきた。

本研究では、スポーツをプレーする中で起こる心理面の諸問題を解決する為に、どのようなトレーニングを行っていけばよいのかということを文献研究により、個別の種目について具体的に明示していきたいと思う。

II メンタル・トレーニングの基礎理論

「メンタル・トレーニング (mental training)」とは、「スポーツ選手や指導者が競技力向上のために必要な心理的スキルを獲得し、実際に活用できるようになることを目的とする、心理学やスポーツ心理学の理論と技法に基づく計画的で教育的な活動」である。

メンタルトレーニングの対象となる心理的スキルには、「競技能力を最大限に引き出すことのできる理想的な心理状態を実現するスキル」、すなわち、「ゲーム中のプレーに必要とされる心理的スキル」と、目標設定、技術向上意欲、競技に関する価値観、コーチやチームメイトとの対人関係等、「ゲームのためだけでなく、練習を効果的にやり、競技生活を充実させるために必要な心理的スキル」がある。さらに第3のスキルとして、自主性・自発性、責任感、自己コントロール、自己への気づき（自己認識）等、2つのスキルに共通して必要とされる「自己に関する心理的スキル」がある。

優れた選手たちは、卓越した身体的スキルや体力だけでなく、挑戦的でしかも現実的な目標を設定したり、プレーに集中しプレーを楽しんだりできる能力をもっている。しかしながら、彼らは、生まれながらにして優れた心理的スキルをもっているわけではない。身体的スキルを獲得した場合と同様に、多くの試合経験と熱心な練習を通して、そうした心理的スキルを獲得している。

すなわち、心理的スキルは天性の素質ではなく、練習によって身につける技能だ。心身のリラクセスを獲得する、集中力を高めるなどの心理的スキルは、主として学習心理学の領域の研究と実践によって形成された理論と技法の習得を通して獲得可能だ。外向的な性格でも内向的な性格でも、選手たちは一定の意図とプログラムに従ってトレーニングを積むことで、さまざまな心理的スキルを向上させることができる。

この事実は、メンタル・トレーニングが一部の限られた選手の為にだけ存在するのではないことを示している。

III 個別のスポーツにおけるメンタル・トレーニングの実践方法

この章では、サッカー、野球、陸上競技／競泳競技、ラグビー、格闘技、射撃／弓道／アーチェリー、テニス／バドミントン、ゴルフ、バスケットボール、バレーボールについて取り上げ、

- 気づきシートの作成
- プラス思考への変換
- リラクセーション訓練
- 行動のコントロール
- イメージコントロール
- セルフイメージ改善の指示
- 暗示の文の作り方
- 目標設定

といった具体的なメンタル・トレーニングの方法について示した。なお、鍛えるべき心理的スキルがほぼ同じようなものである種目については、まとめて扱った。団体競技や個人競技、また、プレーの激しさなどといった要素によって、理想とされる精神状態も様々である。

IV 総括

日本においては、昔に比べればメンタル・トレーニングが普及したのは確かだろう。しかし、現場レベルにおいて、メンタル・トレーニングを行うことが常識となる程度まで浸透した時、日本のスポーツ界全体の底上げにつながるだろうと思う。そのことが日本から、世界に通用する選手が今まで以上に輩出されることにつながっていくのではないだろうか。