

レスリングにおける競技力向上のためのスポーツ心理学

Sport psychology for game power improvement in wrestling

1K05A009

安澤 薫

指導教員

主査 太田章先生

副査 小野沢弘史先生

【緒言】

私がレスリング競技を始めて今年で12年が経とうとしている。小学5年から始めたレスリングは、今では切っては切れない関係となっている。レスリングは相手と一对一の勝負であり、駆け引きや騙し合いの要素がたくさんある。レスリングの特質上、かなり複雑な動きや思いもよらぬ動きがあり、そのような中で相手を倒すには様々な戦術・戦略が生まれてくる。

レスリングだけでなく運動技術を十分に発揮するためには「心・技・体」の技術が充実していなければならない。そこで、特に鍛えることが難しい「心」という部分に着目し、今後の競技力向上のためスポーツ心理学について研究をしようと思った次第である。

【第一章：レスリングとは】

レスリングとは、二人の競技者が直径9メートルのマット上で取り組み、相手の両肩を同時にマットにつけることで勝敗を決める格闘技である。レスリングは世界で最も古い歴史を持つスポーツであり、全身を自由に使って攻撃・防御することができ、スピードあふれる技術展開が楽しめる「フリースタイル」と、腰から上の上半身のみを攻撃対象とし、投げ技などの大技も多く見られるダイナミックな展開が魅力の「グレコローマンスタイル」の2種目がある。

【第二章：スポーツ心理学とはどのような学問か】

スポーツ心理学の研究が国際的な学会としてスタートしたのは、1965年、イタリアのローマで国際スポーツ心理学会が開催されたのが始まりである。現在では、多くの国や地域でそれぞれにスポーツ心理学会が開催されており、スポーツ心理学は応用心理学の一部としても認められている。また、わが国のスポーツ心理学は日本体育協会の体育心理学専門分科会の中で発展していった経緯がある。

近年、米国ではスポーツ選手が競技場面で共通して必要な心理的能力、個々のスポーツ種目に必要な心理的能力を心理的スキルと表現している。そこで「精神力」を「心理的競技能力」として具体的内容を明確にし、さらに「心理的能力」を「心理的スキル」としてトレーニングできる能力であると考えていきたい。

【第三章：メンタルトレーニング】

競技成績を高めるためには技術を練習し、体力をトレーニングすると共に心理的スキルをトレーニングする必要がある。実力発揮度を高めるためには、競技場面で必要な自分の心理的能力がどのようなものなのかを理解し、良いところは伸ばし、自分に欠けている心理的スキルを明確にし、その克服法を考えトレーニングを重ね修正する必要がある。これがメンタルトレーニングといわれるものである。メンタルトレ

ニングと一概にいても様々な方法や取り組み方が存在する。ここでは、数多くのメンタルトレーニングの中からレスリング競技に必要とされるトレーニング方法を理論と実践にテーマを分け、いくつか挙げていきたい。

【第四章:競技力向上のための心理的サポート 課題と展望】

心理的サポートを概観すると幅の広い領域となり、主にメンタルトレーニングならびにスポーツカウンセリングの二本柱で心理的サポート研究が進められている。心理的サポートは、心理学者が実際に現場に足を踏み入れて、選手ならびに監督、コーチ、トレーナー等と連携をとりながら競技力向上のためにサポートするスタンスである。これまでの現状を整理し、今後の心理的サポート研究を進めていく上での課題と展望を述べる。

【まとめ】

本研究を進めるにあたり、自分自身にまだまだ足りない部分が多々あると痛感した。少しずつでもいいので「心」を自分の中でコントロールできるよう努力し、更なる競技力向上を目指していきたいと思っている。また、この「心」というものはスポーツだけでなく、これから社会に出ても通ずる部分が少なからずあるはずである。さらに今以上「心」を鍛え、自分の人生に活かしていきたいと考えている。