ソフトボールにおけるメンタルトレーニング

Learning of mental skill training with softball

1K05A216

八木 重友

指導教員

主査 山崎勝男先生

副査 堀野博幸先生

序論

近年メンタルトレーニングの重要性は徐々に広がりを見せているが、まだまだトップアスリートにしか普及していないというのが現状である。地域のスポーツクラブで子供たちに対してメンタルトレーニングが行われているというようなことは聞いたことがない。

メンタルトレーニングとはどういうものなのか、そして何故アスリートにとってメンタルトレーニングが必要なのか、どのようにして競技に反映するのか、日本のスポーツ界の向上を果てなる目的とし、本研究を行った。

著者は中学から大学に至るまで 10 年間ソフトボールを行ってきたが、スポーツ活動が行われている現場の状況を加味しながら、メンタルトレーニングの必要性を問うていきたい。

第1章 メンタルトレーニングとは

メンタルトレーニングには深い歴史が存在し、欧州で先立って研究が行われてきた。

日本では、1984 年のロサンゼルスオリンピックでのアメリカの成果を目のあたりにし、翌年ようやく研究や応用がスタートしたが、日本スポーツ界の壁は厚く、オリンピックチームをはじめとして一般にもなかなか理解してもらえない状況が続いた。その後世界のオリンピックチームがソウル・バルセロナ・アトランタとメンタルトレーニングを盛んに活用している状況から遅れて日本でもその重要性が認識されるようになったのはここ数年である。特に、北米では 1980 年後半から盛んになり、今では大リーグ(10 チーム以上)をはじめ NBA や NHL

や NFL など様々なプロスポーツで導入され、その成果を上げている様である。

メンタルトレーニングが生まれたきっかけや、その定義や意義を踏まえた上で、メンタルトレーニングとはどういったものなのかを理解しなければ、日本に広くメンタルトレーニング普及することはないだろう。

その点でメンタルトレーニングについて詳しく記述し、理解を深めなければならない。

第2章 メンタルトレーニングの入門

ここでは実際にメンタルトレーニングを行うにあたって、前段階の準備を紹介している。

まず自分自身の精神状態を測る方法等を紹介し、スポーツの様々な状況下において、一体どのような精神状態にあるのかを知ることが大切である。そして潜在意識やプラス思考を用いて、実際にメンタルトレーニングを用いて競技にどのように活かすかということについて述べている。

更には、自己暗示を用いて競技中の精神状態を平静に保ち、良いパフォーマンスを発揮する術を述べている。

第3章 メンタルトレーニングの実戦

競技時における精神状態の変化を詳しく解析し、より良いパフォーマンスを発揮できる精神状態はどのようなものなのか、どのような障害を乗り越えなければならないのかを記述している。

実際に著者がソフトボールの試合で経験した、プレッシャーがかかる場面における対処法等を挙げ、ベストパフォーマンスを発揮するためにはどの

ようにすればよいのかを述べています。

具体的に挙げるとするならば、あがりは何故パフォーマンスを低下させるのか、競技不安をパフォーマンスの向上にどのようにして繋げるのかを述べている。またベストパフォーマンスを発揮することができる精神状態を作り上げるために、ゾーンについて理解を深め、どのようなトレーニングが必要なのか、その手段の1つとしてセルフコントロールを挙げ、競技に還元する術を示している。

おわりに

メンタルトレーニングの重要性を理解するためには、まず競技者の大きくは人間の心理というも

のを知る必要がある。それを知ることによって、メンタルトレーニングが日本スポーツ界に拡大していく第1歩である。

メンタルトレーニングを行っていない競技者は、まず初めに自分自身を知り、メンタルトレーニングの重要性を理解し、積極的に取り組んでいかなければならない。日本スポーツ界の競技力向上のためにもメンタルトレーニングの普及は必要不可欠であると考えられる。日本のいかなる競技者がメンタルトレーニングを理解し、実践することを願う。

そうすれば日本スポーツ界の競技力向上に繋がると著者は信じて止まない。