

メンタルトレーニングが野球に及ぼす影響

Effect of mental training on the baseball

1K06B183

指導教員 主査 山崎勝男先生

日野 悠三

副査 堀野博幸先生

第1章 序論

野球というスポーツはチームプレーであり、自分一人だけ頑張っても、うまくいくようなものではない。こういった難しさの中で、悩んだり、喜んだりを繰り返してきた。近年、スポーツ界ではメンタルトレーニングという言葉をよく耳にする。私は、野球だけで得た考えに、メンタルを鍛えるメンタルトレーニングを理解して、実際に自分に取り入れたら、試合などに関しては怖いものがなくなるのではないかと思うようになって、メンタルトレーニングを学ぶことに決めた。

第2章 方法

本研究では、独自で作成したアンケートを用いて、選手の普段・試合前・試合後・試合中と区別して、それぞれのときに何を考えているか、どういう行動をしているかを調査した。その結果を用いて、レギュラー組とベンチ組に分けて結果を比較したり、ジンクスをもっている者ともっていない者に分けてこちらも結果を比較した。

第3章 結果

まずレギュラー組とベンチ組で分けて比較した結果、レギュラー組の方が試合においては自信を持ち、プレッシャーをはねのけていることがわかる一方、ベンチ組はチャンスが少ない分余計にプレッシャーを感じる傾向がみられた。そして、ジンクスのある者となない者とで分けて比較した結果、ジンクスのある者は、その行動をしたのは成功した実績があるので、それが自信となってジンクスのない者よりプラス思考であることがわかった。比較的、ベンチの者や、ジンクスのある者はそうでない者に比べてプラス思考であった。そして、メンタルトレーニングという言葉を知っていても、具体的にどういうものかわからないということもわかった。

て、メンタルトレーニングという言葉を知っていても、具体的にどういうものかわからないということもわかった。

第4章 考察

調査結果からみると、不安を抱き、そのまま試合に臨んで気持ちの中でどこか引っかかった気持ちを抱きながらプレーするのは、試合に対して集中できなく、当然結果にも出てないことがわかった。このことを避けるために、些細なことながらもジンクスを持ち、続けることで気持ち良く試合に臨んでいることが回答からわかった。メンタルトレーニングにおいては、レギュラーであった者の方が、試合を楽しみ、プレッシャーをはねのけて、なおかつ自信を持ってプレーをしていることがわかった。プラス思考が体の動きを良くして、結果をいい方に導いてくれていることが伺える。

第5章 まとめ

スポーツ競技すべては、自分が成長するにつれて、考えて行動することが必要となる。そして、人間はだれしも感情を抱いている。結果を残したら嬉しいし、楽しい。逆に結果を残せなかったり、ミスをしてしまったら悲しいし、くやしいものだ。こういう感情をうまくコントロールしていくことは、スポーツ競技を続けるにあたってとても重要なこととなる。もちろん、野球もそうだ。今回、メンタルトレーニング、ジンクスおよびルーティーンワークの影響を知れたことによって、今後のスポーツ生活において必要なもの、大事なものを知れたものとなった。