

バスケットボールにおいて実力を発揮するためのメンタルトレーニングに関する一考察

A study of the mental training for exercising the ability in basketball

1K06B012-9

安野 一平

指導教員 主査 奥野景介 先生

副査 杉山千鶴 先生

【緒言】

スポーツにおいて、自身の実力を高いレベルで発揮するためには、心技体の三つの要素が一体となり、充実していることが必要となる。どれほど体力・技術の面において、能力を磨き上げたとしても、それを試合、本番において最大限に発揮させるためには、心技体の心の部分、つまり精神的な要素における充実が、決定的な意味を持つてくる。小学校から大学までバスケットボールを行った経験上、精神面における考え方、能力の向上が必要であることを感じ、バスケットボールの競技特性を明確にした上で、メンタルトレーニングという概念のもと、「スラムダンク勝利学」をひとつの参考資料とし、どのような考え方が必要になるのかについて研究を行った。

【目的】

バスケットボールにおいて自身の実力を発揮するためには、いかなる状況においても、高い技術力や身体能力が必要とされることはもちろん、さまざまな状況・阻害要因に対し、いかに自身をコントロールし、優れた精神状態によって実力を発揮することができるかが重要となってくる。そこで、①どのようなメンタルがバスケットボールにおいて実力を発揮するために適しているのか、②そのためにはどのようなメンタルトレーニングが、バスケットボールにおいて実力を発揮する上で有効となってくるのかについて、本研究において提示していくことを目的とした。

【方法】

「スラムダンク勝利学」をひとつの参考資料とし、その理論をまとめ、さらにその理論の中で、バスケットボールにおいて実力を発揮するためのメンタルトレーニングを考える上で有効と考えられるものを、メンタルトレーニングにおける先行研究から、その有意性を検討していった。さらに、メンタルトレーニングにおける先行研究を参考に、「スラムダンク勝利学」の理論と共に、バスケットボールにおいて実力を発揮するためにはどのようなメンタルトレーニングが必要となってくるのかに対する一つの考察を提示していった。

【考察①:スラムダンク勝利学について】

実力を発揮するメンタルを考える上で、セルフイメージについて考えることが重要だと考えた。

セルフイメージを大きくするために、「すべきこと」をすること、今に生きること、言動のコントロール、全力を尽くすことが有効であり、またセルフイメージにマイナスに働く要因として、怒り、あき

らめ、不安について言及し、その対処法を明確にした。

さらに、本番で実力を発揮するために必要な要因として集中・自信・冷静の項目について言及すると共に、コミュニケーションの必要性について言及した。

【考察②:バスケットボールにおいて必要なメンタルトレーニングについて】

スラムダンク勝利学におけるセルフイメージの重要性から、セルフコンセプトとの関連性より、フロー理論を導き出し、フロー理論より「状況に即して、自身のパフォーマンスを最大限に発揮できる」心の状態になることがバスケットボールにおいて有効であることを示した。

この考えのもと、下意識化について言及し、状況において感情を把握すること、ポジティブな言動の重要性、思考をコントロールすることについて言及し、その内容として、今何をすべきなのかを意識すること、どのようなときも一生懸命に取り組むこと、状況や結果に対する捉え方について考えた。

【まとめ】

①バスケットボールにおいて実力を発揮するためのメンタルとして、セルフイメージとセルフコンセプトが優れた状態になることにより、フローな心の状態、「状況に即して、自身のパフォーマンスを最大限に発揮できる」心の状態になることが有効だと考えた。

②そのために必要なメンタルトレーニングとして、以下の項目を提言する。

- ・良い、また悪い心の状態における感情を列挙し、その活用を考えると共に、数分間隔で自身の感情を確認していき、その各状況におけるフローな心の状態を認識すること。
- ・状況に応じて、ポジティブな言動（表情、態度、言葉）を意識的に取っていくこと。
- ・過去や未来に意識を向けるのではなく、今何をすべきなのかということに意識を向け行動すること。
- ・今何をすべきなのかという行動に対し、それをより優れたものにしていくという考えのもと、その行動に一生懸命に取り組むこと。
- ・状況や結果に対して、特に感情をもとに、そのプロセスに意識を向け、自身にプラスに働くように捉えていくこと。
- ・これらを試合だけではなく、練習や日常生活においても意識し実践していくことで、自身のスキルとして下意識化させていくこと。