

レスリングにおけるスポーツ心理学
Sport psychology for wrestling
1K06B148-0 土井 峻
指導教員 主査 太田 章 副査 友添 秀則

【諸言】

私はレスリングを始めて 18 年が経とうとしている。レスリングは格闘技であり 1 対 1 の対人競技である。また、駆け引きや騙し合いの要素がたくさんある。レスリングの特徴で複雑な動きがあり思いもよらない動きもあり、勝つために様々な戦略・戦術が組み立てられる。

レスリングだけではなく全スポーツに言えることだが、実力を十分に発揮するには「心・技・体」の連帯が充実していなければならない。ここでは最も鍛えることが難しい「心」に焦点を置き今後のレスリングにおけるスポーツ心理学を向上させるために研究しようと思ったのである。

【第一章：レスリングの歴史】

レスリングは、二人の競技者が半径 4.5 メートルの円が書かれたマット上で戦いポイントを多く取ることで勝敗を決める格闘技である。レスリングは最も古い歴史を持つスポーツの一つであり、全身を使って攻撃と防御をする「フリースタイル」と上半身のみを使って攻撃と防御をする「グレコローマンスタイル」の 2 種目がある。「フリースタイル」はスピードあふる様々な技術展開が楽しめ「グレコローマンスタイル」は投げ技などの大技なども多く見られるダイナミックな展開が魅力である。

【第二章：スポーツ心理学とは】

スポーツ心理学とは、1965 年にイタリアのローマで国際的な研究・学会がスタートしたのが始まりである。現在では様々な国や地域でスポーツ心理学会が開催されるようになった。日本でのスポーツ心理学の発展は 1923 年から始まり 1973 年には日本初のスポーツ心理学会が開催された。また、日本のスポーツ心理学会は日本体育協会の体育心理専門分科会の発展とともに向上していった経緯がある。

近年、米国では選手が競技で共通して必要な心理能力をスポーツ種目に必要な能力を心理スキルと表している。この章では「精神力」を「心理的競技能力」とし明確に記しさらに、「心理的能力」を「心理スキル」と明確に記しトレーニングを行えば向上していく能力として考えて

いきたい。

【第三章：メンタルトレーニングとは】

競技成績をより高めるためには技術トレーニングを行い、体力トレーニングをすると共に心理的トレーニングを行うことが大切である。しかし、実力発揮能力を理解するには、競技中に必要な自分の心的能力がどれ程のものかを理解し利点は伸ばし、欠点はその克服方を考えトレーニングを重ね直す必要がある。これがメンタルトレーニングというものであり、メンタルトレーニングといっても様々な方法ややり方が存在する。ここでは、レスリング競技に必要とされるメンタルトレーニング方法を理論と実践に分けていくつか挙げていきたい。

【第四章：心理サポートの課題と展望】

心理サポートと言っても幅の広い範囲になってしまう。ここでは、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研究が進められている。心理サポートは、実際に現場に研究者が足を運んで、選手を始め監督、コーチ、トレーナー、マネージャーと連絡を取りながら、選手の競技力向上のためにサポートをしていくことである。これまでの状況を選手を始め監督、コーチ、トレーナー、マネージャーから話を聞き整理し、今後のサポートしていく上での課題と展望を挙げていく。

【第五章：まとめ】

卒業論文を進めるにあたり、自分自身の精神面が弱いことや精神面で足りない部分が多いことを痛感した。これから少しでもよいので「心」を自分自身でコントロールできるようになりたい。また、メンタルコントロールはスポーツだけではなく、これから社会に出て行く私にとっては通ずるものが少なからず出てくると思うので役立てて行き、さらにメンタルコントロールを向上させ自分のこれからの人生に役立てて行きたいと考えている。