

レスリング選手のメンタルトレーニングの実態 Mental training in university wrestling player

1K07B169-0

指導教員 主査 村岡 功 先生

播磨 幸太郎

副査 太田 章 先生

I. 緒言

私がレスリングを始めて、今年で7年が経った。高校入学とともに始めたレスリングは、今では切っても切れない関係になっている。レスリングは相手との勝負であり、相手との駆け引きやだまし合いの要素がたくさんある。サッカーやバドミントンのような、標的がボールや羽ではなく、生身の人間である以上、かなり複雑な動きや思いもよらぬ動きが出てくる。そのような中で相手を倒すということは、そうたやすいことではないのであり、様々な戦術、戦略が生まれてくる。

レスリングに限らず、全てのスポーツに当てはまることは、いくら技や体力が優れていても、「心」が満たされていないければ、自分の力を十分に発揮することができない。この「心」という部分を鍛えるのはとても難しく、歴史的にも浅いので、私はこの人間の複雑な「心」を研究したいと思った次第である。

II. 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。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。

III. メンタルトレーニングとは

メンタルトレーニングと聞いて一体何を連想するだろうか。スポーツの世界では「心・技・体」の三つの言葉のなかの「心」の部分の分野であるといえる。「心」＝「精神を鍛えること」の意味は「歯を食いしばり、じっと我慢し耐え忍ぶ」ということではない。「どんなときでも冷静さを忘れないで的確な判断ができ、自分の心をコントロールできる」という意味である。これを実現するための準備がメンタルトレーニングといえるだろう。

IV. 目的

本研究の目的は、レスリング選手が、メンタルトレーニングについてどのような意識を持っているか、いかに実践しているかを明らかにすることである。メンタルトレーニングにおいて、レスリング選手がどれくらいの頻度で行なっているのか、どういった方法を取り入れているのかを、数値やグラフで表すことによって、浮き彫りに

する。

V. 方法

平成22年11月6日、町田市総合体育館サブアリーナで、六大学レスリングチャンピオンシップが開催され、その時にアンケート調査を実施した。レスリング部に所属する男子大学生72名、女子大学生11名、合計83名を対象とした。年齢は18～23歳である。世界大会でメダルを獲得するほどの国際レベルの選手もいれば、学生日本一のレベルもあり、また高校時代に全国に名をとどろかせていた選手もいれば、競技を始めたばかりの選手まで、実にさまざまな顔ぶれである。

VI. 結果、考察

スポーツをする上で心が大切だと思っている選手は、83人中83人全員が「はい」と答えたが、メンタルトレーニングを知らない選手が半数近くおり、メンタルトレーニングを常日頃行なっている選手は、たったの6%に過ぎず、多くの選手は試合が近づいてくるとようやく実践するということである。また、メンタルトレーニングをほとんど行わない選手は4割を超し、メンタルトレーニングが充分できていると感じている選手は、全体の15%にも満たない。さらには、メンタルトレーニングの講義を受けたことがない選手が大多数なのである。多くの選手は、試合で勝つために必要な要素として、精神力は、技術や体力の二の次だと感じている。そのため、試合で勝つために必要だと思う練習メニューは、圧倒的にスパarringが支持されている。次にランニングやウェイトトレーニングなど、体力をつけるメニューが重要視されており、メンタルトレーニングを第一に考えている選手はたったの2.4%である。この結果を見ても、いかにメンタルトレーニングにおいて日本が遅れているかということがわかる。メンタル面の強化は、育成年代のうちから触れさせてあげることが必要だと思う。

VII. まとめ

スポーツで優れた結果を求めるには「技術や体力」の強化は勿論のことだが、選手それぞれの「メンタル面の強化」が今や常識となっている。スポーツの世界では、本番での勝敗が明暗を分けるだけに、トレーニングの内容にも日々工夫を重ね、毎日の練習に取り入れ試合で活用できるように準備をしていくことが重要だろう。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。