

潜在能力を引き出すメンタルトレーニング

Mental training which pulls out a dormant faculty

1K08A101-4 酒井 優理子

指導教員 主査 山崎 勝男 副査 正木 宏明

【第1章 はじめに】

著者が所属する早稲田大学庭球部は、今年テニスの大学王座で6連覇を達成した。心理的要素がスポーツの勝敗に大きく影響することは理解していたが、卒業後も選手活動を続けていこうと考える中でよりその重要性を感じ、本研究で改めて深く追求することでそれを今後の競技生活に生かしていきたいと考えた。しかし、近年日本でもメンタルトレーニングを積極的に取り入れている選手が増えてきた反面、アマチュア選手にはその認識が薄いのも現状である。そこで、トップアスリートとアマチュア選手のメンタルトレーニングへの取り組み方や内容を比較し、今後の課題を明らかにしていく。

【第2章】

メンタルトレーニングとはどのようなものなのか、その定義を述べ、その目的や手法を提唱する。トレーニングする際に、ただその手法をこなせば良いのではなく、どのような心理状態で行えばより効果的かまで明らかにし、「わかっているのに実践できない」ことの難しさ、何故実践できないのかなど、今まで気が付かなかった部分にも客観的に踏み込んでいく。

【第3章】

試合で最適な心理状態に持っていくためには、どのような心理状態がベストなのかを知る必要がある。優秀な選手には誰にでも一度は経験があるであろう、そして今まで偶然的に起こるものだと思われていた「ゾーンの状態」は実は誰にでもコントロール可能なものである。それには試合前の準備がいかに大切かということを理解し、自分に合った準備の仕方を確立する必要がある。

【第4章】

スポーツに限らず、イメージは私たちの日常生活の中でも無意識のうちに使われている。そのイメージがパフォーマンスにどれだけ大きな影響をもたらすのか、その効果と理由を述べる。また、悪いイメージを打ち消し、良いイメージを作るクリアリング能力を植えつける手法を提唱する。

【第5章】

スポーツ選手にとって集中力とは最も必要な要素である。しかし、私たちは身の回りに起こる些細な出来事から一瞬にして集中力を奪われる。その原因は主に、過去の出来事への執着と未来の出来事への不安からくるものである。起こる出来事は集中力を奪われるきっかけでしかなく、それをどう捉えるかが未来を変えることになる。

【第6章】

過酷な練習やトレーニングを行うアスリートにとって怪我は付き物である。反対に、全く怪我をしないような練習やトレーニングを行っていたのではそれ以上のレベルにはならないであろう。この章では、怪我をしたときの心の持ち方をアスリートの体験談をもとに述べる。

【第7章】

この章では、トップアスリートのメンタルトレーニングの手法として、サッカー2011年ワールドカップ日本代表の長谷部選手のメンタルトレーニングや価値観を紹介する。長谷部選手は、心は鍛えるものでも強くするものでもなく「整える」ものだと言っている。このベースを常に意識していれば、日常生活の些細なことで乱れた心も自分で気づき、修正できるようになる。

【第8章 まとめ】

メンタルトレーニングは、「保有能力」と「発揮能力」をより高めるために行うトレーニングである。そして、日々の練習、トレーニングにおいてワクワク感を持って取り組むことが保有能力を向上させる一番の近道であり、試合で蓄えた力を最大限に発揮することができる。ここまでメンタルトレーニングについてその効果が立証されている今、選手・指導者ともによりその必要性や手法を行き渡らせることが今後の課題になってくる。スポーツ選手において体格の差が大きなハンディになることは間違いなが、日本が今よりもっとメンタルトレーニングが普及されるようになれば、各競技において世界のトップで戦える日も遠くはないであろう。

