

はじめに

様々なスポーツにおいて、ベストパフォーマンスを発揮するためには、心・技・体の3つの要素のバランスが重要とされる。そこで、心・技・体の様々な面でのトレーニングを学ぶ中で、普段のトレーニングでは補う事の出来ない、心の部分のトレーニングの重要性について考えるようになった。このようなトレーニングの代表として、メンタルトレーニングがある。メンタルトレーニングは大きく分けて「イメージ」することと「リラックス」することの2つに分けることが出来るとされる。イメージとは、頭の中にスクリーンを描き、映像を映し出す事を言う。一方、リラックスとは、緊張から逃れる方法の1つであるとされる。

目的

スポーツ場面でベストパフォーマンスを出すためには、日々の身体的なトレーニングを実施することはもちろんのこと、メンタル面をベストの状態に調整していくために、メンタルトレーニングを行うことも大切であるといわれている。メンタルトレーニングの有無がパフォーマンスにどのような影響を与えるのかについて検討したい。一般的に、メンタルトレーニングは有効とされている。しかし、メンタルトレーニングをすることで失敗のイメージや苦しいイメージが形成されてしまい、必ず有効であると一概には言えないのではないかと。そこで、メンタルトレーニングが及ぼすパフォーマンスの影響について検討する。

方法

早稲田大学競走部長距離ブロックの男子大学生12名を被験者とし、8月12日から20日まで、長野県の菅平高原を合宿地とし、8月20日から26日まで、新潟県の妙高高原を合宿地とし実施した。被験者12名をメンタルトレーニングを行う条件と行わない条件の2つに分け、POMS, DIPCA, プラス志向度チェック, 自作のアンケートによって調査を行った。その結果を、1人ずつまと

め、それを基に結果、考察を書いた。

結果

本調査では、t検定を用いずに、被験者1人1人について結果を見ていった。自作のアンケート項目の1つである、合宿での目標達成度が、7以上を示した人が、メンタルトレーニングを行った条件では6人中4人、一方メンタルトレーニングを行ってない条件では6人中1人とどまったが、POMSやDIPCAなどといった質問紙にはあまり差がみられなかった。しかし、POMSのV(活力)の値が右肩上がりの被験者や、DIPCAの項目1から4までの値が高い場合や右肩上がりの被験者は、ポイント練習の結果が良くなる傾向を示した。また、POMSのF(疲労)の値は、後半になるにつれ、多くの被験者が増加傾向であったが、それはポイント結果にはあまり影響していないように見えた。

考察

メンタルトレーニングを行う条件と、メンタルトレーニングを行わない条件の間には、いくつかの特徴や傾向がみられた。しかし、メンタルトレーニングを行うことでパフォーマンスが向上するという仮説は支持されなかった。だが、目標達成度を見ると、7以上を示した人数が、メンタルトレーニングを行う条件では、6人中4人。一方、メンタルトレーニングを行わない条件では、6人中1人とどまっており、満足度は得られている。

しかし、今回の実験では、期間が8月12日から26日と大変短い期間でしか調査できなかったことや、被験者が12人と少数だったため、被験者の人数を増やすことも今後の課題となると考えられる。また、競技レベルがほぼどういつの選手が多かったことや、普段からメンタルトレーニングを実施しているかどうかを事前に調査していなかったため、それらを改善していくことも重要ではないかと考える。今後、メンタルトレーニングがパフォーマンスの向上に繋がる、運動学習方法が発見されることを期待する。