スポーツのメンタルトレーニング

Mental training for sport men

1K09B105-2
指導教員 主査 寒川 恒夫

白柳 拓
副査 瀬戸 邦弘

【序章】

卒業論文において、私はスポーツにおけるメンタルトレーニングを考察することにした。もともと心理学という学問に興味があったが、そのなかでも、いかに不安や緊張に襲われる状況の中で、自分の心を整えるかということに興味を抱いた。今回は、主にスポーツを行う人からの視点から、メンタルトレーニングを考察してみた。特に、スポーツで生計を立てている人間、つまりスポーツ選手は、一般人が日頃味わうことがないであろう強いプレッシャーに常に襲われているはずである。そんな彼等が、いかにメンタルトレーニングを行って、平常心を保とうとしているかに大きな興味を抱いたのである。

【第一章】

培風館の中込四郎・山本裕二・伊藤豊彦共著「スポーツ心理学」を引用文献として、スポーツ心理学の歴史や概要を考察した。スポーツが競技スポーツや生涯スポーツなど多様な目的のもとに実施されるなかで、スポーツ心理学は発展してきた。また、日本におけるスポーツ心理学においては、1964年の東京オリンピックにおいて、選手の強化の目的でスポーツ心理学が実践されたことが、この分野の発展の大きな要因となった。現在では、各地域でスポーツ心理学会が設立されており、スポーツ心理学がスポーツ科学の中で重要な位置を占めるようになってきた。

【第二章】

第二章と第三章では、福村出版の杉原隆・船越正康・工藤孝幾・中込四郎編著「スポーツ心理学の世界」を引用文献として使用する。この章では、心と身体の関係性について、試合時に選手にとって敵となるあがりや、運動とこころの健康、運動の心理的効果、運動の心理治療の補助としての側面などを述べながら考察する。

【第三章】

メンタルトレーニングの歴史や概要について述べる。

【第四章】

実際に、スポーツの世界で活躍する選手がいかにメンタルトレーニングを行うかを述べる。そのことによって、スポーツにおけるメンタルトレーニングのよりリアルな側面に迫ることが出来ると考えたからである。ここでは、サッカーの長友選手が行っているメンタルトレーニングを、彼の著書「上昇思考 幸せを感じる

ために大切なこと」(角川書店)を引用文献として考察したあと、大修館書店のハーベイ・A・ドルフマン、カール・キュール著 白石豊訳「野球のメンタルトレーニング」を引用文献として、野球におけるメンタルトレーニングを詳しく考察した。ここでは、不安やプレッシャーに打ち勝つ方法のみならず、スランプからの脱出法などについても言及している。その後、ナツメ社の高橋慶治著「[スポーツ別]メンタルトレーニング」を引用文献として、スポーツごとのメンタルトレーニングを紹介した。この考察によって、スポーツの種目ごとに、文化が異なり、それに応じて要求されるメンタルトレーニングの質も、少しずつ違いをみせることが判明した。

【第五章】

私自身がワンダーフォーゲル部において実践していたメンタルトレーニング法について紹介した後、大修館書店の遠藤俊郎著「バレーボールのメンタルマネジメント」を参考に、私の心理的特徴を明らかにするとともに、今後のメンタルトレーニングの指針を立ててみた。さらに最後に、現在、大学のテニスサークルの主将を務める高校時代の友人に、試合時にどのようなメンタルトレーニングを行っているかをインタビューした。

【結章】

第五章まで、様々な文献を使用しながら、スポーツにおけるメンタルトレーニングを考察してきた。マイナスの状況に追い込まれても、その状況自体を変えることは、容易ではない。しかし、その状況に対する視点を変える事によって、自分の心は変えることができる。メンタルトレーニングは、いわばその視点をいかに変えるかというメソッドの部分にあたると言える。

人間は、精神状態に大きく左右されながら生きていく動物である。だからこそ、この論文におけるメンタルトレーニングの考察を通じて、心をコントロールすることによって、自分自身を大きく変えることができる可能性を秘めていると感じた。心と身体という、切っても切れない関係性は、これからも人間にとって、永遠のテーマであり続けるであろう。