

エリートスイマーのメンタルタフネスの特性

スポーツクラブマネジメント専攻

5013A305-2 伊藤 華英

研究指導教員 間野 義之 教授

1. 序論

近年、近年アスリートにおいて、成功するための要素として、フィジカル面だけでなくメンタル面の重要度が上がっている。さらに、Gucciardi & Dimmock (2008)は、成功に導くためにメンタルタフネスはもっとも重要な要因の1つであると述べている。また、Bull et al (2005)は、スポーツ選手が成功するために重要な要因として、メンタル面での強さ、すなわちメンタルタフネスの重要性は既に明らかにしているのである。

1.2. 目的

本研究の目的は、エリートスイマーのメンタルタフネスの特性を明らかにすることを目的とする。

2. 研究手法

2.1. 方法

競泳オリンピックメダリストを対象とし、半構造化面接を45分から60分行った。ICレコーダーを使用し、面接内容の全てを録音した。

2.2. 分析方法

Thelwell et al (2010)の手順を参考に、録音した内容をテキスト化し、データとする。質的分析法の手順を用いてテキストから重要なメンタルタフネスのセンテンスを抜き出して、グループ化を行った。

3. 結果

競泳選手におけるメンタルタフネスの特性のカテゴリーは、Thelwell. et al(2010)で用いられた分析方法に沿って分析を行い、11特性からなる競泳選手のメンタルタフネスを定義した。

メンタルタフネスの定義

- 1 周囲に惑わされず、自分自身に集中すること
- 2 練習や経験をもとに自分自身の力を信じること
- 3 逆境や困難に面しても、前向きな気持ちでいること
- 4 逆境や困難に面しても、なるようになると割り切ること
- 5 自分自信で決めた目標に対して強い意志を持ち続けること
- 6 目の前の課題を達成することに重きを置いていること
- 7 プレッシャーがかかる状況でも落ち着いていること
- 8 レースそのものや人と競争することを楽しみを感じる
プレッシャーがかかる状況でも自分自身の気持ちや感情をコントロールできること
- 9
- 10 ライバルや自分に対して負けることに強い嫌悪感を感じる
- 11 自分自身の能力や感情を客観的に理解していること

4. 考察

本研究では、ロンドン五輪競泳個人種目にてメダルを獲得した7選手を対象に調査を行い、メンタルタフネスの特性として11の項目を定義付けた。その中でも「練習や経験をもとに自分自身の力を信じること」「逆境や困難に面しても前向きな気持ちでいること」が最も発言数が多い特性であった。これは、競泳という種目が個人競技であるということが影響していると考察される。心理学の分野では、運動技能を分類する方法が数多く提案されており、なかでも有名な分類として開放技能と閉鎖技能がある。閉鎖技能とは予測可能で安定した環境で行われる運動技能を指し、開放技能とは、球技や格闘技などの環境は安定せず予測しにくいいため、開放技能に分類する。競泳の場合、技術や体力の取得はプールという予測可能で安定した環境で行われるため閉鎖技能に分類される。この技能を習得するには

「練習や経験をもとに自分自身の力を信じること」「逆境や困難に面しても、前向きな気持ちでいること」「周囲に惑わされず、自分自身に集中すること」などの特性が重要であることが示唆される。

次に、メンタルタフネスのエリートアスリートの定義と特性を明らかにした先駆的な論文の代表である Jones et al(2002)で明らかにされた 12 特性と比較を行い、ほとんど違いは見られなかったが、「Having an unshakable self-belief that you possess unique qualities and abilities that make you better than your opponents」の 2 項目の特性が、本研究の調査対象である競泳オリンピックメダリストにおいては、抽出されなかった。その理由として、競泳競技は個人競技であり、「自分のパフォーマンスが他者によって左右されることはない」ため、自分自身を知り、どれだけ向き合えたが重要であり、「他者より自分が優れている能力がある」などの気持ちは重要でないと考察される。

競技種目に特化した研究では、Thelwell et al (2005)は国際大会経験のある、計 6 名のプロサッカー選手にインタビュー調査、また国際大会経験に出場している選手の最初のチームメイト計 43 名にアンケート調査を行い、Jones et al (2002)で明らかになった定義、12 個の特性の修正をプロサッカー選手に特化し明らかにしている。本研究との比較においては、「Having a presence that affects opponents」という特性は、「競泳は単一競技であり、他者に影響を与えるのではなく自分自身のパフォーマンスに重きを置く」という理由より抽出されなかったと示唆される。また、「Having everything outside of the game in control」という特性は、本研究においてはレース前後に関する発言が多かったため、類似するような発言は見られなかった。Gucciardi & Gordon (2009)は、男性エリートクリケット選手を対象とし、6 つの特性を明らかにした。「An awareness and understanding of the processes required to perform well (Cricket Smarts)」に関しては、クリケットに特化したメンタルタフネスの特性であるため、本研究

では抽出されなかったが、その他の項目については、本研究と同等の結果が明らかになった。

今までメンタルタフネスを対象にした研究では性差を考慮した研究がなかったが、本研究では属性によっても、特性の相違が見られた。男性選手は指導者に対して「パートナーである」「対等の存在だと思っている」などの発言が目立ったが、女性選手は「コーチに言われて励みになる」「コーチがいて安心した」等の発言が多かった。

5. 結論

心理学の分野では、運動技能の分類として開放技能と閉鎖技能があり、競泳は閉鎖技能に分類される。この技能を習得するには、今回明らかになった 11 特性の中で、「周囲に惑わされず、自分自身に集中すること」「練習や経験をもとに自分自身の力を信じること」「逆境や困難に面しても、前向きな気持ちでいること」が重要であると示唆される。また、本研究では対象者の属性によって、特性の相違が見られた。男性選手は指導者に対して「パートナーである」「対等の存在だと思っている」などの発言が目立ったが、女性選手は「コーチに言われて励みになる」「コーチがいて安心した」等の発言が多かった。競泳オリンピックのメンタルタフネスの特性は、自分を知ることや、また客観的に自己分析し、自分といかに向き合うか等の経験を経て、メンタルタフネスを構築していることも明らかになった。

競泳選手において発言数の多かった「練習や経験をもとに自分自身の力を信じること」「逆境や困難に面しても、前向きな気持ちでいること」「周囲に惑わされず、自分自身に集中すること」に焦点を当てたメンタルトレーニング、もしくは心理サポートシステムを導入することが重要であると言える。