

第1章 競技力向上とメンタルトレーニング

心理サポートの必要性

1984年ロサンゼルス・オリンピック。

米国の強化策として、スポーツ心理学や臨床心理学を専門化の介入が行われ、成果を上げた。

→諸外国・そして日本での心理サポートの夜明け

競技スポーツの高度化→心理的問題に敏感なアスリートの増加

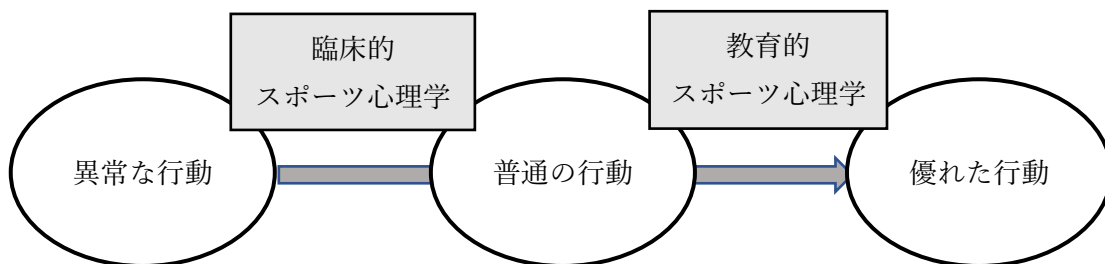
対象もアスリートだけではなく指導者や育成年代のスポーツ選手など多岐に渡る。

心理的要因はパフォーマンスに強く関連している。

日本では伝統的に精神の強化について、体力や技術面のハードトレーニングの過程で身につけられるという認識があった。◎未だにかなり残っている…？

様々な実証的データにより裏付けられた方法を学び、適切かつ効率的にパフォーマンスアップにつなげていく。

心理サポートの種類・水準



「異常」・・・アスリートが神経症や精神障害などの重大な心理的問題を抱えている。

Ex:バーンアウトなど

→精神科医や臨床心理士などが対応する。

「優れた」・・・優秀なパフォーマンスをするために並々ならぬ心理的スキルが必要な状態。

Ex: リラクゼーション、目標設定など

→スポーツメンタルトレーニング指導士が対応する

※スポーツメンタルトレーニング指導士

・・・競技力向上のための心理的スキルを中心とした指導・相談を行う。

専門的な学識と技能を有する。精神障害に対する治療行為は含めない。

◎メンタル班は、どの場面でどういう関わり方をしていくべきか？

スポーツメンタルトレーニングとは

「体力や技術のトレーニングと同様に、競技面で最高のパフォーマンスを発揮するために、必要な精神を管理（≡メンタルマネジメント）できるようになること」

→アスリートは日常的にメンタルトレーニングをする必要がある！！

※メンタルトレーニングの成果は心理的スキルの向上だけではない。

自身の行為に対する「気づき」や「意図性」が高まる。

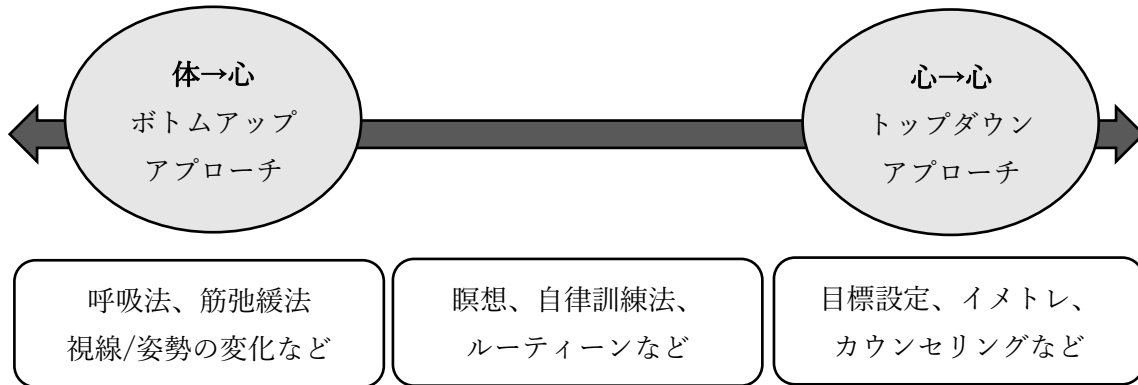
自身の精神健康のマネジメントにも役立つ。（学業との両立、進路選択、対人関係など）

心理的スキル≡心理的競技能力（徳永・橋本 2000）

5つの因子	12の下位尺度
1. 競技意欲	①忍耐力 ②闘争心 ③自己実現意欲 ④勝利意欲
2. 精神の安定・集中	⑤自己コントロール能力 ⑥リラクセス能力 ⑦集中力
3. 自信	⑧自信 ⑨決断力
4. 作戦能力	⑩予測力 ⑪判断力
5. 協調性	⑫協調性

これらの心理的スキルを身につけるトレーニングこそが、スポーツメンタルトレーニング。

アプローチの方法



人間の心には感じる心（感情）と考える心（認知）がある。

ボトムアップアプローチは、身体の状態や身体に入る知覚情報を変化させることで、大脳辺縁系が司る情動反応を制御するアプローチである。

トップダウンアプローチは、大脳新皮質が司る認知や高次の感情から切り込み、物事の捉え方や考え方を变えることで情動反応を制御しようとするアプローチである。

◎どのように使い分ければいい？適性を見極めるには？

サポートを求めるアスリートの特徴

① 自覚する心理課題を抱えている

「試合だと練習のような動きができない」「以前のように練習に集中できない」
「試合に出るのが怖い」などの課題を持っているアスリートは、心理サポートに対して高いモチベーションがある

② 技術・体力面でのピークを過ぎたと思っているアスリート

「自分に残された課題は、メンタルな面が大きい」と思いがち。

◎経験によって、重要性に気付いたのでは？

③ 心理面への親和性の高いアスリート

- ・メンタルトレーニングのことを大学で学んでいる
 - ・メンタルトレーニングに関わる本などを読んだことがある
- など、メンタルトレーニングとの接点が多い場合モチベーションが高い。

④ メンタルなスポーツ種目のアスリート

- ・短い時間で動作が終了する（短距離走、跳躍など）
- ・動作の幅が狭い（ゴルフ、射撃など）
- ・自分のペースで動作をする「クローズドスキル」（器械体操など）

◎サッカーはメンタルなスポーツなのだろうか？

メンタルトレーニングの普及

上記以外の人にとっては、メンタルトレーニングへの「懐疑心・無関心」がいまだに強い…。

←多様なターゲットに対する多様な心理的課題に対して、心理的スキルの向上とそれによるパフォーマンスや生活の変化を適正にとらえられる指標や方法がなかなか見当たらない。メンタルトレーニング後のフォローアップも実施率が低く、トレーニングの有効性が明確にならない。

◎メンタル班ができることとは？

参考資料 『スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版』日本スポーツ心理学会 大修館