

健康科学：運動および健康、教育に関する基礎的研究

# 令和3年度アスリートメンタルサポート活動報告

平田 大輔 (文学部教授)

## はじめに

文学部ジャーナリズム学科にはスポーツインテリジェンス科目群があり、スポーツ科学を学ぶことができる。そのため、体育会に所属し、競技を行なっているものだけでなく、スポーツに興味のある学生も数多く所属している。

令和3年度からは、文学部に所属している体育会学生だけでなく、学内外におけるスポーツチームに所属し、アスリートとして活動するものを対象に、心理相談ならびにアスリートメンタルサポートをサポートルームにて実施している。本稿では、令和3年度の2名のアスリートメンタルサポート活動報告を行う。

## 事例の概要と開始までの経緯

### A選手

大学テニス選手。高校時代は高校選抜テニス大会出場の結果を残している。

スポーツメンタルトレーニング(以下:SMT)の要請は、テニス部に対してのメンタルトレーニング講義後に、選手本人から依頼があった。主訴としては、ストロークの握り方を変えたことによってうまくいかないことが多く、イップスのような状態ということであった。高校時代の終わりに更なる競技力向上のためには握り方を変えなければならなかった。このようにテニスに対して前向きな態度であるが、自己の技術面や精神面に対して不安を抱えていたようである。

### B選手

大学ゴルフ選手。高校時代は地域ジュニア優勝経験もあり、大学1年生時には地域学生本戦出場経験もある。ゼミナールの教員より、SMTの話聞き、一度相談に来る。主訴としては、アプローチとパターがうまくいかない。普段は緊張したりしないが、試合であるショットになると不安感・緊張してしまい震えてしまうことがある。高校2年生の夏にこのような状態になっていたが、誤魔化しながらプレーをしていたが、どうにもならなくなって来たためゼミナールの教員に相談したということであった。

いずれの選手もSMTの説明を行い、継続して続けていくかの確認をとり、本人から希望により実施することとなった。

## MTスケジュールと実施内容

今回実施した2名のMTのスケジュールを表に示した。時間は各選手とも1回60～90分で行った。各セッションにおいて、心理的スキルについてディスカッションをしながら、選手自身に出来るだけ考えさせ、気づきを促すことができるようにした。また、MT以外においても自宅でリラクゼーション、イメージトレーニングを行うようにしていった。

### ・JISS心理競技心理検査(表1)

この検査は、トップアスリートに求められる心理的な能力や態度・行動について自己評価するもので、自分の課題や長所、成長を確認し、競技生活へ生かすことを目的としている。

### ・リラクゼーショントレーニング

リラクゼーションの説明後、実際にリラクゼーションのトレーニングを実施。腹式呼吸を毎日実施するようにした。いずれの選手も試合中に自己コントロールすることが困難な状態であることから、最初にリラクゼーションについての話をし、リラクゼーショントレーニングの実施をおこなった。トレーニング日以外でも自宅等行うように指示をした。

### ・イメージトレーニング

それぞれの課題に対してイメージ題材を作成し実施をした。A選手の場合は、イメージの想起が最初はあまりうまく出来ない感じであったが、継続的に続けて行くうちにイメージ想起ができるようになって行った。動きのイメージ想起が難しかったようで、比較的想起しやすい景色や道具といった静止したものについ

てのイメージトレーニングの期間が少し長く実施した。B選手は比較的イメージ想起も出来ていて、イメージも内的イメージであることを報告している。しかし、問題のショットのイメージでは落ち着かないといったことも報告している。

### ・目標設定

各大会において目標を設定し、その振り返りを行うことによって、今後の課題の明確化をおこなった。また、マンダラートを作成し、普段の練習課題が具体的になるように実施した。

## SMTを振り返って

2回のJISS心理競技心理検査の結果(図1、図2)から、A選手の全体の得点は1回目よりも高くなっている。特に自己コントロール、自信、自己分析力の得点は1回目に比べかなり高くなっていた。SMTの前半は動きのあるイメージ想起がうまく想起出来ないといったことがみられたため、想起しやすい題材を中心に行き、6回目あたりから動きのあるイメージの題材でのトレーニングができるようになって行った。SMTの後半では、ストロークのグリップについては気にすることがなくなったと報告している。

B選手は1回目よりも高くなったものが自己コントロールで、他の項目の得点は1回目より得点が低くなっていた。この結果についてB選手は、「考え方が変わった」「自分を理解できるようになってきた」と報告があり、1回目の実施時とは違った捉え方になって来たことと述べ、心理検査の結果に納得している様子であ

表1 JISS競技心理検査の各因子について

心理的スキル	自己コントロール	過度な不安や緊張のコントロール
	集中力	現在(今)への集中、集中の回復
	イメージ	質の高いイメージ、リハースル
自己理解	自信	試合に対する自信、選手としての自信
	一貫性	自分に必要な行動やプレースタイルを貫く姿勢
	自己分析力	好調・不調の理由や自分の特徴に関する把握・理解
競技専心性	客観性	様々な視点からの振り返り
	目標設定	試合から日々の練習までの具体的な目標設定
	モチベーション	日頃の行動から競技に欠ける意欲・意識
	生活管理	競技のための生活や健康の管理

った。また、前半はリラックス感が持てずにいたが、リラクセーショントレーニングを継続して実施していくうちに徐々にリラックス感が持てるようになってきたと報告している。

この2名は動作がうまく行かずにどのようにしたらよいかわからなくなってしまい、相談に来たところからトレーニングがスタートした。いずれの2名の選手は緊張・不安という言葉

使用していたことからリラクセーション、イメージトレーニングを中心に実施をおこなった。また、良いイメージだけでなく、試合や練習時のチェックポイントなどを考えてイメージトレーニングを取り入れたことが自己コントロールや自己分析力の得点の向上に繋がったと思われる。

この2名はまだSMTは継続中であり、今後

も来シーズンに向けての目標設定や試合に対する心理的な準備も含めて実施予定である。

付記：本研究の一部は令和3年度スポーツ研究所助成(調査研究費：健康科学部門)を受けたものである

表2 SMTスケジュールと実施内容

A選手		B選手	
回数	内容	回数	内容
#1	アセスメント ・リラクセーションの説明 ・リラクセーショントレーニング	#1	アセスメント・インテーク ・SMTの説明 ・リラクセーションの説明・実施
#2	イメージ基本 ・イメージトレーニングの効果・説明・実施	#2	リラクセーション イメージ説明 ・JISS心理検査 ・リラクセーショントレーニングの実施 ・セルフトーク・ルーティンについて
#3	イメージトレーニング ・自分の使用している道具のイメージ (ラケットやボールなど)	#3	イメージトレーニング ・イメージトレーニングの説明、イメージトレーニングの実施
#4	パフォーマンス分析 ・最高最悪のプレーの心理状態比較の気づきを促す	#4	試合の目標設定 (メールでの実施) ・10月に目標とする大会があるために、それに向けた目標設定の実施
#5	イメージトレーニングの確認 ・リラクセーショントレーニング	#5	試合の振り返り・試合の目標設定 (メールでの実施) ・10月に目標とする大会があるために、それに向けた目標設定の実施
#6	プレーのイメージトレーニング ・5円玉振り子でイメージ体験	#6	試合の振り返り ・2大会の実施されていたので、その振り返りを実施
#7	プレーのイメージトレーニング ・イメージ確認作業 理想のイメージ題材の作成	#7	JISS心理検査・パフォーマンス分析 ・JISS心理検査 ・最高最悪のプレーの心理状態比較の気づきを促す
#8	作戦のイメージトレーニング (理想の展開イメージ) ・色々な作戦イメージ題材の作成	#8	目標設定 マンダラート ・ルーティンの確認 目標の具体化のためのマンダラート作成
#9	作戦イメージトレーニング (逆転の展開イメージ) ・大会の振り返り	#9	4月に向けての目標設定 ・新シーズンに向けての大会の目標確認
#10	作戦イメージトレーニング (接戦の展開イメージ) ・次大会の目標設定 ・思考の切り替えについて	#10	目標設定の確認 ルーティンについて ・シーズンの目標設定作成 ルーティンの確認
#11	試合の振り返り		
#12	JISS心理検査 ・試合の振り返り		
#13	目標設定 ・月ごとの練習中の注意する点について明確にする		
#14	リラクセーション ・手首の怪我のため、リハビリテーションのイメージトレーニング		
#15	4月に向けての目標設定		

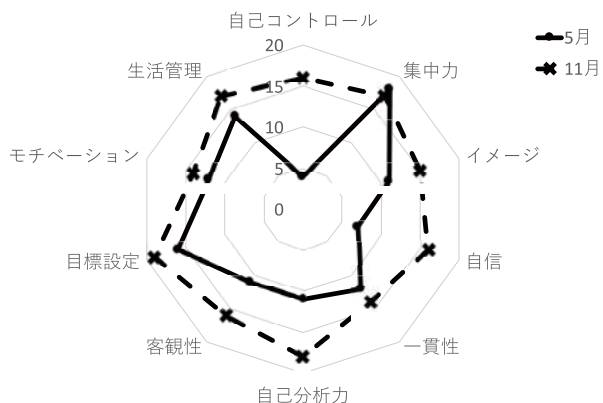


図1 A選手 JISS競技心理検査 結果

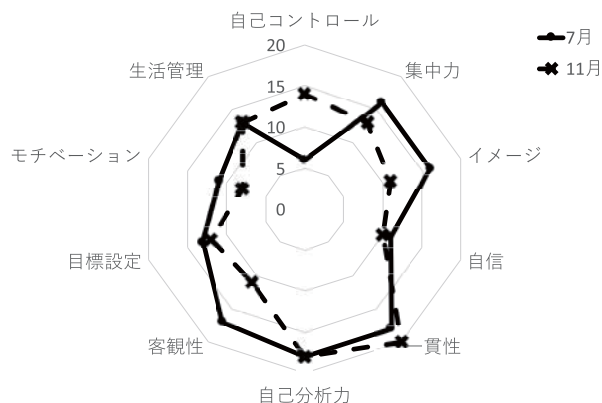


図2 B選手 JISS競技心理検査 結果