

# メンタルトレーニングの実際 —大学女子スキー選手の事例から—

平田 大輔 (文学部准教授)

## 事例の概要と開始までの経緯

対象は大学女子スキー選手。大学2年生、年齢 20 歳。高校時代はインターハイ出場、大学時代は1年時インカレ出場。

メンタルトレーニング (以下:MT) の要請は、選手が私のスポーツの心理学の授業後に、選手本人から依頼があった。

冬期種目の選手は、前期は大学でのトレーニングが中心で実際にスキーを滑るのは11月以降になる。そのため、この前期の間にメンタル面の強化を行いたいとのことであった。

主訴として、競技スキーをしている上で、気持ちと滑り (タイムや結果) が比例しないことがよくある。また、スタートを切る前、緊張し、失敗を恐れてしまったり、コースの荒れが見えただけで気持ちがひけてしまい、気持ちが下がってしまったときに、どうやって立ちなおしていくかが課題である。

よって、実際に滑走トレーニングに入るまでの期間に授業終了後に MT を行うこととした。

## MT スケジュールと実施内容

今回実施した MT のスケジュールを表に示した。時間は1回 60 ~ 90 分で行った。

各セッションにおいて、心理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出来るようにした。また、私との 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た。

## MT を振り返って

3回の DIPCA. 3の結果から、全体の得点は1回目よりも高くなっている。特に自信、作戦能力、自己実現意欲の得点は1回目に比べかなり高くなっていた。MT 実施期間中に実際に滑走する大会がない中で MT であっ

たが、本人の中では「早く滑りたい」といった意欲が非常に高くなっていた。また、試合に向けて滑走時のチェックポイントなど考え、イメージトレーニングに取り入れていったことが自信や作戦能力の得点の向上に結びついたのでと思われる。実際の大会でうまくいくのかと行ったことはわからないが、15回目のまとめの時に、「自分自身について真剣に考えることができた」「自分に対する自信がついた」といったことも述べている。シーズン中は直接やり取りはできないが、メール等で試合の結果内容などのやり取りをやっていきたい。

## MT スケジュールと実施内容

セッション	内容
1回目	アセスメント DIPCA.3 (1回目)
2回目	自己分析 (パフォーマンス分析) DIPCA 結果 リラクゼーション
3回目	目標設定 (シーズンの目標) リラクゼーション 練習日誌開始
4回目	ピークパフォーマンス分析
5回目	リラクゼーション イメージトレーニング
6回目	セルフトーク・ルーティン
7回目	注意の集中について
8回目	スケジュール確認 トップアスリートの考え方について
9回目	DIPCA.3測定 (2回目) イメージ修正プラン作成
10回目	夏休み中の確認 合宿参加の決定確認作業
11回目	イメージトレーニング GS,SL,SGの目標設定
13回目	イメージトレーニング 試合時のチェックポイント
14回目	DIPCA.3測定 (3回目) 合宿の目標設定確認
15回目	まとめ

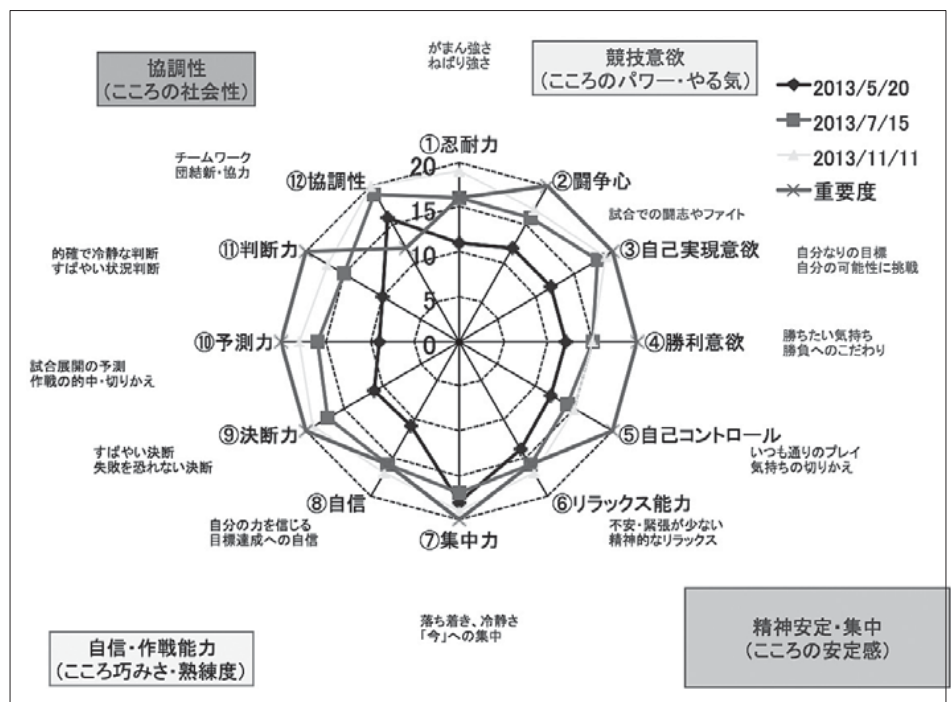


図 DIPCA. 3の結果