

第2回研究会

交流分析とメンタルトレーニング

佐藤 雅幸 (経済学部教授/専修大学スポーツ研究所顧問)

はじめに

2019年全豪オープンテニスは、大坂なおみ、錦織圭両選手の活躍で日本テニス界は大いに盛り上がった。錦織選手の飛躍は、マイケル・チャン、大坂選手の成長は、サーシャ・ベイジンの存在を抜きにしては語れない。テニスに限らず、トップアスリートが、いつ、どこで、どのような指導者と出会うかは競技人生を左右するといっても過言ではない。錦織選手においては、プロデビュー前からダンテ・ボッティエーニがフルタイムコーチとして、ATPランキングを605位から17位までランクアップさせたが、世界ランキングトップ10の壁を破るための新たな方策として、2014年度からは、1989年全仏オープンで優勝したマイケル・チャンをコーチに招聘し見事成功した。マイケル・チャンの指導は、オンコート練習のみならずコート外でのフィジカルトレーニングでも限界まで追い込む事で有名である。それと同時に、チャンピオンに必要な「ものの見方・考え方」についても徹底的に指導する。2014年11月18日の日本記者クラブでのインタビューで「錦織選手を支えたマイケル・チャンからの言葉は何か?」との質問に対して、「自分を信じる」という言葉をあげている。「彼にはメンタル面でもいろんな助けやアドバイスを頂いて、それで自分が強くなってきていると思う。テニス以外でも支えになっている・・・」と述べている。錦織圭選手の活躍(ATP最高ランキング5位)は、日本テニス界の既成概念を打ち

破った。現在、日本テニス協会強化副本部長を務める松岡修造氏が、1995年のウインブルドンテニス大会でベスト8に進出し、ATP自己最高ランキング46位という記録を残して引退した時、我が国のテニス専門家たちは、「彼を超える選手の出現は難しいのでは…」と囁いていたことを思い出す。一方、大坂選手においては、サーシャ・ベイジンコーチとの出会いによって、(本人曰く)3歳児だった精神年齢が5歳児に成長して、グランドスラム大会2連続タイトルを獲得すると同時に、世界ランキングナンバーワンの座についた。

本稿では、スポーツ研究所第2回研究会で発表した中から、これまでアスリートに活用して効果を得てきた「交流分析とメンタルトレーニング」について報告する。

メンタルの重要性

テニスに限らずスポーツ競技で発揮されるパフォーマンスは、身体的、技術的な条件はもとより心理的な影響を受けている。心の状態は体に反映し、体の状態は心に現れる。霜は、競技レベルとパフォーマンスに寄与する比率について、競技レベルが高くなるにつれて心理スキルが寄与する比率が高くなると述べている(図1)。また長田は、本番で実力を発揮するためには、「心と体と技術のバランスがとれていれば、息がピタリと定まり、その上に安定した成績が保障される。しかもその三角錐は、環境すなわち試合という力動的な場で成り立っ

ている。したがって、どのひとつが崩れても成り立たないが、スポーツでは体力と技術は不断に鍛錬されているのだから、最も崩れやすく中心的な問題となるのは心である。スポーツにおいては、技術と不足を体力と気力で補うことはある。また体力不足を技術と気力で支えることがある。しかし、体力と技術を統括している“精神”が崩れた場合、これを支える技術も体力もない。この時は一切が無に帰してしまう…スポーツにおける心理的コンディショニングは、このような根底的な価値観の問題も含めて行わなければならない・・・」と心の重要性に着目している。

テニスにおいては、競技レベルが低い段階では、技術・体力が勝敗を決する要因であり、競技レベルが高くなればなる程、ストレスフルな環境中で、研ぎ澄まされた技術を発揮し続けなくてはならないために、精神的な影響は高くなる。グランドスラム大会(全豪、全仏、全英、全米)のタイトルを獲得するためには、2週間、3セット又は5セットをフルに戦い続けることができる強靱な身体能力に加えて、タフな精神力を持っていなければならない。

心理的競技能力

一般的に、メンタルが強いとか弱いという言い方をすることがあるが、それは曖昧な表現である。選手の心理的競技能力を測定する際に用いられているのが、九州大学徳永幹雄名誉

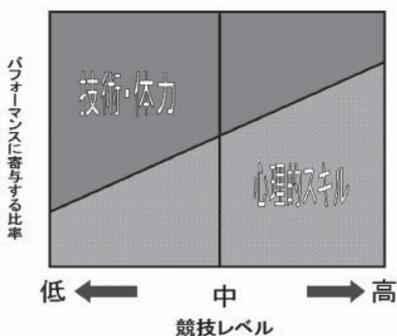
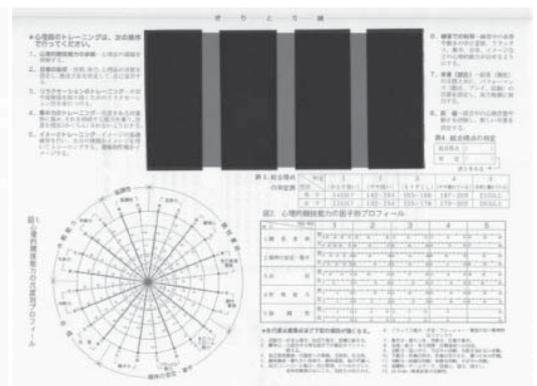


図1. 技術・体力要因と心理的要因がパフォーマンスに寄与する比率の競技レベルによる違い(霜)



図2. 心理的競技能力診断検査(DIPCA.3)



教授を中心とするグループが開発した、心理的競技能力診断検査(DIPCA 3)(図2)である。この検査は、5因子(競技意欲、精神の安定・集中、自信、作戦能力、協調性)、12尺度(忍耐力、闘争心、自己実現、勝利志向性、自己コントロール、リラックス、集中力、自信、決断力、予測力、判断力協調性)から構成された質問紙であり、信頼性の高さと同点と自己評価が簡便に出来ることも相俟って、指導現場で活用されている。

交流分析(Transaction Analysis)の応用

メンタルトレーニング(mental training)とは、「スポーツ選手や指導者が競技力向上のために必要な心理スキルを獲得し、実際に活用できるようになることを目的とする、心理学やスポーツ心理学の理論と技法に基づく計画的で教育的な活動」である。その内容が心理的スキルのトレーニングであるため「心理的スキルのトレーニング(psychological skill training)」と呼んでいる(Mertens,1991)。ここでは主に心理技法の習得が強調されているが、実際にメンタルトレーニングを実施するうえで大切なことは、試合の前後における精神状態をコントロールするための心理スキル(技法)の習得と同時に、選手の肉体的な成長を援助して、迷いや恐れ、不安などを乗り越えるための、物の見方、考え方、人生の生き方といった人生哲学を構築するためのトレーニングが

不可欠だと考えている。

本研究会では、心をコントロールするための方法として、著者が競技者に応用して成果を上げてきた交流分析(Transaction Analysis:TA)について紹介させて頂いた。TAは、精神科医のE・バーンによって提唱された理論であり、ものの考え方・見方・人生の生き方を探っていくために方法である。交流分析は、自我構造分析、交流パターン分析、ゲーム分析、脚本分析で構成されているが、研究会では、P・A・Cという三つの自我状態に焦点を当て、自我構造分析を体験するワークを実施した。

自我構造分析について

自我状態とは、「感情および思考、さらにはそれらに関連した一連の行動様式を統合したシステム」である。自我構造を分析するためには、P・C・Aの3つの自我状態をさらに詳細に分類した5つの自我状態(①批判的な親(CP)、②養護的な親(NP)、③大人(A)、④自由な子供(FC)、⑤順応した子供(AC))に着目してエゴグラムを作成するが、研究会では、著作権フリーのSGE(セルフ・グローアップ・エゴグラム: 芦原作成)を使用して作成した。

自我状態と機能について

5つの自我は以下のような機能を持っている。
CP (Critical Parent): 理想、良心、正義感など

に基づいて価値判断を下す親父的自我

NP (Nurturing Parent): 他人に対して思いやり、共感を持ち、保護的で寛容である、母親的自我

A (Adult): 理性的、合理的、冷静に判断する大人の自我

FC (Free Child): 本能や感情で行動し、自由に生きる子供般的な自我

AC (Adapted Child): 他人の目を気にするいい子タイプの自我

(図3)

おわりに

1992年、J.Eレーヤー博士が来日し、システムティックなメンタルトレーニングプログラムが紹介され四半世紀を過ぎた。J.Eレーヤー博士の言葉を改めて反芻してみると、メンタルタフネストレーニングとは、問題が即時に解決する特効薬ではなく、段階的にトレーニングしていく事で効果が得られるものであり、パフォーマンス向上のためには、心理スキルの習得だけでなく、肉体的な成長や気づきを促すことの重要性を強調していたことを思い出した。本研究会では、「交流分析とメンタルトレーニング」について発表させて頂いたが、今後、選手のみならずコーチにおいても、交流分析の理論を理解していただき、実践の場で積極的に活用されることを期待したい。

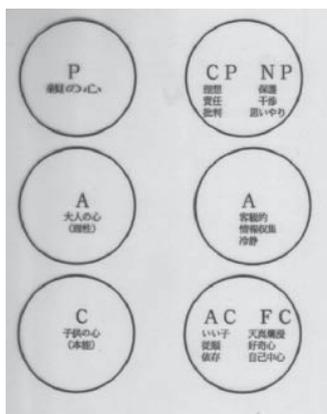


図3. 自我状態

