

実践報告

2019年度日本福祉大学スポーツ科学センター
スポーツメンタルトレーニング講習会報告A report on sports mental training seminar at Nihon Fukushi University,
Center for Sports Sciences, 2019.中尾 綾¹⁾ 山本 真史²⁾ 荒木 雅信²⁾

Aya NAKAO, Shinji YAMAMOTO, Masanobu ARAKI

- 1) 日本福祉大学スポーツ科学センター
Nihon Fukushi University Center for Sports Sciences
- 2) 日本福祉大学スポーツ科学部
Faculty of Sport Sciences, Nihon Fukushi University

I. はじめに

近年、スポーツ選手の競技力向上を目的としたメンタルトレーニング(MT)は注目を浴びており、多くの競技団体あるいは個人が利用している。具体的な目的としては、①競技場面で生じる心理的問題への対処・予防(あがりや集中力の低下により、試合で失敗してしまう選手に対して、それらの問題解決のためのMT)、②望ましいあるいは要求される心理面の積極的準備・強化(大きな大会を控えた選手が、心理的コンディショニングを目的として行うMT)、③「気づき」と「意図性」の向上(選手個々の心や身体の変化への「気づき」や行為への「意図性」の高まりにより、それまでの技術・体力面のトレーニングの質的アップを期待したMT)がある(中込ら, 1996, p.4)。これらを目的としたMTプログラムには様々な方法があるが、一般的なトレーニングの流れとしては、①アセスメント(以後行われる種々の心理技法の学習に先だって、心理面を中心とした査定を行う)、②リラクゼーション(呼吸法・筋弛緩法、自律訓練法など、以後の心理技法の学習を効果的にすすめるための背景づくり)、③イ

メージ技法(より鮮明な「イメージを描く」ためのトレーニング)、④メンタルリハーサル(ゴールセッティング、ピークパフォーマンス分析、積極的思考、ストレスマネジメントなどの学習)で構成されている(中込ら, 1996, p.8)。

日本福祉大学スポーツ科学センターでは、特別強化指定部の活動支援として2018年度よりSMT(スポーツメンタルトレーニング)講習会を行っている。2018年度は、主務・マネージャーを対象として全5回のプログラムで実施した。初めての試みであったが、スポーツに関わる学生が抱える課題やSMTへの興味など、一緒に時間を共有していく中で感じ取れるものも多くあった。受講者から、実戦形式の内容を増やしてほしいという意見もあり、次年度に向けての検討課題となっていた。

第2回となる2019年度は、対象を(選手含む)強化指定部員とし、全10回の講義・演習形式とのプログラム内容で構成した。また、目的を競技力の向上を図るための心理スキルの獲得とし、講習テーマを「イメージがみえる」に設定した。

本稿では2019年度に実施した講習の概要と受講

した学生の振り返りを中心に報告をする。

II. 講習会の概要

1. 期間

2019年5月～10月

2. 場所

SALTO4階 スポーツ心理学実験室

3. 担当者

荒木 雅信 (スポーツ科学部)

山本 真史 (スポーツ科学部)

中尾 綾 (スポーツ科学センター)

4. 受講者

特別強化指定部員 26名

(参加者の所属：硬式野球部・男子ソフトボール部・女子ソフトボール部・女子バスケットボール部・男子バスケットボール部・アメリカンフットボール部・水泳部・アーチェリー部・女子ラクロス部・ゴルフ部・サッカー部)

III. 講習プログラム

回	日時	内容
1	5月23日(木) 13:25～	開講式, 導入
2	5月30日(木) 13:25～	イメージとは
3	6月6日(木) 13:25～	リラクゼーション(呼吸法・筋弛緩法)
4	6月20日(木) 13:25～	クラスタリング
5	7月4日(木) 13:25～	風景構成法
6	7月18日(木) 13:25～	サイキングアップ
7	9月19日(木) 13:25～	チームビルディング
8	10月3日(木) 13:25～	ポスター作り
9	10月17日(木) 13:25～	モチベーションビデオ作成
10	10月31日(木) 13:25～	講習の振り返り(ディスカッション), 修了式

IV. 講習内容

1. 第1セッション「開講式, 導入」

講習に先立って、スポーツメンタルトレーニング(SMT)の概要として、誰もが抱えている心理的問題、課題に対して、①どのように対処(コーピング)していくのか、②講習会に参加する心構えを示した。次いで、今回の講習会では「イメージがみえる」をテーマにして、イメージ技法の理論と活用を修得することを「講習会プログラム」を示して説明

した。具体的には、講習の各セッションにおいてイメージ想起を体験し、それを内的に観察して実際の競技場面で望ましい心理状態を準備出来るようにすることを目的とした。

2. 第2セッション「イメージとは」

イメージトレーニングという言葉は広く使われているが、そもそもイメージとは何か、イメージにはどのような種類があるのかという話題から講習を開

始した。イメージは「知覚に類似した主観的体験」と定義され、状況イメージや身体イメージ、運動イメージに分類される。さらに感覚様相の観点からは視覚的イメージおよび体性感覚的イメージに分類される。運動イメージにおいては、自身が実際にプレーを行っている一人称的イメージである内的イメージと、自身のプレーを第三者的に観ている三人称的イメージにも分類される。

このような定義や分類に基づくイメージをトレーニングに用いる際、その効果として、運動スキルの習熟や集中力など認知制御の向上などが期待されており、講習では過去の研究論文に基づく事例をいくつか紹介した。講習の最後には、イメージトレーニングを実施するための準備を行うとともに、手順例を示し、イメージトレーニングを受講者が体験した。

3. 第3セッション「リラクゼーション（呼吸法・筋弛緩法）」

スポーツ選手が試合を振り返る際、「緊張し過ぎて身体が思うように動かなかった」、「焦って冷静な判断が出来なかった」など、いわゆる過緊張によるパフォーマンスの低下をあげることがしばしばある。このことから、試合の重要な場面で本来の能力を十分に発揮するためには、自身の身心の状態を冷静に把握し、目的とするパフォーマンスに適した状態に心身が調整される必要があると考えられる。そのような心身の自律的な調整を可能にする技法の一つとして、リラクゼーション技法がある。

リラックスしたい場面では、心を落ち着けようと頑張ることはかえって逆効果になることが多い。リラクゼーションの基本的な考え方として、「調身→調息→調心」があり、これは「身体から心へ（心身）」という順番の重要性を示している。また、リラックス状態を獲得しやすい要素として①精神的手段（日常生活の忙しさや気にかかっていることと切り離す）、②受動的態度（あるがままの状態。心身の動きや変化に焦点を当てる）、③筋弛緩状態（身体面でのリラックス状態を作る）、④環境設定（雑音のない静かな環境、心地よい室温、楽な体位等）

がある。

本セッションでは、リラクゼーション技法の概要について解説した後、心身の安定化とコントロールを図る容易な呼吸法と全身の筋肉を弛緩する漸進的筋弛緩法を体験した。

4. 第4セッション「クラスタリング」

本セッションのねらいは、自分のピークパフォーマンス時の心理的特徴の理解とそのための方法を学ぶことであった。ピーク時の心理的特徴を同定することは難しく工夫がいる。

競技中や練習中の動作を振り返るのと違い、心理的な要因を振り返ることは本当に難しく練習が必要である。ここを映像化（イメージ化）することは困難で絵になりにくいのは、①同じ状況を作ろうとしても、そのための具体的な手掛かりを得にくいこと、②一方的な問いかけでは、こちらの深層で経験していることを引き出せないことにある。そこで、クラスタリング技法の応用を試みた。各自で作成したクラスタを基にグループディスカッションを通して、自己理解・他者理解を深めた。

5. 第5セッション「風景構成法」

本セッションでは、風景構成法によって心理的世界を作成することでイメージ想起能力の向上を図った。風景構成法は、描き手の心象風景を一定の順序で描くもので、接近の可能性と適用性の追求という実践的な見地から中井久夫（1969）によって創案されたものである。芸術療法の一技法であり、投影法の1つとして位置づけられている。作成後、他者に各自の風景画を説明（言語化）することでイメージの動きを体験した。

6. 第6セッション「サイキングアップ」

覚醒水準を下げるリラクゼーションに対して、覚醒水準を上げるサイキングアップについて、逆U字理論に基づき概説した。サイキングアップの具体的な方法として、短く速い呼吸を反復することや高い覚醒を示す行動を真似ること、覚醒の高い状況を想像することや仲間同士で鼓舞することといった方

法を映像を交えつつ紹介し、受講者はそれらを部分的に体験した。

講習の最後には受講者を複数グループに分け、グループワークを実施した。まず各受講者が過去に実践したサイキングアップの方法をグループ内で共有させた。その上で、より良いサイキングアップの方法を構築するためのディスカッションを実施した。

7. 第7セッション「チームビルディング」

現在、チームビルディングは、スポーツ現場に限らず多くの組織で取り入れられている。本セッションでは、チームとはどのような組織なのかを、チームワークの定義（①共通の目標がある、②構成員の行動を規範する規則がある、③我々の集団であるという感情がある、④安定した人間関係がある）を参考にしながら説明した。また、サッカーの南アフリカワールドカップ日本代表の事例を上げ、目標設定の種類（①意義目標：最終的に実現したい抽象的な状態や影響、②成果目標：チームとして手に入れるべき具体的な成果、③行動目標：チームメンバーが具体的に取り組むべき行動の方向性）について紹介した。

受講者には、自身が所属する組織（部）を振り返りながら、現状と課題について考えてもらった。そして、チームビルディングの実践にあたって、形成期・混乱期・統一期・機能期・解散期の過程を辿ること、さらに集団のまとまり具合を表す集団凝集性向上のためのポイントについても説明した。

8. 第8セッション「ポスター作り」

チームの諸問題を解決するための一方法である「ポスター作り」を体験してメンバー間のイメージの動きを感得した。チームは指導者・選手に、指導者・選手はチームに影響を与えるという相互関係に焦点を当てた。そして、指導者や選手は何らかの形でチームと関わらなければならず、チームを形成する成員間の相互交流が活発に行なわれ、直線的ではなく螺旋状にチームが成長し変容していくことの理解に努めた。チームビルディングの2つのアプローチがあるが、本セッションでは直接的アプローチ

（選手個々へ直接、働きかけを行なう方法）を取り上げて、構成的グループ・エンカウンター（structured group encounter：SGE）のエクササイズ（ポスター作り）を行った。各グループでポスター作りを通して、メンバーのイメージの動きを感得した。

9. 第9セッション「モチベーションビデオ作成」

モチベーションビデオとは、そのビデオを視聴する選手やチーム自身の過去のプレー映像から成功プレーのみを抽出し、音楽や文字を付加して編集作成されるビデオ（永尾ら、2013）で、直近の試合や競技もしくはトレーニングにおいて良いパフォーマンスを発揮するために必要とされる心理的側面をポジティブな状態に変化させることを目的としている。個人のプレー映像により自己効力感、チームメイトやチーム全体の映像により集団効力感を向上させ、結果としてチームパフォーマンスの向上に繋がれることを期待している。日本代表チームでも大切な大会前などで多く活用されている手法である。

本セッションでは、事前に受講者にチームメイトの写真を準備してもらい、パワーポイントを用いたモチベーションビデオの作成を行った。

10. 第10セッション「講習の振り返り（ディスカッション）、修了式」

講習の前半は、第9セッションで作成したモチベーションビデオの発表を行った。後半は、メンタルトレーニング講習会を振り返って今後の講習会に役立てるために、ディスカッションと振り返りアンケートを行った。



写真1



写真2

V. 講習を振り返って

第10セッションにて実施したアンケート結果を以下にまとめた。(回答者14名)

1. 受講者へアンケートの結果

内容	評価	悪いと答えた理由(そのままを記載)
開催時期(5月-10月)	良い:14, 悪い:0	
開催時間帯 (13:25-14:55)	良い:12, 悪い:2	<ul style="list-style-type: none"> ・眠くなる ・13:25-14:30
開催時間(1時間30分)	良い:13, 悪い:1	<ul style="list-style-type: none"> ・1時間
セッション(#1-10)	良い:15, 悪い:0	
講習内容(プログラム)	良い:12, 悪い:2	<ul style="list-style-type: none"> ・実演を増やす
参加人数(20名前後)	良い:13, 悪い:1	<ul style="list-style-type: none"> ・30名前後
進度	良い:14, 悪い:0	
担当者の対応	良い:14, 悪い:0	
負担	有:2, 無:12	

2. 講義内容からの学びについて

項目	記述内容（そのままを記載）
<p>「心身の気づき」 について</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・イメージに対しての考え方で、よいプレーをイメージしてプレーしていても緊張しているとただガチガチなだけでしたが、呼吸法もプラスすることでまずリラックスしてからの方がいいんだと思いました。 ・心でマイナスに思っていると本当にその通りになる。プラスに思うことで自然と自信もってできるようになる。 ・緊張のほぐし方を伝える。 ・心と体の気持ちをあわせることができた。 ・自分が緊張しているか分かるようになりました。 ・前よりイメージしやすくなった。 ・いつの間にイメージをしている時がたまにあった。 ・大会が始まる前など、頭にメンタルトレーニングで学んだことが浮かんだ。 ・なぜ自分が緊張してしまうかの原因に気づくことができた。また、メンタルトレーニングで実践した呼吸法などでリラックスできた。 ・イメージをすることで気持ちが楽になり、行動できた。 ・これまであまり向き合うことがなかったように思う。けれど、今回向き合うことができ、新しい一面も見つけられた気がする。 ・イメージしたとき、周りの風景も動いたり、気持ちが高まってワクワクしてきた。
<p>「自己のコントロール」について</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自己コントロールするのは、緊張していると何でもできなくなるから、呼吸法をしてリラックスさせていこうと思いました。 ・今までミスしたらそのまま落ち込んでそこから上がることがなかったけど、切り替えが早くできるようになった。 ・1人1人がコントロールできているかをみる。 ・あまり変わっていない。 ・以前よりは、自己のコントロールができるようになった。 ・自己のコントロールはできるようになっていません。

	<ul style="list-style-type: none"> ・緊張を解くストレッチ方法が役立った. ・落ち着き方の講座でやったもの, すごく効果が出た. ・メンタルトレーニングで学んだ緊張のほぐし方などで自己コントロールをすることができた. ・コントロールはしやすくなった. 身体の使い方も, 試合=練習のように変わりなく競技ができるようになりました. ・イメージをし, 先のことを考えると, どうしていくのかをコントロールできる. ・練習していかないと難しいと感じるが, 深呼吸でリラックスすることは簡単だったため, 部活以外でもやっていきたい. ・深呼吸したり, イメージしたりして, 良い結果が出てくるようになった. ・分からない. リラックスするときゆっくり呼吸することくらい.
<p>「競技への関わり方」について</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もう競技は私自身しないですが, プレイヤーへ指導ではないけどリラックスの方法や, イメージの大切さについて伝えてあげたらいいなと思いました. ・練習に対する姿勢が前より良くなった. ・あまり変わっていない. ・客観的から主観的になった. ・関わる時はとことん関わり, 関わっていない時は, 忘れるようにしました. ・プレイヤーが何を考えているのか見て自分が考えるようになった. ・上手な人をイメージしながらやると上手になると思った. ・けがをしているから外でチームをみていて, 自分だったらどうするかなどイメージしていた. ・アーチェリーに対して考え, 頭の中でイメージをよく持つようになった. それはアーチェリーをしない時でも考えるようになった. ・プレイヤーのことを1番に考えて, イメージすることを伝えて取り組んでもらうようにしている.

	<ul style="list-style-type: none"> ・練習前，試合前，寝る前など，思い立ったら少しずつでも良いイメージを持っていこうと思う。
<p>「チームワーク」 について</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・チームワークは，団体競技では必要だし大事なことだけど，個人競技でも同じ競技を行っている仲間だから，互いに励まし合っていけるから，モチベーションビデオとか個人競技でも十分使えるなど思いました。 ・今までは自分中心で練習していたけど，積極的にコミュニケーションをとるようになった。 ・モチベーションをみんなであげる。 ・学んだことをチームに伝えてやっていきたい。 ・これから実践していきたい。 ・励ましあったり，喜びあったりした。 ・自分の部活にも活かしたいと思った。 ・イメージしていることを鮮明に伝えることによって，よりチームワークがよくなり，ゲームがよくなる。 ・メンタルトレーニングで学んだモチベーションビデオなどでチームワークを深める。 ・団体競技もあるので，メンタルトレーニングの内容を共有し，個々がそれを活かすようになった。 ・イメージがどれくらい大切なのかをチーム全員に知ってもらい，チームワークに繋げてもらいたい。 ・学んだことをチームに伝え，実践することで共感し仲も深まったと思う。まだ伝えきれていないため，しっかり伝えよりチームワークを高めていきたい。 ・この講習に参加したのが4人で，しっかりチームに伝えて，全員で同じ方向に向けるようにしていく。 ・チームビルディングなどで，チームの目標は結果目標と具体的な行動目標を決めればよいことが印象的。

3. 今後、どのような側面の心理能力の向上に結び付く内容（心理技法）を希望しますか。（そのままを記載）

- ・緊張する人に対してのことを追及して学びたいです.
- ・ミスをしてしまった時の気持ちの切り替え方
- ・不安から抜け出す方法
- ・試合の数日前の気持ちのコントロール（マネージャーができること）
- ・自己肯定感の向上
- ・人の感情をよみとれるようになりたいです.
- ・メンタリストやりたいです。（人の心をよみたいです.）
- ・もっと普段の生活面や睡眠・食事まで関わる心理技法について聴けたらと思います.
- ・リラックス法が良いと思った.
- ・反応時間を縮めたりだとか、何か少し自分も動く系のものがやりたい.

4. これからメンタルトレーニングにどのように関わって行こうと思っていますか。（そのままを記載）

- ・プレイヤーとしては使わないため、選手にメンタルトレーニングを生かし、サポートしていったり、自分には緊張することがよくあるため、緊張する場面で利用していけたらいいなと思いました.
- ・学んだことを自分に活かして、周りの人にも学んだ情報を伝えていきたい.
- ・学んだことをプレイヤーに対して行うことができればいいと思います.
- ・リラックス方法などを知り、チームの人に教え、力を発揮できるような環境を作りたい.
- ・プレイヤーに報告し、自らのメンタル強化をしたい.
- ・スポーツと同じくらい関わっていきたい.
- ・部活に共有できればいいと思います.
- ・何かの発表とかあったらイメージしていこうと思う.
- ・部活動でメンタルについて関わっていく.
- ・集中する競技なので、特に呼吸の仕方とかがためになったので、よりプレーを高めための内面的なトレーニングとして関わりたいです.
- ・選手の技術面やメンタル面の問題や悩みに目を向け、どのようにアドバイスをしたら良いのかを考えていきたい.
- ・まだまだ未知な事ばかりなので、より勉強しチームにも自分にも良い効果を与えられるようにしたい.

- ・自分のプレイがうまくいけるように、イメージしたり、深呼吸したりして、良い結果が出せるようにやっていく。継続していこうと思う。
- ・長期的にやっていかないといけないので、試合期だけでなく、来年に向けて今から少しずつやっていきたい。



写真3

VI. イメージ体験について

今回のSMT講習会では、「イメージがみえる」をテーマとしてプログラムを実施した。各セッション終了後に自身のイメージ体験を振り返ってもらうことを目的とし、受講者はイメージ体験の状態診断チェック表(表1)を利用し、自身がイメージを体験した時の感じに近いものを5つ(①まったく感じなかった, ②あまり感じなかった, ③少し感じた, ④まあまあ感じた, ⑤よく感じた)の中から選び自己評価する作業を行った。

表1 イメージ体験の状態診断チェック項目

1	実際の動作に要する力の入れ具合を、イメージのなかでも感じた
2	自分の思い通りにイメージできた
3	課題とした動作だけでなく、まわりの景色もイメージのなかでできた
4	イメージのなかで音や声援が聞こえた
5	手足などの力の入れ具合(筋感覚)をイメージのなかで感じた
6	イメージしようとした動作が鮮明に見えた
7	イメージ中、自分の動きにともなってまわりの景色も動いた
8	イメージのなかで課題とした動作の流れがスムーズであった
9	イメージの流れに対応した感情の変化(動き)を感じた
10	他人の動きではなく、まさに自分自身の動きであった
11	イメージの流れをコントロールできた
12	相手(あるいは審判員など)の顔や服装がはっきり見えた
13	イメージ中、何度か気持ちの高まりを感じた
14	イメージ中に、身体が自然に動きだすような気がした
15	課題とした動作の細部までイメージすることができた
16	競技で用いる道具やユニフォームが見えた
17	イメージのなかで、自分が意図した理想の動きができた
18	イメージしながらその場の雰囲気を感じた

VII. まとめ

今回の講習会では、「イメージでみえる」というテーマを軸にプログラムを構成し、前年度の課題であった演習内容を増やした全10回の内容で実施した。アンケート結果から、新たな気づきや心的変化がみられる受講者、よりSMTへの興味を持った受講者が複数名いることが分かった。学んだ知識を実際の試合場面など（現場）で活用していくためには、SMTの技法を練習していくことが重要となる。そのため、受講者には講習会で学んだことを継続してトレーニングしていただきたい。

また、次年度以降の課題として次の2つを挙げる。1つ目は、演習やグループワークをより円滑に行うために、SMT講習会の受講経験のある学生にTAとしてサポートしてもらえる体制を整えることである。受講者が溶け込みやすい雰囲気、話しやすい雰囲気を作ることで、より学びへの意欲が向上すると考える。2つ目は、講習会を企画する側の責務として著書から得た知識を伝えるだけでなく、日々進歩している現場から学ぶ機会を得ることである。具体的には、SMT講習会を実施している方々との情報交換や勉強会を通じて私自身の知識をブラッシュアップしていくことが必要であるといえる。次年度以降も強化指定部員にとって必要な心理スキル獲得の支援ができるよう、継続して行いたい。

VIII. 引用文献

日本スポーツ心理学会（2016）スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版. 大修館書店
中込四郎, 土屋裕睦, 高橋幸治, 高野聡（1996）イメージ技法を柱としたメンタルトレーニング. 筑波大学スポーツクリニック・メンタル部門
永尾雄一・杉山佳生（2013）集団競技におけるモチベーションビデオ視聴が与える心理的影響—映像の種類別にみた集団効力感への影響—. スポーツパフォーマンス研究, 5: 352 -368.