

木幡日出男（こわた ひでお：応用心理学部健康・スポーツ心理学科）

主な担当授業：スポーツ心理学 コーチング心理学 サッカー

専門：スポーツ心理学 サッカーコーチング スポーツ・カウンセリング

第21話 スポーツ・メンタル・トレーニング

●上達(技術向上)するためには

上手くなりたいからといってもやみくもに練習していたのでは、時間がかかり習得すべき技術を獲得できないということも起きかねません。では、どのようにするのか。まず、習得したい技術をどの程度まで、しかもいつまでに達成したいのか、その目標（計画）を作ります。そして、どのようなプロセスで段階的に練習していけばよいのかを分析します。練習したからすぐにできるわけでないことは皆さんもお分かりでしょう。そこで大切なことは、コーチなどの専門家から助言を受け達成したい技術のイメージを鮮明に抱きながら継続して練習していくことです。

●スポーツ・パフォーマンスは、準備の程度によって決まる

練習や試合の結果は、すでにその前の準備がどの程度されているのかによってある程度予測できます。準備には以下の典型的な3つのプログラムがあります。①競技前の心理的準備 ②競技中の注意・集中のプラン ③悪い方向へ向かった時の修正方法。

●ここでは、メンタル・スキル・トレーニングで

かつては根性や精神修養という方法で自己のスポーツ技術を追究し極みに到達しようとしていました。部分的にはその効用も認められていますが、今はスキルとして心の強化を図ろうとしています。以下のそれぞれの心理的スキルが挙げられています。①目標設定 ②リラクゼーション ③イメージ ④集中力 ⑤ポジティブ・シンキング ⑥セルフ・トーク ⑦試合のための心理的準備。

第22話 スポーツ・カウンセリングによるパフォーマンス向上も

●思い悩むことは無駄なのか

いつも元気な選手が、今日はなんだかさえない表情をしています。競技スポーツを行っているパフォーマンスの伸び悩み、ライバルとの競争、怪我、レギュラーになれるかなれないか、チーム内での対人関係、さらにはなぜ競技を続けているのか、その意義さえも疑問に思えることがあります。

そのような心理的悩みを抱えながら競技をしている選手は数多くいます。

●人間的成長がパフォーマンスレベルを押し上げる

競技を続けていながら悩みや疑問がないことが果たして最良なのでしょうか。その悩みが表面的なものから、さらには選手としての存在を左右する精神の奥深い水準にいたるものまで幅があるでしょう。

その問題の解決のために競技を見据えながら自己と対峙し、本来のあり方を模索し解決に向けて歩いていくそのプロセスが、自己と実施している競技をあらゆる角度から見直すきっかけとなるでしょう。その見直しこそが多面的な視点を用意し、パフォーマンス向上の一役を担ってくれるのです。

しかし、条件がひとつあります。それは、その問題から逃げないということです。

●良き相談相手(スポーツカウンセラー)との出会い

自分の問題を一人で長期間悩みながらも解決の方向へ進むこともできるでしょう。しかし、より良い判断(選手にとっての最良な結果)を行うには、受容的で共感的な、そして、より客観的な視野を提供してくれる第三者の存在がとても重要です。

スポーツカウンセラーは、選手に対して一方的に自分の意見や答えを押し付けたりはしません。話を聴きながら何が最善の道なのかを、選手とともに考え、歩もうとしている存在なのです。