

9. メンタルトレーニング技法

(1) メンタルトレーニングの定義

メンタルトレーニングは、心理学、スポーツ心理学、応用スポーツ心理学が理論的根拠となっている。それぞれを簡潔に説明していく。

(2) 心理学の定義

心理学とは、人間の心と行動を扱う学問である。対象分野は、生理、知覚、学習、言語、認知、感情、性格、臨床、社会、教育、発達、産業など多岐にわたる¹⁾。

(3) スポーツ心理学の定義

スポーツ心理学とは、スポーツや運動に関する心理的な問題を扱う学問である²⁾。

(4) 応用スポーツ心理学の定義

アスリートのパフォーマンスの向上や維持に関する問題を扱う学問である³⁾。

(5) メンタルトレーニングの定義

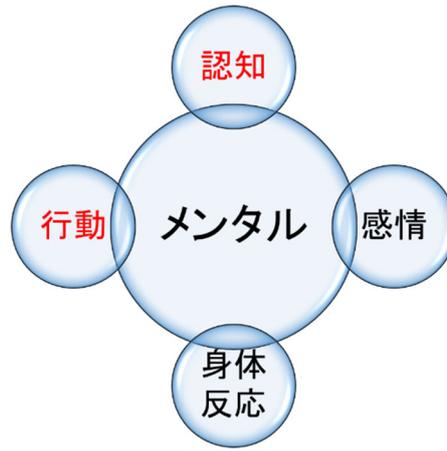
メンタルトレーニングは、メンタルスキルズトレーニングまたはサイコロジカルスキルズトレーニングという。スキルとは技能という意味である。技能とは、トレーニングによって向上させることが可能な能力という意味である。メンタル面は技能であり、トレーニングによって向上させることができるという考えが理論的根拠になっている。スポーツ心理学を中心とした多種多様な心理学の研究で効果があることが示唆された方法を用いて、計画的にメンタル面をトレーニングしていく⁴⁾。

メンタルトレーニングの目的は、競技力向上と試合や大会での実力を発揮できる可能性を高めることである。近年は、競技力向上や実力発揮だけでなく、ライフスキルやウェルビーイングの向上などより広い解釈が用いられることもある⁵⁾。

(6) メンタルトレーニングプログラムの理論的根拠

メンタルトレーニングプログラムの理論的根拠は、認知行動理論が中心となっている。認知行動理論を理解しないと、何をトレーニングしたらメンタル面が向上するのかが分からなくなる。図1は、認知行動理論を示したものである。

図1. 認知行動理論のモデル



メンタルという抽象的な事象を構成するのが、認知、感情、身体反応、行動である。
表1は、それぞれの定義を示したものである。

表1. 認知、感情、身体反応、行動の定義⁶⁾

認知	・ 思考やイメージ
感情	・ 気持ち 例:喜怒哀楽
身体反応	・ 自律神経系の反応
行動	・ 他人から見てわかりやすい動き

- 認知とは思考やイメージである。思考とは本章では、「頭の中にセリフを思い浮かべること」と定義する。思考しているときは、一瞬ではあるが、頭の中でセリフを思い浮かべている。寝ているとき以外は、セリフが出ては消えてが、絶えず繰り返されている。このセリフのことをセルフトークという。イメージとは、頭の中で五感を使って思い出したり、作り出すことである。イメージを使って、競技力を高めたり、実力を発揮しやすい状態にしていくことをイメージトレーニングという。
- 感情とは、短い言葉で表される気持ちである。気持ちを表現する言葉の特徴は、形容詞、二字熟語、比喩表現が多いことである。
例えば、喜怒哀楽である。うれしい、悲しい、楽しい、怒り、焦り、やばい、うきうき、わくわく、そわそわ、強気、弱気、集中、自信、緊張、不安、目が泳いでいる、目が死んでいる、心が折れるなどが挙げられる。主観的には胸のあたりで感じることが多い。
- 身体反応とは、自律神経系の反応である。手足が震える、お腹が痛くなる、手足が硬くなるなどがある。緊張は感情と身体反応の両方を含むことがある。
- 行動とは、他人から見て分かりやすい身体の動きである。歩く、走る、打つ、投げる、泳ぐなどである。

(7) 何をトレーニングしたらメンタルをトレーニングできるのか

メンタル面をトレーニングするためには、認知と行動をトレーニングする。感情や身体反応を直接コントロールすることはできない。認知と行動をコントロールすることによって、感情と身体反応をコントロールしていく。アスリートに対

して「認知、感情、身体反応、行動、コントロールできるものを2つ選んでください」とクイズにして出題すると、正解者は、いつも2割くらいである。アスリートは、メンタル面をトレーニングするためには、認知と行動をコントロールすることを最初に理解することが重要である。多くのアスリートは、経験的に認知や行動を変えることによって、感情や身体反応をコントロールしている。

表2は、感情や身体反応をコントロールするために認知や行動を変えている例である。

表2.認知や行動を変えている例

感情や身体反応	認知や行動
あせり	ルーティン（行動）
不安	口角を上げて笑顔（行動）
怒り	腹式呼吸（行動）
心臓ドキドキ	この緊張感を楽しもうと言い聞かせる（認知）
手足が震える	よーし、試合モードに入ってきたと言い聞かせる（認知）

このように、認知や行動を変えることによって、感情や身体反応を変えることがメンタル面をトレーニングすることの基本になる。

(8) メンタルトレーニングの進め方の例⁷⁾

① メンタルトレーニングの紹介

メンタルトレーニングは教育的スポーツ心理学に分類され、原則メンタル面が健常なアスリートのメンタルを向上させることを目的とする⁸⁾。摂食障害やうつなどのメンタル面の疾患を有する場合は、臨床的スポーツ心理学に分類され、精神科医、公認心理師、臨床心理士が担当することが望ましい。メンタルトレーニングは万能ではないことを理解する。メンタル面の疾患を抱えていないことを確認したら、メンタルトレーニングの説明をしていく。メンタル面がどれほど重要かを説明する。説明例としては、メンタルコーチ：試合でメンタルは重要だと思う？ 選手：メンタルは重要だと思う。メンタルコーチ：ではメンタルを普段トレーニングしている？ 選手：・・・していない。メンタルコーチは、メンタルはスキルであり、トレーニングが可能であることを説明する。

② 情報収集

同時進行または事前に競技種目、クライアントに関する情報収集を行う。例えば、競技の種類、競技の特徴、競技の歴史、クライアントのプロフィール（氏名、年齢、所属、経験、練習時間等）、大会までの期間、対象はチームか個人か、選手かコーチか親か、クライアントが来談するのか、メンタルコーチが行くのか、オンラインかなどを確認する。

③ アセスメント

クライアントのメンタル面に関する長所、課題を分析する。メンタルトレーニング成功のポイントは、アセスメントである。メンタルトレーニングがうまくいかないときは、アセスメントが間違っていることがほとんどである。アセスメント方法には、心理テスト、質問用紙、質疑応答などがある。筆者が使用している主な心理テストは、心理的競技能力診断検査(DIPCA.3)、試合前の心理状態診断検査(DIPS-B.1)、試合中の心理状態診断検査(DIPS-D.2)、スポーツ特性-状態不安診断検査(TAIS.2&SAIS.2)である（株式会社トーヨーフィジカル製；徳永幹雄作成 掲載許可済）。心理テストを使用する際は、手引書を熟読して複数のテストを実施し、専門家のアドバイスを受けることが望ましい。

④ メンタルトレーニングプログラム作成

アセスメントの結果、クライアントの要望や好みに基づいてメンタルトレーニングプログラムを作成する。試合前に不安を訴えるクライアントには、目標設定、セルフトーク、イメージトレーニングが効果的かもしれない。試合前に筋緊張を訴えるクライアントには、腹式呼吸、漸進的筋弛緩法などのリラクゼーションが有効かもしれない。

⑤ メンタルトレーニングプログラムの実施、修正

アスリートやチームはメンタルトレーニングを実施してみる。メンタルトレーニングは一生続けることが理想であるが、最低3か月間は継続する。行動や認知が習慣化されるには、最低3か月かかるからである。実施中、アセスメント、話し合いを重ねながら、プログラムを適宜修正していく。

⑥ 評価

定期的に心理テスト、アンケート、アスリートに直接聞くことによって、メンタルトレーニングの効果を評価していく。

(9) メンタルトレーニング技法

メンタルトレーニングプログラムにさまざまなメンタルトレーニング技法を組み込んでパッケージ化する。技法は複数組み込んだ方が、相乗効果が生まれる。

① 目標設定

筆者は目標設定を最も重視している。目標設定というと、多くのアスリートは、優勝、ベスト4、全国大会出場、自己ベスト、過去最高順位などの結果を目標に掲げる。このような目標を結果目標という。結果目標のメリットは、一次的にモチベーションは上がることである。しかし試合前や試合開始直後にプレッシャーがかかるデメリットもある。結果目標とセットで設定すると効果的な目標が、プロセス目標である。プロセス目標とは、行動に重点を置いた目標である。例えば、投げる前に腹式呼吸、口角を上げて笑顔で相手と声をかけ合う、毎回ルーティンをするなどである。プロセス目標を重視すると、不安やプレッシャーをコントロールしやすくなり、実力がありながら不安を強く感じてしまうアスリートに効果的である⁹⁾。

② セルフトーク

セルフトークは自己会話ともいい、自分に言い聞かせる技法である。セルフトークの注意点としては、紙に書いてセルフトークを自覚し、事前にセルフトークを決めておくことである。鏡に映った自分にセルフトークすることも効果的である。表情をチェックできるだけでなく、自分を客観視できるようになる。自分を客観視している状態をメタ認知という。メタ認知は、実力を発揮するうえで重要なスキルの1つである。セルフトークは、できるだけ声に出した方がいい。思うだけでは認知のみの変化であるが、声に出せば、認知と行動の両方を変えたことになる。セルフトークは、したくないことよりしたいことを言った方がいい。したくないことの例として、「手打ちにならないように」「腰高にならない」などが挙げられる。パフォーマンスに悪影響を与える単語を言うことになってしまう¹⁰⁾。多くのアスリートは試合前に不安を感じたことがあるはずである。不安は心配と同義語であり、重要な試合や大会で感じやすいネガティブな感情である。不安をコントロールするには、後述するリラクゼーションも重要であるが、不安をどう解釈するかが重要である。不安に対して「失敗したらどうしよう」と思うか、強がりなので、「この緊張感が試合の面白さだ」と思うかでパフォーマンスに違いが出ている¹¹⁾。

③ イメージトレーニング

イメージとは、頭の中で五感を使って、経験を作り出すまたは思い出すことと定義される。経験を作り出すとは、まだ実際にはやったことがない技術や戦術を頭の中でイメージすることである。経験を思い出すとは、過去の自分のベストプレーを思い出すことである。イメージトレーニングの理論的根拠としては、Psychoneuromuscular 理論が有名である¹²⁾。イメージを使っているときは、安静にしているときよりも大脳皮質の前運動野、前頭前野、小脳などの領域が活動することが報告されている。またイメージしているときは、微細な筋活動が起こることも報告されている。イメージトレーニングでは、イメージのリアリティーを高めることが重要であり、PETTLEP モデルを参考にするとよい¹³⁾。以下の要因をイメージに取り入れることで効果が上がる。

- Physical：呼吸、心臓の動きなどの生理的反応を思い出す。
- Environment：会場などの環境を思い出す。
- Task：思考、動きを思い出す。
- Timing：リズム、時間を思い出す。タイムを競う競技では、ストップウォッチでタイムを計りながらイメージすると良い。
- Learning：技術レベルによりイメージを変える
- Emotion：感情を思い出す。
- Perspective：内的イメージか、外的イメージか？内的イメージとは、自分自身がプレーしているように思い出すことであり、外的イメージとは自分がプレーしている姿を映画やテレビを見るように客観的に思い出すことである。

内的イメージの方が望ましいとされるが、アスリートに対するアンケートでは、どちらも使っているという報告が多い。イメージトレーニングの注意点としては、他のメンタルスキルと同様に技術練習や体力トレーニングを補うものであり、変わるものではないということである。また試合直前に深くイメージしてしまうと、疲労してしまい、実際のプレーに悪影響を与える可能性がある。目を閉じてイメージすると、イメージが深くなりやすいので、眼を開けて短時間実施するにとどめる。

● イメージトレーニングの方法：

イメージトレーニングは、さまざまな方法が開発されているが、手軽にできるものを挙げる。イメージする前は、腹式呼吸をしてリラックスすることが望ましい。

➤ シャドーイメージ

練習の合間に、短時間身体を動かしながらイメージする。長時間だと飽きてしまうので、短時間でよい。野球を例に挙げると、PETTLEP モデルを取り入れて素振りや捕球を本来のスピードの70%くらいのスピードで実施する。本来のスピードでイメージしても、イメージが追いつかないからである。ユニフォームを着て、バットやグローブを持って実施するとイメージのリアリティーが向上する。

練習以外で実施するときも、できるだけ試合や練習で使う衣服や道具を身につけるとイメージが鮮明になりやすい。

➤ 練習日誌

日誌を書いているときは、頭の中でイメージをしていることが多い。文字だけでなくイラストを描くとよい。

➤ 動画を視聴する

近年スマートフォンの普及により動画をいつでもどこでも視聴することが可能になった。動画を視聴しているときは、外的イメージを主に使っている。視聴後に自分自身がプレーしている内的イメージに変換するとよい。

④ 覚醒水準の調整

➤ 覚醒水準

覚醒とは睡眠以外の起きている状態である。覚醒水準とは、起きている状態のレベルである。眠いとき、退屈なときなどは低い覚醒水準となり、興奮しているとき、緊張しているときは、高い覚醒水準といえる。高い覚醒水準を下げる技法がリラクゼーションであり、低い覚醒水準を上げる技法がサイキングアップである。

➤ リラクゼーション技法1 腹式呼吸

不安なときに呼吸のテンポを遅くしたり、呼気を眺めにすると主観的な不安を減らすことができる。

プレッシャーを感じているときに、呼気を長くすると覚醒水準が高くなりすぎることを防いでくれる。

不安を感じる場面の画像や動画を見ながら腹式呼吸を行うと、緊張した状態でも腹式呼吸ができる効果が期待される¹⁴⁾。

吸息：呼息の割合は、1:2～1:5が多く、個人差が多い¹⁵⁾。吸息の2倍以上の時間を呼息に使うようにして、各人のペースで練習する。

➤ リラクゼーション技法2 漸進的筋弛緩法

漸進的筋弛緩法は、Jacobson によって開発されたリラクゼーション技法であり、身体の各部位の筋を意図的に約5秒間緊張させ、その後、一気に弛緩させる¹⁶⁾。

緊張させる力感とは50～70%で実施する。

本来は、1回40分以上で時間がかかるが、短縮版が多数開発されている。漸進的筋弛緩法実施の初回からリラックス感を得られる。

漸進的弛緩法は、身体感覚増幅にも効果がある¹⁷⁾。身体感覚増幅とは、わずかな身体感覚の変化に過剰に反応してしまい、その感覚を重大なものとして判断し、不安になってしまうことである¹⁸⁾。アスリートは、身体感覚を増幅させやすい傾向がある。筋をリラックスさせることによって、身体感覚増幅が減少する。

➤ サイキングアップ

リラクゼーションの反対の技法である。緊張感を高めたいときに使う。

サイキングアップ方法としては、呼吸数を増やす、激しい動き、セルフトーク、音楽などが挙げられる。ルーティンに音楽を組み込むと効果的である¹⁹⁾。

随意的ため息²⁰⁾という野球のピッチャーがロージンバックを使って実施している方法もある。深く息を吸い込み、ため息をつくように音を立てて吐き出すことによって、呼吸を整え、普段の精神状態に戻す効果が期待できる。

⑤ 集中力

集中力とは、重要なターゲットに意図的に注意を向けて持続するスキルである。集中力は（外的・内的）と（狭い・広い）を組み合わせた4種類に分類される²¹⁾。

● 4種類の集中力

- 外的で広い集中：会場全体、チームメイト、相手チーム全体を見渡しているときの集中である。アスリートは緊張すると視野が狭くなり、外的で広い集中力を失っていく傾向がある。
- 外的で狭い集中：ボールに集中しているときの集中である。
- 内的で広い集中：身体全体または考えを巡らせているときの集中である。
- 内的で狭い集中：身体の一部や決断したときの集中である。

練習中は、プレーやフォームについて考える必要があり、内的集中を使う必要がある。しかし試合中に内的集中、特にフォームを考えすぎてしまうと、パフォーマンスの調整にずれが生じる恐れがある²²⁾。試合中は、フォームのことを考えすぎないようにするために、イメージやオノマトペ（かけ声）が効果的である²³⁾。

● プレパフォーマンスルーティン

集中力を高める代表的な技法は、ルーティンである。プレパフォーマンスルーティンとは、特定のプレーをする前に、ある一定の行動と認知を実行し、集中力を高め、雑念やよけいな行動を排除する技法である²⁴⁾。ルーティンは3種類に分けられる²⁵⁾。

- プレパフォーマンスルーティン：試合前や特定のプレー前のルーティン
- インパフォーマンスルーティン：ミスした後の気持ちの切り替えで使うルーティン
- ポストパフォーマンスルーティン：試合後の振り返りや次の試合に向けての準備

- ルーティンの作り方

- 有名選手のルーティンを参考にする。ルーティンはすぐには完成しない。試行錯誤して作る。
- ルーティンは練習が必要である。ルーティンをいきなり試合で使ってしまうと、ルーティンが気になってしまい、パフォーマンスの邪魔をしてしまう。
- 儀式や習慣とは違うことを認識する。

(10) メンタルトレーニング指導の実際

全日本選手権大会を控えたウェイトリフティング選手に対するメンタルトレーニング指導事例

筆者が実際にメンタルトレーニング指導を実施した事例を紹介する。指導内容は、種目、競技レベル、競技歴、性別、主訴などによって全て異なる。種目ごとのメンタルトレーニング指導の詳細は、拙著『最新決定版！誰でもできるスポーツメンタルトレーニング (Gakken)』を参考にしていきたい²⁶⁾。

① セッション1回目

クライアントプロフィール

性別：女性 年齢：23才 競技歴：9年

競技実績：高校時代は、全国選抜優勝。大学時代は全日本選手権大会2位、インカレ優勝、世界ジュニア選手権大会出場。

世界大会出場経験：大学時代にユニバーシアード出場 主訴：期待やプレッシャーに弱い。インカレで実力を発揮できなかった。

アセスメント 筆者：K クライアント：C

K：プレッシャーがかかった時、どうなったか？

C：足がつった、力が入らない。試合の2時間前からそわそわ、頭が真っ白、先生や仲間の声が入ってこない。

思考は、もうだめかも、挙げなきゃ、申し訳ない。行動は、元々しゃべらないが、もっとしゃべらなくなる。

K：最高の試合をしたときはどうだったか？

C：世界ジュニアがかかった試合で、1本目を失敗。2本目は開き直った。

K：開き直りは、フロー（理想的心理状態）の条件。プロセス目標に集中していることが多い。

C：親の意見によると、笑顔が多すぎるときはあまり良くない。多少こわばっている方がよい。最初からずっとスマイルは疲れるかもしれない。スマイルすることに集中してしまう。

心理教育

K：心理的準備という考え方がある。試合開始前から行動と認知を整えて、試合開始に備えることである。提案としては、試合の2時間前から仲間を見て自分のプレーをイメージするのはどうか。

C：良いと思う。あと話しかけられたとき、スマイルすると集中がとぎれる。セコンドに3人つくが、無関係な話をされると、集中がとぎれる。競技の話に戻すと集中が回復する。スマイルはほどほどにする。

K：良いと思う。あとはプロセス目標を決めたらどうか。プレッシャーや期待で実力が発揮できないときは、結果目標に集中している。結果目標を考えないようにと思っても、自然に湧き出てくるものである。別のことを考える。プロセス目標を考えるとよい。

C：分かった。ジャークでは、担いだときにチェックポイントを再確認しようと思う。

K：良いと思う。周りを見ることを外的で広い集中という。試合で必要な種類の集中であるが、緊張するとできなくなる種類の集中である。外的で広い集中をできるようにする。

ホームワーク：

ウェイトを上げる前の時間の過ごし方が重要である。ルーティンを考えてくる。

ウェイトリフティングの競技時間は長くて30秒である。ウェイトリフティングの持ち時間は、1分、45秒、30秒の3種類である。45秒のときのルーティンを練習する。

ルーティン例：ステージに上がる前に足をならす。炭酸マグネシウムをステージの下でつける場合のルーティンなら周りを見渡す。

炭酸マグネシウムをステージの上でつけるルーティンなら、周りを見渡して、勇気をもらうイメージを持つ。

② セッション2回目

宿題の確認：ルーティンの確認をした。バーをつかむ前に上を見る。これをフォーカルポイントという。見えた景色全体を2~3秒見る。外的で広い集中が望ましい。2~3秒見ることを守る。

心理教育：

ルーティンにセルフトークを追加する。

セルフトークは認知のトレーニングである。セルフトークは感情・身体反応・行動に影響を与える。

クライアントのネガティブなセルフトークを確認：国体要員だからちゃんとやらないと。絶対に勝たないと。みんなの役に立ちたい。いいところ見せたい。

クライアントに結果に集中してしまっていることに気づくことをサポートする。

セルフトークの置き換え練習：

ネガティブなセルフトークからポジティブなセルフトークに置き換える。ポジティブなセルフトークを考えさせた。置き換える習慣をつける。

置き換えたセルフトークの例：思考：楽しもう、冷静に、練習でとってる重量だからたんたんと、みんなが応援してくれている、いつも通り、自分らしく、自分のスタイルでやるべきことをやる、1人じゃない。

行動：肩上げ下げ行動、顔をたたたく。

ホームワーク：

県大会がある。全日本選手権大会に向けてのリハーサルになる。腹式呼吸1日30回実施する。セルフトーク前にはリラックスセッションが効果的である。セルフトーク、ルーティンを練習する。

③ セッション3回目

心理教育：

K：試合は2分のインターバルで進行する。練習では3~4分のインターバルで進行している。試合に慣れるために試合1週間前から2分インターバルを試していいかもしれない。

C：分かった。ライバルに対抗心がある。

K：対抗心があってもいいが、ありすぎると、他者との比較が入ってしまい、緊張やプレッシャーの原因になる。自分のやるべきことに集中することが重要である。相手を見ない、まっすぐ見るとよい。視線とメンタル面は連動していて、視覚優位性という²⁷⁾。自分のやるべきことに集中することを熟達志向という。

ホームワーク：

腹式呼吸：1日30回。呼息と吸息の前に、一瞬息を止める。

漸進的筋弛緩法：両腕、顔、肩、肩甲骨、腹、両足。一気に力をいれる。力感は、50~70%、5秒キープ、一気に抜く。抜いた状態を15秒キープする。

④ セッション4回目

心理教育：

C：全日本選手権大会の開催が決まった。○月中旬 N 県で開催予定である。合宿で何回か行ったことがある。例年は10~12名が出場できるが、今年度は上位5名しか参加できない。無観客、スタッフも必要最低限の人数である。

過去3年間のベスト記録上位5名が出場できる。出場できる可能性は高い。優勝は無理だとしても、2位になりたい、2位

争いしそうなライバルに勝ちたいと考えてしまう。私は、現在3位候補である。勝ちに対する感情をどうコントロールするか。2位を気にすると、力が入ってしまう。気楽にやりたい。練習中や日常生活でふっと順位を思ってしまう。練習中はそうでもないが、日常生活では、繰り返し順位を考えてしまう。

K:過去や未来に囚われてしまうと、今に集中できなくなる。過去や未来に囚われてネガティブな思考やイメージを繰り返してしまうことを反すうという。反すうが起きると、怒りや不安感情が喚起される。反すうを止めて、意図的に今に注意を向けることをマインドフルネスという²⁸⁾。

● マインドフルネスの3つのポイント：

- 1) 受容：反すうに気づき、自分の思考や感情から距離を置き、客観視する。
- 2) 判断しない：自分の思考や感情を判断したり、悲観しない。
- 3) 今に集中：今やるべきことに注意を向ける。コントロールする必要はない。今回の話し合いでは、ふくらはぎに注意を向けると決めた。

ホームワーク：

マインドフルネスを練習する。今やるべきことに注意を向ける。例えば、ふくらはぎ、腹式呼吸、音楽、ペットの動画、漸進的筋弛緩法を試してみる。全日本選手権大会の起こりうる状況やアクシデントを考えてくる。

出場可能かどうかは、○月○日発表予定。

⑤ セッション5回目

全日本選手権大会の出場が決まった。

○月○日N県開催。

前回の宿題：

順位よりも寒さってどのくらいなのかな？雪が降る場合がある。

心理教育：

C:自分の階級で一番強い人が上の階級で出る。周囲が優勝狙えるぞと言っている。調子が良くないので、もやもやしている。優勝と言われてどういう反応をしたらいいのかわからない。

K:今はどう過ごしているか？

C:笑ってごまかしている。もしこれで優勝できなかつたらどうしようと考えてしまう。

K:もし周囲から優勝狙えるぞと言われたら、「優勝できるかどうかはわかりませんが、今やるべきことをやるだけ」と言ったらどうか？結果ではなく、プロセスに集中することになる。マインドフルネスを続けてみよう。

C:分かった。試合当日は無観客、寂しい雰囲気。いつもなら観客や応援から力をもらえる。寂しい雰囲気の中でどうやって自分を高めるか。スタッフが2人つくだけ。16時から試合開始予定。

K:どうやって自分を高める？

C:両親と電話をしようと思っている。

ウォーミングアップ：体操とか柔軟とか、ランニング、縄跳び。いつもは○月開催だが、今年は1○月開催。ウォーミングアップは長めにする。同級生や後輩と話をする。試合のライブ中継を見る。

ホームワーク：

腹式呼吸、漸進的筋弛緩法、マインドフルネスを練習する。

⑥ セッション6回目

全日本選手権大会の振り返り 結果：優勝

K:メンタルトレーニングをやってみてどうだったか？

C:試合での考え方が変わった。

メンタルトレーニング実施前：緊張しているとき、どう処理したらよいか分からなかった。緊張がいけないことだと思っていた。緊張しないようにと思っていた。

メンタルトレーニング実施後：緊張しているなという考えでもよい。緊張を感じているなど客観的に考えることができるようになった。いつもと比べて落ち着いていた。

自分の番が来て行く前に、先生方が言葉をかけてくれたんですけど、顔を見れなかった。見たらいけないと思って、集中力が途切れそうな感じがした。顔を見ずに行った。視線をコントロールした。試合の2、3日前、夜眠れなくなった。緊張なのか。眠れなくて寝ているけど寝てない感じ。試合の日もそんな感じ。目覚めは悪くなかった。眠れなかった。うまくいくのかなと思った。

今回、試合会場とホテルがつながっていた。競技団体が貸切った。競技関係者だけなので、人と会わないようにした。

ジャークの1本目失敗。そのあと連続試技。1本目と2本目のインターバルが2分あったが、40秒くらいでいった。間を空けたくなかった。疲れていなかったから、時間を空けたくなかった。

少し不安な気持ちもあったけど、楽しむ、元気よくと心の中で何回も思った。

アップ中はあまりいいパフォーマンスではなかったが、試合会場のプラットの上に立つと、なんかいけると思った。

クリーン&ジャークでは、1本目失敗したけど、とくにあせりはなく、落ち着いて2本目にいった。

3本目も7kg上げてイチかバチかの勝負だったけど、成功失敗のことは考えないで、今のこと、自分が今思ったこと、感じたことを考えていた。

心理指導：

K:過去と比較しない。1年1年区切る。眠れないことを気にする必要はない。眠れないことを気にすることがパフォーマンスに悪影響を与える。結果目標を達成するために何が必要か、プロセス目標をセットにすると効果的である。

筆者の実施したメンタルトレーニング指導は、あくまで一例であり、メンタルコーチによって、方法は様々である。事例の詳細については、筆者に問い合わせさせていただきたい。

引用文献

- 1) 藤永保 監修：最新心理学辞典. p388-399, 平凡社, 2015.
- 2) 日本スポーツ心理学会 編：最新スポーツ心理学 その動向と展望. p10-12, 大修館書店, 2004.
- 3) G.R.ファンデンボス 監修：APA心理学大辞典. p86, 培風館, 2013.
- 4) 高妻容一：今すぐ使えるメンタルトレーニング コーチ用. p9 - 18, ベースボール・マガジン社, 2003.
- 5) 日本スポーツ心理学会 編：スポーツメンタルトレーニング教本 三訂版. p7 - 11, 大修館書店, 2016.
- 6) 伊藤絵美：ケアする人も楽になる 認知行動療法入門 BOOK1. p30 - 47, 医学書院, 2014.
- 7) Robert S. Weinberg & Daniel Gould : Foundations of sport and exercise psychology Seventh edition. p260 - 283, Human Kinetics, 2019.
- 8) R.マートン：コーチング・マニュアル メンタルトレーニング.p77 - 78,大修館書店,1991.
- 9) Mullen, R., & Hardy, L. : Conscious processing and the process goal paradox. Journal of Sport and Exercise Psychology, 32: 275-297, 2010.
- 10) 田中美吏, 柄木田健太：運動パフォーマンスへの皮肉過程理論の援用—皮肉エラーと過補償エラーの実証とメカニズム—. スポーツ心理学研究, 第46巻, 第1号: 27-39, 2019.

- 11) Jones, G. : More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86:449–478, 1995.
- 12) BORAH, B., & YADAV, A. : EFFECT OF PSYCHONEUROMUSCULAR THEORY AND VISUALIZATION TECHNIQUE IN REDUCING ANXIETY LEVEL OF SOCCER FEMALE PLAYERS IN COMPETITION SITUATIONS. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*, 6(2): 1-6, 2017.
- 13) Wakefield, C., & Smith, D. : Perfecting practice: Applying the PETTLEP model of motor imagery. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3: 1–11. (2012).
- 14) 深見将志 ほか：バーチャルリアリティを伴った呼吸法が心理・生理的な反応に及ぼす影響. *応用心理学研究*, 40(3): 203-212. 2015.
- 15) 佐藤和彦：リラクゼーション手法としての呼吸法. *心身健康科学*, 5(2): 93-101, 2009.
- 16) 秋葉茂季 ほか：競技者における漸進的筋弛緩法の継続的実施が心身に与える影響—心理状態と筋電位による検討—. *日本体育大学スポーツ科学研究*, Vol. 2: 40-47, 2013.
- 17) 秋葉茂季, 角田直也：競技中の身体感覚体験が発達課題に及ぼす影響. *国土舘大学体育研究所報*, 36: 109-112. 2018.
- 18) 中尾睦宏 ほか：身体感覚増幅尺度日本語版の信頼性・妥当性の検討: 心身症患者への臨床的応用について. *心身医学*, 41(7): 539-547, 2001.
- 19) Middleton, T., et al. : Regulating pre-performance psychosocial states with music. *The Sport Psychologist*, Volume 31, Issue 3: 227–236, 2017.
- 20) 井上佳奈 ほか：ため息はやる気を高める—随意的嘆息が安堵と動機づけに与える効果——. *心理学研究* 87 (2): 133-143, 2016.
- 21) Nideffer, R. : Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34: 394–404, 1976.
- 22) Gabriele Wulf : 注意と運動学習—動きを変える意識の使い. p27-60, 市村出版, 2013.
- 23) 藤野良孝：「一流」が使う魔法の言葉. p48-51, 祥伝社, 2011.
- 24) Lew Hardy, et al. : *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*, p129-130, Wiley, 1996.
- 25) Jen Schumacher, Matt Cuccaro : *How to Teach Routines*. 第35回国際応用スポーツ心理学会発表資料.
- 26) 笠原彰：最新決定版! 誰でもできるスポーツメンタルトレーニング. 学研プラス, 2022.
- 27) 関矢寛史：心的メカニズムを知り本番でミスを減らす. *コーチングクリニック* 2月号, p4-11, ベースボール・マガジン社, 2018.
- 28) 松本昇, 望月聡：マインドフルネス特性は反すうの悪化を防止するのか?. *感情心理学研究*, 第25巻, 第2号: 27-35, 2018.