

# 國學院大學學術情報リポジトリ

## 國學院大學におけるスポーツメンタルトレーニング サポート活動の紹介

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2023-02-06 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 伊藤, 英之, 伊藤, 沙貴, 今井, 良輔, 神田, 伸, 窪田, 美沙, 高松, 亜莉, 坪川, 真央, 内藤, 栞, 渡辺, 莉奈 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://doi.org/10.57529/00001215">https://doi.org/10.57529/00001215</a>

# 國學院大學におけるスポーツメンタルトレーニングサポート活動の紹介

伊藤英之、伊藤沙貴、今井良輔、神田伸、窪田美沙、  
高松亜莉、坪川真央、内藤栞、渡辺莉奈

キーワード：スポーツメンタルトレーニング、年間サポート、大学生選手

## はじめに

近年、競技スポーツにおけるメンタルトレーニング（Sport Mental Training; 以下、SMT）が注目されてきており、プロ選手からジュニア選手に至るまで、かなり広い年代層・競技レベル層にて盛んに取り組まれるようになってきた。

SMT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的スキルを獲得し、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（吉川，2005）」と定義づけられている。単に心を強くするというのではなく、メンタルスキルトレーニングを積み、自身の内的側面を上手くコントロールできるようになり、競技場面や競技生活で活かせるようになることが重要と思われる。現在では、國學院大學（以下、本学とする）体育連合会に加盟しているいくつかの部会においてもSMTに取り組まれている。

本稿は、本学体育連合会加盟の某部会を対象に実施した1年間のSMTサポートの活動と本活動にスタッフとして携わった学生（以下、SMTスタッフ）の振り返りを紹介する。

（伊藤英之）

## SMTスタッフについて

### 1) SMTスタッフの採用

本活動では、対象部会の指導者および選手の了解のもと、本学人間開発学部健康体育学科に所属する学生をSMTスタッフとして採用した。これは、本学人間開発学部が「実践を通じた教育」を教育研究上の目的の一つとしていることから、学生をスタッフとして採用する意義があると考えたためである。なお、SMTスタッフを採用するにあたり、以下のことを「SMTスタッフのきまり」として説明し、厳守することへの了解を得た。

- ①SMTに関する基礎的知識を獲得するために勉強をすること
- ②本活動の作業など、特にチームや選手に関連することについては、自己判断で行わずに必ず相談をすること
- ③守秘義務を徹底すること

### 2) SMTスタッフの活動内容

SMTスタッフは、月1回程度行うSMT講習会の補助をすることが主たる活動であり、それに伴う具体的な活動内容は以下のとおりである

- ①SMT講習会に向けた勉強会や準備・反省ミーティングへの参加
- ②SMT講習会当日の準備と片づけ
- ③面談形式による作業（例えば目標設定作成やアセスメント）での選手対応
- ④SMT講習会の報告書の作成

(伊藤英之)

## 本SMTの年間プログラム

対象部会へのSMTの年間プログラムやその指導期間に行われた大会や合宿を含む1年間の流れを表1に示した。

表1 本SMTの年間プログラム

	個人向け	チーム向け	その他
1	心理検査① 目標設定 (意義、方法、長期目標の作成)		選手とスタッフの出会い
2	競技への心構え 競技者としての可能性への理解		
3	目標設定 (長期目標の確認と中期目標の作成) リラクゼーショントレーニング (意義、トレーニング方法の理解と実践) 大学生競技者としての心構え		春季リーグ戦
4	心理検査② リラクゼーショントレーニング (競技現場への応用)	ディベート (チーム目標設定)	
5	注意集中トレーニング (意義、トレーニング方法の理解と実践) イメージトレーニング (イメージ想起能力のアセスメント) 技法の競技現場への応用	ディベート (チーム目標達成のための個々の役割の理解)	
6	イメージトレーニング (アセスメント、意義、基礎的トレーニングの導入)		
☆	メンタル技法の競技現場での実践 (合宿帯同による指導)		
7	心理検査③ 目標設定 (中期目標の振り返りと長期目標の確認および修正) 認知再構成トレーニング (意義、トレーニング方法の理解と実践)	ディベート (チーム目標の振り返りと新たな目標の設定)	秋季リーグ戦 4年生の引退 新チームの始動
8	目標設定 (新たな中期目標の作成) 認知再構成トレーニング (トレーニングの実践)	ディベート (学年毎の役割の理解)	
9	目標設定 (中期目標の確認) 認知再構成トレーニング (トレーニングの実践)	ディベート (学年毎の役割の理解) (チーム目標設定と個々の役割の理解)	
10	心理検査④ 年間トレーニングの振り返り	ディベート (学年毎の役割の理解)	サポート終了

※本稿を執筆時は、「8」まで取り組んでおり、「9」は2011年1月に、「10」は2011年2月にそれぞれ行う予定である。

本SMTは、日本スポーツ心理学会編(2005)「スポーツメンタルトレーニング教本改訂増補版」を参考にし、選手個人を対象としたプログラムとチームを対象としたプログラムを並行して実施した。選手個人に対しては、SMTの理論への理解やメンタルスキルおよびメンタル技法への理解を目的とした講義、メンタルスキルトレーニングへの継続的な取り組み、個別の面談、学生選

手としての心構えを中心とした教育的講習を行った。チームに対しては、チームの集団機能を高めることを目的としたチームビルディングを行った。

本SMTの講習会におけるメンタル技法の講義やメンタルスキルトレーニングの指導、また大会や合宿への帯同は伊藤英之が行い、目標設定に関する講義および指導は今井良輔と坪川真央が担当した。今井と坪川が目標設定の講義や指導を行うにあたり、資料作成に伴う勉強はもちろん、SMT講習会で実践する前に模擬講習を数回行った。

(伊藤英之)

## 本SMTの取り組み

本SMTのメンタル技法の講義およびメンタルスキルトレーニングの内容を紹介する。なお、本文はSMT講習会で行った講義やトレーニング指導の内容を、メンタル技法毎にSMTスタッフが分担して執筆した。

### 1) アセスメント

アセスメントとは、「メンタルトレーニングの指導に先立って、対象者の心理的特徴や課題を評価・査定すること（土屋，2005）」である。その目的は、選手の心理的特徴や問題点を把握し、以後に行っていくメンタルトレーニングの方向性を定めるだけでなく、選手に問題・課題意識を強く持たせ、自己への理解を深めるために役立てることである。アセスメントの方法は、検査法（課題の遂行結果を情報とする）、面接法（会話を通して情報を得る）、観察法（行動をみることで情報を得る）がある（下山，2008）。

本SMTでは、検査法、面接法、観察法を講義の内容や大会、合宿の期間などに合わせて行った。検査法は、競技者のメンタルスキルを測定する心理的競技能力診断検査（DIPCA，3）、競技者の不安特性を測定するスポーツ競技特性不安尺度（Trait Anxiety Inventory for Sport：TAIS；橋本ら，1993）、チームへの凝集性を測定する集団凝集性尺度（阿江，1986）、選手のスポーツ場面における不合理な信念を測定するスポーツ版不合理な信念尺度（Sport Irrational Belief Test：SIBT；伊藤ら，2008）の4つの心理検査紙を、SMT開始時を1回目としておよそ3カ月に1回の計4回実施した。現在3回目まで実施しており、4回目は年間プログラムの最終講習会時に実施する予定である。また、イメージトレーニングの開始時に、イメージの統御可能性のテストとしてメンタルローテーションテスト（木下・中島，2003；山田・上原，2008）、イメージの明瞭性を測定する運動イメージ明瞭テスト（西田ら，1981）を実施した。イメージに関する2つのテストも年間プログラムの最終講習会時に再度実施する予定である。面接法は、講習会毎に面談形式により、1カ月のトレーニングや生活面の振り返り、講習の振り返りを行い、今後のトレーニングの見立てなどを行った。観察法では、試合や練習、合宿に同行し、選手の試合前の過ごし方や試合や練習での動きやしぐさを観察した。その際、ビデオカメラで行動やプレーを撮影しスタッフや選手で分析した。

(渡辺莉奈)

## 2) 目標設定

何か行動を起こすときに、目標を設定し、それが適切であればやる気が高まるといわれている。目標設定の原理・原則は、石井（1997）によって、以下の6項目にまとめられている。

- ①一般的な目標設定ではなく、詳しくて具体的な目標を設定する
- ②現実的で挑戦的な目標を設定する
- ③長期目標も大切であるが、短期目標を重視する
- ④チーム目標よりも個人目標を重視する
- ⑤勝敗目標よりもプレー目標を設定する
- ⑥目標に対してその上達度が具体的かつ客観的に評価されるように工夫する

上記のような原理・原則に沿って目標設定を行うと、以下のような効果（石井，1997）が期待できる。

- ①自分の進むべき道筋がはっきりする
- ②動機づけが持続できる
- ③内発的動機づけが増す
- ④必要な活動に注意を向け、集中できる
- ⑤適切な方策を工夫するようになる
- ⑥練習の量と質を高める
- ⑦パフォーマンスを向上させる
- ⑧不安を軽減し、自信を生み出す

本SMTでは、目標設定を3段階に分けて進めた。第1段階では、目標設定の原理・原則や意義を講義し、「夢の目標」と題した長期目標設定シートを記入させた。「夢の目標」の項目は、夢の目標（大学生期間における選手としての個人的な最大目標）、夢の目標に対する決意、目標の重要性、目標達成の時期、目標達成に必要なこと、目標達成までのステップの計6項目である。第2段階では、中期・短期目標についての説明、目標を立てる上での考え方を講義した。さらに、「夢の目標」の完成、「中期目標設定シート」の記入をさせた。「中期目標設定シート」は、「今シーズン」に期間を定め、その中で最大の目標、目標達成時期と具体的な成績の目標、目標達成のためのパフォーマンス目標、パフォーマンスを支える心理面・技術面・体力面の目標、試合中・練習中・日常生活での姿勢や態度を決める行動目標、自己受容するための目標についての計11項目について記入させた。第3段階では、「夢の目標設定シート」、「中期目標設定シート」と、さらに「短期目標設定シート」を取り入れたモニタリングノート（練習日誌）の作成を行った。短期目標設定では、「一週間の目標」、「一日の目標」、「一週間の振り返り」について各々シートを作り、項目は「中期目標設定シート」の内容を活かし、長・中期の目標から、その達成のためのステップを逆算して記入するようになっている。このモニタリングノートの記入内容を参考にし、各回の講習会にて面談形式で振り返りと見立てを行った。（今井良輔）

### 3) サイキングアップとリラクセーション

遠藤（2005）は、「心地よい緊張、軽い興奮、注意の集中といった、自分にとっての最適な緊張のレベルがあるとき、普段の実力が発揮できる」と述べている。最適レベルの緊張を作るためのメンタル技法として、サイキングアップとリラクセーションがある。

サイキングアップは、緊張が足りない場合、いわゆる「さがり」の状態から意欲を高めるために有効なメンタル技法である。サイキングアップの主なテクニックとしては、遠藤（2005）が以下の7項目を挙げている。

- ①短く早い呼吸を繰り返す
- ②簡単な身体運動を繰り返す
- ③自分の気持ちを高揚させる事柄に思考を向ける
- ④積極的な独り言をいう
- ⑤最終目標を思い起こして再確認する
- ⑥プレーに集中する
- ⑦その他一身体に刺激を与える、大声を出す、アップビートの音楽を聴く

リラクセーションは、緊張が強すぎる場合、いわゆる「あがり」の状態から最適な緊張レベルに持っていくために有効なメンタル技法である。リラクセーションの主なテクニックとしては、山中（2005）が以下の4つを挙げている。

- ①呼吸法
- ②漸進的弛緩法
- ③動作法
- ④自律訓練法

本SMTでは、講義形式にてサイキングアップとリラクセーションに関する基礎的理論と技法を解説した。サイキングアップは、「選手個々が最も気分が高揚する動作」を考えさせ、設定させた。また、リラクセーションは、上記の4つの中から呼吸法と漸進的弛緩法を用いた。リラクセーション技法指導に先立って、呼吸法や漸進的弛緩法の後には必ず消去動作を行うよう指導した。呼吸法は、「目を閉じ、4秒間息を吸い、4秒間息を止め、8秒間かけて息を吐く」よう指導した。漸進的弛緩法は、「①両腕→②両腕+両肩→③両足→④両腕+両肩+両足→⑤顔→⑥全身」の順番で①～⑤を各1回、⑥を各2回行うように指導した。そして、「いつでも・どこでも・短時間で・どんな状況でも」できるリラクセーションスキルの獲得を目標に、「ゆっくりやる、リラクセス状態を味わう、消去動作を忘れない、記録を残す、毎日やる」をトレーニングの約束として継続的にリラクセーショントレーニングを行わせた。トレーニングの内容は、1ヶ月目は講義で指導した通りに実践させ、2ヶ月目以降は選手自身に合った方法を検討し行わせた。

(内藤 葉)

#### 4) イメージ

イメージとは、「目を閉じてある場面の状況を思い浮かべてもらい、それを内的に体験することで、実際の現実場面において、より望ましい成果を期待する心理技法（土屋，2005）」である。加藤（2000）は、イメージトレーニングで期待できる効果を以下の4つにまとめている。

- ①運動スキルの学習に対するもの
- ②スキルの実行プランや戦術面への適用
- ③競技場面での実力発揮を妨げる不安や過度の緊張を和らげ、あがりやストレスへの対策
- ④思考習慣や生活習慣の改善

本活動では、イメージトレーニングを基礎編・応用編にわけ、選手が鮮明なイメージを描き、より効果が現れるように指導した。講習は2回に分けて行った。1回目の講習は、イメージトレーニングの導入として、トレーニング前のイメージ想起能力を把握するためにアセスメント（メンタルローテーション、運動イメージ明瞭性テスト）を実施した。2回目の講習では、イメージトレーニングの理論講習と、イメージトレーニングの実践を行った。実践では、基礎的なものとして身近な風景や動作などのイメージを作るトレーニングをさせ、応用的なものとしてパフォーマンスイメージや試合を想定したイメージリハーサルを行わせた。また2回目の講習以降から、継続的にホームワークとして毎日イメージトレーニングを行わせた。その際に、イメージトレーニングに用いる内容、イメージトレーニングの達成度（5段階自己評価）、トレーニングで気がついたことをモニタリングシートに記入させた。このホームワークは、現在も継続的に行うよう促しており、最後の講習会にて再度アセスメントを行い、トレーニングの効果を査定する予定である。

（神田伸）

#### 5) 注意集中

注意集中とは、「対象そのものに注意を向け、雑念や妨害刺激にとらわれずに、その注意を状況に応じて切り替え、かつ持続させる能力（石井，2005）」と定義されている。スポーツの場面では、その時に必要な情報やプレーや対象（相手、ボール、的など）などに注意を向け、プレーに余計なことを排除することによって集中力が高まり、高いパフォーマンスにつながると考えられている。

本SMTでは、注意集中トレーニングの一環としてグリッドエクササイズ、競技場面で活用する技法として一点集中法をそれぞれ用いた。

グリッドエクササイズは、「00から99までの100個の数字がランダムに書かれている格子の中から、指定された数字、たとえば13を見つけて、14、15と順番に消していくトレーニング法（石井，2005）」である。本SMTでは、これを講習毎に1分間、2分間の順に計2回行った。そして、参考評価として1分間で消した個数の2倍の数と2分間で消した個数を比較して、注意集中の持続を評価した。一点集中法は、視線をコントロールすることによって、不安やプレッシャーを取り除きプレーに集中して高いパフォーマンスを生み出す方法である。練習時や試合時のプレー中に選手

個々に決めさせた「一点（使用している道具のマークなど）」を見て、注意を集中させるよう取り組ませた。

（伊藤沙貴）

## 6) 認知変容

スポーツ場面において、「認知、すなわち物の見方や考え方を変化させてみることで、自信の回復や心構えを作るためには有効である（竹中，2005）」と言われている。これは、論理療法の理論によるもので、思考や感情の背景には信念があり、その信念が不合理なものであると、ネガティブな思考や感情につながる。これを合理的な信念に変えることで、ネガティブな思考や感情をポジティブなものに変えることができるというものである。

本SMTでは、基礎的理論の講義とワークシートによって認知変容についての理解を深めさせた。ワークシートは、以下の手続きで行われた（第1段階は現在までに取り組んでおり、第2・3段階は残り2回の講習で取り組ませる内容である）。

第1段階として、ネガティブな感情が起こったときの状況や出来事、その時に思ったこと（思考）を細かく記入させた（例えば、「大切な大会」で「負けたらどうしよう」と思い、過度の「不安」に陥った）。思考を書く際は、「やばい」「どうしよう」など、口語体で書かせた。口語体で書かせることによって、より明確にその時の状況を再現することができると思われる。

第2段階として、第一段階の記入内容から、ネガティブな感情や思考を起こさせた原因となる「信念」を考え、特定させる（例えば、「負けたらどうしよう」の背景には「絶対に負けてはいけない」という信念が潜んでいると思われる）。

第3段階として、同じ場面に対して持ち得る信念を複数挙げさせ、その中からポジティブな思考や感情につながる信念を見つけさせる（例えば、「負けるにこしたことはない」という信念から、「負けてもベストを出し切れればいい」や「負けた原因を考えて次につなげよう」というポジティブな思考につながる）。

以上の手続きで、認知変容に取り組ませていく予定である。

（窪田美沙）

## 7) メンタル技法の競技場面への応用

SMTは、「選手が競技力向上のために必要な心理的スキルを獲得し、競技現場で活かせることを目的とする（吉川，2005）」と定義の中に記されている。そして、心理的スキルとは、「競技能力を最大限に引き出すことのできる理想的な心理状態を実現する（吉川，2005）」ことである。つまりSMTでは、メンタルスキルのトレーニングにとどまらず、技法を競技現場で活用し、実力発揮の一助とすることが重要と考えられる。

本SMTでは、心理的課題の個人差も踏まえそれぞれの選手に合わせて、メンタルスキル技法を競技現場で活用できるように工夫した。今回は、リラクゼーション、サイキングアップ、注意集中、短動作ルーティンの4つの技法とそれに伴うキューワード法を用いた。キューワード法と

は、「自分にとって心理的効用の手がかりやきっかけとなる言葉を口にするものであり、技法を行う際にそのキューワードを口にするることによって、逆にそのキューワードを口にする事で関連づけた技法につながるという条件反射的な効果を得られるというもの（遠藤，2005）」である。リラクゼーションは、先に述べたような呼吸法や筋弛緩法などの技法を基に競技現場で活用しやすく、その選手にあったリラクゼーション法を設定させた。サイキングアップでは、選手個々が最も気分が高揚する動作（例えば、顔を叩くなど）を設定させた。注意集中では、一点集中法で用いる「一点」を選手に設定させた。各々の技法に対して、それと関連するキューワードを設定させた。また並行して、技法の効果を高めるセルフトーク（例えば、サイキングアップであれば「やるぞ」など）を設定させた。更に、選手がワンプレー毎に行う、決まった短い動作（短動作ルーティン）を設定させた。どんな場面（試合のはじめや勝負のとき）においてもこれを行うことで、普段どおりのプレーをする心構えを作ることが期待できる。このようにして、技法を基に個々に合った方法を設定し、競技現場で活用できるように取り組ませた。

（坪川真央）

#### 8) チーム（集団）に対するトレーニング

チームワークとは「一団の人々の連帯（新村，1991）」である。土屋（2005）によると、「卓越を追究するスポーツ集団（チーム）では、メンバー間の相互交流が活発に行われる。メンバーはチームに影響を与え、チームはメンバーに影響を与える。この積み重ねの中でチームは成長し、変容を遂げる。」と述べられており、さらに「メンバー個々の技術の集合がチームの技術や成果に直接結びつくのではなく、それらの関連の仕方やさせ方が大きく影響する」と述べられている。このことからスポーツ集団にとってチームワークの必要性が高いと考えられる。

徳永（1988）は、チームワークの与える要因を以下の4つにまとめている。

- ①リーダーシップの型
- ②メンバーのやる気
- ③強調性と個性化の共存
- ④目標達成への参加状態

今回はこの中の「目標達成への参加状態」をとりあげ、チームとして機能するための意識づけを主な目的とした。

トレーニングはディベート形式で行った。チームの目標設定、その目標達成のために必要なこと、チームに対する自分の役割を決めさせた。まず始めに“良いチーム”、“強いチーム”になるための条件をチームで考えさせた。次にどんなチームを目指していくべきかを結果だけでなく過程での気持ちも考えさせた。そして目標を達成するために自分がすべきことは何かをチームでの自分の役割として考えさせた。それを最後に目標設定シートに全員で書かせ、「共通の目標設定」を完成させた。また、チーム目標が決まった後、学年毎によるディベートを行わせ、各学年のチームでの役割を考えさせ、チーム機能向上のために積極的に役割を果たすように促した。学年毎の

ディベートは、残り2回のSMT講習会でも継続的に行わせる。

(高松亜莉)

### SMTスタッフの1年間の活動の振り返り

せっかく新設された学科にいるのだから、自分たちが率先して何かをやらないと何も始まらない、という考えが今回SMTのスタッフになったきっかけです。SMTについて無知である私がスタッフになっても大丈夫かと、とても不安でしたが、教職課程を履修している私にとって、とても良い経験になりました。スタッフである以上、SMTについての知識を増やさなければいけないし、自分に当てられた仕事はきちんとこなさなければなりません。メンタルスキルトレーニングを勉強して講習をする、ということがスタッフとしての一番大きな仕事でしたが、上手く時間を作れず挑戦出来なかった事が一番の後悔です。社会に出て期限までにやらなければならない事は、必ずあると思います。責任を持ち、自分の生活の中で要領よく物事を進めていく事が大事だと実感しました。スタッフになってこの先の糧になるような事が学べてよかったです。残り2年間の大学生活、SMTスタッフだけで終わらずに他の事にも積極的に携わっているいろいろ学ぼうと思います。

(伊藤沙貴)

私がSMTサポートを通して学んだことは、人それぞれ違う価値観や信念をコントロールすることの難しさである。ただでさえ自分のメンタルを良好な状態で保つことが困難であるのに、人のメンタルをサポートするのは非常に骨の折れることだった。そして、選手の競技について詳しくない第三者が選手のサポートに介入することは、ある意味その競技者の常識にとらわれない、客観的な立場でサポートできるため、選手にいい影響を与えることができるものだと気づくことができた。主観や技術面でのコーチングが入らない新鮮な意見を選手に提供できるためである。私は、このSMTサポートを通じて、客観的かつ多角的な視点と、人の意見を素直に受容することができる柔軟性、それとは逆に自分を貫くことができる芯の強さの元である信念がどれだけ重要なものであるかを理解することができた。現在、私は日本のスポーツの中心は学校の部活動であると考えている。そして、その部活動を支える顧問やコーチは、自分の経験則に基づき指導をしていることが多い状況であると感じる。私は、体育教員を目指す立場の人間として、今このSMTを通し、広い視野を持った人間になりたいと思った。

(今井良輔)

わたしは、「スポーツメンタルトレーニング」という言葉を聞いたことがなく、その実体もわからぬまま参加させていただきました。SMT講習会は月に1度だけの活動でしたが、講習会に向けてミーティングやケースカンファレンスなどを授業の合間に行い、國學院大學の部活動に関わっていることを感じました。わたしは、講義を行うことはできませんでしたが、この活動から学ぶことはとても多かったです。この活動をきっかけに、将来指導者の立場に立った際に活用できるようにしたいと思います。

(神田伸)

1年間SMTの活動を行って、選手のメンタルと関わることの楽しさ、そして難しさを学びました。選手によって、自分からどんどん話をしてくれる人もいれば、こちらから話しかけていかないとなかなか打ち解けてくれない人もいたので、コミュニケーションをとることが難しかったです。その分、選手の気持ちを読み取ることができると、達成感がありました。選手によって接し方を変え、何でも話してもらえるスタッフになれるよう、工夫しながら選手と関わっていきたいです。また、選手と一緒に講義を聞くことで、SMTについてさらに考えを深めることができました。特にリラックスするためのトレーニング方法は、緊張しやすい私にはとても勉強になりました。これからも、SMTについて多くのことを学び、将来教師になるときに役に立つよう身に付けていきたいと考えています。

(窪田美沙)

今回、SMTスタッフに初めて参加させていただきました。今までは選手としてサポートを受ける側でしたが、サポートする側になりとてもよい経験になりました。どのように接し、どこまで関わってよいのか考えたり、表情を見て選手の心境や状態を察知することは難しかったです。しかし、得ることは大きく、サポート側の願いや気持ちなどがわかり、これからも現役に復帰することがあるとすれば精神的に競技への取り組み方が変わってくるのだろうと思いました。自分自身の成長もできたSMTのサポートでした。

(高松亜莉)

私はSMTで、目標設定の担当になり勉強をし、実際に講義をする機会をもらいました。選手に講義をするにあたって大事なことは選手にわかりやすく、かつ本質的な話をする事だと思います。私は私自身がこの目標設定で「何を伝えたいのか」ということを考えて行うように心がけました。私でしか伝えることができない自分なりの講義を考えることは難しかったけれど、そこを考えることで目標設定について深めることができました。1ヶ月に1回程度で行うSMTの中で選手との関わりも増えて、より選手のためにも力になりたいと思うようになりました。スポーツで立ち足かかるプレッシャーや緊張の中でマイナス思考をプラス思考に転換する、過度の緊張を程良い緊張にコントロールする、というようなメンタルをトレーニングする内容に携わることで自分自身もこれらの知識から生活のなかでポジティブに物事を転換するヒントを掴むようになりました。SMTは、これからもっとスポーツに広く関わる分野だと思うので勉強していきたいと思っています。

(坪川真央)

私はスポーツを長年やっていましたが、メンタル面からスポーツと関わることはSMTに参加して初めてでした。SMTの詳しい内容や技法など、始めは全く知りませんでした。勉強をしたり、選手と関わることで多くのことを学ぶことができました。SMTとはなにか、またその技法や考え方などもそうですが、一人の選手と向き合う難しさも感じる一方で、目標をクリアでき

たときは、私も一緒に喜びました。選手が目標を達成できるよう、私たちがメンタル面をサポートするという事は、私たちも選手と真剣に向き合わなければなりません。一年間SMTスタッフとして参加してきましたが、私にとって新たな発見や驚きを得られ、とても充実したものでした。また来シーズン、SMTスタッフ、選手、皆でさらに向上していくことを望んでいます。

(内藤栞)

SMTには様々な項目があって、それぞれについて、大会のタイミングに合わせて講習を行い、よりトレーニング効果を発揮できるように計画を立てて行っていくことが大切であるということを知った。自分の気持ちを状況に合わせてコントロールすることの難しさや自分の力を最大限に発揮するためには、どのような準備が必要かということを選手と一緒に考え、学ぶことができた。また、選手との面談では少しでも選手の不安や悩みを聞いて理解できるように、選手と生活面なども含めて詳しく話を聞いた。面談の回数を重ねるうちに選手の本心やトレーニングの成果が聞けるようになり、とてもやりがいを感じた。

(渡辺莉奈)

以上のように、SMTスタッフは、SMTの知識だけではなくサポートに携わることで、個々の振り返りにあるように様々なことを感じ、考え、学んだようである。ここまでの活動を通して、次第に「SMTスタッフとしての自覚」が出てきたように感じる。SMTスタッフの振り返りの中には、本活動で学んだことを自身の今後に活かしたいという内容が多く、活動がSMTスタッフにとっても有意義であったと思われる。私自身も選手へのサポートやSMTスタッフへの指導を通して、改めて「心」と向き合う難しさを感じるとともに、選手やSMTスタッフの変化（成長）への感心や喜びも感じ、とても充実した活動になった。今後SMTが、選手はもとよりSMTスタッフに対してもより有意義なものになるように活動を展開していきたい。

(伊藤英之)

### 本SMTのここまでの総括と今後の展望

1年間の本SMTが後2回で終わりを迎える。大会や練習での選手の表情やしぐさ、また話される内容、技法の活用などから、SMTに取り組み始めた頃の様子と比べると、次第にSMTの効果が表れ始めたと感じる。また、「自己気づき」が促され、選手自身の考え方にも変化が出始めているように感じる。例えば、以前は「試合で緊張してしまって困っているがどうしたらよいか分からない」という悩み相談になっていたことが、「緊張の原因は〇〇にあるから改善したい」と自ら問題解決を考えるように変化してきた。残り2回の講習会も、意義あるものできるようにSMTスタッフ一同で取り組んでいきたいと思う。

また、対象部会へのSMTは、来年度も継続することとなった。今年度のプログラムが終了した際に振り返りを行い、来年度への課題を明確にし、より対象に見合ったプログラムを作成し実践していきたいと考えている。

(伊藤英之)

## 参考・引用文献

- 阿江美恵子 (1986) : 集団凝集性尺度の再検討. スポーツ心理学研究, 13 (1), 116-118.
- 遠藤俊郎 (2005) : 情動のコントロール技法. 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改訂増補版. 大修館書店: 東京, 116-121.
- 遠藤俊郎 (2005) : あがり防止のための緊張・不安のコントロール. 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改訂増補版. 大修館書店: 東京, 138-144.
- 橋本公雄・徳永幹夫・多々納秀雄・金崎良三 (1993) : スポーツにおける競技特性不安尺度 (TAIS) の信頼性と妥当性. 健康科学, 15, 39-49.
- 石井源信 (1997) : 目標設定技術. JOC・日本体育協会監修, 猪俣公宏編, 選手とコーチのためのメンタルマネジメント・マニュアル. 大修館書店: 東京, 95-111.
- 石井源信 (2005) : 注意集中技法. 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改訂増補版. 大修館書店: 東京, 105-110.
- 伊藤英之・柁澤聖子・吉本俊明 (2007) : スポーツ場面における不合理な信念尺度作成の試み・性差および信頼性, 妥当性の検討. 桜門体育学研究, 42, 69-77.
- 加藤久 (2000) : イメージトレーニング, メンタルプラクティス. 上田雅夫監修, スポーツ心理学ハンドブック. 実務教育出版: 東京, 108-118.
- 吉川政夫 (2005) : トレーニング可能な心理的スキル. 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改訂増補版. 大修館書店: 東京, 15-19.
- 木下玲子・中島宣行 (2003) : スポーツ選手のメンタルローテーション能力に及ぼすトレーニングの影響. 順天堂大学スポーツ健康科学研究, 7, 91-93.
- 中込四郎 (2005) : メンタルトレーニング実施上の原則. 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改訂増補版. 大修館書店: 東京, 46-49.
- 日本スポーツ心理学会編 (2005) : スポーツメンタルトレーニング教本改訂増補版. 大修館書店: 東京.
- 西田保・勝部篤美・猪俣公宏・小山哲・岡沢祥訓・伊藤政展 (1981) : 運動イメージの明瞭性に関する因子分析的研究. 体育学研究, 26 (3), 189-205.
- 下山晴彦 (2008) : 心理アセスメントとは何か. 下山晴彦・松澤広和編, 実践心理アセスメント. 日本評論社: 東京, 2-8.
- 竹中晃二 (2005) : 行動変容技法. 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改訂増補版. 大修館書店: 東京, 86-91.
- 徳永幹夫 (1988) : 成功するスポーツ集団. 末利博・鷹野健次・柏原健三編, スポーツの心理学. 福村出版: 東京, 172-184.
- 土屋裕陸 (2005) : イメージ技法. 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改訂増補版. 大修館書店: 東京, 111-115.
- 土屋裕陸 (2005) : チームワーク向上のためのトレーニング. 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改訂増補版. 大修館書店: 東京, 157-162.
- 土屋裕陸 (2005) : 用語解説「アセスメント」. 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改訂増補版. 大修館書店: 東京, 248.
- 山田実・上原稔章 (2008) : 運動イメージ想起能力の年代別基準値の作成および高齢者における転倒との関係. 理学療法科学, 23 (5), 579-584.
- 山中寛 (2005) : リラクゼーション技法. 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改訂増補版. 大修館書店: 東京, 96-100.
- (いとうひでゆき・國學院大學人間開発学部健康体育学科助手、いとうさき・同学科2年生、  
いまいりょうすけ・同学科2年生、かんだしん・同学科2年生、くぼたまさ・同学科2年生、  
たかまつあり・同学科2年生、つぼかわまお・同学科2年生、ないとうしおり・同学科2年生、  
わたなべりな・同学科2年生)