

ジュニア体操選手を対象とした心理サポートの事例

A case of psychological support for junior Gymnastics

門 岡 晋（人間科学部スポーツ学科助教）

Susumu KADOOKA (Faculty of Human Science, Department of Sports Science, Assistant Professor)

〈要旨〉

ジュニア体操選手（9名）を対象に心理的課題の改善と実力発揮度の向上を目的として心理サポートを実施した。サポートは、学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士資格保有者（筆者）を顧問におき、金沢星稜大学の学生が主体となりプログラム立案及び当日の進行を行った。目標設定、リラクセーション、集中力、イメージトレーニング、心理的コンディショニングをテーマとして計5回（1回60分）の講習会を基礎知識及び実践方法の学習を目的に開催した。アンケート調査の結果、サポート満足度は概ね高かった。内省報告から、目標設定能力、イメージ能力、集中力の向上など心理サポートの一定の効果が認められた。一方で、心理的競技能力診断検査結果は事前事後で有意な差は認められなかった。今後、十分な効果を得るにはサポート期間中のフォローアップの徹底などの取り組みが必要であることが示唆された。

〈キーワード〉

体操、ジュニア選手、スポーツメンタルトレーニング、心理サポート

1 はじめに

金沢星稜大学人間科学部スポーツ学科の開講科目の1つにフィールド基礎演習という科目がある。フィールド基礎演習は「行政機関、民間、NPO等が地域社会で取り組んでいる各種の教育・スポーツ・福祉等の活動に積極的に参加し、交流を通して人間関係を形成する基礎や企画・運営の諸問題を体験的に学ぶ。そして、3年次のスポーツフィールド演習、4年次の専門ゼミナール（卒業研究）に発展させるための基礎的な人間力を培う。」ことをねらいとして開講されている科目である。スポーツ心理学を専門とする著者が担当するフィールド基礎演習では、「スポーツメンタルトレーニング（Sport Mental Training; 以下SMT⁽¹⁾）によるジュニア体操選手のサポート活動」といった学生主体のプロジェクトを企画した。この演習では、実際にサポート現場に出てSMTを体験することにより、そこで得られるSMTの効果やより効果的な方法論について考察していくことを目的とした。また、「緊張を上手にコントロールするにはどうすれば良いだろうか?」「そもそも緊張って悪いものなのだろうか?」等の心理学的な問いに対する“自分なりの解”について活動を通して導き出すことを学習目標とした。

心理サポートは、金沢市内で活動しているNPO法人K

スポーツクラブの体操教室のジュニア選手（9名）を対象に進めることになった。本プロジェクトに関わることになった学生のうちの1名が既に体操教室のスタッフとして関わっており、「教室にSMTプログラムを取り入れてみたい」という動機がサポートのきっかけとなった。

本事例では、スポーツ心理学を専門とする教員1名を顧問とし、学生主体で実施した心理サポート事例を報告する。

2 方法

2-1 対象

金沢市内で活動しているNPO法人Kスポーツクラブ体操教室のジュニア選手（9名）をサポート対象とした（14～17歳）。サポート開始にあたり、まず教室の指導者と企画顧問及び学生で活動方針を定めるためのカンファレンスを開催した。そこで、指導者から現在選手達が抱えている心理的課題について告げられた。具体的には、「演技に入る前の恐怖心」「上手い選手を見てしまった時に委縮してしまう」などの課題が挙げられた。サポートに対する具体的な要望としては、①まずはメンタルトレーニングについて詳しく知りたい②集中力の高め方、恐怖心の取り除き方などを知りたい、の2点が挙げられた。

2-2 サポートスタッフ

金沢星稜大学の教員1名と学生スタッフ10名（大学2年生，男性）を構成員とした。教員は，スポーツ心理学を専門としていて，日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士の資格保有者であった。

2-3 実施期間

サポートは，20XX年9月30日～11月4日で凡そ1週間間隔で毎週金曜日に実施した。サポート実施日と内容については表1に示した。

表1 プログラムの日程及び講習会テーマ

実施期日	場所	講習会テーマ
20XX年 9月30日	練習会場	目標設定～成功への道筋を立てる～
20XX年10月 7日	練習会場	リラクセーション～心と身体をリラックス～
20XX年10月14日	練習会場	集中力向上のカギ ～ベストパフォーマンスを実現するために～
20XX年10月21日	練習会場	イメージトレーニング ～最高の準備をするために～
20XX年11月 4日	練習会場	心理的コンディショニング～試合に向けて～

2-4 サポート内容

サポートは，「まずはメンタルトレーニングについて詳しく知りたい」という要望に沿い，門岡（2017）を参考に計5回の異なるテーマを設けて講習会サポートを実施した。より質の高いプログラムを提供することを目標に，顧問（著者）と学生で事前勉強会を行った。「改訂版ベストプレイへのメンタルトレーニングー心理的競技能力の診断と強化ー」（徳永，2003）を共通テキストとして，複数回に渡る輪読やディスカッションを通してSMTに関する知識や実践方法について理解を深めた。その後，徳永（2003）の実践プログラムをもとに，「目標設定」「リラクセーション」「集中力」「イメージトレーニング」「心理的コンディショニング」の5つのテーマでサポートプログラムを構成した。各テーマにつき2名ずつ学生スタッフを割り当てた。夏季休暇中には，講習会のリハーサル及び改善を目的にプレゼン発表会（各テーマ60分間）を開催した。講習会の内容について，前半は知識提供を目的とした内容，後半はワークシート等を利用した実践で構成した。発表の後には，①相手に解り易く説明できているか？②実践的に役に立ちそうな内容であったか？③興味を持ってもらえるような内容であったか？，の3つの評価項目を基により質の高い内容となるよう意見交換を行った。これらの事前勉強会を通して研鑽を積み，ジュニア体操選手を対象にした心理サポートに臨んだ。

第1回講習会「目標設定」～成功への道筋を立てる～

20XX年9月30日

第1回講習会は，モチベーション（やる気）の維持や向上をねらいとして目標設定の講習会を実施した。まず導入として目標設定の意義や効果について，トップアスリートの事例を用いながら説明した。サッカーの中村俊輔選手，フィギュアスケートの羽生結弦選手，体操の内村航平選手などが実際に幼少期に取り組んでいた目標設定の事例について紹介した。次に，大谷翔平選手が高校時代に取り組んでいたことで知られている“マンダラチャート”を紹介した。マンダラチャートは，一番自分にとって大きな目標，達成したい目標を中心におき，さらにその周囲に目標達成するために必要な過程目標を格子状に記入していくものである（図1）。格子状のマス目が完成したらさらに目標を発展させ，同じ作業を繰り返していく。そうすることでより具体的に目標を達成するための道筋を考えていくものである。完成したシートが曼荼羅模様のように見えるのでマンダラチャートと呼ばれている。選手達は，自分が将来どのような選手になりたいかをイメージしながら目標を立て，その目標を達成するための過程目標をより具体的に考えていった。周囲の選手ともお互いに「どんな目標を立てた？」などコミュニケーションをとる様子も見られた。

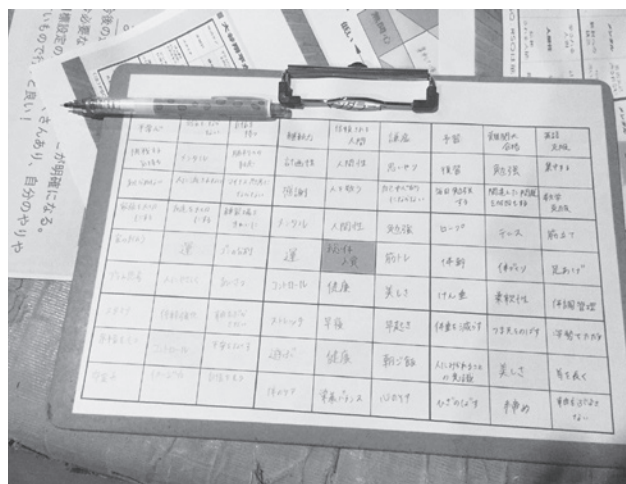


図1 完成したマンダラチャート（写真-1）

第2回講習会「リラクセーション」～心と身体をリラックス～

20XX年10月7日

第2回講習会は，リラクセーション能力の向上を目的に講習会を実施した。選手のなかには，緊張をパフォーマンスに発揮においてネガティブな要因として認識している者がいた。そこで，緊張は悪いものではなくパフォーマンス発揮には寧ろ必要であることを強調して伝えた。このように緊張とパフォーマンスの関係について正しい知識を共有したうえで，具体的なリラクセーション技法の紹介をした。主には腹式呼吸法，漸進的筋弛緩法（ex.こぶし，腕，

顔)について実践指導を行った。腹式呼吸は、①4秒間息を吸い込む②4秒間息を止める③8秒間かけてゆっくり長く息を吐き出す、という手順で指導した。練習場は床がマットになっていたのので仰向けで寝ながら実践した。漸進的筋弛緩法は、こぶし、腕、肩、顔の順で実施していった。いずれも、①10秒間目的とする部位に力を入れて緊張を感じる②緊張を緩め力が抜けた様子を感じる、という手順で指導した。選手の理解を促すため説明する際は、学生スタッフが実際にやっている写真をスライドに提示しながら指導した。



図2 仰向けになって腹式呼吸に取り組んでいる様子 (写真-2)

処法を考えた。その際、キューワード(集中力を高めるための“手がかり”(合図, Cue)となる言葉)、パフォーマンスルーティンなどの心理技法も紹介しながら各自対処法を考えていった。後半は、テニスボール2つを縦に重ねるという課題に選手達と取り組んだ。この課題は、他のことに注意が向いてしまったり、心理的プレッシャーで手が震えたりするとボールを上手く載せられない、つまり高い集中力が必要となる課題となっている。遊びの要素も含まれておりゲーム性も高いこともあって、選手達からは好評であった。



図3 テニスボールを利用した集中力課題に取り組む様子 (写真-3)

第3回講習会「集中力向上のカギ」～ベストパフォーマンスを実現するために

20XX年10月14日

第3回講習会は、集中力の向上をねらいとして実施した。集中力という言葉は実践的な用語であり実際に学術用語として使用されることはない。そこで、導入時には注意力という学術用語に置き換え実際にゲーム場面で必要な注意力について説明し理解を深めた。十分にパフォーマンス発揮するためには「切り替える注意力」(ex.他に気をとられることなく、直ぐに気持ちを切り替えられる能力)と「キープする注意力」(ex.向くべきところに常に注意を向けられる能力)を備えていることが重要であることを説明した。また、集中力が乱れてしまう“きっかけ”についてワークシートを利用して理解を深めた。“きっかけ”には主に2通り考えられる。1つは、消極的感情(ex.心配, 不安, ストレス, プレッシャー等)が原因となって集中力の乱れにつながる内的なきっかけ、もう1つは環境的要因(ex.会場の雰囲気, 観衆, 器具の状態)が原因となって集中力の乱れにつながる外的なきっかけである。集中力の向上を図る場合、まずは集中力を乱している原因を分析し、それに対する対処法を考えていかなければならない。従って講習会ではまずワークシートを利用して集中力を乱す原因を明らかにしていき、その次に出てきた問題に対する対

第4回講習会「イメージトレーニング」～最高の準備をするために～

20XX年10月21日

第4回講習会は、演技前や演技中のイメージ能力の向上を目的にイメージトレーニングの講習会を実施した。まず、導入としてイメージに関する基礎知識、右脳と左脳の働きの違いなどについて説明した。次に、イメージトレーニングの基礎編として、好きな色(ex.みかんのオレンジ色, 澄み切った青空)や好きな風景(ex.自分がリラックスできる風景(ベット, お風呂等))をイメージするように促した。その際、より鮮明にイメージを描けるようにするため出来るだけカラフルなイメージを描くよう指導した。さらに、スポーツの用具や競技場のイメージをするトレーニングを行った。演技する会場の雰囲気, 各種目で使用する器具, お客さんの様子などのイメージをするよう教示した。最後に、作戦イメージのトレーニングを行った。予め、試合の流れを想定して自分がどのように考え行動すればよいか自分なりの方程式をつくることにより、試合中焦りや不安を感じることも少なくなる。そこで作戦イメージは、①技術・体力・心理的作戦をメモに書く②失敗した時の作戦をメモに書く③①②で考えた作戦イメージのリハーサル、の手順で指導した。

第5回講習会「心理的コンディショニング～試合に向けて～」 20XX年11月4日

第5回講習会は、試合に向けての心理的コンディショニングというテーマで主にゲームプランの作成を目的に講習会を実施した。まず、導入として第1回～第4回までの講習会の要点をまとめ再度確認した。次に、ゲームプラン（試合計画）の作成をして、試合当日の流れを確認していった。ゲームプランの作成において、①本番の演技から逆算して計画を立てていくこと ②食事は試合時間から3～4時間前に摂取すること（試合の1時間前～30分前は、バナナ、ゼリーなど消化のしやすいもの（エネルギーになりやすいもの））③睡眠は7～8時間が望ましい、の3つのポイントを伝えた。作業中は、「演技って何時からだっけ?」「会場の雰囲気ってどんな感じだっけ?」などの周囲とコミュニケーションをとる姿もみられた。また、講習会を担当した学生（陸上部所属）が自身の心理的コンディショニングの成功事例を紹介した。

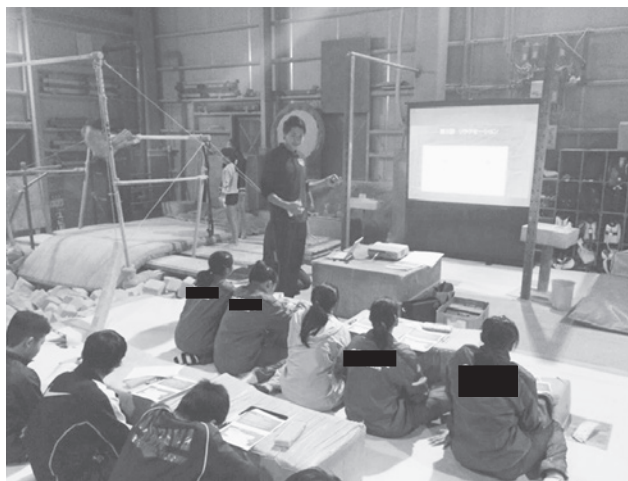


図4 自己の心理的コンディショニングの事例を紹介している様子（写真-4）

2-5 評価

1) 講習会プログラムの満足度

講習会プログラムの満足度をプログラム終了後に評価した。その際、全く役に立たなかった（0点）、あまり役に立たなかった（1点）、どちらとも言えない（2点）、少し役に立った（3点）、とても役に立った（4点）の5段階で評価した。

2) 講習会プログラムの内容が練習や試合で役立った点

講習会プログラムの内容が練習や試合で実際にどのように役立てられていたかを確認するため、自由記述式で回答を求めた。

3) 心理的競技能力診断検査

心理的競技能力診断検査は、競技にとって必要な心理的

能力を全52項目の質問に回答することにより診断・評価する心理検査である（徳永，2000）。競技意欲（忍耐力、

闘争心、自己実現意欲、勝利意欲）、精神の安定・集中（自己コントロール能力、リラックス能力、集中力）、自信（自信、決断）、作戦能力（予測力、判断力）、協調性（協調性）の5尺度（12下位尺度）で構成されている。本事例では、SMTプログラムの効果を測定するためプログラムの事前事後で検査を実施した。

3 結果及び考察

3-1 講習会プログラムの満足度

講習会プログラムの満足度を確認するため講習会終了後にアンケート調査を実施した。全ての講習会で半数以上が「少し役に立った」「とても役に立った」と回答した。全体としても、9名中8名が「少し役に立った」「とても役に立った」と回答していることから、概ね今回実施したSMTプログラムが役に立っていたと推察される。今回の講習会は、話題提供だけでなく、ワークシートや実践を取り入れ最終的に“自分で応用できるように”サポートしたことが結果に影響したと考えられる。学生スタッフも、選手がワークシート等に取り組んでいる時に積極的に話しかける様子も見受けられたことも、満足度が高くなった要因として考えられる。一方、心理的コンディショニングの講習会では、2名の選手が「あまり役に立たなかった」と回答した。この原因として、ゲームプラン作成用紙の構成において体操選手が記入し易い内容になっていなかったことが考えられる。例えば、体操競技はいくつかの種目があるため、その種目ごとにゲームプランできるように記入欄を作成すればより選手が当日のイメージをしながらゲームプランに取り組めたと考えられる。

3-2 講習会プログラムの内容が練習や試合で役立った点

講習会で紹介した各種心理技法の学習に各個人で取り組むことにより、“良いイメージで試合に臨めた”“落ち着いて演技ができた”“いつもよりリラックスできた”“目標設定したらやる気がでた”“ゲームプラン作成により充実した1日が送れた”など一定の効果が確認された。さらに、“ロンダートバク転・バク宙が失敗しても、前より落ち着いて、楽しく練習をできた”“成功のイメージ、良いイメージをもって練習ができた”“緊張していたけど不安になるのではなくプラスに考えて腹を据えて試合ができた”などの記述から、数名の選手において集中力の向上、恐怖心の低減が確認された。

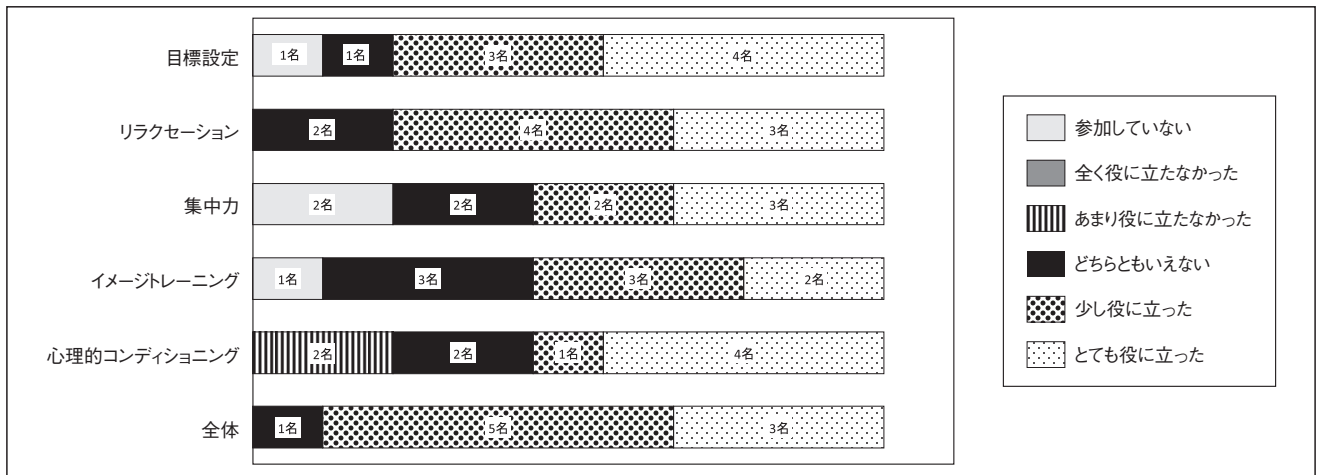


図5 講習会プログラム満足度の結果

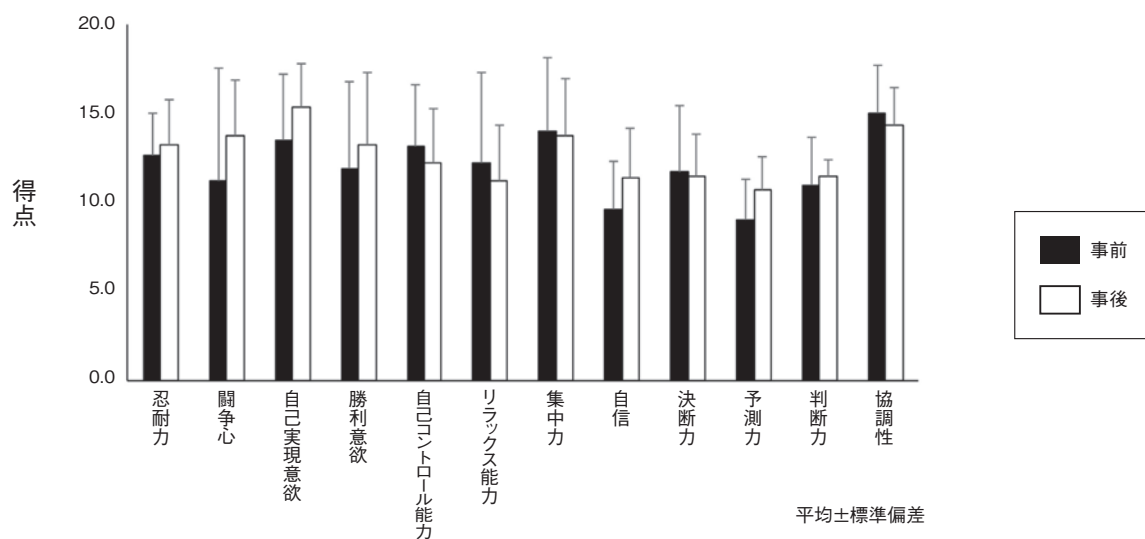


図6 心理的競技能力診断検査の事前・事後の比較

表2 練習及び試合で役立った点

	練習に役立たせることができた点	試合に役立たせることができた点
選手A	成功のイメージ、良いイメージをもって練習ができた。	緊張していたけど不安になるのではなくプラスに考えて腹を据えて試合ができた
選手B	未記入	未記入
選手C	ロンバクで失敗しても、前より落ち着いて、楽しくロンバクを練習できた。	未記入
選手D	マンダラチャートを見て、意識して練習に取り組めたと思う。今までは意識できなかったけど、少しずつできるようになってきた。	未記入
選手E	イメージすることで、やらなくても感覚はわかるようになってきた。	リラクセーションでいつもよりは少しリラックスできた。
選手F	イメージすることで、技がやりやすくなった。目標設定したらやる気が出た。	技の練習が当日はあまりできないが、イメージすることで、着地までできた。「この日まで」という目標をたてて、達成できてよかった。
選手G	練習の時から試合と同じようにしたことで試合はあまり緊張しなかった。	ゲームプラン作成により、充実した1日が送れた。いつもの試合の時よりスッキリした感じでできた。
選手H	成功すると思いながら練習していた。	緊張のコントロールで落ち着いて試合に挑めた。
選手I	未記入	未記入

3-3 心理的競技能力診断検査

今回実施したSMTプログラムの効果を検証するため、心理的競技能力診断検査を事前事後で測定し比較した（事前テスト結果±標準偏差=忍耐力（ 12.6 ± 2.4 ）、闘争心（ 11.3 ± 6.3 ）、自己実現意欲（ 13.5 ± 3.7 ）、勝利意欲（ 11.9 ± 4.9 ）、自己コントロール能力（ 13.1 ± 3.5 ）、リラックス能力（ 12.3 ± 5.0 ）、集中力（ 14 ± 4.1 ）、自信（ 9.6 ± 2.7 ）、決断力（ 11.8 ± 3.7 ）、予測力（ 6.3 ± 2.3 ）、判断力（ 11 ± 2.6 ）、協調性（ 15 ± 2.7 ）；事後テスト結果±標準偏差=忍耐力（ 13.3 ± 2.5 ）、闘争心（ 13.8 ± 3.1 ）、自己実現意欲（ 15.4 ± 2.4 ）、勝利意欲（ 13.3 ± 4.1 ）、自己コントロール能力（ 12.3 ± 3.0 ）、リラックス能力（ 11.3 ± 3.1 ）、集中力（ 13.8 ± 3.2 ）、自信（ 11.4 ± 2.8 ）、決断力（ 11.5 ± 2.3 ）、予測力（ 10.8 ± 1.9 ）、判断力（ 11.5 ± 0.9 ）、協調性（ 14.4 ± 2.1 ）。対応のあるt検定を行った結果、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、自信、予測力において、事後でより得点が高い傾向にあった。しかし、全ての尺度において有意差は認められなかった。これらの結果の原因として、本事例におけるSMTプログラムは約1カ月という短い期間での実施であったため、十分な効果を得るためにはより長期的なサポートが必要であったことが挙げられる。また、今回講習会を1週間毎に実施していったが間の期間は何もフォローアップがなかった。各自で行っているSMTプログラムの内容を日誌等で把握するなどの対策もサポートの効果を高めるために必要であると考えられる。その際、選手が抵抗を感じているのにも関わらず日誌等の記録をつけさせても効果は期待できないため、選手個々の反応に配慮しつつ進めていくことが重要となってくるだろう。また、本事例では「まずはメンタルトレーニングについて詳しく知りたい」という要望に応えるため、全ての心理技法を紹介することを目的とした

SMTプログラムを実施した。しかし、短期間でサポートを展開する場合、すべての心理技法の紹介をするのではなく、その時に抱えている課題の改善のみに着目し1つの心理技法を集中的に取り組んでいくようなプログラムも効果的であったかもしれない。

4 まとめ

本事例では、Kスポーツクラブのジュニア体操選手を対象に心理サポートを実施した。学生が主体的にアイディアを出し合いながらプログラムや講習会の内容を考案し、計5回の講習会サポートを通してジュニア選手の競技力向上を支援した。結果、内省報告から目標設定能力、イメージ能力、集中力の向上など心理サポートの一定の効果が認められた。一方で、心理的競技能力診断検査においてはサポートの事前事後で有意な差は認められなかった。以下、今後の課題について列挙する。

1. SMTの効果を十分に得るためにはより長期的な取り組みが必要
2. SMTの取り組みを日誌等でモニタリングし把握できるようにする
3. 複数ではなく単一の心理技法を集中的に学習可能なプログラムの実施と効果の検証

謝辞

金沢星稜大学人間科学部スポーツ学科（現3年生）の朝倉匠悟君、板本貫太君、伊田靖隆君、大澤啓太君、倉地史也君、小山義隆君、齋藤貴裕君、林智弥君、南川翔太君、毛利直緒人君には、プロジェクトメンバーとして協力して頂きました。上記の学生の努力なしに本事例の完遂には至りませんでした。ここに感謝の意を表します。

注

- (1) SMTとは、「アスリートをはじめとするスポーツ活動に携わる者が、競技力向上ならびに実力発揮のために必要な心理的スキルを習得することを目的とした、スポーツ心理学の理論に基づく体系的で教育的な活動（吉川、2005；関矢、2016）」

引用文献

門岡晋（2017）高校剣道競技者を対象とした講習会形式メンタルトレーニングプログラムの事例。金沢星稜大学人間科学研究.10 (2),pp 81-86.

吉川政夫（2005）第2章 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 改定増補版。大修館書店：東京、p15.

関矢寛史（2016）第1章-2 メンタルトレーニングとは。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。大修館書店：東京、pp 7-11.

徳永幹雄（2003）ベストプレイへのメンタルトレーニング。大修館書店：東京。

徳永幹雄（2000）心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）。株式会社トーヨーフィジカル：福岡。