

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

A case of seminar style mental training program for high-school kendo players

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〉

高校剣道競技部に対して、チームの心理的課題の改善と実力発揮度の向上を目的として講習会形式による心理的スキルの指導サポートを行った。講習会は、振り返りも含めて計5回（1回60分）とした。照準となっていた試合の4日後に一連のサポートプログラムの効果についてアンケートによる調査を実施した。その結果、講習会で紹介した心理的スキルが各個人でより個別化され練習や試合で役立てられていることが確認された。また、各講習会の満足度及び試合の実力発揮度も全体的に高い結果となり、本事例におけるサポートプログラムが心理的課題の改善に向けた取り組みとして適切であったことが示された。

〈キーワード〉

目標設定, 自己分析, リラクセーション, イメージトレーニング

1 はじめに

スポーツメンタルトレーニング (Sport Mental Training: 以下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)」と定義されている。そもそもメンタルトレーニングは旧ソビエト連邦の宇宙飛行士の心理的自己統御能力の開発訓練として導入されたのが始まりとされている。SMTとして広まり始めたのは、旧共産圏 (旧ソビエト連邦など) の国家を中心に、オリンピックでの競技成績の向上をねらいとして取り入れられたのが発端だと言われている (菅生, 2011)。SMTを取り入れて成功した最も印象的な事例として1984年のロサンゼルスオリンピックにおけるアメリカ代表チームの躍進が挙げられる。このオリンピック大会に向け、アメリカでは12種目の代表チームにスポーツ心理学者を帯同させ大きな成果を上げたことで知られている (菅生, 2011)。

我が国の体系的な心理面のトレーニングは他国と比べてもそう浅くはない。1960年のローマ・オリンピックの頃から始まった日本体育協会のスポーツ医・科学研究においても、10年以上にわたり「あがりの防止」対策として研究が進められた。1964年の東京オリンピックでは、選手強化対

策として心理的対処法を指導することによるサポートが展開された (水落, 2016)。また、2000年4月には、日本スポーツ心理学会が認定する「スポーツメンタルトレーニング指導士」という資格制度を発足させ、この段階でようやく日本で本格的にSMTによるアスリートへのサポートが展開されるようになった。以降、資格認定制度の充実や国立スポーツ科学センター (JISS: Japan Institute of Sport Science) 設置などの影響により、SMTによる心理面の強化が多く現場で実施されることとなった。2004年アテネで開催されたオリンピックで我が国は37個のメダルという成果を挙げ、その背景にはスポーツ科学サポートの影響と同時に、スポーツ心理学的側面によるメンタル面強化の影響も大きかったとメディアで取り上げられた (高妻, 2006a)。

SMTで扱う心理サポート形態は講習会サポートと個別サポートの大きく2つに分けられる。講習会サポートは、心理的スキルの実践方法や理論的背景などを紹介し、SMTを進めていく上で必要な基本的な知識を選手・監督と共有していく。選手は、講習会で得られた情報を基に個人の課題に合わせてSMTに取り組んでいくことになる。講習会の時間は、60分～90分で行われることが多く、1週間に1回又は1カ月に数回のペースで対象チームの要望に合わせて進められていく。講習会サポートは、1度に多くの

選手を対象にできるという利点を有しているが、個々の課題に深く寄り添うことが難しい。高妻・石井（2006a, 2006b, 2008）、石井・高妻（2006）は、講習会形式によって心理的スキルの向上が確認されたことを報告している。個別サポートは、最初から個人の心理的課題に合ったサポートが展開されていくこともあれば、講習会サポートを一定期間実施した後、個別サポートへと移行されていく場合もある。個別サポートでは、課題改善や心理的スキル習得を目的とした指導士との語りを中心に自己認識（気づき）を深めていく。個別サポートは、個人における心理的課題の改善に向けた取り組みが成熟し易い一方で、一度に多くの選手を対象にすることは難しいという点も有している。

本事例は、20XX年（サポート開始年度）にS高校女子剣道部のN監督から依頼があり心理サポートを開始した。S高校は、K地区大会優勝（20XX-1年は3位入賞）を目標としていた。また、①試合で落ち着いて臨める選手が少ない（雰囲気のにまれてしまう）②得意な技を認識し、作戦を立てられる選手が少ない、という2つの心理的課題を有していた。N監督から、「SMTによる心理サポートはこれまでチームで取り入れたことがなく、まずは心理的課題改善に向けてSMTに関する知識共有と全体での実践を図りたい」という要望を受け、講習会形式によるサポートを展開することにした。本事例では、S高校を対象に定期SMT講習会を実施し、心理的課題改善及び実力発揮度の向上などのサポート効果を検討することにした。

2 方法

2-1 対象

サポート開始時点でS高校女子剣道部は6名であった。S高校女子剣道部は、競技力の向上を目的として日々練習に取り組んでいた。スタッフ構成は、N監督（顧問）とSコーチ（副顧問）で主に選手の指導を行っていた。指導は、N監督が全般的に行いSコーチはその補助を行っていた。

2-2 実施期間

講習会は、全てS高校の教室で行った。SMT講習会に要する時間は、各回60分間とし、スポーツメンタルトレーニングにおける理論及び実践方法のポイントの説明、ワークシートを用いた自己省察を基本的な流れとして講習会を進めていった。プログラムの日程及び各講習会のテーマを表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7月12日	S高校教室	目標設定
20XX年7月21日	S高校教室	自己分析
20XX年8月20日	S高校教室	リラクセーション
20XX年9月7日	S高校教室	イメージトレーニング
20XX年9月14日	S高校教室	振り返り

2-3 サポート内容

サポートは、1回60分間の枠で進めていった。前半15分～20分程はプレゼンテーションによる基礎知識の共有、後半は実際に心理技法し体験したり、ワークシートを使用したアクティビティを中心に進めていった。

第1回講習会「目標設定」20XX年7月12日

吉澤（2016）は「適切な目標設定は、アスリートの競技行動を明確化し、①アスリートの不安を軽減させる ②アスリートに自信を持たせる ③競技に集中させる ④満足感を与えるなど、アスリートの心理面に大きな影響を与え、積極的な行動を生み出す効果が期待できる」と述べている。第1回講習会は、年間計画を作成し、この1年間における目標と達成イメージを明確にしていくなかで試合・練習に対する動機づけ及び自信を高めることを目的とした。目標設定は、遠い目標（ゴール地点）から逆算して現在の目標へと近づけていくと良いとされている（菅生，2011）。従って、本サポートでは長期目標（将来の夢）、中期目標（1カ月～1年後の目標）、短期目標（1日～14日間）に期間を分け、長期目標から中期、短期目標へと徐々に現在へと近づけて目標を設定していくよう働きかけた。講習会前半のプレゼンテーションでは、「あなたの将来の夢は何ですか?」「高校引退するまでの目標は何ですか?」「1年後の目標は何ですか?」「これから1カ月間で頑張りたいことは何ですか?」などの問いかけが行われ、それに対する回答をワークシートに記述していった。次に、年間計画を作成するための年間目標設定シートを用いて、年間スケジュール（ex.公式試合、オープン試合、合宿等）の記入とそれに対する目標を設定した。その際、目標は結果目標（「優勝する」「〇点をとる」など、成績や結果を意識した目標）、プレー目標（「力強く踏み切る」「低い姿勢を保つ」など成績よりもパフォーマンスの内容を意識した目標）、プロセス目標（設定した目標を達成するための目標）に分けてそれぞれ目標の内容を考えていった。また、目標設定における3原則（具体的、挑戦的、現実的）（菅生，2011）についても説明し、行き当たりばったり目標を立てるのではなく、より効果的に目標設定するためのポイントについて

も指導した。最後に、短期目標設定日誌を配布し、1週間～2週間の目標を日々モニタリングするよう指導した。

第2回講習会「自己分析」20XX年7月21日

第2回講習会は、①心理的競技能力診断検査(Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athlete: 以下DIPCA.3)⁽¹⁾(徳永, 2000)による心理特性の理解と、心理的課題の改善策を練ることにより心理面の計画的な調整を図る②自己理解を深めた上で、K地区大会の試合目標の設定(結果目標、自己の強み、得意技の有効活用法など)をして成功イメージを描く、の2点を目的とした。本サポートでは、DIPCA.3を初回講習会終了時に測定し集計を行った。各個人の得点をプロフィール化したものを第2回の冒頭でフィードバックした。次に、自己分析用のワークシートを使用して「次の大会に向けて重要だと感じる心理的スキルは何ですか?」「心理的スキルを試合に向けて高めていくために、どのように考え、行動していきたいですか?」という質問に対する回答を記述し、それぞれその理由についても考えていった。そうすることで試合に向けて改めて自身にとって重要となる心理的スキルを認識することと、それらの心理的スキルを試合に向けてどのように高めていくのかを明確にしていっていった。また、自己理解を深めた上で試合目標設定用紙を使用し、基準となるK地区大会に対する目標と達成するための道筋を整理していった。具体的には、目標の他に「あなたの強みは何ですか?(心理面・技術面・体力面)」「結果目標を達成するためにポイントとなる技は何ですか?」「重要となる心理的スキルは何ですか?」などの質問に対して回答を記述していった。最後に、試合目標設定用紙を利用した約10分間のイメージトレーニングを実践し終了した。

第3回講習会「リラクセーション」20XX年8月20日

第3回講習会は、①心身を自律的に調整するスキルを高める②リラクセーションで心身を落ち着かせることによりイメージトレーニングを効果的に行う、の2つを目的とした。リラクセーションで最も重要なことは、心身を無理にコントロールしようとしないで、その時の心身の有り様や自然な変化を客観的に見つめる(観察する)ことである。この自己客観視(セルフモニタリング)はリラクセーションの中核となるスキルである。例えば、リラクセーション技法の1つとして知られている自律訓練法では「あるがままの自分を受け入れる」というセルフモニタリングを通した受動的注意集中法が最も重要視されている(松岡, 2009)。本サポートでは、呼吸法という腹式呼吸によるリラクセーション法とその応用的な技法となる暗示呼吸を紹介した。呼吸法では、吸息(息を吸う時)「鼻から大きく、

ゆっくりと息を吸い込む。下腹が膨れてくる(腹に空気を落とし込む)ように息を吸い込む」と呼息(息を吐く時)「口から細く長く(吸気の2倍程度の時間をかけて)息を吐く。お腹が凹み、身体が弛緩する感覚を十分に味わう」におけるポイントを説明した上で実践した。また、呼吸法では呼吸に伴って自然に起こる身体の緊張と弛緩に注意を向けるというセルフモニタリング(自己客観視)を最も重要視するよう指導した。暗示呼吸は、「自分にとって良いもの(ex. 勇気, 自信, 強気, やる気)を吸って、嫌なもの(ex. 焦り, 弱気, 不安)を吐き出す」ということを暗示(イメージ)しながら呼吸法を実践する技法である。トップアスリートの事例には暗示呼吸によってパフォーマンス向上につながった事例も多数存在している(長田, 1995)。最後に、呼吸法と前回の達成イメージを組み合わせ実践した。さらに、リラクセーション日誌を配付して最低でも1日3回(1分～3分)継続して取り組み内容を日誌に記録するよう指導した。

第4回講習会「イメージトレーニング」20XX年9月7日

第4回講習会は、①自分がピークパフォーマンスを発揮した際の心身の状態を分析し、適切な心身のコントロールへと繋げていく②試合当日のイメージリハーサルするためのストーリーを作成し、成功イメージを描けるようにする、の2点を目的とした。前半は、中込ほか(1994)を参考にクラスタリング法によるピークパフォーマンス分析を行い、自分が最高のパフォーマンスを発揮した際の心身の在り様について理解を深めた。作業手順は次の通りである。①まず、A3判サイズの手紙と付箋紙(ex. 25mm×75mmサイズの付箋紙を10枚)を用意する②手紙の中央に、ピークパフォーマンスを発揮した時の具体的な結果を記入する(ex. 優勝)③付箋紙に、その時に最高のパフォーマンスが行えた要因を思い出し、自身の言葉で一言ずつ書き、手紙に張り付けて行く④一通り付箋紙に書いて貼り終えたら、次は配列を並べ変えたり、それぞれの関連性を矢印や線で結んでいく。あまり形式にこだわらず、自分が思うように表現していく⑤最後に、余白に2～3行程度の文章でその時の状況についてまとめてみる。これらの作業を通して、選手はピークパフォーマンス時の自己の心身状態について理解を深めていった。次に、ピークパフォーマンス分析で得られた情報も利用しながら、試合当日のイメージリハーサルを行うためのイメージストーリーを作成した。試合の日時、場所等も明らかにしつつ、イメージの内容を明確にしていっていった。講習会で作成したイメージストーリーは、前回課題として与えていた1日3回のリラクセーショントレーニングに組み込む形で継続してトレーニングを行うよう指導した。

第5回講習会「振り返り及びプログラム評価」

20XX年9月14日

20XX年9月10日に開催されたK地区大会終了後に、①講習会プログラムの満足度 ②実際にどのように役立てることができたか ③試合での実力発揮度を尋ねるアンケートに回答する時間を設けた。おおよそ30分程で全員回答しサポートは終了した。

2-4 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は、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。講習会の内容は実際の現場で活かされなければその効果は期待できないと考えられる。そのため本事例では講習会サポート満足度を実際に役に立ったか否かで評価した。

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役立った点について自由記述式で回答を求めた。

3) K地区大会における各選手の実力発揮度

K地区大会での実力発揮度を、全く発揮できなかった(0%)、あまり発揮できなかった(25%)、どちらとも言えない(50%)、まあまあ発揮できた(75%)、十分発揮できた(100%)の5段階で評価した。

4) 試合結果

K地区大会で優勝することを目標としていたため大会結果もサポートプログラムの効果を評価する情報とした。

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は、「全く役に立たなかった(0点)」～「とても役に立った(4点)」の5段階で評価を行った。その結果、「少し役に立った」「とても役に立った」と回答した選手が多数確認され概ね満足度が高いことが示された。このことから、講習会で提供した心理的スキルのトレーニング方法などが、練習中或いは試合において実践され役立ち得るものであったと考えられる。一方で、自己分析、リラクセーション、イメージトレーニングでは「どちらとも言えない」に回答した選手が1名いた。講習会形式ではあるが、講習会時に体験している内容を出来るだけ個人レベルで把握し、理解が進んでいない選手に対して早い段階で対応することにより、講習会をより充実した内容に改善できると考えられる。結果は図1に示した。

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

講習会プログラムの内容がどのように練習や試合で実践されていたかを確認するため、自由記述式で調査を実施した。練習に役立った点として、目標設定について言及している選手が多くみられた。日々の練習のなかに目標設定スキルを積極的に取り入れ、より充実した練習時間となるよう取り組んでいたと推測される。一方試合時に役立った点としては、リラクセーションやイメージトレーニングにつ

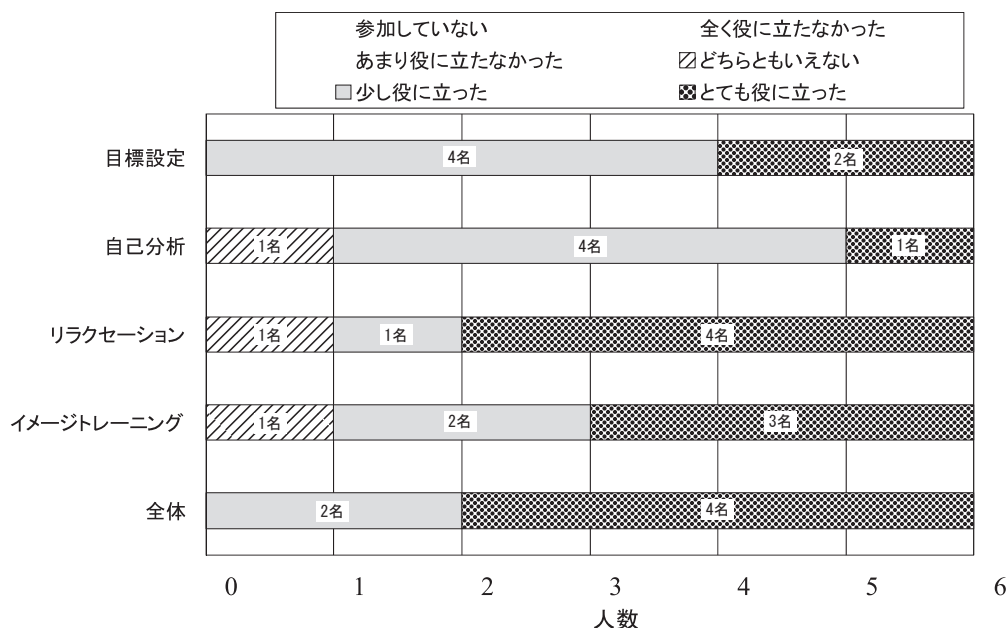


図1 講習会プログラムの満足度（5段階評価）

表2 講習会プログラム内容が練習及び試合で役立った点について(自由記述)

	練習時に役に立った点	試合時に役に立った点
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	自分の目標を、具体的に考えてみることで、自分がその日の練習の中で意識するところを頭において練習に取り組むことができた。結果、1つのことが完全にできるようになったら次の段階に進むといった具合に練習を進めることができた。以前より自分の悪いところなどもよく知れたりもできた。	今までは試合前にとても緊張して自分の力を出すことができていなかったけど、K地区大会では講習会の時にした腹式呼吸や暗示呼吸をしたり、イメージトレーニングとして自分の良いイメージを考えたりすると、いつもより自分で気持ちの上下の調整ができ、試合でも自分の力を出すことができた。
選手C	目標を具体的に設定することにより、イメージがわきやすく、目標に向けてのやる気が向上した。	暗示呼吸をすることにより気持ちが落ち着いて、冷静になるきっかけとなった。
選手D	1日1日の練習で目標を立てて取り組めた。気分が上下しているときに、暗示呼吸をして調整できた。	試合前のイメージトレーニング、緊張している時の腹式呼吸や暗示呼吸をすることにより、落ち着いて試合に入れた。
選手E	第4回のイメージトレーニングで自分を振り返ったことによって、調子のよい時の自分を具体的に知ることができたので役立った。	未記入
選手F	目標設定をして1日1日チェックをすることで、毎日目標を確認して練習をすることができた。	未記入

いて、言及する選手が多くみられた。練習よりもプレッシャーの強い状況下で適切に緊張をコントロールするための技法としてリラクセーションやイメージトレーニングが機能していたと推察される。結果は、表2に示した。

3-3 K地区大会における各選手の実力発揮度

20XX年のK地区大会の実力発揮度を「全く発揮できなかった」～「十分発揮できた」の5段階で評価を行った。その結果、「十分発揮できた」に回答した選手が2名、「まあまあ発揮できた」に回答した選手が3名、「どちらとも言えない」に回答した選手が1名となった。これらの結果より概ねK地区大会における実力発揮度は高かったと考えられる。結果は図2に示した。

3-4 試合結果

サポートプログラム終了後、チームで目標としていたK地区大会で優勝した。20XX-1年のK地区大会3位という結果から順位を上げることができた。

まとめ

本事例では、S高校女子剣道部を対象に定期SMT講習会を通して心理教育を行うことによる課題改善及び実力発揮度の向上などのサポート効果を検討した。その結果、講習会で紹介した心理的スキルが練習や試合で役立てられて

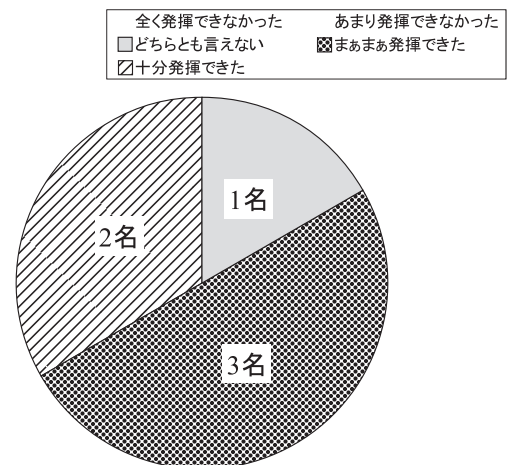


図2 K地区大会における各選手の実力発揮度

いることが確認された。また、各講習会の満足度及び試合の実力発揮度も全体的に高い結果となり、本事例で実施された講習会サポートプログラムが心理的課題の改善に向けた取り組みとして概ね適切であったことが示された。一方で、講習会内容にやや満足していない選手も存在した。より充実した講習会サポートを展開するためには、講習会サポートであっても個人の体験や理解度に配慮しつつサポートを進めることが必要と考えられる。これらについては今後の検討課題としたい。

注

- (1) DIPCA.3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・評価するツールである(徳永, 2000)。DIPCA.3は、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。

参考文献

- 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.
- 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.
- 菅生貴之(2011)第Ⅱ部2章 スポーツメンタルトレーニング. 荒木雅信 編著, これから学ぶスポーツ心理学. 大修館書店:東京, pp.77-90.
- 水落文夫(2016)第1章-4 メンタルトレーニングの現状と課題.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.18-22.
- 高妻容一・石井聡(2006a)講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について—その1—. 東海大学紀要, 35:33-39.
- 石井聡・高妻容一(2006)講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について—その2—. 東海大学スポーツ医学雑誌, 18:69-78.
- 高妻容一・石井聡(2006b)講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について—その3—. 東海大学スポーツ医学雑誌, 38:79-88.
- 高妻容一・石井聡(2008)講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について—その4—. 東海大学スポーツ医学雑誌, 20:49-59.
- 吉澤(2016)第4章-2 目標設定技法. 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三訂版. 大修館書店:東京, pp.83-86.
- 徳永(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.
- 松岡洋一・松岡素子(2009)第1章 自律訓練法の概要. 自律訓練法—改訂版—. 松岡洋一・松岡素子, 日本評論社. 東京, pp.1-16.
- 長田一臣(1995)日本人のメンタルトレーニング. スキージャーナル:東京.
- 中込四朗(1994)第1章-4 ピークパフォーマンス分析. 中込四朗編著, メンタルトレーニングワークブック. 道和書院:東京, pp.49-60.