

# 試合での実力発揮を目的とした目標設定とセルフモニタリング

—令和元年度スポーツカウンセリング室の取り組みから—

村川大輔<sup>1)</sup>, 幾留沙智<sup>2)</sup>, 森 司朗<sup>2)</sup>, 北村暢治<sup>1)</sup>, 畠中智恵<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>鹿屋体育大学大学院

<sup>2)</sup>鹿屋体育大学スポーツ人文・応用社会科学系

## I. はじめに

競技選手の多くは試合で十分な実力を発揮するために、日々の練習を行っている。しかしながら、常に試合で実力を発揮するためには、適切な目標を定めた上で、自身の心身の状態（コンディション）を把握し、最適な強度で質の高い練習を実施していく必要がある。そこで、本稿では、令和元年度にスポーツカウンセリング室（以下SC室）に来談した相談内容を紹介し、競技に対する目標設定とセルフモニタリング、特に自身の心理状態の把握といった側面からサポートを行った事例について紹介を行う。

## II. 平成31年度の来談者数および相談内容

表1は令和元年度にSC室を訪れた来談者の延べ人数及び相談内容を月毎に示したものである。表1

表1. 平成31年2月～令和2年1月までの月別来談件数および相談内容(令和2年1月31日現在)

月	来談者数 (名)	主な相談内容
2019年2月	0	
3月	0	
4月	4	試合での実力発揮
5月	4	試合での実力発揮
6月	4	試合での実力発揮
7月	2	試合での実力発揮
8月	3	試合での実力発揮
9月	0	
10月	2	怪我からの復帰
11月	2	競技への復帰
12月	1	試合での実力発揮
2020年1月	1	競技への復帰
合計	23	

に示した通り、今年度の主な相談内容は試合での実力発揮に関するものであった。しかしながら、試合での実力発揮に対して抱えている問題の内容は選手毎に異なる。例えば、日々の練習には全力で取り組めるが、日によってパフォーマンスが大きく異なるという問題を抱える選手がいる一方で、試合で実力を発揮するために、日々の練習の取り組みを見直したいという選手も見受けられた。本稿では、このような問題を改善したいという思いのもとSC室に訪れた選手に実施したサポートに関して紹介を行う。

## III. 問題の所在

SC室での相談内容として最も多かったものが、練習時のパフォーマンスが日によって大きく異なること、どのような試合でも安定した実力を発揮できないというように、自身のプレーの波が大きいというものであった。そのため、自身がどのような心理状態のときに実力を発揮しきれていないのかを明らかにし、どのような環境でも自身の実力を最大限発揮できるようになる取り組みを行うことで、現在抱えている問題を解決したいと述べていた。

面談を通して、このような問題が生じる原因として、監督評価やライバル関係にある選手のプレーの良否を基準に自身のプレーを評価してしまうことや、対戦相手のレベルによって試合への入り方が異なるなど、他者を基準に物事を評価する傾向にあることが明らかとなった。

## IV. 中期・短期目標の設定

来談者の多くは、競技に対する目標を明確に設定していた。しかしながら、その目標を達成するため

の段階的な目標（中期・短期目標）は設定しておらず、日々の練習成果を監督評価やチームメイトとの比較によって漠然と振り返るに留まっていた。目標設定は、現実的で挑戦的な目標を定めることが良いとされている（岡澤, 2008）。このことから、日々の練習に対する適切な目標に対する自己の評価基準がないことが、他者基準で自己を評価してしまう原因につながると考えた。そこで、適切な目標設定のもと、日々の練習を自己評価できるように高妻（2008）を参考に目標設定シートを作成し、実施した。目標設定を行った後、再度面談した際の報告では、日々の練習の振り返りや試合への取り組みを自分が設定した目標を基準に行えるようになったと述べていた。

### V. 練習日誌・試合日チェックシートの活用

目標設定において重要なことは、自身の能力や状態に応じて目標を再設定していくことである。つまり、自身の状態を日々の練習の目標に活かすことが重要である。そこで、セルフモニタリングを行った上で目標設定ができる練習日誌・試合日チェックシート（図1）を高妻（2008）を参考に作成し、導入した。セルフモニタリングとは、自分の行動を自分で観察し、記録することによって、自分の行動を客観的に把握し、管理するといった技法である（松本, 2012）。来談者らには、このシートを通して日々の目標を微調整するように提案した。また、日々の自身の状態を長期的に記録することで、よいパフォーマンスを発揮できた時と発揮できなかった

時の状態を把握でき、安定したパフォーマンス発揮に活かすことができると考えた。

この活動を通して、日々の練習で状態に合わせて設定した目標を達成することを積み重ねることで自分のプレーに自信を持てるようになったとの報告を得た。さらに、長期間のモニタリングを行うことで、自身のパフォーマンスを左右する要因に気づくことができ、プレーの波が少なくなったと述べていた。

### VI. おわりに

本稿で紹介したサポート内容は、最終的には選手自身で実施できる内容である。競技で問題が生じた際、最終的には選手自身で解決する必要があるが、SC室では問題を解決するための力を身につけるサポートを行っている。もし、詳しい内容について興味がある、あるいは、相談したいことがあれば、是非ともSC室まで足を運んでいただきたい。

### IX. 参考文献

岡澤祥訓（2008）メンタル練習技法の基礎－心理技法を中心に－. 日本スポーツ心理学会（編）スポーツメンタル練習教本. 大修館書店：東京, 92-95.

高妻容一（2008）基礎から学ぶ！メンタルトレーニング. ベースボールマガジン社：東京.

松本裕史（2012）運動行動の促進－運動実践への介入－. 中込四朗・伊藤豊彦・山本裕二（編）よくわかるスポーツ心理学. ミネルヴァ書房：京都, 120-123.

**練習日誌**

年 月 日 ( ) : 日付

今日の目標

項目	評価	コメント
①今日の目標は達成できたか?		
②心身の疲労度はどのくらいか?		
③練習の集中力はどのくらいか?		
④身体的な疲労はどのくらいか?		
⑤監督・コーチの指導は?		
⑥チームの雰囲気は?		
⑦練習時間はどのくらいか?		
⑧知識の獲得は? (読書, 視聴など)		
⑨食事?		
⑩練習以外の生活は?		
目その他		

明日の目標は?

その他 (今日の反省や自分の進歩, 向上したと思う点など)

今日も1日お疲れ様でした!頑張った自分を褒めてあげよう。

**試合日チェック**

●試合名: 年 月 日 ( )

項目	評価	コメント
①よく観られた?		
②意のセルフモニタリングは?		
③観, 気持よく観られたか?		
④観戦中のコミュニケーションは?		
⑤観戦のフォーカス・コンセンタは?		
⑥観戦のセルフケアは?		
⑦観戦にほんほん観ていられたか?		
⑧体調はどのくらいか?		
⑨心身の状態は?		
⑩試合の達成目標に対する自信は?		
⑪パフォーマンスの確保は?		
⑫セルフモニタリングの確保は?		
⑬自分の意識的な観戦行動の確保は?		
⑭試合のプラス・コミュニケーションは?		
⑮試合の集中力の確保は?		
⑯プラス思考の確保は?		
⑰プラスのセルフケアは?		
⑱コーチとのプラスのコミュニケーションは?		
⑲試合が中途中で打ち切られた?		
⑳試合は楽しめた?		

その他 (今日の反省や自分の進歩, 向上したと思う点など)

今日も1日お疲れ様でした!頑張った自分を褒めてあげよう。

図1. 練習日誌・試合日チェックシート