

体育系大学におけるスポーツカウンセリング室の在り方

—平成20年度スポーツカウンセリング室報告より—

荒武 祐二¹⁾, 森 司朗²⁾, 西菌 秀嗣³⁾, 中本 浩揮²⁾, 幾留 沙智¹⁾

¹⁾鹿屋体育大学大学院体育学研究科,

²⁾鹿屋体育大学伝統武道・スポーツ文化系,

³⁾鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター

I. はじめに

鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター・スポーツカウンセリング室は、平成14年度より心理相談スタッフを常駐させ、相談業務を開始した。そして、平成21年度で7年目に入る。相談内容に関しては、本学が体育系大学ということもあり、競技力の向上を目的とした「メンタルトレーニング」の必要性を求めて、来談するケースが多い。本稿では、平成20年度についての月別の来談件数、相談内容などを報告し、今後のスポーツカウンセリング室の在り方を課題として提言していきたい。

件)。今年度の来談件数は40件であり、そのうち半数以上の23件が、競技に関する相談内容であった(表2)。競技に関してスポーツカウンセリング室を来談する学生は、競技力の向上あるいは、自分のパフォーマンスを最大限に発揮したいといった相談内容であり、「メンタルトレーニング」の実践を求める学生が多かった。

II. 平成20年度の月別来談件数および相談内容

表1は、スポーツカウンセリング室における平成20年度の月別による来談件数をまとめたものである(8月、9月に関しては夏季休業、3月に関しては春季休業であるため、スポーツカウンセリング室のインテークは行っていない。そのため、件数は0

表1. 月別来談件数

	来談件数
4月	0
5月	5
6月	6
7月	6
8月	0
9月	0
10月	8
11月	6
12月	4
1月	4
2月	1
3月	0
合計	40

表2. 月別相談件数の集計

	競技のこと	心理的なこと	身体的なこと	学業・進路・将来のこと	家族・兄弟または経済的なこと	事故等のこと	その他	SV
4月	0	0	0	0	0	0	0	0
5月	3	1	0	0	0	0	2	0
6月	4	0	2	0	0	0	2	0
7月	4	1	0	0	0	0	1	0
8月	0	0	0	0	0	0	0	0
9月	0	0	0	0	0	0	0	0
10月	4	4	0	0	0	0	0	0
11月	4	2	0	0	0	0	0	0
12月	2	2	0	0	0	0	0	0
1月	2	2	0	0	0	0	0	0
2月	0	1	0	0	0	0	0	0
相談内容別総計	23	13	2	0	0	0	5	0

Ⅲ. 「メンタルトレーニング」の重要性

「メンタルトレーニング」は、スポーツ選手の競技力向上ならびに実力発揮を目的とした心理的スキルの教育・指導と定義されている（中込, 2007）。ほぼ同義に用いられている略称として、心理スキルトレーニングやメンタルマネジメントが存在する。本学は、スポーツカウンセリング室という名称であるが、学生のニーズに対応するには「メンタルトレーニング」を中心としたスポーツカウンセリングを実施する必要があると考えられる。中島（2004）は、スポーツカウンセリングを、「競技場面に関わるすべての人々を対象とする心理臨床行為」と幅広く定義し、アスリートを対象にしているため、必要に応じて「メンタルトレーニング」を実施する必要があると述べている。よって、「メンタルトレーニング」は、スポーツカウンセリングで扱われる部分に抱合される（田口, 2008）。

2000年には、日本スポーツ心理学会の認定された「スポーツメンタルトレーニング指導士」制度が成立され、2005年度までに90名ほどの有資格者が登録されている。本学においても、「スポーツメンタルトレーニング指導士・補」の有資格である教員が在籍している。そして、その教員を中心に、「スポーツメンタルトレーニング指導士・補」の有資格を目指す大学院生と連携して、スポーツカウンセリング業務を行っている。よって、競技力の向上を目的として「メンタルトレーニング」の必要性を求める学生（アスリート）に対して、メンタルトレーニングの指導力を向上させたい大学院生（メンタルトレーニング指導士・補の有資格を目指す学生）が存在するため、お互いに適した環境であると言える。そのため、スポーツメンタルトレーニング指導士・補の有資格である教員が、「メンタルトレーニング」を求める学生（アスリート）に対しての心理的サポート並びに、大学院生への指導を行い、指導を受けた大学院生も同時に学生（アスリート）への心理的サポートに介入するといった鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター・スポーツカウンセリング室の組織として有効に機能することが今後の課題であると考えられる。しかしながら、「メンタル

トレーニング」の必要性を求めて、スポーツカウンセリング室を来談する学生（アスリート）は、まだまだ少ないのが現状である。鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター・スポーツカウンセリング室が組織として有効に機能し、「メンタルトレーニング」を中心としたスポーツカウンセリングを実施することで、鹿屋体育大学全体の競技力向上に貢献できることが期待される。

参考文献

- 中込四朗・山本裕二・伊藤豊彦（2007）スポーツ心理学－からだ・運動と心の接点－. 培風館.
- 中島登代子・志村正子・西蘭秀嗣・杉山佳生・森岡貴久・井出賢一郎・蔵原建彦（2003）体育系大学におけるカウンセリング支援を考える. スポーツトレーニング科学, 4:16-23.
- 中島登代子（2004）スポーツカウンセリングの専門性. 臨床心理学, 4(3):353-359.
- 中島登代子・山崎史恵・西蘭秀嗣・志村正子（2004）体育系大学におけるカウンセリング支援－2004年度スポーツカウンセリング室報告より－. スポーツトレーニング科学, 6:54-58.
- 中島登代子・志村正子・西蘭秀嗣（2005）心理臨床と競技者のカウンセリング－現在から近未来へ－. スポーツトレーニング科学, 7:32-34.
- 日本スポーツ心理学会編（第9章 田口多恵）（2008）. スポーツ心理学辞典. 大修館書店.