

本学におけるスポーツカウンセリング室の在り方

—平成22年度スポーツカウンセリング室報告—

水落 洋志¹⁾, 森 司朗²⁾, 西園 秀嗣³⁾, 中本 浩揮²⁾, 幾留 沙智¹⁾, 畝中 智志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

重要な試合や勝敗を決する場面において競技者は冷静さを失い、自分では何をしたらよいかわからなくなり、練習通りの実力を発揮できないことがある。これは、「あがり」や「不安」、「緊張」などといった内的・外的な心理的ストレス（以下；心理的ストレス）がパフォーマンスに影響したためと考えられる。このように競技者は試合時に高いパフォーマンスを発揮するために技能や戦略、身体能力の向上だけでなく、スポーツにおける心理的ストレスに対する対処法も習得していく必要がある。このスポーツにおける心理的ストレスに対する対処法としてメンタルトレーニングがある（以下；MT）。MTとは、スポーツ心理学辞典（2008）によると、リラクゼーション、イメージ、暗示などの心理的スキルを習得し、それによって自己コントロール能力を向上させ、実力発揮できる心理状態を作ることと示している。したがって、競技者は競技を継続していく上で心理的スキルを習得する必要がある。

本学は体育系大学ということもあり、在学生の大多数がスポーツ競技に携わっている。故に、スポーツカウンセリングの来談ケースとしても試合時における「実力発揮」や「競技力向上」についての相談内容が多い。そこで、本稿では平成22年度のスポーツカウンセリング室の月別来談件数、相談内容を報告し、スポーツカウンセリング室の現状について報告する。

II. 平成21年度 月別来談件数及び相談内容

スポーツカウンセリング室における平成22年度の月別来談件数を表1に示した（8月・9月（夏季休業）、12月・1月（冬季休業）、3月（春季休業）は本学休業中のためスポーツカウンセリング室の相談業務は行っていない）。また、来談者の相談内容を月別にし、表2に示した。これらの集計結果から今年度の来談件数は21件であり、相談内容は競技面を主として、それに伴って心理面、身体面に關わる内容が多かった。したがって、スポーツカウンセリング室を来談する学生は、競技におけるパフォーマンスを最大限に発揮するための心理的サポートを求めているといえる。

表1. 月別来談件数（2月10日現在）

月	来談件数（名）
4月	0名
5月	4名
6月	3名
7月	2名
8月	0名
9月	0名
10月	1名
11月	1名
12月	6名
1月	2名
2月	2名
3月	
合計	21名

表2. 月別相談内容（2月10日現在）

月	競技面	心理面	身体面	学業・進路・将来的な面	家族・兄弟または経済面	事故等	その他
5月	0	0	4	4	0	0	0
6月	1	1	2	2	0	0	0
7月	1	1	0	1	0	0	1
8月	0	0	0	0	0	0	0
9月	0	0	0	0	0	0	0
10月	0	0	0	0	0	0	1
11月	0	0	0	0	0	0	1
12月	4	4	0	0	0	0	1
1月	2	2	0	0	0	0	0
2月	2	2	0	0	0	0	0
3月							
合計	10	10	6	7	0	0	4

Ⅲ. 本学のスポーツカウンセリング室の現状

本学におけるスポーツカウンセリング室の本年度の現状としては、月別来談件数から5月、6月、12月の来談数が最も多かった。また、月別相談内容から競技及び心理面に関する相談が多かった。

このことは、5月、6月はほとんどの部活が練習期から試合期に差し掛かる時期であり、また、1年生は入学したばかりで大学初の試合である新人戦を迎える時期である。そのため、試合時に自己のパフォーマンスを100%発揮するためのMTなどを求める相談が多かったと考えられる。一方、12月の来談者数が多かった理由としては、この時期は、ほとんどの部活が試合期を終えオフ期に入っている時期であり、練習期、試合期を振り返り、来季に向けての目標を設定する時期であるため来談者数が多かったと考える。

本年度の取り組みの結果、試合のシーズン前、シーズンオフといった時期に合わせたMTを行っていく必要があることが明らかになった。したがって、練習期から試合期に移行する時期には、次に行われる試合に向けての具体的な目標を設定し、その目標をクリアするための短期目標を立て練習に打ち込めるようなMTを遂行していく必要性があると思われる。また、試合期が近づくと、覚醒水準（緊張）が高まり、試合時に100%のパフォーマンスを発揮

することができないことや逆に覚醒水準が低すぎてパフォーマンスを発揮できないことも考えられる。そのため、最適な覚醒水準を保てるように自立訓練法やリラクゼーションを取り入れたMTを行っていく必要がある。さらに、オフ期においては、現在の自分を見つめるために心理的特性や心理状態を評価し、自己の弱点を見つけその弱点に対し、対応策を考えたMTを遂行することが必要かと思われる。

以上のことから今後、練習期、試合期、オフ期といった時期に合わせたMTプログラムを準備しておく必要がある。

Ⅳ. 参考文献

- 荒武雄二, 森司朗, 西園秀嗣, 中本浩揮, 水落洋志, 幾留沙智 (2010) 本学スポーツカウンセリング室の活性化への支援－平成21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, 11 : 69-70
- 土屋裕睦, 高橋幸治, 今堀美樹, 荒屋昌弘, 前林清和, 菅生貴之, 石原端子 (2008) 2006年度 大阪体育大学 学生相談室・スポーツカウンセリングルーム活動報告. 大阪体育大学紀要, 39 : 247-263