

体育系大学における心理サポートの現状と課題

—スポーツカウンセリング室の利用状況を基に—

幾留沙智¹⁾, 森司朗²⁾, 西菌秀嗣³⁾, 中本浩揮²⁾, 水落洋志¹⁾

¹⁾鹿屋体育大学大学院体育学研究科

²⁾鹿屋体育大学スポーツ人文・応用社会化系

³⁾鹿屋体育大学スポーツ生命科学系

I. はじめに

体育系大学に所属し、日々競技スポーツに取り組む学生は、様々な理由で心理サポートを必要としていると考えられる。例えば、日頃の練習成果を試す場である試合や競技会では、必ずしも満足できる実力発揮ができるとは限らない。このような成績低下に心理的要因が大きく関わっていることは明らかである。また、学生という立場上、学業との両立、卒業後の進路（進学先、就職先）など様々な問題に対応しながら競技スポーツを続けることが要求され、これらの問題対処が有効でない場合、負傷頻発⁵⁾やバーンアウト¹⁾など競技生活での様々な心理的問題に発展してしまう可能性がある。このような“実力発揮・競技力向上”，“競技生活での精神健康”，または“競技生活での心理的問題の解決”など様々な理由から³⁾，専門的な知識に基づく心理サポートは必須であると考えられる。そのため本学では、競技や学業生活などに悩みを抱えた学生に対する相談業務を行うことを目的として、スポーツカウンセリング室を設置している。そこで本稿では、平成23年度のスポーツカウンセリング室に関する利用状況の結果を基に、体育系大学における心理サポートの現状と今後の課題について報告する。

が頻発してしまう、練習に集中して取り組むことができない、思うように試合で実力を発揮することができないなど、自身の競技における試合や練習等での実力発揮に関連する問題を訴えていた。これらの結果から、今年度本学カウンセリング室を訪れた来談者のほとんどが、実力発揮のための心理的スキルの獲得を目的とした継続的なメンタルトレーニングを必要としていたことが示唆された。

表 1. 平成23年度 月別来談件数(2012年1月27日現在)

月	来談件数(名)
2011年4月	7名
5月	15名
6月	19名
7月	15名
8月	13名
9月	6名
10月	12名
11月	12名
12月	2名
2012年1月	0名
2月	
3月	
合計	101名

II. 月別来談件数および相談内容の報告

表1は、平成23年度における月別来談件数を示している。これらの合計来談件数は7名の来談者に対する継続的な相談業務を反映しており、このうち5名は3カ月を超える長期的な心理サポートを必要とする来談者であった。また、1名を除く6名の来談者が初回面接時において、大事な試合前などにケガ

III. カウンセリング室における心理サポートの現状

メンタルトレーニングプログラムは、来談者の心理面についての情報を得るためのアセスメント（査定、診断）、リラクゼーション技法、イメージ技法、メンタルリハーサルという順序での展開が一般的とされている³⁾。そのため、本学カウンセリング室に

においても、これに従ってメンタルトレーニングプログラムを実施している。初回のアセスメント時には、対面方式による面接と合わせて、その時の精神・身体状態を測るPOMS (Profile of Mood State)、競技に必要な心理的スキルである「心理的競技能力」を測定する心理的競技能力診断検査 (DIPCA. 3)、または性格特性の程度を量的に評価する谷田部・ギルフォード性格検査 (Y-G性格検査) などの心理検査を行い、これらの結果から選手の心理的特徴についての総合的な評価を行った。これらの心理検査は、初回面接時のみでなく、選手のその時々々の心理状態や心理スキルの定期的な変化を捉えるためにも使用された。また、心理検査の結果は、来談者自身が自己の心理的競技能力を把握し、それらの向上についての明確な目標を持つきっかけとなることをねらいとしてフィードバックがなされた。

その後、初回のアセスメント結果に基づいて、個々の来談者に合わせてメンタルトレーニングプログラムが進められた。その際に実施された内容として、目標設定、コンディショニングについてのセルフチェックシートの記入、リラクゼーション技法およびサイキングアップ技法についての指導などが挙げられる。効果的な目標設定は、選手の行動を方向づけることや、練習の質を向上させ、目標達成に向けての内発的動機づけを高める機能をもつとされている²⁾。さらに、設定した計画を実行することで、満足感、自信、将来への期待が得られ、競技や試合に対する前向きな姿勢と準備が整うことも指摘されている²⁾。そのため、(1) 短期的な目標を設定する (2) 具体的な目標を設定する (3) 挑戦的かつ現実的な目標を設定する (4) 目標達成のための方策を明確にする (5) フィードバックを使用する、などの目標設定の一般的原則⁴⁾に基づいて指導を行いながら、定期的な目標設定を行わせた。そして、このような目標設定の評価を踏まえたセルフチェックシートの記入を行わせた。このセルフチェックシートは、目標達成度、自己のモチベーション、コンディション、チームの雰囲気、コーチの指導について選手自身が1週間毎に記入を行うものであった (図1参照)。またこれは、シートの記入を通して、目標

達成度に伴う心理的および身体的なコンディショニングを選手自身に簡易的に評価・確認させることを目的として独自に作成したものである。

最後に、リラクゼーション技法およびサイキングアップ技法についてである。リラクゼーション技法の指導は、心身のリラクゼーション能力の向上を目的として行った。内容としては、通常の浅くて早いリズムの胸式呼吸とは反対の、深くゆっくりとした腹式呼吸についての指導を行った。この呼吸法は手順を追って学習していくことで比較的容易にマスターすることができるものであった。心身のリラクセスがベースとなり、メンタルトレーニングにおけるその他の技法の目的とするところが効率よく達成されるということも指摘されているため²⁾、この指導はプログラムにおける比較的初期の段階において実施されることが多かった。そして、サイキングアップ技法については、リラクゼーションを行った後に、好みの音楽を聴取しながら、リズムに合わせてサイドステップや前後ステップを行い、次第に呼吸や動きのテンポを上げていくという技法を紹介し、練習や試合などにおいても必要に応じて実践することを指導した。以上のような内容を用い、個々の選手に合わせたプログラムを実施した。

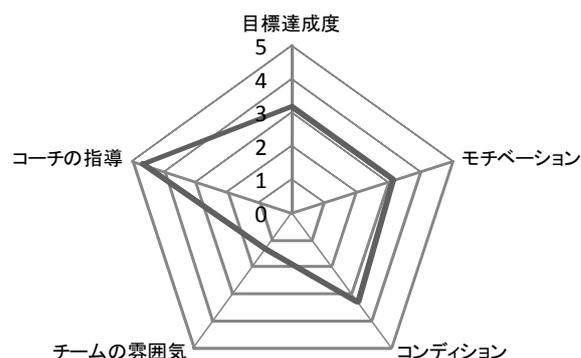


図1. セルフチェックシート

IV. カウンセリング室における今後の課題

これまで述べてきたように、今年度の本学カウンセリング室における主要なサポート内容は、来談者の実力発揮を促すことを目的としたメンタルトレーニングプログラムであった。この“実力発揮”とい

う問題は、おそらく最も多くの選手が抱える共通の悩みであると思われる。しかしながら、「メンタル（心的な）要素は実力発揮だけでなく、“実力”そのものを向上させる過程にも大きく関与している」と杉原⁴⁾が指摘するように、実力向上を支えるサポートプログラムをより充実させていく必要があると思われる。スポーツ心理学の分野では、フィードバックや練習スケジュールの問題など、運動技能の獲得に影響を左右する多くの要因についての知見が得られている。また、多くのスポーツにおいてパフォーマンスの成否に大きく関わる予測や状況判断についても多大な研究成果が得られている。これらの学問的な知識に基づき、選手の“実力発揮”に加えて“実力向上”の側面からも出来る限り多くの選手をサポートしていくことが今後の本学カウンセリング室の課題であると言える。

V. 参考文献

- 1) 岸順治：スポーツ選手のバーンアウト。杉原他編著，スポーツ心理学の世界，福村出版，東京，212-225，2000。
- 2) 中込四郎編著：メンタルトレーニングワークブック。道和書院，東京，1994。
- 3) 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 改訂増補版。大修館書店，東京，2005。
- 4) 杉原隆：新版運動指導の心理学 運動学習とモチベーションからの接近。大修館書店，東京，2008。
- 5) 上向貫志：スポーツ障害における心理サポート－怪我の心理的背景および影響。杉原他編著，スポーツ心理学の世界，福村出版，東京，226-237，2000。