

体育系大学における心理サポート体制の強化に向けて

—平成25年度スポーツカウンセリング室の取り組みから—

幾留 沙智¹⁾, 森 司朗¹⁾, 西薊 秀嗣²⁾, 中本 浩揮¹⁾,
畝中 智志³⁾, 水崎 佑毅³⁾, 竹内 竜也³⁾

¹⁾鹿屋体育大学スポーツ人文・応用社会科学系

²⁾鹿屋体育大学スポーツ生命科学系

³⁾鹿屋体育大学大学院

I. はじめに

心技体という言葉に表されるように、スポーツを実施する中で、実力を発揮する、又は実力そのものを向上させることへの心理的要因が果たす役割は大きい。つまり、学生及び教員はもちろん、職員に至るまでの多くがスポーツの実施や指導に携わる本学のような体育系大学では、誰しものが実力発揮や実力向上のための心理サポートを利用できなくてはならない。あるいは、それについての相談を気軽にできる場所が無くてはならない。これらの役割を果たすべきは、本学トレーニング教育センター内にある「スポーツカウンセリング室（以下、SC室）」であるが、実際には、その利用はSC室の存在を知る少数の利用者に限られている。本稿では、SC室での取り組みを通じた本学における心理サポート体制の強化に向けて、まずは平成25年度の取り組み内容を報告し、次に平成26年度から実施予定の取り組みについて紹介する。

II. 平成25年度の来談者数および相談内容

まずは、平成25年度におけるSC室への延べ来談者数及び主な相談内容を毎月報告する（表1参照）。夏季休業期間である8、9月は来談者数が比較的少ないが、相談業務を開始した5月当初から毎月必ず数名が来談していたことがわかる。なお、来談者は全て本学学生であり、相談内容からもわかるように、SC室が担うべき主な役割は、競技での実力発揮や実力向上のための心理サポートの提供であるといえる。

表1. 平成25年度月別来談件数（2014年1月26日現在）

| 月 | 来談者数 (名) | 主な相談内容 |
|---------|-------------|-----------------|
| 2013年4月 | | |
| 5月 | 8 | 学業のこと・部活の練習メニュー |
| 6月 | 9 | 部活の練習メニュー |
| 7月 | 9 | 部活の練習メニュー |
| 8月 | 2 | 部活のこと |
| 9月 | 3 | 部活のこと |
| 10月 | 11 | 部活のこと・部活の練習メニュー |
| 11月 | 8 | 学業のこと・部活の練習メニュー |
| 12月 | 7 | 部活のこと・部活の練習メニュー |
| 2014年1月 | 4 | 学業のこと・部活の練習メニュー |
| 合計 | 61 | |

III. 平成25年度の具体的な取り組み内容

次に、SC室において今年度取り組んだ内容を報告するが、それに先立ち、SC室において心理サポートを実施するまでのプロセスについて紹介する（図1参照）。心理サポート実施の依頼は、開室時間内（図1参照）に直接来室してもらうか、それ以外の時間帯は、依頼用紙をポストへ投函してもらうことで受け付けている。依頼用紙及びポストはどちらもSC室入口に常時設置している。依頼内容の確認は開室時の受付を担当する大学院生が実施する。受付を経て、実際に心理サポートの内容を検討する際は、日本スポーツ心理学会公認のメンタルトレーニング指導士資格を有する教員が大学院生をスーパーバイズしながら決定する。心理サポートの実施も同様に行われ、「相談」と「実施」は必要に応じて繰り返し行われる。

今年度は、チームに対するメンタルトレーニング

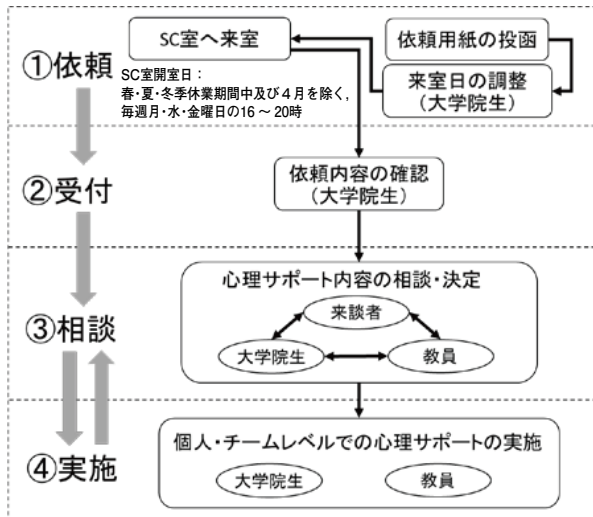


図1. SC室での心理サポート実施までのプロセス

の実施（毎月1回約9か月間）、個人競技者に対するメンタルトレーニングの実施（毎週1回約5か月間）、個人競技者に対する練習メニュー及び練習ノートの指導（不定期）に取り組んできた。チームや競技者が特定されることを防ぐため、時期の詳細やその後の競技成績については割愛するが、それぞれに対する取り組み内容は表2の通りである。プレッシャーがかかる緊張場面で優れたパフォーマンスを発揮することや、負傷や不安を乗り越えて前向きに練習を継続することは決して容易なことではないが、これらに大きく影響を与える心理的スキルは練習を通して向上させることができる（徳永, 2003）。そのため、表2に示したような取り組みに興味がある場合は気軽にSC室の扉をノックしていただきたい。

表2. チーム及び個人競技者に対する心理サポート内容

| チームレベルでの心理サポート内容 |
|-------------------------------|
| ・心理検査を用いた評価（競技に必要な心理スキル） |
| ・チームビルディング |
| ・チームルーティン作り |
| ・緊張に対するアプローチ（リラクゼーション技法） |
| ・動機づけ・継続性へのアプローチ（目標設定技法） |
| ・ピークパフォーマンスの分析 |
| 個人競技者への心理サポート内容 |
| ・心理検査を用いた評価（競技に必要な心理スキル・個人特性） |
| ・自信向上のためのアプローチ（得意なプレーの振り返り） |
| ・緊張に対するアプローチ（リラクゼーション技法） |
| ・動機づけ・継続性へのアプローチ（目標設定技法） |

IV. 平成26年度以降に実施予定の取り組み

最後に、来年度以降に取り組みを開始する予定で、現在準備を進めている内容について提案を行う。

1. ピークパフォーマンス時の情動状態の分析

情動状態（例えば、「不安」「楽しい」など）は、スポーツパフォーマンスに影響を与える重要な心理的要因の1つである（吉田・蓑内, 2006）。そのため、過去のピークパフォーマンス時の情動状態を理解しておくことは、その状態を作り出し、ピークパフォーマンスを発揮する手がかりとなる。そこでSC室では、実際にその有効性が検証されたシートを提供し、選手自身によるピークパフォーマンス時の情動状態の分析をサポートする予定である。

2. モチベーションビデオ作成へのアドバイス

試合前の選手の自信や動機を高める手段の1つとして、モチベーションビデオが挙げられる（山崎・杉山, 2009）。そこでSC室では、実際にモチベーションビデオの効果を検証した知見に基づき、モチベーションビデオを作成したいと考えている選手やチームをサポートする予定である。

IV. 参考文献

- 徳永幹夫（2003）改訂版ベストプレイへのメンタルトレーニング。大修館書店，東京。
- 山崎将幸・杉山佳生（2009）バドミントン選手におけるモチベーションビデオの介入効果－試合1時間前視聴タイミングからの検討－。スポーツパフォーマンス研究，1：275-288。
- 吉田聡美・蓑内豊（2006）スポーツパフォーマンスと情動状態の関係－IZOF理論に基づく情動のコントロール。スポーツ心理学研究，33（1）：15-26。