

試合に向けた心理的コンディショニングへのサポート ー平成26年度スポーツカウンセリング室の取り組みからー

幾留 沙智¹⁾, 森 司朗¹⁾, 西園 秀嗣²⁾, 中本 浩揮¹⁾, 畝中 智志³⁾, 竹内 竜也³⁾, 小笠 希将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体育学研究科

I. はじめに

スポーツ選手は、日頃の練習の成果としてベストプレイを発揮することを目標に試合に臨んでいる。しかし実際には、すべての選手がその目標を達成できるわけではない。このように試合で実力を発揮できない原因の1つとして、心理的要因が挙げられる。例えば、徳永（2003）は国民体育大会に出場した選手を対象として、試合における主観的な実力発揮度と試合中の心理状態についての得点の関係を調査している。その結果、主観的な実力発揮度と試合中の心理状態得点の間には有意な正の相関があることが明らかとなった。つまりこの結果は、試合中に優れた心理状態をつくることができた選手ほど、実力発揮度が高いということを意味している。これより、試合においてベストプレイを発揮するという目標を達成するためには、試合中に優れた心理状態をつくる必要があるといえる。

しかし、普段の練習で何も準備せず、試合当日にいきなり優れた心理状態をつくりだすことはできない。試合中の優れた心理状態をつくりだすためには、まず自分にとっての優れた心理状態とはどのようなものかを理解し、それをつくりだすにはどのような行動（取り組み）が必要なのかを準備しておかなければならない。本稿では、平成26年度にスポーツカウンセリング室（以下SC室）で取り組んだ内容を基に、心理的コンディショニングへのサポート内容について紹介する。

II. 平成26年度の来談者数および相談内容

まずは、平成26年度にSC室を訪れた来談者の延

べ人数及び主な相談内容を月毎に報告する（表1参照）。今年度は、SC室スタッフの院生によって昨年度に引き続きチームに対するメンタルトレーニングが実施されていたため、それに関わる選手からの要望によって3月から選手個人に対するサポートが実施された。表1にも示した通り、全ての来談者が自身の競技についての心理的問題を抱えていた。なかでも、複数の選手が試合での実力発揮に問題を抱えていたため、問題解決に向けて心理的コンディショニングへのサポートを実施した。

表1. 平成25年度3月～平成26年度1月までの月別来談件数および相談内容（2015年1月26日現在）

月	来談者数 (名)	主な相談内容
2014年3月	2	競技について
4月	10	競技について
5月	13	競技について・性格について
6月	4	競技について・性格について
7月	11	競技について・性格について
8月	4	競技について
9月	10	競技について
10月	8	競技について
11月	6	競技について
12月	0	
2015年1月	0	
合計	68	

III. 心理的コンディショニングへのサポート①

～ピークパフォーマンス時の情動状態の分析～

実力発揮の問題を抱えてSC室に来談した選手に対しては、まず、その問題がいつ頃から起こっているのか、問題発生前と発生後では実力発揮以外にどのような違いがあるか等を確認するために面談を行った。数回の面談の結果、問題発生以前と以後で

は、試合前や試合中の情動に大きな違いがあることがわかった。Hanin (2000) はスポーツ場面における最適な情動の種類や強さは選手によって異なるというIZOF (Individual Zone of Optimal Function) 理論を提唱している。つまり、一般にマイナスに機能すると考えられている情動 (例えば、緊張) であっても、人によってはプラスに機能する可能性があるということである。面談より、この選手は、問題発生以前の試合時に生起していた情動は現在のチームには適していないと判断し、その面では、無理をして試合や練習に臨んでいたことが分かった。そこで、個人によって最適な情動があることを説明し、日本語版情動プロファイリングテスト (蓑内, 2005) を用いて最適な情動の種類及びその強さを調べた。本テストでは、これまでのベストおよびワーストパフォーマンス時の情動を振り返り、図1のようにそれぞれの情動の強さをグラフに示すことができる。これにより、選手は実力発揮に向けてどのような情動状態を目指せばよいかを容易に確認できるようになる。実際に、このテストを行った後選手は、自身の過去のベストパフォーマンス時に生起していた情動について理解し、安心して試合に臨めるようになったと述べるとともに、試合状況の中でそのような情動が生起されることで練習通りのパフォーマンスを発揮することができたと報告している。

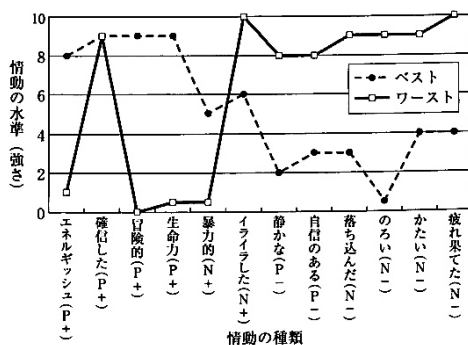


図1. 情動プロファイリングの例

IV. 心理的コンディショニングへのサポート②

～試合前の行動のルーティン化～

別の選手は、試合において練習通りのパフォーマンスを発揮できないという状況について、相手選手

や観客など周囲の状況に注意が向いてしまうと振り返った。緊張や不安をコントロールする方法の1つとして、プレー直前の行動のルーティン化が挙げられる。実際に、バレーボールのサーブについて、プレー直前の準備行動を意識的に行わせることによってサーブのミス率が大きく低下したという報告も存在する (遠藤, 2008)。これは、意識的な準備行動によって、不必要な筋肉の緊張が解け、さらに集中力の高揚にも効果が現れたことによるものとされている。そこで、当該選手に対しては、試合前の行動に関して自己ペースで遂行できるすべての内容 (例えば、シューズを履く順序やストレッチの順序) をルーティン化するように提案した。さらに、それらのルーティンを練習時から常に実施させるようにし、試合時にもそれらの行動を行うことのみを注意を向けるよう促した。このような取り組み後、選手は練習試合において問題にしていたような状況に陥ることがなかったと報告した。

V. おわりに

試合に向けた心理的コンディショニングへの2つのサポート事例を報告したが、これらに限らず選手の問題に合わせて必要となるサポートは様々である。心理的コンディショニングについて相談や疑問がある場合には気軽にSC室の扉をノックしていただきたい。

VI. 参考文献

- 遠藤俊郎 (2008) 実力発揮のための心理的スキルのトレーニング. 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. 大修館書店: 東京.
- Hanin, Y.(2000)Emotions in Sport. Human Kinetics: Champaign.
- 蓑内豊 (2005) 情動プロファイリングテストの作成. 北星論集 (文), 第43巻, 第1号: 1-20.
- 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.