

# 実力発揮に向けた行動のルーティン化へのサポート

—平成27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<sup>1)</sup>, 森 司朗<sup>1)</sup>, 西菌 秀嗣<sup>2)</sup>, 中本 浩揮<sup>1)</sup>,  
竹内 竜也<sup>3)</sup>, 小笠 希将<sup>3)</sup>, 宮崎 俊輔<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>鹿屋体育大学スポーツ人文・応用社会科学系

<sup>2)</sup>鹿屋体育大学スポーツ生命科学系

<sup>3)</sup>鹿屋体育大学大学院体育学研究科

## I. はじめに

2015年ラグビー・ワールドカップにおける日本代表の活躍によって、「ルーティン」という言葉も瞬く間に普及していった。ルーティン (routine) は、一連の決められた行動、繰り返されるもの、といった意味の単語であり、イチロー選手のバッティング前の動作や、前田健太選手の試合前日の生活行動など、五郎丸選手の例に限らずスポーツにおける行動のルーティン化の例は挙げることができる。しかし自分自身のパフォーマンスを安定・発揮させるためにどのようなルーティンを用いるのが効果的かを判断するのは容易いことではない。そこで、本稿では、平成27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、行動のルーティン化に向けて行ったサポート内容を紹介する。

## II. 平成27年度の来談者数および相談内容

まずは、平成27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、4月当初より競技についての悩みを抱えて自発的にSC室に来談する選手の姿が目立った。そして、前年度に引き続き今年度も最も多くみられた悩みが、試合場面における実力発揮の問題であった。このような問題を解決するために、行動を整えることを通して心を整え、試合に冷静に臨むことを目指し、行動のルーティン化をサポートした。

表1. 平成27年4月～平成28年1月までの月別来談件数および相談内容(平成28年1月28日現在)

月	来談者数 (名)	主な相談内容
4月	5	競技について
5月	3	競技について
6月	2	競技について
7月	1	競技について
8月	0	競技について
9月	0	競技について
10月	2	競技について
11月	3	競技について
12月	2	競技について
2016年1月	1	競技について
合計	19	

## III. 行動のルーティン化に向けて①

～心を虫食む自分自身の思考を知る～

実力発揮についての問題を抱える選手の多くは、自ら実力発揮を妨げるような思考で試合に臨んでしまっている。例えば、「ここでミスするとメンバーから外される」「今日の試合もうまくいきっこない」といった具合である。このような内容がたとえ真実であったとしても、自らプレッシャーをかけたり、ネガティブな気持ちで試合を迎えることは、実力発揮を妨げる要因にしかかなり得ない。そこでまずは、面談を通して実力発揮ができない問題場면을振り返り、そのときの自分自身の思考や感情が実力発揮を阻害していないかどうかをしっかりと認識するよう促した。

