

トレーニングの質を高めるための目標設定とセルフモニタリング —平成29年度スポーツカウンセリング室の取り組みから—

小笠希将¹⁾, 幾留沙智²⁾, 森 司朗²⁾, 竹内竜也¹⁾, 北村暢治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・応用社会科学系

I. はじめに

競技選手の多くは試合で十分な実力を発揮するために、試合に向けて目標を設定し、その目標に向けて質の高いトレーニングを日々行っている。しかしながら、質の高いトレーニングを行うためには、適切な目標を定めた上で、自身の心身の状態（コンディション）を把握し、最適な強度でトレーニングを実施していく必要がある。そこで、本稿では、平成29年度にスポーツカウンセリング室（以下SC室）に来談した相談内容を紹介し、トレーニング時の目標設定とセルフモニタリング、特に自身の心理状態の把握といった側面からサポートを行った事例について紹介を行う。

II. 平成29年度の来談者数および相談内容

表1は平成29年度にSC室を訪れた来談者の延べ人数及び相談内容を月毎に示したものである。表1に示した通り、今年度の主な相談内容は試合での実力発揮に関することであった。しかしながら、実力発揮に対して抱えている問題の内容は選手毎に大きく異なる。例えば、トレーニングは満足に行えたが、試合ではプレッシャーによって十分な力を発揮できないといった問題を抱える選手がいる一方で、日々のトレーニングを満足に行えず、試合での実力発揮に不安を抱えるといった選手も見受けられた。本稿では、後者の問題を抱える選手に実施したサポートに関して紹介を行っていく。

表1. 平成29年2月～平成30年1月までの月別来談件数および相談内容（平成30年1月31日現在）

月	来談者数 (名)	主な相談内容
2017年2月	2	試合での実力発揮
3月	1	試合での実力発揮
4月	2	試合での実力発揮
5月	2	
6月	0	
7月	0	
8月	1	試合での実力発揮
9月	1	試合での実力発揮
10月	2	試合での実力発揮
11月	0	
12月	2	チームビルディング
2018年1月	0	
合計	13	

III. 問題の所在

SC室に来談した選手は、練習で目標とする強度をこなせない時があることに問題を抱えていた。この選手は、現状では、試合で良い成績を残すことができてはいるが、いつかうまうまかなくなるのではないかという不安が解消できないようであった。そのため、練習で目標とする強度がこなせない原因の所在（疲労などの身体的な理由、もしくは練習に対するモチベーションが低いといった心理的な理由）を明らかとすることで、現在抱えている問題を解決したいと述べていた。

IV. 練習時の心理的コンディションの把握

コンディショニングとは、「トレーニングや練習によって作り上げた能力を試合に向けて、十分に発揮させるための心身の準備・調整過程」と定義されているが、鍛錬期における適度なトレーニング負荷

を設定する上でも重要な意味を持つ(山本, 2008)。しかしながら, コンディショニングでは身体面に焦点が当てられることが多く, 実際に, SC室に来談した選手に普段のコンディショニングについて尋ねたところ, 体重・心拍数・血圧・主観的な疲労などで評価をしているといったように, 心理面のコンディションに関しては評価を行っていなかった。こういった心理面の評価が不十分であることが, 練習目標をこなせなかった原因の不透明さにつながると考えた。そこで, 選手の心理面の状態を把握することを目的にPOMS (Profile of Mood States) を実施した。POMSは, 緊張, 抑うつ, 怒り, 活気, 疲労, 混乱の6つの下位尺度から構成され, 心理状態のみならず身体状態を理解するうえでも活用されている(岡澤, 2008)。POMSを紹介した後, 選手は自身の心理面の状態を評価する方法を知れたことに対して満足したと述べており, 継続的に実施を行っていた。加えて, 継続して測定することで, 練習期や試合前, 試合後などと比較することが出来るため, 自身の心身の状態がベストな状態かどうかを理解することに役立つと述べていた。

V. 最適な練習目標の設定

目標設定は, 現実的で挑戦的な目標を定めることが良いとされている(岡澤, 2008)。そのため, 適切な目標を設定するには, 自身の現在の能力や状態を適切に把握する必要がある。自身の状態を把握する際に役立つものに, セルフモニタリングといった技法がある。セルフモニタリングは, 自分の行動を自分で観察し, 記録することによって, 自分の行動を客観的に把握し, 管理するといった技法である(松本, 2012)。SC室に来談した選手は, 試合に向けての具体的な目標を設定することや, 自身の練習をノートにまとめて記録するといったことを普段から行っていると述べていた。しかしながら, 一度立てた目標は変更せず, 記録している自身の能力や状態に応じて, 目標を再設定するといったことは行っていなかった。つまり, 自身の状態を日々のトレーニングの目標に生かすことができていなかったと言える。そこで, 図1のような練習の振り返りシートを渡し, 選手の練習ノートと組み合わせて, 自身の状態に基づいて, 日々のトレーニング目標を微調整するように提案した。提案した取り組みを通じて,

練習日誌 (今日の練習の振り返り)

*うまくできたら, なぜうまくできたかを, できなかったら, なぜうまくできなかったのか, また次への解決策を書きましょう。

目標と実際に行った練習	評価	結果・評価の原因分析	次へ向けて (更なる解決策)
	A. 完璧にできた B. ほぼできた C. あまりできなかった D. 全くできなかった		
	A. 完璧にできた B. ほぼできた C. あまりできなかった D. 全くできなかった		
	A. 完璧にできた B. ほぼできた C. あまりできなかった D. 全くできなかった		

明日の計画へ

本日の気づき

今日の良かった点 _____

今日の悪かった点 _____

今日の目標設定の自己評価	悪い ← → 良い	とても難しい ← → とても簡単	コーチからのアドバイス
目標の立て方は適切だったか?	1 2 3 4 5	自ら進んで練習に取り組むことは... 0 1 2 3 4 5 6	
計画通りに実行しようと努力したか?	1 2 3 4 5	自分の課題を見つけることは... 0 1 2 3 4 5 6	
計画がうまくできるように工夫したか?	1 2 3 4 5	練習の計画を立てることは... 0 1 2 3 4 5 6	
自分の目標は達成できたか?	1 2 3 4 5	計画通り練習を進めることは... 0 1 2 3 4 5 6	
プレーは上達したか?	1 2 3 4 5	練習を反省することは... 0 1 2 3 4 5 6	
合計点 25			

図1. 練習の振り返りシート

達成できない目標が自身にもたらす悪影響について気づくことが出来たと述べていた。加えて、最初に立てた目標を変えずに達成しようとするよりも、自身の状態を考慮に入れて達成可能な目標に調整することでトレーニングを確実にこなす方が良いことを実感できたと述べていた。

Ⅵ. おわりに

本稿では、トレーニングの質を高めるためのサポート内容の事例を2つ紹介したが、いずれも選手が普段から実施している内容の幅を広げるようなものであり、最終的には選手が一人で行える内容となっている。競技で問題が生じた際、最終的には選手自身で解決する必要があるが、SC室では問題を解決するための力を身につけるサポートを行っている。もし、詳しい内容について興味がある、あるいは、相談したいことがあれば、是非ともSC室まで足を運んでいただきたい。

Ⅷ. 参考文献

- 岡澤祥訓（2008）メンタルトレーニング技法の基礎
－心理技法を中心に－. 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：東京，92-95.
- 松本裕史（2012）運動行動の促進－運動実践への介入－. 中込四朗・伊藤豊彦・山本裕二（編）よくわかるスポーツ心理学. ミネルヴァ書房：京都，120-123.
- 山本勝昭（2008）心理的コンディショニング. 日本スポーツ心理学会（編）スポーツ心理学事典.
大修館書店：東京，458-464.