

# トレーニングの質を高めるためのセルフモニタリング —平成30年度スポーツカウンセリング室の取り組みから—

北村暢治<sup>1)</sup>, 幾留沙智<sup>2)</sup>, 森司朗<sup>2)</sup>, 山本健太<sup>1)</sup>, 畠中智恵<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>鹿屋体育大学大学院体育学研究科

<sup>2)</sup>鹿屋体育大学スポーツ人文・応用社会科学系

## I. はじめに

多くの競技選手はトレーニング日誌をつけることで、日々のトレーニング内容について振り返る習慣を持っている。振り返りの内容は、トレーニング中の身体面だけでなく心理面の変化について、トレーニング前後の自身の行動や考え方についてなど様々である。トレーニングにおける自身の変化に関して記載することで、自己理解の深化、モチベーションの向上につながり、トレーニングについて振り返りを行うこと自体もトレーニング（セルフモニタリング）として位置づけられている（日本スポーツ心理学会, 2016）。本稿では、平成30年度にスポーツカウンセリング室（以下SC室）に来談した選手の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選手のサポートを行った事例について紹介を行う。

## II. 平成30年度の来談者数および相談内容

表1は平成30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練習の振り返りに関することであった。しかしながら、トレーニングの内容や強度、時間はさまざまであるため、振り返りの行い方も多様である。例えば、経験したトレーニングの内容や、その出来栄や自身の感情を記録していくといったことが挙げられる。しかしながら、トレーニングができた・できなかったなどの出来栄だけで評価をしてしまうことで、モチベーションを維持することが難しくなってしまうことも考えられる。本稿では、練習に対するモチベーションが低くなってい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30年2月～平成31年1月までの月別来談件数および相談内容（平成31年1月31日現在）

月	来談者数 (名)	主な相談内容
2月	0	
3月	0	
4月	2	練習の振り返りについて
5月	4	練習の振り返りについて
6月	7	練習の振り返りについて
7月	7	練習の振り返りについて
8月	5	練習の振り返りについて
9月	1	練習の振り返りについて
10月	1	練習の振り返りについて
11月	0	
12月	1	練習の振り返りについて
2019年1月	0	
合計	28	

## III. 問題の所在

SC室に来談した選手A, Bは、トレーニングに対するモチベーションを保つことができないことでトレーニングの質が低下している現状に問題を感じていた。そのため、選手Aは自身のどのような考え方や行動がモチベーションの低下を招いているのかを把握することで、現在抱えている問題を解決したいと述べていた。一方で、選手Bは日々のトレーニングをこなすだけで、トレーニングに対する良いイメージを持ってないまま、モチベーションが低下していることが現状の問題であると述べていた。

## IV. 振り返りによるトレーニングの質の向上

### i. KJ法

選手Aのモチベーションの低下にどのような原因があるのかを把握するため、面談を通してトレーニングに関する選手の行動や考え方についての発話を得た。そして、発話から得られる体験やエピソード

の本質が損なわれないよう分節化し、各切片にラベリングを行ってもらった。さらに、類似したラベルを集める作業を繰り返し、行動や考え方のカテゴリーへとまとめてもらった。この手法はKJ法(川喜多, 1967)と呼ばれ、一見まとまりのないデータの中から既存の概念や枠組みに捉われることなく、帰納的に新しい概念を発見・創造する手法(来間・佐々木・関矢, 2018)である。これを用いて、選手に自身が語ったトレーニングに関する行動や考え方を整理しながら振り返ることにより、モチベーションの低下の原因を把握しようと考えた。実際に選手は自身が体験した内容やその時の感情をラベリング・カテゴライズし整理するだけでなく、カテゴリー間を越えて自身の行動や考え方を相互に関連づけることができていた。また、トレーニング中にモチベーションを保てない時に陥っている考え方や感情、練習中の発言、動きの違いを整理できたと述べていた。

## ii. イメージトレーニング

選手Bはモチベーションが低下している原因として、トレーニングに対する良いイメージを持っていないまま、日々こなしているだけであることを問題視していた。そこで、選手にトレーニングに対する自身の良い心理状態を持たせるためにイメージトレーニングを用いることを考えた。イメージトレーニングは、身体的な活動を伴わずにある場面の状況を思い浮かべ、その内的な体験を繰り返しコントロールすることで、望ましい心理状態を作りあげ、運動学習の促進や競技パフォーマンスを向上させるための心理的技法(煙山・清水, 2009)とされている。また今回は、イメージトレーニングの中で、自身の最高のパフォーマンスを思い浮かべてもらうだけでなく、実際にトレーニングの中でそのプレイを行うことができたかを振り返るためのシート(図1)への記入を行ってもらった。このシートでは、「ベストオブワンプレイ」に今までの自身の体験の中から、最もすばらしいプレイや動きをした場面をイメージとして記述してもらい、そのイメージ通りにパフォーマンスが遂行されたかどうかを「リラックス

ス」、「鮮明度」、「統御性」、「時間」の評価基準に得点化してもらう内容となっている。このシートを用いることで、その日のトレーニングの自身のプレイがイメージしたベストオブワンプレイに比べて、4つの観点で評価するとどれくらいできていたのかを振り返ることができる内容となっている。選手Bははじめこそ「ベストオブワンプレイ」のイメージを持つことに難しさを感じていたものの、1日のトレーニングを4つの観点から評価することは段々できるようになり、その日の得点でどの評価基準が良くなかったのかを振り返り、翌日の課題として取り組むことができた」と述べていた。

ベストオブワンプレイ												
キーワード												
年	月	日										
曜日												
リラックス												
鮮明度												
統御性												
時間												

図1. イメージトレーニング振り返りシート

## V. 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、いずれも練習に対する自身について振り返ることを通した自己理解の深化やモチベーションの向上を目的とし、最終的には選手が一人でできる内容となっている。競技を行う中で起こる問題は選手自身が解決する必要がある。今後もSC室では選手が自ら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きたい。

## IX. 参考文献

- 煙山千尋・清水安夫・桜美林論集(2009) 運動のイメージに影響する認知的要因の研究。桜美林論集, 36, 131-141.
- 来間千晶・佐々木文予・関矢寛史(2018) 競技中における「気持ち切れた」現象に関する質的研究。スポーツ心理学研究, 45, 2, 57-72.
- 日本スポーツ心理学会(2016) スポーツメンタルトレーニング教本。大修館書店, 42-43.
- 徳永幹雄(2003) ベストプレイへのメンタルトレーニング 改訂版。大修館書店, 132-138.