

第3章

スポーツの心理 II

テキスト47~70ページ

■学習した項目

1 メンタルマネジメントとは

メンタルマネジメントとは競技の場で自己の潜在的な能力を最高度に発揮するためのところの面における自己コントロール（自己管理）であること。

2 リラクセーション

リラクセーションの意味と具体的なリラクセショントレーニングの手法について学んだ。

3 イメージトレーニング

パフォーマンスの向上のための「イメージトレーニング」について、その目的と具体的な手法を学んだ。

4 集中力のトレーニング

「狭い集中」と「広い集中」の違いおよび、集中力を妨害する要因を理解し、集中力を高める具体的なトレーニング法を学んだ。

5 心理的コンディショニング

理想的な精神状態で競技や試合に臨むための心の調整方法。オーバートレーニングを防ぐための心理検査「POMS」などについて。

6 プレッシャー、あがり、スランプの克服

パフォーマンスを阻害する心理的要因やスランプ克服のための指導について。

7 指導者のメンタルマネジメント

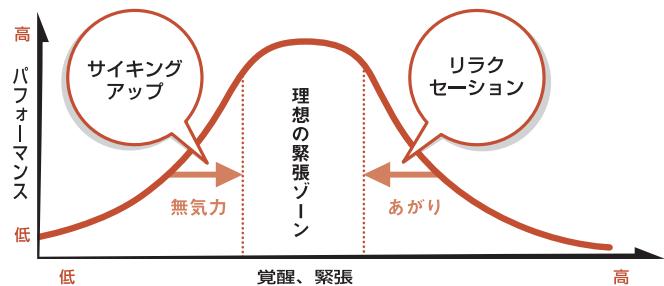
リーダーシップが求められる指導者自身の自己コントロールについて理解した。

Q1 「メンタルマネジメント」の意味、「メンタルトレーニング」の意味について説明してください。
→48~49ページ

| | |
|------------|--|
| メンタルマネジメント | |
| メンタルトレーニング | |

Q2 スポーツ競技において、メンタルマネジメントはなぜ重要なのでしょうか。重要性について説明してください。[→48ページ](#)

緊張や覚醒状態とパフォーマンスの関係



Handwriting practice area for Q2 answer.

Q3 リラクセーショントレーニングの種類とその方法についてまとめてみましょう。
[→49~50ページ](#)

| リラクセーション トレーニング | その方法 |
|-----------------------|------|
| 呼吸法 | |
| 自律訓練法 | |
| 漸進的弛緩法 | |
| イメージ リラクセーション 法 | |
| バイオフィード バック法 | |

Q4 イメージトレーニングには2つの目的が考えられます。その2つの目的についてまとめましょう。[→51ページ](#)

①

②

Q5 下の表は2つの目的別にイメージトレーニングの内容をまとめたものです。空欄を自分で考えながら埋めていきましょう。[→51ページ](#)

目的別にみたイメージトレーニング

| | | |
|-----------------------|--|---|
| 種類 | 運動技能獲得のためのイメージトレーニング | 実力発揮のためのイメージトレーニング |
| 目的 | | |
| 描く イメージの 内容 | | |
| 重要点 | 運動を実施しているような感覚(筋感覚等)をともなって、しかも現実の運動と一致しているイメージを描くようにする | 実際にその場面を経験しているような緊張感や興奮等、情緒的な反応をともなってイメージを描くようにする |
| 導入段階での イメージの 内容 | | |
| 応用段階での イメージの 内容 | | |

Q6 テキストでは、イメージトレーニングの注意点を2つ挙げて説明しています。その2つの注意点についてまとめてみましょう。➡54ページ

| イメージトレーニングを実施するときは集中した状態で実施することが重要である | 質の高いイメージを用いる |
|---------------------------------------|--------------|
| | |

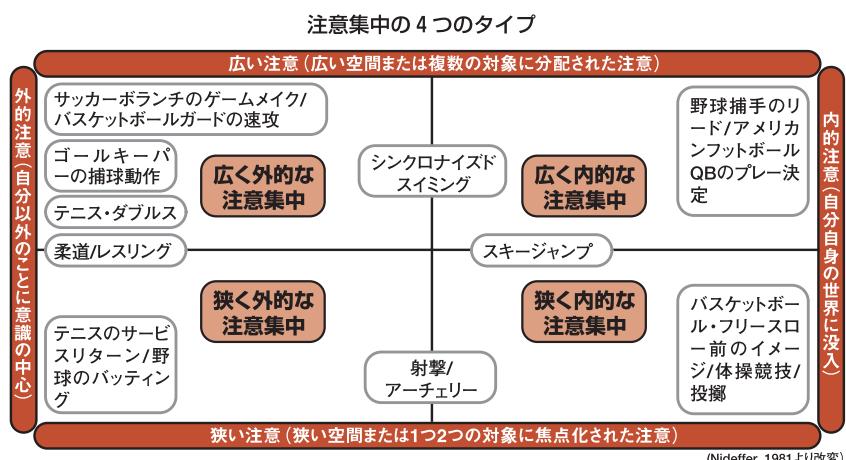
Q7 「狭い集中」と「広い集中」の違いについて把握しておきましょう。テキストの説明を確認しましょう。➡55ページ

| | |
|----------|--|
| 「狭い集中」とは | |
| 「広い集中」とは | |

Q8 フロー状態とは、どのような状態を自覚しているときのことを指すのか、また、フロー状態が導き出される条件とはどのような条件か、テキストから書き出してみましょう。
→55ページ

| |
|--|
| フロー状態にあるときとは、どんな状態？ |
| <ul style="list-style-type: none"> • • • • • • |
| フロー状態が導き出される条件とは？ |
| <ul style="list-style-type: none"> • • • • |

Q9 あなたが専門とする競技の「注意集中のタイプ」は下記の図に当てはめた場合、どのあたりに位置しますか。チェックしてみましょう。→56ページ



Q10 集中力を高めるトレーニング方法がいくつか紹介されていますが、あなたが指導するプレイヤーに対しては、どのようなトレーニングが効果的だと思いますか。現在ご自身で取り入れている具体的なトレーニング方法について、または、これから取入れてみたいトレーニング方法について説明してください。➡57~59ページ

| 効果的な トレーニング方法 | 具体的には、どのように取入れていますか (どのように取入れたいと思いますか) |
|------------------|---|
| | |

Q11 理想的な心理状態とは、どのような状態のこと是指すのでしょうか。説明してください。
➡60ページ



Q12 心理的コンディショニングを最高の状態にして競技会に臨むことが良いパフォーマンスを生み出すこととなります。心理的コンディショニングの方法についてテキストで紹介されていますが、あなたがプレイヤーに対して取入れている方法はありましたか。または、これから取入れたいと思うような方法はありましたか。➡61～62ページ

あなたが指導しているプレイヤーが取入れている（入れたい）
心理的コンディショニングの方法はどんな方法ですか

Q13 指導者のコーチ行動について、テキストではアリゾナ州立大学で作成されたコーチ行動の分析カテゴリーを紹介しています。この表と現在のあなた自身のコーチ行動を比較した場合の修正点などについて自分を評価してみましょう。➡67～69ページ

現在のあなた自身のコーチ行動は、どのような行動が不足していたと思いますか

今後のコーチ行動において、どのように重点をおきたいと考えましたか

Arizona State University Observation の カテゴリーとその定義

| カテゴリー名 | 具体的な内容 |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| 名前を呼ぶ Use of First Name | 直接選手と話す時ファーストネームやニックネームを用いる |
| 事前指導 Preinstruction | 選手にスポーツに関する技術や作戦をどのように行うのかという初期情報の提供 |
| 活動中の指導 Concurrent Instruction | 実際にプレーしている間に与える合図または助言 |
| 事後指導 Postinstruction | プレーの終了後に与えられる修正、再説明、または教授フィードバック |
| 質問 Questioning | 選手に対するスポーツに関係した全ての質問 |
| 身体的な補助 Physical Assistance | 動きの正しい範囲や正確な位置選手の身体を動かす |
| 正の師範 Positive Modeling | 技能やテクニックの正しいパフォーマンスの師範 |
| 負の師範 Negative Modeling | 技能やテクニックの間違ったパフォーマンスの師範 |
| 励まし Hustle | 選手を励ますための言語的な言葉 |
| 賞賛 Praise | 言語的・非言語的な好評や賞賛の表情や言葉 |
| 小言 Scold | 不快を示す言語的・非言語的な行動 |
| 管理 Management | スポーツの基礎や作戦を除いた練習の組織化に関する言語 |
| 分類不可能 Uncodable | 上述のカテゴリーに分類することが困難なその他の行動 |

Paul W. Darst, Dorothy B. Zakrajse & Victor H. Manci : Analyzing Physical Education and Sport Instruction.
Human Kinetics Book 1989 pp.369-377の内容から岡澤(1997)が作成したものから引用

(アリゾナ州立大学コーチ行動分析カテゴリー 岡澤⁵⁾より引用)

Q14 あなた自身がスポーツ指導者として感じている「ストレス」とはどのようなことですか。
日常から感じている「ストレス」を挙げてみましょう。また、「ストレス」を解消するためにどのような方法を取り入れていますか。あるいは、どのような方法で対処すれば「ストレス」が解消されると思いますか。→69~70ページ

あなた自身が日常的に感じている「ストレス」はどのようなことですか

「ストレス」を解消するための方法としてどのようなことをしていますか。
どのような方法を用いれば「ストレス」を解消できそうですか