目　　次

第２年次（昭和61年度）の研究概要……松田岩男……３

Ⅰ．メンタル・マネジメント・プログラムの開発に関する研究―特にアジア大会選手を対象に―
……松田岩男・猪俣公宏……７

Ⅱ．メンタル・マネジメント・プログラムの開発に関する研究
Ⅱ－１　スポーツにおける情動の自己コントロール法としての動作法
……加賀秀夫・星野公夫……21
Ⅱ－２　競技不安除去に関する臨床心理学的技法の適用―不安克服プログラムの作成―
……藤田　厚・大村政男・長田一臣……28
Ⅱ－３　「精神安定」の為のM.Mプログラム開発に関する研究
……山本勝昭……44
Ⅱ－４　サイキングアップと肯定的自己概念のプログラム……武田　徹・猪俣公宏……59
Ⅱ－５　集中力トレーニング……杉原　隆……64
Ⅱ－６　格技のためのメンタル・マネジメント用カセットプログラム
……江川玟成……72
Ⅱ－７　射撃選手のためのメンタル・マネジメント・プログラムの開発
……霜禮次郎……78

Ⅲ．「米国におけるメンタル・マネジメントに関する研究ならびに研究のスポーツ選手への応用」に関する海外調査
Ⅲ－１　コロラドスプリングスのOTC，コロラド州立大学のDr. R. Suinnおよび空軍士官学校のDr. J.Andersonについて ……松田岩男・猪俣公宏……89
Ⅲ－２　アリゾナ州立大学のDr. D.Landers，サンディエゴ・競技力向上研究所のDr. R. Nidefferについて ……藤田　厚・杉原　隆……93

昭和61年度　日本体育協会スポーツ医・科学研究報告

No.III　スポーツ選手のメンタル・マネジメントに関する研究

— 第2報 —

報　告　者　(財)日本体育協会研究プロジェクト・チーム
スポーツ選手のメンタル・マネジメントに関する研究班

〔中央企画班〕

班　　長　松田岩男[1)]

班　　員　猪俣公宏[2)]　上田雅夫[3)]　江川玟成[4)]
大村政男[5)]　長田一臣[6)]　加賀秀夫[7)]
霜　禮次郎[8)]　杉原　隆[4)]　武田　徹[1)]
藤田　厚[5)]　山本勝昭[9)]

担当研究員　金子敬二（日本体育協会スポーツ科学研究所）

第2年次（昭和61年度）の研究概要

研究班長　松田岩男

昨年の第1年次（昭和60年度）の研究では，スポーツ選手のメンタル・マネジメントに関して基礎的な研究が行われた。課題に応じて10の小プロジェクトがつくられ，次の4分野にわたって研究が進められ，第1報として報告されている。

①研究資料の収集と研究動向（Vol. 1）
②日本の代表選手のピークパフォーマンス時における意識調査（②～④はVol. 2）
③勝敗因の診断と処置法に関する研究。
④競技種目別の実験研究（射撃，陸上競技，体操競技，サッカー等の選手を対象とし，心理的な問題をもった選手の特徴の調査および自律訓練法，バイオフィードバック法などを活用したメンタル・トレーニングに関する研究）。

本年度の研究は，メンタル・マネジメントのプログラムの作成に重点がおかれ，またアジア大会の代表選手を対象として実施するなど，実践的な研究が行われた。

1．本年度の研究のねらい

1) 中京大学　2) 上越教育大学　3) 早稲田大学　4) 東京学芸大学　5) 日本大学　6) 日本体育大学　7) お茶の水女子大学　8) 日本ライフル射撃協会　9) 福岡大学

(1)プログラム作成の基本的な立場

メンタル・マネジメントのプログラムの作成にあたっては，その基本的な立場を明確にしておかなければならない。

そこでとられた立場は，従来から行われている〝あがりの防止〟〝あがりの対策〟において重視されてきた精神の安定や不安感の除去にとどまらず，最高の記録を出したり，最高のゲームができたりしたときの心理状態を，メンタル・トレーニングによって積極的につくり，試合に対して心理的な準備をする，ということである。

また，競技のための心理的準備は，スポーツ種目や参加する選手のパーソナリティの特性によって異なるので，一般的なプログラムとともに，スポーツ種目や個人に応じられるように，多様なプログラムを開発することが必要である。

さらに，メンタル・マネジメントは，強制して行うものではなく，選手が自発的，自主的にトレーニングして，自分で自分の精神をコントロールすることができるようになることを目指すものである。したがって，コーチや選手がこの問題に積極的に関心を持ち，取り組む意欲をもつようになることが重要である。

わが国でこの問題に対して余り関心が持たれなかった理由には，次のようなものが挙げられる。

①わが国には，伝統的に，精神力はハードトレーニングによって身につけられるとするいわゆる根性主義が強いこと。

②選手の精神面の強化は，コーチが自分の経験に基づいて，あるいは先人の名言，名訓などをとおして教育するものだと考えられていること。

③コーチの身につけておくべき技法として，メンタル・トレーニングが位置づけられていなかったこと。

上述の①や②は，人間教育に関わるものであり，重要ではあるが，このために臨床心理学的な技法を拒否したり，無視したりするのは，世界の先進諸国で真剣に取り組んでいる現状からみても問題であるといわなければならない。

このような背景の中で，これらの問題を解決するためには，コーチや選手あるいはそれらの関係者に，どのように働きかけたらよいかを検討することが必要である。

(2)従来実施されているトレーニング・プログラム

昨年度行われた研究資料の収集と研究動向の調査によれば，メンタル・マネジメントのプログラムは，試合前，試合中および試合後に行われるものがあり，また，いくつかの方法をセットにして実施しているものが多い。

重複しているものがあるが，それぞれのプログラムにおけるトレーニングのねらいを列挙すれば次のとおりである。

①あがりの防止
②リラクセーション
③集中力の育成（コンセントレーション）
④情動のコントロール（不安の除去と攻撃性の高揚の両面を含む）
⑤不安の処理（試合前と試合中）
⑥意欲・動機づけの強化（練習時と試合時）
⑦試合当日の心理的コンディショニング（安定性と攻撃性の複合）
⑧ピークパフォーマンス感情の形成
⑨目標の設定（練習時の目標設定のしかた）
⑩肯定的な自己概念の形成（劣等感の除去，自信）
⑪肯定的な態度の形成（積極的な態度）
⑫自分のからだに対する意識を高める（からだに対する気づきを高める）
⑬自己理解を高める（自己認識，自己の弱点のチェック，安定・集中の状態など）
⑭対人関係の調整
⑮チームスピリットの高揚
⑯技能の向上
⑰ゲーム分析（試合前の，相手に対する心理的な準備，不安の除去の技法になっている場合もある）
⑱戦術の分析（相手の作戦に対する措置，相手の戦術への対応を予め頭の中でトレーニングしておく（イメージトレーニング）

本年度の研究では，これらのプログラムにも検討を加え，よりよいプログラムを開発することを

ねらいとした。

2．本年度の研究課題

本年度（昭和61年度）は，ソウルでアジア大会が開催される年であり，アジア大会の代表選手の中で，コーチや選手が希望する者に対して実施することができるメンタル・トレーニングを開発することが必要であった。このためには，選手が試合において，自己の最高の能力を発揮するためには，その心理的準備として，どんなメンタル・トレーニングが必要であり，有効であるかを決めなければならない。また，それぞれの技法については，どの技法が適切であるかを検討することが必要である。

スポーツ選手に必要なメンタル・トレーニングには，次のような分野がある。（スポーツ選手のメンタル・マネジメントは，臨床心理学の領域で，精神障害の治療あるいはストレス・マネジメントのために用いられている技法をスポーツ選手に導入し適用することから始められたが，スポーツの技能やスポーツの場は独自の構造をもつものであり，これに応じられるように技法を改変したり，新しい技法を開発したりすることが必要になってきている。）

(1)情動のコントロール

①筋や精神のリラクセーション（漸進的リラクセーション法，自律訓練法だけでなく動作訓練法やバイオフィードバックを活用した方法が用いられる）

②サイキング・アップ（興奮や緊張を高め，闘志を高揚させて，脳の活動水準を高めるトレーニング）

(2)思考のコントロール（試合の前や試合中に不安感や焦燥感に襲われると，負けたときのこと，失敗したことなどが頭に浮かんで，また失敗するのではないか，失敗したらどうしようなどと不安や焦燥感が増幅され，競技成績にマイナスの影響を与える。このようなマイナスの思考を，成功したときのこと，最高記録を出したときのことなどプラスの思考に素早く切り替えられるようにするトレーニング）

(3)集中力のトレーニング

①集中を妨げる条件下――騒音・野次・高温・多湿など――での精神集中のトレーニング。

②各競技種目の体力的・技術的特性に応じた精神集中のトレーニング。

③集中とリラックスの切り替えのトレーニング。

④精神集中の持続性のトレーニング。

⑤自己の内部と外部への集中の切り替えのトレーニング。

⑥集中の焦点を狭くしたり，範囲を広くしたりするトレーニング。

これらの集中力のトレーニングは，リラクセーションのトレーニングと組み合わせて行う。また，イメージ・トレーニングが活用される。

(4)肯定的自己概念の形成と自信を持つためのトレーニング（劣等感の除去，自己暗示による自信水準を高めるトレーニングなど）

スポーツ選手に必要なメンタル・トレーニングの分野を考慮して，本年度の研究課題を次のように設定した。

A．アジア大会代表選手を対象としたプログラムの開発，実施と大会後の追跡調査

B．各種目に共通するプログラムの開発

①動作訓練法によるリラクセーションのプログラム

②バイオフィードバックを用いたリラクセーションのプログラム

③不安除去のためのプログラム（自律訓練法など）

④集中力を高めるためのプログラム

⑤肯定的自己概念の形成のためのプログラム(サイキング・アップのプログラムを含む)

C．スポーツ種目別のプログラム

①格闘技の選手のためのプログラム

②射撃選手のためのプログラム

作成されたプログラムは，それぞれカセットテープに吹き込まれた(アジア大会代表選手を対象としたテープは９巻，他はそれぞれ１巻づつにまとめられ，活用できる状態になっている。)。

3．アメリカにおける実情調査

昨年度は，日本体育協会の競技力向上課の協力を得て，スウエーデンの実情調査を実施した。本

年度は，メンタル・マネジメントを選手に実施する場合の手順や問題点を明らかにするために，アメリカの実情調査を行った。

周知のように，アメリカオリンピック委員会（USOC）は，1984年のロスアンジェルスのオリンピック大会を目指して，1982年にエリート競技者強化委員会を発足させた。そのメンバーには，運営委員として4人のスポーツ心理学者が加わり，11種目にわたって，11人のスポーツ心理学の専門家が配置され，選手に対するカウンセリングとメンタル・トレーニングにあたったと報告されている。

その実態を明らかにし，今後の実践に備えるために，担当した人々から直接話を聞くとともに資料を収集することにした。

本年度も競技力向上課の好意ある協力のもとに，松田・猪俣グループと藤田・杉原グループの2グループに分れて，4人の担当者に逢い，その実情を調査した。（昭和61年11月30日～同12月9日）

〈松田・猪俣グループ〉

① R. スイン（Richard Suinn）…スキー競技と陸上競技（女子）を担当。

② J. アンダーソン（John Anderson）…ボクシングを担当。

〈藤田・杉原グループ〉

① D. ランダース（Daniel Landers）…アーチェリーと射撃を担当。

② R. ナイデファー（Robert Niedeffer）…陸上競技（男子）を担当。

なお，Dr.Suinnには，昭和61年8月中国での講演の帰途日本に立ち寄った機会に，メンタル・マネジメントに関する講演を依頼した（8月9日）。そこでは，彼の開発した「ピークパフォーマンスへのセブンステップトレーニング」法が，他の方法との比較をまじえて詳細に紹介された。（セブンステップトレーニングについては昭和60年度報告書第1報，Vol. 1を参照）

4．メンタル・マネジメントに関するVTRの作成

メンタル・マネジメントのために行われるメンタル・トレーニングの技法は，一般にはよく知られていない。これらの技法は，説明しただけでは理解が得られないところがある。

そのために，コーチや選手を対象とした約30分間のVTRを作成することにした。NHKの協力を得て，NHKで放映された映像を中心として編集したものである。

メンタル・トレーニングの意味，概要などの説明と併用することによって，この問題に対する理解を深める助けになるであろう。

5．今後の研究の課題

すでにわが国ではオリンピック強化指定選手の制度が発足しており，これらの選手を対象とした実践と研究が必要である。また，競技力向上課が実施した「スポーツ医・科学に携わる強化スタッフ」についてのアンケート調査によれば，選手の心理面についてカウンセリングを行うスポーツカウンセラーの配置が，多くの競技団体から要望されるようになってきている。

したがって，強化指定選手に対する心理面についての強化とも関連して，スポーツ種目別のトレーニングプログラムを開発しなければならない。

すなわち，一般的な技法とスポーツ種目に応じた特殊な技法とを組み合わせたトレーニングプログラムの開発と実践的研究が残された大きな課題である。