

昭和62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3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 玫 成⁴⁾

大 村 政 男⁵⁾ 長 田 一 臣⁶⁾ 加 賀 秀 夫⁷⁾

霜 礼次郎⁸⁾ 杉 原 隆⁴⁾ 武 田 徹¹⁾

藤 田 厚⁵⁾ 藤 巻 公 裕⁹⁾ 山 本 勝 昭¹⁰⁾

担当研究員 金 子 敬 二 (日本体育協会スポーツ科学研究所)

I. 第3年次(昭和62年度)の研究概要

研究班長 松田 岩男

本研究も第3年次を迎えた。昨年(昭和61年)は、スポーツ選手のためのメンタル・マネジメント・プログラムの開発に重点がおかれ、次のような研究が行われた。

①アジア大会代表選手のためのプログラムの開発と実施および大会後の追跡調査

②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

③競技不安除去に関する心理学的技法の適用—不安克服プログラムの作成

④「精神安定」のためのプログラム開発に関する研究

⑤サイキング・アップと肯定的自己概念のプログラムの開発

⑥集中力トレーニング・プログラムの開発

⑦格技のためのメンタル・マネジメント用カセット・プログラムの開発

⑧射撃選手のためのメンタル・マネジメント・

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) 埼玉大学 10) 福岡大学

プログラムの開発

(以上の研究結果は、第2報として報告され、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、活用できる状態になっている。また、メンタル・マネジメントに関するビデオテープ「メンタル・マネジメントの実際」—約20分、VHS、ベーターが作成された。)

本年度は、昨年度の研究を深め、種目別、個人的特性に応じたプログラムを開発するとともに基礎的研究として、メンタル・マネジメントの効果に関する研究が行われた。

今日までの研究過程において、選手が自己の持つ実力を発揮するためにはメンタル・マネジメントが必要であることが、コーチや選手に漸次理解され、実施する選手もみられるようになってきた。

特に、昭和62年度には、日本体育協会にオリンピック強化指定選手制度が設けられ、カルガリ・ソウルの両オリンピックに向けて、日本代表の候補選手を指定し(オリンピック強化指定選手及び特別強化指定選手)、これらの選手に対して医・科学の面からサポートするために、強化スタッフを配置し、効果的な強化活動を展開することになった。

強化スタッフには、①スポーツ・コーチ、②フィットネス・コーチ、③スポーツ・トレーナー、④スポーツ・ドクター、⑤トレーニング・ドクターとともに、⑥スポーツ・カウンセラーが配置されることになった。

このために、本研究班もスポーツ・カウンセラーに関係のある事項について協力するために、研究班の中に小委員会を設けて、これに対応している。この面については、「オリンピック強化指定選手に対する心理調査」として、簡単に触れることにした。

1. 本年度の研究のねらい

本年度の研究のねらいは、種目別、個人的特性に応じたプログラムの開発と、メンタル・マネジメントの効果に関する研究の推進におかれた。格技(格闘技)と射撃については、昨年度の研究で取り上げられたが、本年度は、スポーツ・カウ

セラーとして本研究班のメンバーが各種目に配置される場合もあり、スポーツ選手のメンタル・マネジメントの基本的な立場からも、さらに各種目に広げることが必要であると考えられた。

また、選手の個人的特性はさまざまであり、ある選手に有効な技法が、他の選手にも有効であるとは限らない。競技に対する心理的準備としても、種目の特性(短時間に勝敗を決める種目、長時間にわたる種目、一点に集中しなければならない種目と拡散的な集中を必要とする種目など)とともに、特に安定が必要な選手と緊張や興奮を高めるサイキング・アップを必要とする選手があるなど、個人的特性に応じたプログラムを開発したり、各種の技法の中から個人的特性に合った技法を選択したりして実施することが必要である場合もある。

このような観点から、種目別、個人的特性に応じたプログラムの開発に重点が置かれたわけである。

ところで、中央企画班の研究協議において、個人的特性のとらえ方についての論議の中で、「競技個性」の問題が取り上げられた。一般に、スポーツ選手の個人的特性は、性格検査などによってとらえられているが、それだけでは不十分であり、練習場面や競技場面にみられる選手の行動傾向、海外遠征などの特殊な状況におかれた場合の行動傾向や不安・緊張の状態などを具体的にとらえることが必要である。競技をめぐるこのような個人の行動傾向の特性を「競技個性」または *athletic personality* と呼ぶことができる。個人的特性は、このような「競技個性」をとらえて、それに応じてメンタル・マネジメントの技法を適用することが必要であるとされた。(この考え方は、後述の「オリンピック強化指定選手に対する心理調査」の調査の種類と内容を決めるときに生かされた。)

2. 本年度の研究課題

本年度の研究課題は次のとおりである。

(1) スポーツ種目別プログラムの開発

① 体操競技

② 標的競技(射撃など)

- ③ボクシング、水泳
- ④陸上競技（マラソン）
- ⑤陸上競技（投てき）
- ⑥テニス
- ⑦格技

(2)基礎的研究

- ①走持久力の向上に及ぼす心理的リラクセーショントレーニングの効果
- ②知覚—運動課題に及ぼす心理的ウォーミングアップの効果

それぞれの研究課題に関する研究は、中央企画班員が中心になって小プロジェクトを編成して行われた。①～⑦の種目別プログラムの開発に関する研究は、各小プロジェクトが分担した。各小プロジェクトによって研究への取り組み方は異なるが、メンタル・マネジメントの技法については、昨年と同様にカセットテープに吹き込まれ、実際の場面で活用することができる状態になっている。

3. 冬季競技種目におけるメンタル・マネジメントの実情調査

昭和63年2月にカナダのカルガリで冬季オリンピック大会が開催された。この機会に各国のスキー、スケートなどの選手が、競技会に備えてどのような心理学的準備を行っているかを調査するために猪俣、山本（勝）両班員が、カルガリのオリンピック大会前（1月下旬）にカルガリにでかけた。

また、アメリカのコロラドスプリングスにあるUSOCに専門の心理学担当者が最近配置されたとの情報に基づいて、メンタル・マネジメントの実情調査と情報収集のためにUSOCを訪問した。

4. オリンピック強化指定選手に対する心理調査

昭和62年度に、オリンピック特別強化指定選手、強化指定選手の制度が発足し、その医・科学面からのサポートの一環として、スポーツ・カウンセラーが配置されるようになったことは前述のとおりである。

もともと、カウンセラー（counselor）とは、心理的な障害や問題を持ち、援助を求める人に対して、心理的な援助を提供する専門家を指している。我が国では、まだ資格基準は定められていないが、遠からず定められるものと思われる。形式上の学歴条件では、大学院修士課程修了以上のレベルであり、専門家としての責任、相談内容に対する守秘義務などがある。

スポーツ・カウンセラーは、スポーツ選手を対象とした心理的な悩みや問題についての相談を担当する専門家といってよいであろう。

このようなスポーツ・カウンセラーが、コーチや選手をサポートするための基礎資料を得るためにどんな調査が必要であるかについて、本研究班に小委員会が設けられた。

最少限の調査として次の3種が選ばれた。

- ① A A I（試合に対する心理状態を調べるためのチェックリスト）

- ふだんの心理状態と試合前の心理状態についての調査。

- ② 競技行動調査

練習時、試合前および試合時、海外遠征時における行動傾向の調査。また、主要競技大会における成績と心理的ストレス、競技者として抱く心理的な問題、心理的な準備の実施状況などの調査。

- ③ T S M I（選手の達成動機の調査）

スポーツ選手の目標達成意欲の調査であるが、単なる“やる気”の調査ではなく、練習や競技場面における行動傾向の調査も含まれている。

TSMIは、スポーツ選手の基準が設けられており、電算化されているので、それを活用することができる。

以上の3種の調査結果が日本体育協会オリンピック強化指定選手データバンクに入力され、必要となしにすぐに取り出して活用することができるようにした。

5. 今後の研究課題

研究班の中には、スポーツ・カウンセラーとして各競技団体や選手に配置されている人も多く、

昭和63年にはソウルオリンピック大会も開催される。選手強化に深くかかわるメンタル・マネジメントの研究は、具体的に選手を対象として実践的研究を行わなければならない。また、本年度から取り組んでいるメンタル・マネジメントの効果についての実践的研究も一層進めなければならない。

すなわち、これまでに開発された各種のメンタル・マネジメントのプログラムを、種目や選手に応じて選択したり、組み合わせたり、さらに、必要なプログラムを開発したりして実践し、その結果についての研究を深めることが必要であると考えられる。