

トップアスリーツのためのメンタルマネジメント

—— わが国の取り組みと今後の課題 ——

Mental management for top athletes in Japan

— Its general view and future direction —

岩田 真一¹⁾ 石川 尚子²⁾

Shinichi IWATA and Takako ISHIKAWA

Abstract

It has been well-known in Japan that strengthening mental power as well as physical strength or skills training is highly important to an athlete who wants to be an elite performer. There is, however, some difficulty in practicing this issue. What and how to do in order to strengthen mind and spirit is a very complicated subject, and an athlete's view of life is deeply related to what the strengthening of mind and spirit is.

We tried in this article to inquire what the essential and required matters are in order to help a top athlete achieve a high level of performance, attempting to survey the acceptance of mental management in Japan, analyzing what Japan have studied about the issue and how it have dealt with it, and investigating what will have to be done in future.

As a result, we reached the conclusion that, in mental training management for a top athlete, it is important to relate with him/her appropriately as well as to offer an appropriate mental training program to him/her. Consequently, it is essential for a sport psychologist to aim at mental support to help a top athlete find his/her own problems while understanding each athlete's mental condition, personality, psychological skills he/she is lacking in.

keywords : mental management, top athletes, mental training, sport counseling

1. はじめに

トップを目指す選手にとって、体力や技能のトレーニングと同様に精神面の強化も重要であることは、わが国においても、心理学者のみならず広く知るところとなっている。選手本人や指導者をはじめ、周囲の者も精神面の強化を中心とした心理的サポートを求めているのである。しかしながら精神面の強化のために何をどうすればよいのかは複雑な問題であり、結論の出にくい課題である。それは、精神面を強化するとはどういうことかということ自体に、人生観の絡む難しさがあるからかもしれない。

我々は、トップアスリーツがよい成績をあげるための心理学的関わりとして、本当に必要なこと、意味のあることは何かを究明することを目指して、これまでわが国がこの問題にどう取り組み、何を知ってきたかを、日本体育協会スポーツ科学研究委員会（後に日本オリンピック委員会スポーツ医・科学委員会）の報告書をもとに整理し、今後どういうことが問われていく

かについて言及した。

日本のトップアスリーツの精神面に関しての国としての研究と実践は、ローマオリンピック（1960）の頃から始まり、主に「あがり対策」として日本体育協会を中心に行われた。これは1964年に日本で最初に開催された東京オリンピックにおける日本選手団の活躍を期待してのことであった。具体的には1960年度の日本体育協会スポーツ科学研究委員会の報告書に、「あがりの研究—中間報告— [質問紙調査法による研究]（1961）」として、ローマオリンピックに出場した日本代表選手約150名を対象とした“あがり”現象を解明するための質問紙調査に関する報告がなされたのが最初である。1961年度には「射撃選手の精神統一のための自律訓練法及び漸進的解緊法に関する報告（藤田：1962）」「スポーツにおける精神面のトレーニング（太田・成瀬：1962）」、1962年度には「精神的コンディションの整え方に関する生理心理学的根拠の探求（射撃選手について）（渡辺：1963）」「スポーツマンの精神的自己鍛錬の方法に関する一研究（成瀬：1963）」、1963年度には「神経筋のRelaxationによる技術及びCondi-

1) 日本女子体育大学（非常勤講師）

2) 日本女子体育大学（教授）

tion の調整 (射撃選手について) (渡辺ら:1964)」など、射撃選手に対する心理的サポートを中心として、主にリラクゼーションとメンタルリハーサルの指導に関する研究と実践の活動が展開され、1964年10月10日開催の東京オリンピックを迎えたのである。

東京オリンピックに向けてのこれらの研究・実践は、とくに精神面のコンディショニングに関して成果があったとされているが、これ以後この研究プロジェクトが国としてのトップアスリートへの心理的サポートの取り組みとして継続されることはほとんどなかった。

しかし、1984年のロサンゼルスオリンピックが転機をもたらした。以下に示すのはオリンピック直後の朝日新聞 (1984.8.23) に掲載された記事である。「記録スポーツの陸上、水泳、重量挙げなどを調べてみると、自己ベストも出せない選手が実に多かった。例えば、陸上、15種目に延べ23選手が出場したが、自己ベストを出したのはただ一人。… (中略) …水泳はリレーをのぞいて延べ39選手が出場。うち自己記録を上回っていたのが延べ11人。以下、重量挙げが9人中2人。ライフル射撃13人、アーチェリー5人はゼロ。」「競技力向上のスポーツ科学は筋力トレーニングのような運動生理と平行して心理面の強化も必要 (古村体育局長)」と書かれた。こうした世論の中で、当時の文部省は日本体育協会への国庫補助の中に次のソウルオリンピックに向けてのメンタルマネジメント・システムの開発と研究を盛り込むことを決定した。

ロサンゼルスオリンピックは、メンタルトレーニングを積んだ欧米各国のトップアスリートが大きな成果を挙げたことが世界的に注目されたオリンピックであった。欧米においてはモントリオールオリンピック (1976) ごろからメンタルトレーニングが積極的に行われるようになったと言われており、とりわけ、アメリカオリンピック委員会はロサンゼルス大会を目指して、1982年にエリート競技者強化委員会を発足させ、運営委員に4人のスポーツ心理学者を加え、11種目にわたって、選手に対するカウンセリングとメンタルトレーニングを行っていた。こういうことが明らかとなったことが、日本におけるトップアスリートに対する精神面の強化に関わる本格的な研究プロジェクトの開始を強く後押ししたと考えられる。

このような経緯で、1985年度より日本体育協会スポーツ科学委員会による“スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究”プロジェクトがスタートし

た。このプロジェクトの初代班長となった松田 (1986) は、研究の開始にあたり“メンタルマネジメント”を次のように定義している。「メンタル・マネジメントは耳新しい用語であるが、精神の自己管理を意味している。スポーツ選手のメンタル・マネジメントは、体力や技能のトレーニングと同様に、競技場面で最高のパフォーマンスを発揮するために必要な精神的な側面を積極的にトレーニングして精神力を高め、自分で自分の精神を管理 (またはコントロール) できるようになることをめざして行われるものである。」とした。そして、「練習でよい記録を出しても試合では弱い選手、小規模の試合や相手が弱いときには、よい記録やすぐれたゲームをするが、大規模の試合や強い相手と競技するときには実力を発揮することができなくなる選手、国内の試合では強いが、海外の試合になるとだめになる選手などがいる。もともと体力や運動技能の発揮において、精神的な要因が関与することは、実験的にも明らかにされているところであり、上記のような選手が自己の最高記録を出したり、自己の記録を更新したり、すぐれたプレーをしたりするためには、精神面の強化が必要であることはいままでもない。」と、メンタルマネジメントの能力を高めるためのトレーニングの必要性を述べた。すなわち、選手が取り組む目標はメンタルマネジメント (精神の自己管理) の能力向上であり、それを実現するために具体的な取り組み (トレーニング) としてメンタルトレーニングが必要であるということである。

2. トップアスリートのメンタルトレーニングに対する意識・要望

研究プロジェクトでは、メンタルトレーニングの問題に取り組んでいくためには、選手は精神をどのように自己管理する必要があるのかとか、選手はメンタルトレーニングをどう意識しているのかを把握することがまず必要であると考え、ロサンゼルスオリンピック (1984) と第9回アジア大会 (インド:1982) に出場した日本選手で、調査に協力した172名 (男性124名、女性48名) を対象として、2つの調査を行った。

精神をどのように自己管理したらよいかに関しては、トップアスリートが最高のプレイをしているときの精神状態から知ることができるとして、ピークパフォーマンス時に選手自身に認められる精神状態が調査された。これを因子分析した結果、①コクーン[®]を伴った能力の充実感 (「誰も自分の邪魔はできないよう

な気がする」など), ②自信を伴ったりラクセーション(「自信に満ちあふれている」「身体じゅうの筋肉がリラックスしている」など), ③明鏡止水の認知(「相手のやろうとしていることが手にとるようによくわかる」など), ④無念無想の境地(「頭の中が空っぽになっている」など), ⑤コンセントレーション(「ひとつひとつのプレーに全神経が集中している」など), ⑥勝利追求感(「絶対負けられないという気持ちでプレーしている」「絶対に勝ってやる』と思っている」など), ⑦自分自身への集中と激励(「注意を集中しようと一生懸命である」「自分の身体の動きが敏感に感じとれる」など), ⑧無意識的運動制御感(「理屈っぽいことは考えていない」など), ⑨時間知覚の変容(「時間が速く経つように感じられる」など), ⑩プレイの喜び(「喜びで心がいっぱいである」「試合の場にとけ込んで一体になっているような感じがする」など)の10因子が得られ, ここから, このような因子がピークパフォーマンスのために必要な精神状態であり, つまりはメンタルマネジメントされる必要のある精神状態であるとされた(加賀・杉原:1986).

メンタルトレーニングに対するトップアスリートの意識に関しては, メンタルトレーニングに関する知識, 態度, 必要感, 実施状況, 評価などが調査された. そして選手たちは試合の場では精神力, 技術, 体力の順に重要と判断している傾向があるが, トレーニングの重要性の認識やトレーニングの実施状況においては, 技術面, 体力面, 精神面の順に重要と判断しているという結果が得られた(落合・海野:1986). すなわち, 精神力は, 試合で最も重要であると認識されているにもかかわらず, そのトレーニングの重要性の認識は低く, 実際に十分な取り組みがなされていないということである. しかし, 実力発揮のための精神力のトレーニングを今後実施したいかどうかに関しては, 「是非実施してみたい(41%)」「多少実施してみたい(44%)」を合わせて85%あった. その後のカルガリー, ソウルの両オリンピック(1988)の強化指定選手(176名)を対象とした調査(杉原・藤巻1988)でも, 精神面のトレーニングを「ぜひ実施したい(42%)」「試験的に実施したい(44%)」を合わせて86%の選手が実施したい意向をもっていることが示されたので, 精神面のトレーニングの要望が高いことがわかる.

なお, バルセロナオリンピック(1992)後に, 出場選手219名(男子147名, 女子72名)を対象として, 入賞した選手(1~8位)と入賞しなかった選手(9位

以下)に分けて, メンタルトレーニングの実施状況を比較したところ, メンタルトレーニング実施率は入賞しなかった選手では51.6%, 入賞した選手では71.3%あり, メンタルトレーニングの実施と競技成績との関連性が示された($\chi^2=7.48:P<.01$)(石井・中島:1993). また, メンタルトレーニングを実施した選手らのトレーニング効果の感じ方については, 「非常に効果があった」「効果があった」とした選手は85.0%, メンタルトレーニングの必要性をどの程度感じているかについては「非常に必要」「必要」を合わせて94.6%であり, これらからメンタルトレーニングの効果と必要性を感じた選手が多くなってきていることがわかる.

3. トップアスリートのためのメンタルマネジメント・プログラムの開発とその成果

以上のように, トップアスリート自身もまたメンタルマネジメントのためのトレーニングを求めていることが確かめられ, それとともにメンタルマネジメントのプログラムの開発が研究プロジェクトの大きな仕事となった.

メンタルマネジメント・プログラムの作成にあたっては, 次のような基本的な立場がとられた. すなわち松田(1987)によれば, 「“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」こと, および「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」ことであった. そして具体的には①情動のコントロール, ②思考のコントロール, ③集中力のトレーニング, 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, などに着目しメンタルマネジメント・プログラムの作成が始まった.

以下に1985年度以降の日本体育協会研究プロジェクト・チーム(1990年度からは日本オリンピック委員会研究プロジェクト・チーム)によって開発された, メンタルマネジメントのためのプログラム, およびオリンピック, 世界選手権やアジア大会などの国際試合の代表選手を対象として実践された例やその成果について概観する.

1) 1985年度から1988年度までの研究

プログラム開発にあたり、研究プロジェクト・チームはまず国際的な研究の資料収集、現地調査にもとづく研究・実践動向の把握を行った。次いでそれらを参考にして目的別・種目別メンタルトレーニング・プログラムの作成、その実施および効果検討などを、主に選手個人の精神的強化をねらって展開した。

最初の試みは、「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'87ソウルアジア大会選手を対象に—(猪俣・松田：1987)」である。ここで開発されたメンタルマネジメント・プログラム(以後、MMP)は、1日1回約20分、1週間5回で10週間(合計50回)として作成された。具体的には、以下のようである。

第1週：イントロダクションおよび自己分析(競技目標や競技における心理的問題を分析する。)

第2、3週：リラクゼーションと興奮を高めるためのプログラム(呼吸法と筋弛緩法によるリラクゼーション法の習得。)

第4～6週：イメージトレーニング(自信がない動作や技術をイメージ上で克服したり、試合の場面をイメージして自己分析したり問題に対処したりする。)

第7～9週：集中力のトレーニング(集中を阻害する要因の分析、集中を妨害する条件の中で集中力を発揮するための訓練、試合直前の集中の仕方の練習などを行う。)

第10週：試合に向けての心理的準備(第9週までのトレーニング効果を試合に向けて十分に生かすように計画し、自分に適した心理的準備を実施する。)

そしてこのMMPは、選手各自でメンタルトレーニングを行えるように、その諸注意や具体的教示内容がカセットテープに収録された。

ソウルアジア大会の3ヶ月前に、MMPのカセットテープがコーチを通して各選手に渡され、アジア大会終了1ヶ月後にMMPのトレーニング効果についての調査が行われた。過去の成績とアジア大会時の成績との比較において、MMPを実施した選手36名のうち成績が上回ったのは19.4%、下回ったのは50.0%、不明確が30.6%であり、MMPを実施しなかった57名では順に17.5%、63.2%、19.3%となり、両者に明確な差を認めるにはいたらなかった。しかしMMPを実施した選手の中のゴールドメダルを獲得した選手8名の結果は、「非常に役に立ったと思う(2名)」、「役に立ったと思う(1名)」、「少し役に立ったと思う(3名)」

「どちらでもない(2名)」であり、このプログラムの効果が示唆された。

MMP以外にも、1986、1987年度にいろいろなメンタルマネジメント・プログラムが作成された。各種目に共通するプログラムとしては、「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・星野：1987)」、「競技不安除去に関する臨床心理学的技法の適用—不安克服訓練プログラムの作成—(藤田ら：1987)」、「『精神安定』の為にM・Mプログラム開発に関する研究(山本：1987)」、「サイキングアップと肯定的自己概念のプログラム(武田・猪俣：1987)」、「集中力トレーニング(杉原：1987)」、「スポーツ選手が勝つためのメンタルマネジメント・プログラム実践システムに関する研究(霜：1988)」などが、開発・作成され、また、スポーツ種目別のプログラムとしては、「体操競技(藤田ら：1988)」、「テニス(杉原：1987)」、「ボクシング・水泳(山本：1988)」などが開発された。

ソウルオリンピックの開催された1988年には、上記MMPをはじめとするさまざまなプログラムが出場する選手に実際に適用された。MMPは柔道選手(船越：1988)、卓球選手(岡沢：1988)に、種目別に開発されたプログラムは体操競技選手(藤田ら：1989)、女子マラソンランナー(猪俣・武田：1989)などに適用されている。

これらのプログラムの効果がソウルオリンピックに出場したうちの161名に対して調べられた。すなわち、心身のコンディションがどうであったかについての質問紙による調査がなされ、オリンピックに向けて精神面のトレーニングを行った者(メンタルトレーニング実施群)と行なわなかった者(非実施群)に分けて集計・比較された(杉原・藤巻：1989)。それによると、試合前日までの心身のコンディションでは、体の調子、技術的な調子、精神的状態、怪我や病気、全体的に見たコンディショニングのうち、技術的な調子、精神的状態において、メンタルトレーニング実施群が非実施群よりも統計的に有意な水準で良かった。試合前日の精神状態(不安)に関しては、ポジティブな意味を持つ形容詞10個(「燃えていた」「落ち着いていた」「幸福な感じがしていた」「平静であった」「安心していた」「わくわくしていた」「自信があった」「愉快であった」「リラックスしていた」「うきうきしていた」)が用意され、試合前日の精神状態が形容詞ごとにどうだったかが「非常に」「かなり」「少し」「まったくない」の4件法で調査された。その結果、「燃えていた」「幸福な感じが

していた」「自信があった」「うきうきしていた」の4項目でメンタルトレーニング実施群の方が統計的に有意な水準でポジティブな精神状態にあり、不安が低いことが示された。また、試合時における精神状態に関しては、前述のピークパフォーマンス時の精神状態10因子を使った質問項目による調査がなされ、メンタルトレーニング実施群の方が非実施群よりも「明鏡止水の認知」「コンセントレーション」「自分自身への集中と激励」「プレイの喜び」において統計的に有意な水準でよかったという結果が得られた。このように、試合前日まで、試合前日、試合時のいずれの時点においても、メンタルトレーニングを行った選手らがそうでない選手らよりもポジティブな精神状態であったことが示され、メンタルトレーニングを実施することの有効性が示された。

2) 1990年度以降の研究

1990年度から1992年度までの3年間は「チームスポーツのためのメンタルマネジメントに関する研究」が中心であった。卓球、シンクロナイズド・スイミング、バレーボール、野球、バスケットボール、ハンドボールなどのペア種目やチームスポーツを対象として、選手個人のメンタルトレーニングとともに共同プレイ、認知的スキルトレーニング、コミュニケーションスキルトレーニングなど、チームとして有効に機能するためのプログラムの作成および効果検討などが行われた。

1993年度から1995年度までの3年間は「ジュニア期のメンタルマネジメントに関する研究」が中心であった。それまであまり行われてこなかったジュニア期を対象に、①海外の文献調査を行い、ジュニア期におけるメンタルマネジメント情報の分析と整理を実施すること、②ジュニア期における最適な競技環境条件としての指導者の特質、コーチング方式、家庭環境等の調査条件を明らかにすること、③ジュニア期に必要とされる目標設定技術、競技行動の自己分析技術、等のトレーニングを含む教育プログラムの開発、④将来的な発展が期待される新しいメンタルトレーニング法の開発、等が行われ(猪俣：1994)、「指導者のためのジュニア選手のメンタルマネジメント」マニュアルが発表された。

1996年度から1998年度までの3年間は「冬季種目のメンタルマネジメントに関する研究」が中心であった。それまでほとんど行われてこなかった冬季種目を対象に、寒冷地という環境条件やシーズンスポーツという

種目特性などを考慮したプログラムやコンピュータグラフィックを利用したシュミレーショントレーニングの開発・実践などが行われた。また、この間に「選手とコーチのためのメンタルマネジメント・マニュアル(猪俣編：1997)」が出版された。

1999年度および2000年度は、これまでの多くの成果をもとに、2000年シドニーオリンピックの日本代表選手団の活躍を支える種目別心理サポートが計画され、各種目ごとに数名のスポーツ心理学関係の専門スタッフを配置して取り組まれた。

全体的に評価すれば、「1985年以降継続されてきた本プロジェクトがようやく競技現場で生かされ、活用される段階に至ったと見てよいだろう(猪俣：2001).」と述べられるように、およそ15年間のスポーツ選手のメンタルマネジメント研究プロジェクトの成果が競技現場にも認められ、多くの競技種目・団体に心理スタッフが入り、実際に選手や指導者とも会って活動し成果を上げ始めているといえよう。

4. メンタルマネジメントの場における心理的援助をする者と選手との関係性への注目

以上のように、ロサンゼルスオリンピック後、わが国でもトップアスリートに対するメンタルマネジメント研究とその実践はかなり盛んに行われ、熱心に取り組まれたプログラム開発はそれなりの成果をみせた。ところが、同時に浮かび上がってきた問題があった。それは、一つは、どんなによりプログラムが提示されても、選手が集中して取り組む気にならなければプログラムは役に立たないこと、つまり「メンタルマネジメントを実施していく際に、選手あるいは競技団体に単にプログラムを提供すれば良いというものではない(岡沢：1991)」ということである。これは、たとえどのような内容や方法であっても、それを指導していく者が選手とどのような関係を築きどのような構えでかわるかによって成果に違いが現われてしまうことを示している。

鈴木(2000)は選手に対する心理的サポートに関して、「(サポートを行なう者と選手の)関係が十分に構築されていないとき、上達、心理面の強化、競技力向上などに役立つことを指導したとしても、有効なものとはなりにくい」と両者の関係性の重要性を指摘し、「何か良いことをしたときには、どういうことをしたかということが問われたとしても、どういふかわり方をしたかについて問われることは多くない。多くの人

はどんな良いことをしているのか、その内容や“ハウツー”を知ろうとする。しかし、実際はそのかわりの方が重要なのである。」と述べている。そして、現実には関係性の構築が後回しにされることが多い現実を踏まえて、「選手が何を考え、感じ、何をしようとしているのかなどを聴き、それを受けとめ、そのうえで、このようなことがいいのではないかなどを語る、といった関係を築くことが、選手にとって“良いこと”をしていくためには必要なことである」としている。すなわち、選手のための心理的サポートとして重要なのは、内容以上に“どのようにかわるか”であるという主張である。

こういうことを本質的なこととして重視し、大阪体育大学は、1989年度から一般の大学にある学生相談室の機能に加え、スポーツ選手に固有の心の問題を扱う機能を持たせた「スポーツカウンセリングルーム」を開設し、3名の臨床心理士が選手の相談に応じている。また筑波大学でも、1993年6月からスポーツクリニック・トレーニングクリニック＜メンタル部門＞が、「スポーツによる障害やスポーツ競技者のかかえる心理的な諸問題の予防・治療及び心理面からの強化」を目的として活動している。

また、もう一つの問題として次のようなこともある。現実には選手やチームのメンタルマネジメントは、大会前の期間限定で、もしくは数回のメンタルトレーニング講習会で行なわれることが多いのだが、このようなやり方では、集団指導形態で心理的スキルの指導（リラクゼーションやイメージトレーニングの技法の指導など）をするのが精一杯で、サポートとしては中途半端になるのを否めないことである。

ところで、岐阜県のスポーツ科学トレーニングセンターは、スポーツ選手の競技力向上を目的として、1992年のセンター開設当初からスポーツ心理学領域の常勤の専門員を配置（1997年9月より2名）している全国でも例のない施設である。当センターのメンタルトレーニングのねらいは、選手が競技場面で実力を発揮できるように、あるいはより充実した選手生活を送ることができるように心理面のサポートをすることである。そしてそのために、まず第一に選手自身の成長を考え、主に競技生活についての話を聴きながら、選手自身が自分の課題に気づき、それを乗り越えていけるように援助していくやり方、すなわちカウンセリングをベースとしたやり方をとっている。相談者が多いと十分には対応できないことはあるにしても、まずは

じっくり選手の話を聴くことから始めようとする姿勢で、選手との関係性の重要性を認識して取り組んでいる。“選手の話”を重視して話を聴いていくと、選手自身が自分の考えていたことや悩んでいたことを整理したり、また自分自身の課題に取り組もうという意欲が出てきたり、新たな課題を発見したりすることが多い。具体的な心理的スキルの指導はもちろん行うが、それを活動の中心に置くのではなく、話を聴くなかで必要と判断された場合に行っていくやり方である。

岩田は1997年9月から2000年3月までの約3年間、このセンターのスポーツ心理学領域の専門員として勤務した。その間に訪れた選手たちは、来談が自発的であれ指導者らの誘導で来談したのであれ、メンタルトレーニングのやり方やプログラムのことはさておき、まずは俺・私の話を聞いてくれ、という様子であることが少なくなかった。そういう選手に会うごとに筆者は、選手たちの多くは競技生活でのさまざまな苦悩・迷い・つらさ・不満などネガティブな側面の話をする場と人を求めているのだと思った。そして練習場・試合会場では見せられず、指導者やチームメイトにも語れないネガティブな側面は、心に溜めておくこともまたきついで、選手らは語りどころ吐きどころを求めているのであり、当センターの専門員としてはそういう選手たちの求める場になることが一つの重要な役割であることを確信した。もし選手達が第一に求めるものが本音で語れる場や人であるとすれば、心理専門員の方が指導者としてメンタルトレーニングを提示することを第一にする時、選手によっては心理専門員という指導者によっていつもの練習にさらにまたプラスして大変なものをやらされる、と受け止めて抵抗を感じるかもしれないし、また、まじめな選手の中には、言われたものをすべてきちんとやらないとダメだと思って懸命に頑張る、それでも成果がみられなかったりすると一層苦しむことにもなりかねない。しかし“話を聴くこと”から始まる心理的サポートでは少なくともそういうことは起こりにくく、選手の心に沿ったものであると感じた。

このような心理的サポートのやり方は、当初は、即効性を期待して心理的なアドバイスやメンタルトレーニング技法の一つでも選手に指導してほしいと考えている現場の指導者からは受け入れられない場合もないわけではなかった。しかし、当センターの報告書(2000)に掲載された選手自身の「何度かの面談で私は何も考

えず普通の話をして、ときに笑ったり泣いたりもしましたが、先生は良き聞き手として私の心の動き・状態を読み取り、一緒に悩み考えて下さいました。そしてその都度適切なアドバイスをいただきました。……話すことで気持ちが楽になります。真剣に聞いてもらえることをうれしく感じます。……”というようなコメントや、指導者との継続的なかわり話し合いを繰り返す中で、次第に受け入れが広がり、この心理的サポートのやり方が選手だけでなく競技現場にも承認されるようになった。

5. 今後に期待されるトップアスリートのためのメンタルマネジメントのあり方

1) トレーニングからサポートへ

トップアスリートに求められる“精神面の強化”とは、ここの一番勝負どころや大舞台でも動じずに優れたプレイができるように精神的に成長すること、つまりどんな状況においてもへこたれないように自分の精神をコントロール出来るようになることであろう。“メンタルマネジメント”とは、このような強い精神へと自己をコントロールしていくことである。わが国ではそのための具体的方策として、3項で述べたように、有効な心理的スキルのトレーニング計画（プログラム

表1 日本のトップアスリートの精神面強化に関わる国としての取り組みの概要

年	オリンピック	主な活動内容
1960	ローマ・オリンピック	東京オリンピックに向けての国として初めてのトップアスリートに対する精神面強化に関する研究プロジェクト
1964	東京・オリンピック	・“あたり”の研究 ・主に射撃選手に対するリラクゼーション・メンタルリハーサルの指導・援助
		・“あたり”に関する研究が単発的に数年行われた。
1984	ロサンゼルス・オリンピック	※ 欧米選手がメンタルトレーニングによって飛躍的な活躍をしたことを受けて、トップアスリートの精神面強化・研究のための国庫補助（日本体育協会へ）が始まる トップアスリートに対する精神面強化に関わる本格的な研究プロジェクトの開始
1988	ソウル・オリンピック	○ 「スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究プロジェクト」(1985年度から1988年度)
		・主にメンタルトレーニングプログラムの作成・実践が行われた。
		○ 「チームスポーツのメンタルマネジメントに関する研究プロジェクト」(1990年度から1992年度)
1998	長野・オリンピック	○ 「ジュニア期のメンタルマネジメントに関する研究プロジェクト」(1993年度から1995年度) ・選手を“サポート”するという関わり方の流れが出てきた。
		○ 「冬季種目のメンタルマネジメントに関する研究プロジェクト」(1996年度から1998年度)
2000	シドニー・オリンピック	○ 「メンタルマネジメントに関する研究プロジェクト」(1999年度から2000年度) ・シドニーオリンピックに向けて、多くの競技種目において多数のスポーツ心理学関係スタッフがサポートに携わった。

を含む)を立ててそれに沿って取り組んでいく方法を“メンタルトレーニング”と呼んで、その開発と適用を中心に進めてきた。しかしメンタルマネジメントの実現の方策は、4項で述べたように、選手と向き合って話を聴くことをベースに、選手の状態を把握して、何をどのように行うかを常に判断しながら必要なことに取り組んでいく形もある。いわゆるスポーツカウンセリング的な進め方である。

ところで、1985年度から今日まで継続されている、スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究プロジェクトの活動報告集（毎年度末に発行）の目次に注目すると、それぞれの年度の中心テーマとは別に競技種目別の活動に関する報告が行われており、平成8年度頃から“○○○（競技種目名）の心理的サポート”というようなタイトルの実践報告が多くなってきていることに気づく。心理的サポートという語が多く使われるようになってきたのである。これは、研究プロジェクトの開始当初はメンタルトレーニング・プログラムの開発が問題であったが、そのプログラムが提供され、選手が取り組むようになって、しだいに心理スタッフのかかわり方の問題が認識されるようになり、スポーツカウンセリング的なかわりが必要視されるようになったことの影響なのではないだろうか。そして、何を指導するかどうかだけでなくどのようにかわるかが重要であるとすれば、それは選手側を中心にして考えることになるから、指導的要素の濃いメンタルトレーニングという語よりも心理的サポート（援助・支援）という方がふさわしくなったのではないかと考える。

そうだとすれば、トップアスリートの精神の強化に関する心理的関わりにおいて、目指す目標はメンタルマネジメントで、具体策としてメンタルトレーニングやスポーツカウンセリング的なものなどの方法があり、これらも含んで選手主体のメンタルマネジメントに取り組むことが心理的サポートである、といえよう。

2) トップアスリートのために望まれるこれからの心理的サポートとは

精神の強化や自己コントロールは、言うのは易しく実現は困難な、しかしトップアスリートには今や欠かせない課題である。そしてこのメンタルマネジメントのためにどのような内容をどのように行うのがよいかは、現代スポーツ心理学の最大の課題でもある。そこで、これまで述べてきたメンタルトレーニングとスポーツカウンセリング的なものの特徴を明確にすることで、今後期待されるメンタルマネジメントのあり

方について考えてみた。

メンタルトレーニングは、精神の強化のために必要なことや、どんな種類や内容のトレーニングをどんな順序でどれくらい行うのがよいかを提供する。従ってメンタルトレーニングの体系的なプログラムの適用は、選手のメンタルトレーニングへの動機づけが十分に高ければ、多くの選手がそれぞれに自分一人でプログラムに沿って自分の精神的課題に取り組んでいくことが可能である。しかし、プログラムが各自にピッタリというわけにはいかないから、集中できにくいし、やることを一人で確認しながら一人で進める形であるが故の問題もある。というのは、人は自分のことが意外と自分ではわからないものであるために、自分のやっていることへの判断があいまいだったり不正確だったりすることも起こりうるからである。

一方スポーツカウンセリング的なものは、課題をもつ選手と向き合い、選手との関係を大切に、話を聴きながら必要なかわり方を探し、対応していくもので、選手と心理スタッフとの人間関係は課題解決のかなめとして重視される。そして選手に対する共感を通して関係が信頼性を帯びてくると、選手は支えられている感じをもって自分の課題に向かうようになることが期待される。しかし、一人一人に対して大きなエネルギーと時間が必要になることが多いし、何よりもスタッフの力量がなければうまくいかない。また、相性ということもあるから、力量があっても必ずしも信頼関係が成立するとは限らないということもある。

では、選手はメンタルマネジメントに関してどんなことを心理スタッフに期待し、求めるのかということだが、これは実際さまざまである。鍛え方を求める選手もいれば、話をちゃんと聴いてほしい選手もいる。ということは、メンタルトレーニングのプログラムが必要とされることもあれば、カウンセリングそのものが望まれることもあるのであり、両者ともそれぞれ重要な役割をもっているということである。したがって、メンタルマネジメントにかかわろうとする心理スタッフは、どんな求めにも応じられるために、少なくとも適切なプログラムが提供できること、有効な心理的技法を一つ以上持っていること、きちんと話を聴けることなどがどうしても必要である。もちろん求めや必要性にあわせて、指導者にも援助者にもなれることが必要だし、また有効な心理的サポートを展開するためには、他機関とも連携して広く協力体制を整え、どんな

求めにも誰かが、あるいはどこかが応じられることが重要であろう。

このことはまた、以下のように考えることにも通じる。例えばプログラムを適用するメンタルトレーニングを行う場合に、ただ鍛える、強化するだけでなく、選手が自らの課題に主体的・能動的に取り組み、自らの精神を鍛え強くしていくそのプロセスを心理学の専門的立場から支え・手伝うことも必要であるとするのである。あるいは、選手の精神状態やパーソナリティ特性はいろいろであるから、あらかじめ用意しておいたものを「さあ、やってください」といって一律に押し付けるようなやり方ではなく、選手の話聴くことでわかることも大切にしながら、この選手は何を求めているのか、どういうことがこの選手にとって課題となっているのかを考え、選手の競技体験の内容・様式も把握して、選手の課題解決に出来るだけ有効となる方策を判断して取り入れることも重要であるとするのである。

このように考えてくると、トップアスリートの育成において、心理学のスタッフをもっともっと充実させる必要があるし、同時に力量のある心理スタッフを育成することがいかに重要かがわかってくる。昨今、メンタルマネジメントがトップアスリート自身に対してだけでなくコーチや監督に対しても必要であることがわかってきているし、遠征帯同も求められていることを考えると、なおさらである。

最後になるが、平成12年4月に日本スポーツ心理学会が、「スポーツ心理学会を通して、スポーツ選手や指導者を対象に競技力の向上やスポーツの普及に貢献し、スポーツ心理学の研究と実践の進歩と発展に資するとともに、競技力向上のための心理的スキルを中心にした指導や相談等を行う専門家の養成をはかるため、スポーツ心理学について一定の学識と技能を有する本学会会員に対し、日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士の称号を付与し、その資格の認定をする」ことを目的として、日本スポーツ心理学会認定の「スポーツメンタルトレーニング指導士(補)」の資格認定制度を発足させたが、これにより上述の観点からの指導士養成が図られるであろうし、それが期待される。

注1) コクーン (cocoon: かいこなどの繭, おおい)

引用・参考文献

※次のように略記した。日本体育協会スポーツ医・科学研究

- 報告⇒“日体協報告”，日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告⇒“日オ委報告”
- 1) 藤田厚 (1962)：射撃選手の精神統一のための自律訓練法及び漸進的解緊法に関する報告，昭和36年度日本体育協会スポーツ科学研究報告，p.1-4.
 - 2) 藤田厚，大村政男，長田一臣 (1987)：競技不安除去に関する臨床心理学的技法の適用－不安克服訓練プログラムの作成－，昭和61年度日体協報告 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－，p.28-43.
 - 3) 藤田厚，大村政男，長田一臣 (1988)：体操競技選手のメンタルマネジメント・プログラムの開発，昭和62年度同報告－第3報－，p.5-15.
 - 4) 藤田厚，長田一臣，大村政男 (1989)：II. ソウルオリンピック出場選手へのメンタルマネジメントの実施とその結果 II-1 体操競技，昭和63年度同報告－第4報－，p.4-9.
 - 5) 船越正康 (1989)：II. ソウルオリンピック出場選手へのメンタルマネジメントの実施とその結果 II-2 柔道，昭和63年度同報告－第4報－，p.10-19.
 - 6) 猪俣公宏 (1994)：はじめに，平成5年度日オ委報告ジュニア期のメンタルマネジメントに関する研究－第1報－，p.2-3.
 - 7) 猪俣公宏 (2001)：はじめに，平成12年度同報告メンタルマネジメントに関する研究－第2報－，p.2.
 - 8) 猪俣公宏 (2001)：オリンピックにおけるメンタルマネジメントの研究と心理的サポートの成果，体育の科学 51(11)：847-851.
 - 9) 猪俣公宏 編 (1997)：選手とコーチのためのメンタルマネジメント・マニュアル，JOC・日本体育協会 監修，大修館書店，東京.
 - 10) 猪俣公宏，松田岩男 (1987)：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'87ソウルアジア大会選手を対象に－，昭和61年度日体協報告 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－，p.7-20.
 - 11) 猪俣公宏，武田徹 (1988)：マラソンランナーのためのメンタルマネジメントプログラムの試案，昭和62年度同報告－第3報－，p.56-62.
 - 12) 猪俣公宏，武田徹 (1989)：II. ソウルオリンピック出場選手へのメンタルマネジメントの実施とその結果 II-4 陸上競技，昭和63年度同報告－第4報－，p.27-40.
 - 13) 石井源信，中島宣行 (1993)：バルセロナオリンピック選手の心理的コンディショニングの実態について，平成4年度日オ委報告 チームスポーツのメンタルマネジメントに関する研究－第3報－，p.30-55.
 - 14) 加賀秀夫，星野公夫 (1987)：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，昭和61年度日体協報告 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－，p.21-27.
 - 15) 加賀秀夫，杉原隆 (1986)：Peak Performance 時の精神状態に関する研究 1 質問紙法による調査と因子分析，昭和60年度同報告－第1報－，p.89-93.
 - 16) 松田岩男 (1986)：はじめに，昭和60年度同報告－第1報－，p. i-iv.
 - 17) 松田岩男 (1987)：第2年次 (昭和61年度)の研究概要，昭和61年度同報告－第2報－，p.3-6.
 - 18) 中込四郎 (1999)：日本スポーツ心理学会認定メンタルトレーニング指導士－メンタルトレーナー，スポーツカウンセラーとの関係は－，コーチング・クリニック，13(12)：6-8.
 - 19) 中込四郎 (2001)：メンタルトレーニングの理論的背景と科学的根拠，体育の科学 51(11)：842-846.
 - 20) 成瀬悟策 (1963)：スポーツマンの精神的自己鍛錬の方法に関する一研究，昭和37年度日本体育協会スポーツ科学研究報告，p.1-8.
 - 21) 日本オリンピック委員会研究プロジェクトチーム，チームスポーツのメンタルマネジメントに関する研究班 (1991~1993)：チームスポーツのメンタルマネジメントに関する研究－第1~3報－，平成2~4年度日オ委報告.
 - 22) 同，ジュニア期のメンタルマネジメントに関する研究班 (1994~1996)：ジュニア期のメンタルマネジメントに関する研究－第1~3報－，平成5~7年度同報告.
 - 23) 同，冬季種目のメンタルマネジメントに関する研究班 (1997~1999)：冬季種目のメンタルマネジメントに関する研究－第1~3報－，平成8~10年度同報告.
 - 24) 同，メンタルマネジメントに関する研究班 (2000~2001)：メンタルマネジメントに関する研究－第1~2報－，平成11~12年度同報告.
 - 25) 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 (1986~1989)：スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究－第1~4報－，昭和60~63年度日体協報告.
 - 26) 落合優・海野孝 (1986)：Peak Performance 時の精神状態に関する研究 3 わが国一流競技者のメンタル・トレーニングの現状に関する研究，昭和60年度日体協報告 スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究－第1報－，p.98-103.
 - 27) 岡沢祥訓 (1989)：II. ソウルオリンピック出場選手へのメンタルマネジメントの実施とその結果 II-3 卓球，昭和63年度同報告－第4報－，p.20-26.
 - 28) 岡沢祥訓 (1991)：3. 競技別メンタルマネジメントに関する研究 3-1 卓球，平成2年度日オ委報告 チームスポーツのメンタルマネジメントに関する研究－第1報－，p.25-34.
 - 29) 太田哲男，成瀬悟策 (1962)：スポーツにおける精神面のトレーニング－ピストル競技者への実施報告－，昭和36年度日本体育協会スポーツ科学研究報告，p.3-22.
 - 30) 霜禮次郎 (1988)：スポーツ選手が勝つためのメンタルマネジメント・プログラム実践システムに関する研究，昭和62年度日体協報告－第3報－，p.40-55.
 - 31) 杉原隆 (1987)：集中力トレーニング，昭和61年度同報告－第2報－，p.64-71.

- 32) 杉原隆 (1988) : テニスのメンタルトレーニング・プログラムの概要, 昭和62年度同報告-第3報-, p.35-39.
- 33) 杉原隆 (2001) : スポーツメンタルトレーニング-改めてその意味を問う-, 体育の科学 51(11) : 836-841.
- 34) 杉原隆 (2001) : 日本スポーツ心理学会認定「スポーツメンタルトレーニング指導士」資格の概要, 体育の科学 51(11) : 883-886.
- 35) 杉原隆, 藤巻公裕 (1988) : オリンピック強化指定選手心理調査の分析, 昭和62年度日体協報告 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-, p. 103-115.
- 36) 杉原隆, 藤巻公裕 (1989) : ソウルオリンピック出場選手の心理調査分析, 昭和63年度同報告-第4報-, p. 74-95.
- 37) スポーツ科学研究委員会心理部会 (1961) : あがりの研究-中間報告-[質問紙調査法による研究], 昭和35年度日本体育協会スポーツ科学研究報告, p. 1-15.
- 38) スポーツ科学研究委員会心理部会 (1965) : 心理部会報告, 東京オリンピックスポーツ科学研究報告, p.481-522.
- 39) スポーツ科学トレーニングセンター編 (2000) : 利用者の声「メンタルトレーニングを受けて」, 報告書No.6 ,p. 5, 岐阜県イベント・スポーツ振興事業団スポーツ科学トレーニングセンター, 岐阜.
- 40) 鈴木 壯 (2000) : メンタルトレーニング-競技力向上のための心理サポート- : スポーツ心理学の世界・14章 (杉原 隆, 船越正康, 工藤孝幾, 中込四郎編著), p. 199-211, 福村出版, 東京.
- 41) 田口多恵, 岩田真一 (1999) : 岐阜県の“スポーツ科学トレーニングセンター”で行うメンタルサポート, コーチング・クリニック, 13(12) : 16-18.
- 42) 武田 徹, 猪俣公宏 (1987) : サイキングアップと肯定的自己概念のプログラム, 昭和61年度日体協報告 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-, p.59-63.
- 43) 渡辺俊男 (1963) : 精神的コンディションの整え方に関する生理心理学的根拠の探求 (射撃選手について), 昭和37年度日本体育協会スポーツ科学研究報告, p. 1-9.
- 44) 渡辺俊男, 藤田 厚, 川原ゆり (1964) : 神経筋の Relaxation による技術及び Condition の調整 (射撃選手について), 昭和38年度同報告, p. 1-9.
- 45) 山本勝昭 (1987) : 「精神安定」の為の M・M プログラム開発に関する研究, 昭和61年度日体協報告 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-, p. 44-58.
- 46) 山本勝昭 (1988) : ボクシング・水泳のためのメンタル・マネジメントプログラムの研究, 昭和62年度同報告-第3報-, p.63-73.

(平成14年9月24日受付)
(平成14年12月12日受理)