



Sports Medicine Research Center, Keio Univ.

No.13

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター
ニュースレター 第13号
[2013年3月発行]

おもな活動報告

- 10月 強くなるためのスポーツ医学基礎講座「下肢のケガ予防、運動時の靴の選び方」
府中アスレティック FC メディカルチェック
強くなるためのスポーツ医学基礎講座「スポーツと栄養：基礎編」
- 11月 強くなるためのスポーツ医学基礎講座「スポーツと栄養：実践編」
国民体育大会冬季神奈川県代表選手健康診断
- 12月 神奈川県高等学校体育連盟スケート部門選手対象研修会 講師担当
強くなるためのスポーツ医学基礎講座「オーバートレーニングとその予防」
- 1月 相撲新弟子心臓エコー検査、体脂肪率測定（両国）
- 2月 相撲力士心電図検査（両国）
強くなるためのスポーツ医学基礎講座「体組成：勝てる身体づくり」
- 3月 ホンダモトクロス選手体力測定
強くなるためのスポーツ医学基礎講座「有酸素能力とトレーニング：VO₂ max、AT、LT」

特集



あるスポーツ選手の心の成長 —面接を通した一考察—

研究紹介

はじめに

スポーツ医学研究センターでスポーツを愛する学生達と接して、早十数年が経った。この間、彼らがスポーツについて悩み、苦しみ、別れる決意をし、また共に歩む決意をする、そんな場面に筆者は何度か遭遇した。本稿では、スポーツと共に歩んできた学生が、ふとしたきっかけから自分とスポーツの関係に疑問を感じ、見つめ直し、そしてスポーツとの新たな関係を見つけて歩み出すまでの心の成長について、二人の相談者 A (テニス)、B (弓道) の例をとって報告したい。

刊行物紹介

本年度の公開講座『スポーツと健康』（スポーツ医学研究センター、体育研究所・大学院健康マネジメント研究科主催）の報告書が出来上りました。

2012年度は、“安全にスポーツと楽しむために”をテーマに第一回（5月12日）「市民マラソンにおける安全管理～安全に完走するために～」（慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 真鍋知宏専任講師）「下肢のけが予防とその治療」（慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 橋本健史准教授）第二回（5月19日）「熱中症の予防対策」（慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 勝川史憲教授）「野外活動（アウトドアアクティビティ）での危機管理をふまえた楽しみ方」（慶應義塾大学体育研究所 野口和行准教授）を行いました。

報告書はスポーツ医学研究センターホームページ (<http://sports.hc.keio.ac.jp/>) からダウンロード出来ます。また、印刷物をご希望の方は、巻末の連絡先までお問い合わせください。

スポーツ医学研究センター兼担所員

湯本典子

相談者 A の事例

1) 事例の概略

K大学テニス部キャプテン A より以下の相談が持ち込まれた。（初回面接：2000年9月）

今までそんなことがなかったのに、最近はここ1番という大事な試合になると格下の選手に負けてしまう。キャプテンとして皆の期待に応えられず辛いので、テニスをやめたい。

2) 相談の詳細な内容と問題点

すなわち、相談の詳細な内容は、下記の通りである。

Aは、大学2年までは順調なテニス生活を送っていた。選手とキャプテンの両立を目指してキャプテンを引き受けたが、就任後は結果を残したい大事な大会では勝てなくなる。国際大会などで格上選手が相手の時はリラックスしていい試合が出来るのに、学生大会などで相手が同格や格下の場合は特にこの傾向が強い。皆の期待に応えなければならないというプレッシャーがかかり、思い切ったプレイが出来なくなり、結果として負けてしまう。部活と選手生活を両立させようとキャプテンを引き受けたが、両方が中途半端になってしまい、選手生活を続けることに協力してくれている部員の気持ちに報いることも出来ず、能力のなさを痛感するばかりである。以前はあんなに好きだったテニスなのに、やめたいと思う。毎日欠かさず練習も部活もして、キャプテンとしても選手としても活動を続けているが「テニスから離れたい」と思っている自分がいる。でもテニスから離れたら何も出来ない自分を認めなくてはならないことがつらくて、テニスから離れられない。テニスをやりたいけど、テニスから離れたい。どうしたらいいかわからない。

「テニスを離れたい」と思いながら、全く離れられない生活を続けていることで、Aの気持と行動がばらばらになってしまっていることが問題と思えた。

3) 問題解決へのアクション

「テニスと離れること」はAにとって難しい状況であったため、練習を続けながらも「離れたい」と思っているテニスとの関係を、客観的にとらえることが必要と判断し、問題解決に向けて次の2つの課題を課した。

*課題1. テニスと自分の関係を考える

Aにとって、テニスがどのような存在なのか。過去はどんなだったか、現在はどのようなか、そして未来はどのようにありたいか、またテニスと共に過ごして楽しかったこと、つらかったこと、テニスが自分に与えてくれたこと、テニスのせいで困ったこと、自分の生活からテニスを除いたらどのようになると思うか等々、様々な角度から問題点と向き合えるように、日記形式での宿題レポート「テニスと自分の関係を考える」を課す。

*課題2. メンタルトレーニングの実施

日々練習を続けながら1ヶ月間、上記の日記の形でレポートを作成した結果、テニスが自分にとっていかに大事な存在であるか客観的に認識したA本人が、1ヶ月後の2回目面接時、意欲的にメンタルトレーニングを望んだため、下記のトレーニングを実施した。

(a) リラクゼーションをマスターする

ビデオ（心を育むストレスマネジメント技法）を使用して、漸進的弛緩法によるセルフリラクゼーションを学び、試合時

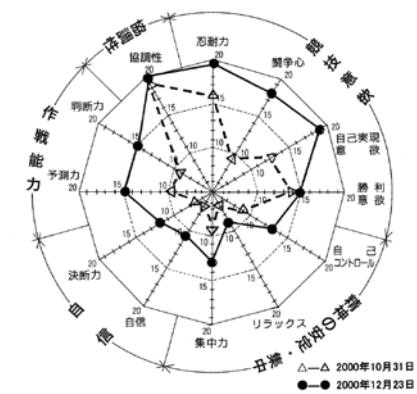


図1-A DIPCA2における心理的競技能力の尺度別プロフィール

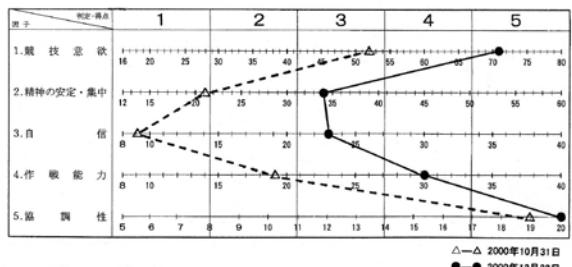


図2-A DIPCA2における心理的競技能力の因子別プロフィール

でも自らリラックスさせて緊張をほぐす方法を知る。

(b) 心理的競技能力の特性を知る

心理的競技能力検査（Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes, DIPCA2）を2度目の面接時およびそれから2ヶ月後に行われた全国大会時の2度にわたって実施して、自分自身の心理的競技能力について、どのような特性および特性の変化があるかを知る。

4) 結果

初回面接時から3ヶ月後に行われた全国大会に出場し、「優勝」という成績を残す。

*結果1. テニスと自分との関係について

初回面接時には「テニスから離れたい、でも離れられない」という状態であったが、2回目面接までの1ヶ月間、テニスと自分との関係について、過去・現在・未来を含めて日記をつける形式で毎日振り返った結果、テニスが自分の生活の中で、どれだけ大きな存在であったか気づき、新しい関係を築きたい、という希望を持つようになる。

*結果2. メンタルトレーニングの実施結果について

(a) リラクゼーションのマスター結果について

面接の都度、ビデオによる漸進的弛緩法を実施することにより、試合前に自ら実践して緊張をほぐすことができるようになる。

(b) 心理的競技能力検査 DIPCA2 の実施結果について
2回目面接時とそれから 2ヶ月後に行われた全国大会優勝後の尺度別プロフィールを図 1-A、因子別プロフィールを図 2-A に示す。

尺度別プロフィール（図 1-A）では、2回目面接時（破線）に比較し優勝後（実線）はほぼ全ての尺度値が高くなっている。因子別プロフィール（図 2-A）では、特に低かった「自信」と「精神の安定・集中」の因子が大きく変化している。これは、自分の能力を信じてどんな時でも落ち着いて注意深くプレイできた結果と言える。

5) 考察

初回面接時には「テニスから離れたいけど離れられない」という状況であった。できれば「離れること」が必要と思われたが、今の生活ではそれを実現するのがかなり難しかったため、テニスと離れず、でも少し距離をおくように「客観的な視点からテニスとの関係を考える」という課題を出した。その結果、今まで近すぎて見えていなかったテニスの色々な側面に目を向かれるようになり、テニスを続けることに意欲的になった。練習やトレーニングに積極的に取り組むようになり「3ヶ月後の全国大会で優勝」という成績が得られた。

「決勝戦では、自分の力以上の何か大きな力に導かれているようだった。ボールもよく見え、試合を楽しんでいる自分を感じた。周りの声援も良く聞こえて自分を後押ししてくれた。こんな経験は初めてだった」と振り返った A は、3ヶ月前とは別人のように自信に満ちあふれ、しかも謙虚だった。

試合後の DIPCA2 の結果は、A のテニスと向き合う姿勢や試合に臨む態度、自信など、全ての心理的競技能力が向上したことによく表している。

そしてこの時から 10 年を経た現在、テニスは A の「一生の友」となったとのことである。

相談者 B の事例

1) 事例の概略

K 大学所属の弓道国体強化選手 B より、以下の相談が持ち込まれた（初回面接：2010 年 4 月）

試合になると練習時のように冷静になれず、実力が発揮できない。なんとかしたい。

2) 相談の詳細な内容と問題点

すなわち、相談の詳細な内容は、下記の通りである。
B は若手を育てる育成枠として強化選手に選ばれた。しかし、練習の時はいいのだが、試合になるとあがって実力を発揮できない。このまま試合で結果を残せないと育成枠からはずされてしまう。何とか強化選手として残るようにしたい。

面接時にはとても冷静に見える B であったが、試合になると「結果を残さなければ」という気持ちから動きがばらばらになり、いつもの自分ではなくくなってしまう、と思われた。

3) 問題解決へのアクション

試合時にもいつもの動きができるようになるにはどのようにしたらよいか。試合時には特に、矢を放った後の的中成績ではなく矢を放つまでのパフォーマンスに集中すること、弓道をしている自分自身の能力についてもっとよく知ることが必要と思われた。

B がメンタルトレーニング実施に意欲的だったため、以下のトレーニングを実施した。

(a) リラクゼーションをマスターする

ビデオ（心を育むストレスマネジメント技法、学校におけるストレスマネジメント教育）を使用して呼吸法、漸進的弛緩法によるセルフリラクゼーションを学び、試合時でも自らリラックスさせて緊張をほぐす方法を知る。

(b) 心理的競技能力の特性を知る

心理的競技能力検査（Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes、DIPCA3）を初回面接時およびそれから 3ヶ月後 4 回目の最終面接時に行ない、自分自身の心理的競技能力について、どのような特性および特性の変化があるかを知る。

4) 結果

(a) リラクゼーションのマスター結果について

B によると、弓道にとって「全ての所作の基本は呼吸」と言われているのに、それまでは試合になると特に、そのことが実感できなかったという。そこで、初回面接時に実施したメンタルトレーニングを以下の手順（まず試合前にリラクゼーションをして緊張をほぐし、自分の動きと呼吸に集中して、呼吸に動きを合わせる）でその後に行われた試合（県大会）で実行したところ、団体優勝、個人準優勝、射道優秀賞（芸術点最高評価）を取ることができた、とのことであった。

(b) 心理的競技能力検査 DIPCA3 の検査結果について

初回面接時と、3ヶ月後の最終面接時に行なった尺度別プロフィールを図 1-B、因子別プロフィールを図 2-B に示す。

尺度別プロフィール（図 1-B）では、初回面接時（破線）に比較し、3ヶ月後 4 回目の最終面接時（実線）は一部を除いて多くの尺度値が高くなっているのがわかる。

勝利意欲、闘争心は逆転して低くなっているが、それは弓道というスポーツの特徴と言えるのではなかろうか。

因子別プロフィール（図 2-B）を見ると、「競技意欲」はほんの少し下がっているが、「精神の安定・集中」、「自信」、「作

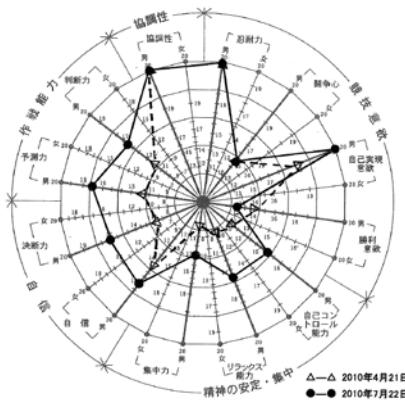


図 1-B DIPCA3 における心理的競技能力の尺度別プロフィール

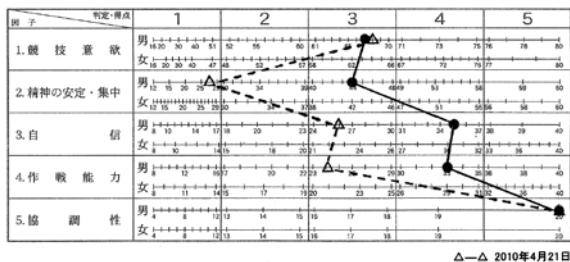


図 2-B DIPCA3 における心理的競技能力の因子別プロフィール

戦能力」の因子が特に顕著に高く変化しているのがよくわかる。

このことは、メンタルトレーニングを実施したことにより、試合時に自分のパフォーマンスを最大に発揮させられる方法をB本人が体得できた結果と言える。

5) 考察

Bは「弓道では呼吸が大事と言われているが、今まで実はどう大事なのか、よくわかつていなかった。呼吸法や漸進的弛緩法を習って弓道をするときに試すようになり、すべての動作を呼吸とともにすることを意識するようにしたらパフォーマンスが上がってきた。その後の試合で結果が出ない時もあるが、なぜ悪いか分析できるようになり、試合中でも落ち着いて冷静でいられるようになった」と振り返った。

結果ではなく意識的に自分自身の呼吸とパフォーマンスに集中したところ、県大会団体優勝、個人準優勝、射道優秀賞（芸術点評価）を取って、国体強化選手として2次選考に残れたとのことであった。

初回面接時、Bが弓道に対してとても熱心なことはわかったが、試合で結果が出ないなど、Bの意欲が空回りしているように思えた。そこで、いくつかのメンタルトレーニングを実施したところ、Bはその後の練習や試合の時にもそれを実行するようになった。その結果、弓道をしている自分について、B自身

が冷静に見られるようになり、落ち着いて試合後の分析をして、更に次の試合に臨めるようになった。

もともと弓道に対してはとても積極的で、現在は母校のコーチをしているが、将来は教員となり地元の高校生に弓道を教える、との希望を持っていて、Bが行ったトレーニングを是非今後のコーチングにも生かしたいとのこと。3ヶ月前とは別人のような、自信にあふれたBの力強い言葉に、筆者自身が励まされる思いであった。

おわりに

相談者A、相談者Bそれぞれ抱えている問題は違っていたが、ともにほぼ3ヶ月間（面接回数4-5回）で、それぞれ自己の中で進む道を見つけられたケースである。もちろん、どのケースもこのようにスムーズに行くわけではない。行きつ戻りつしながら、でも、確実に自らの道を見つけていく。

スポーツをしている彼らは、基本的に非常に真面目である。真面目だから、繰り返される単調でつらい練習も、自分に課した高い課題も黙々とこなして、自らの技術や体力を磨く努力を惜しまない。しかし結果が伴わなくなると、努力が報われていない、自分のやり方が間違っているのではないか、と疑問を持ち、自信がガタガタと崩れ、進む道がわからなくなつて立ち止まってしまう。

そんな時、筆者に出来ることは、彼らの話を良く聞いて、混乱している話の交通整理をして、ほんの少しだけ背中を押してあげるくらいである。彼らは別な角度から新しい見方ができるようになると、彼ら自身で行くべき道を見つけ、また新たな一步を踏み出すことが出来るようになる。そしてそれは、今までよりもっと力強い歩みとなることが多い。

そのような彼らに教えられることが如何に多いことか、あらためて思い知らされる毎日である。

参考文献

- 1) 徳永幹雄『T.T式ベストプレイへのメンタルトレーニング・システム—手引き—』トヨーフィジカル、1999年
- 2) 徳永幹雄『T.T式メンタルトレーニングの進め方—心理的競技能力診断検査の手引き—』トヨーフィジカル出版部、2009年
- 3) 山中寛、富永良喜監修「こころを育むストレスマネジメント技法」（ビデオ）、南日本放送、1999年
- 4) 山中寛監修「学校におけるストレスマネジメント教育」（ビデオ）、南日本放送、1999年

Newsletter No.13

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター ニューズレター 第13号

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター Sports Medicine Research Center, Keio University

発行日: 2013年3月29日

代表: 戸山芳昭

〒223-8521 横浜市港北区日吉4-1-1 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター TEL:045-566-1090 FAX:045-566-1067 <http://sports.hc.keio.ac.jp/>