

教科・領域教育専攻  
生活・健康系(保健体育)コース

指導教員 賀川 昌明

堀 貴一朗

## I. 目的

パフォーマンス発揮には「心・技・体」が重要となる。霜 (1992) は「心・技・体」が、競技レベルの変化によってパフォーマンスに寄与する割合が異なることを指摘し、競技レベルが高くなるほど、心理面が重要になることを報告した。つまり、競技レベルの向上には、正しい知見に基づいた心理的介入が必要になるということを示唆している。メンタルトレーニングの必要性が示唆される一方、多くの競技者が実践しているかというところではないと考えられる。山津 (2009) は、大学競技者 102 名の内、約 8 割がメンタルトレーニング非実施者であるという研究報告をした。このような中で今回、徳島県 N 中学校野球部から、心理サポート実施の依頼があった。依頼の理由は、「大事な試合になるほど練習通りの力が発揮できない。楽しく野球をやらせてやるためには心理面の強化が必要と感じた」ということであった。この依頼を受け、個人レベルでのサポートを行い、試合におけるパフォーマンス発揮にポジティブな効果があるか、事例的に検証することとした。また、メンタルトレーニング実施者の拡大のため、いかなる情報提供が選手のメンタルトレーニングに対する意識に好影響を及ぼすのか、どのような留意点が必要になるのかを明らかにしていく。

## II. 方法

### 1. 対象者

徳島県 N 中学校軟式野球部員 13 名 (分析対

象は 9 名)。

### 2. 期間

2011 年 12 月 8 日から 2012 年 6 月 24 日までの約 7 ヶ月間。

### 3. サポート方法

著者とメンタルトレーニング指導士有資格者がチームを訪れ、講義、心理検査、カウンセリング、メンタルトレーニング技法の指導、プレーの動画フィードバック、試合時の行動計画と振り返り法の指導を行った。講義は、メンタルトレーニング有資格者が行い、メンタルトレーニングの必要性、概要、方法などを説明した。心理検査は、賀川ら (2012) が作成した「スポーツ選手の心理的特性検査」を使用した。カウンセリングは、個人面談形式で 2 度実施した。また、指導したメンタルトレーニングを各自で行わせるため、「1 日 15 分メンタルトレーニングプログラム」を作成し実施させた。動画フィードバックは、DVD、iPad を使用した。試合の行動計画と振り返りは、用紙を作成し、記述させる形で取り組ませた。

### 4. 分析方法

(1) 「スポーツ選手の心理的特性検査」の得点を、心理サポート事前事後で比較した。変化が生じた要因を、心理サポート全体を通じて得られたデータや選手の特性などから総合的に分析を行った。

(2) チーム成績を心理サポート事前事後で比較した。また、打者は打率、投手は防御率・与

四死球数の成績を比較した。これらの成績に変化が生じた要因についても、心理サポート全体を通じて得られたデータをもとに分析を行った。

(3) 選手のメンタルトレーニングに対する評価や取り組み状況を調査するため、アンケートを実施した。また、選手、指導者に対し聞き取り調査を個別に行い、さらに詳しく調査した。これらの調査結果をもとに、心理サポートの効果について個別に考察を行った。

### III. 結果及び考察

#### 1. 数量的変化について

サポート前後の成績を比較すると、チーム成績とA選手の投手成績に向上はみられなかった。しかし、打撃成績では9名中7名の打率が向上するという非常にポジティブな結果が得られた。選手の技術的な向上に加え、イメージトレーニング、動画フィードバック、リラクゼーションなどの成果であると考えられる。また、「スポーツ選手の心理的特性検査」では、総合判定の合計点が9名中8名向上した。また、心理的競技能力尺度のみでは9名中5名が向上した。この結果と競技成績を比較すると、総合判定の合計点と心理的競技能力尺度の得点がいずれも低下した投手のA選手は、防御率・与四死球数で成績の低下がみられた。一方、総合判定の合計点と心理的競技能力尺度の得点がいずれも向上した5名の内4名は、打率が向上した。これらのことから、心理サポートの実施による心理的特性の向上あるいは低下が、競技成績に影響を与えた可能性が考えられる。また、今回の心理サポートについて、「必要だったと思うか」、「今後も続けていきたいか」という質問には、9名中8名から「高校でも続けていきたい」などのポジティブな評価が聞かれた。しかし、I選手からは「もうメンタルトレーニングは続けたいと思う、プレーの負担になった」と否定的な意

見も聞かれた。

#### 2. 質的变化について

リラクゼーションを、自主的に試合の際に取り入れた5名の選手は、心理的にポジティブな効果を感じており、身体的に緊張が低減されたことを述べている選手もいた。また、選手から最も高評価が得られたトレーニング内容は、動画フィードバックであった。「フォームの修正に役立った」、「自分のプレーの新たな発見ができた」などの意見が聞かれ、アンケートにおける、メンタルトレーニング内容の順位付けにおいても、9名中7名が上位を動画フィードバックで独占させており、選手の評価が高いことが伺えた。動画フィードバックにより、自身のプレーのマイナスイメージをプラスイメージに転換する作業を補助し、より明確なイメージトレーニングにつながったのではないかと考えられる。

#### 3. 課題と展望

課題は、今回の心理サポートで1名の選手が記述の多さに対する負担を述べたことが挙げられる。選手のモチベーションを維持するために記述する機会を減らし、負担を軽減していくことが必要ではないかと考えられる。しかし、記述することで改めて意識できたり、反省点を見つけやすくなったりと必要性も感じられる手法である。そのため、記述の必要性を選手に理解させる手順も必要ではないかと考えられる。また、メンタルトレーニングにポジティブなイメージを持たせるためには、理解しやすく、効果を比較的に実感しやすい内容のトレーニングを提示することで、積極性を持たせることが必要ではないかと考えられる。メンタルトレーニングの導入として、動画フィードバック機能を活用し、自身の技術的課題を再認識させたり、リラクゼーションによって身体的な効果を体感させることは、有効な手段ではないかと考えられる。