

# 健康への道

名古屋大学総合保健体育科学センター

## メンタルトレーニング

西田 保

東京オリンピック（1964）の頃であるから、今からもう25年も昔のことになる。スポーツ選手の心理的能力を強化する「精神的自己鍛錬法」というものがあった。やや古めかしい名称であるが、わが国で初めてのオリンピックを成功させようと、選手の精神面、主として「あがり対策」にとられた心理学的手法であった。日本人はあがりやすい、緊張しやすい民族だと言われたのもこの頃であろうか。いずれにせよ「あがり」は、競技成績に悪影響を与えるから、精神面を意図的に自己鍛錬することによって「あがり」を克服し、それと同時に好成績をもあげようとしたのであった。

自分自身の“心”を思いのままにコントロールするのは、そんなにやさしいことではない。テニスの大会などで、緊張のあまり普段の実力を十分に発揮できなかった読者諸氏も多かろう。四半世紀たった今でさえ、名称こそ「メンタルトレーニング」というモダンなものに変わっているが、依然として精神面の自己コントロール能力の重要性が叫ばれている。

「メンタルトレーニング」とは、能力開発的な視点から、選手の心理的競技能力を向上させるために行われるトレーニングのことである。平たく言えば、心理的に優位な状態で競技できる能力を意図的に開発しようとするトレーニングなのである。競技場面での心理的競技能力に関わるものには、注意、集中力、あがり、不安、動機づけ、リラクゼーション、平常心、自信などがあげられる。具体的なトレーニングプログラムの詳細は他にゆずるとして、そのねらいには、①あがりの防止、②集中力の育成、③情動のコントロール（不

安の除去と興奮や闘志の高揚）、④意欲・動機づけの強化、⑤肯定的な自己概念（思考）の形成、⑥ピークパフォーマンス（絶好調）時の感情形成、⑦ゲームや戦術の分析、などがあげられている。日本選手団のソウルオリンピックでの活躍を期待して、卓球、ライフル射撃、マラソン、柔道などの種目でメンタルトレーニングが取り入れられ、期待した効果が報告されている。

欧米では、日本に先がけて実戦的なメンタルトレーニングが取り入れられている。その対象は、トップレベルの競技者に限らず、大学のスポーツ選手やアマチュア水準のスポーツマンにまで及んでいる。筆者の滞在したアリゾナ州立大学やイリノイ大学では、スポーツ心理学のスタッフがコーチや選手と一体となって、競技での自己コントロール能力を向上させようと懸命になっていたことを思い出す。その際に感心したことは、心理的技術の伝授はもちろんのこと、競技者の能力や成績を高める様々な知識、例えば、生理学やバイオメカニクス、栄養学や社会集团的な知識などを、それぞれの専門の立場から教育していたことであつた。合理主義国アメリカならではのことである。アメリカスポーツマンの競技に対する知識は、日本のスポーツ選手に比較してかなり多くて広い。

あえて言うことではないが、一つの学問領域にこだわらない総合的な視野からみた研究が望まれる。メンタルトレーニングにおいても、心理学の立場からだけでなく、競技に関わる隣接領域をも包括したダイナミックなものが望まれる。このことは、我々の人生観にも通じることであろう。

（体育科学部）