

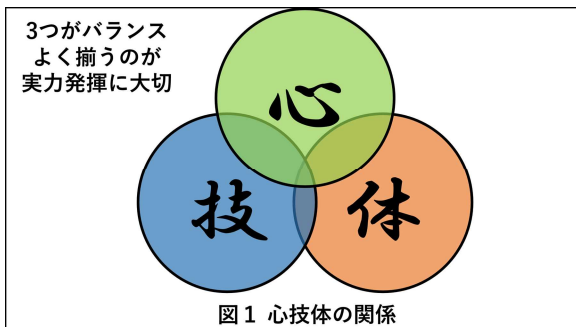
## 『メンタルトレーニングについて』

### ○メンタルトレーニングとは

皆さんは競技を行ってきて、「練習ではできているのに、試合になるとできなくなる」「接戦の場面で力が発揮できない」といった経験はありませんか？このような経験はメンタル面が大きく関係しているかもしれません。スポーツでは心技体のバランスが大切です(図1)。この3つの要素がバランスよく揃うことで、より高い実力発揮につながります。体力や技術を鍛えるように、心もメンタルトレーニングによって鍛えることができます。

「メンタルトレーニング」と聞いて、皆さんはどう思われますか？例えば、「メンタルが弱い人が行うもの」といった印象の方もいるのではないのでしょうか。しかし、メンタルトレーニングはメンタルが弱い人だけが行うものではありません。メンタルトレーニングとは、競技力向上のための心理的スキルを鍛えるためのトレーニングです。競技力向上とあるように、全てのスポーツ選手が行うべきトレーニングであるといえます。

ここで1つ注意しておきたいのが、メンタルトレーニングは試合前にササっとできるような魔法のようなものではありません。日々の練習から継続して行うことが大切です。



### ○メンタルトレーニングの内容

上述のように、心はトレーニングで鍛えることができることを説明しましたが、どのようにトレーニングしていくのでしょうか。最初に基本的なメンタルトレーニングの

流れをご紹介します。

#### 1. 自己理解

心理テストや自身の良かった/悪かったパフォーマンスの分析(ピークパフォーマンス分析)などを行い自分の心理面について知る。

#### 2. 目標設定

「どんな選手になりたいのか」「どのような結果を残したいのか」などの問いに対して、目標設定することで競技行動の明確化をして、やる気を高める。

#### 3. リラクゼーション

試合など、緊張感が高まるような場面でも落ち着いてプレイできるように、心をリラックスする方法を身に着ける。

#### 4. イメージ

新しい技術を獲得したり試合への準備をしたりするためにイメージを用いて、作戦や気持ちづくりを行う。

#### 5. 試合に向けての心理的準備

試合に向けた心の準備を行っていく。

#### 6. 試合・振り返り

試合後はしっかりとプレイの反省や目標の達成度合いを確認し、次の試合に向けた振り返りを行う。

以上のような流れでメンタルトレーニングを行います。次回からは具体的な内容をご紹介しますと思います。

#### 【参考文献】

- ・日本スポーツ心理学会(編)(2016).スポーツメンタルトレーニング教本.大修館書店.
- ・徳永幹雄(2004).ベストプレイへのメンタルトレーニング.大修館書店.

文責:秋田県スポーツ科学センター

メンタルトレーニングアドバイザー  
渡瀬友斗