

『自分の心理状態を知ろう』

〇はじめに

皆さんは自分のメンタルは強いと思いますか、それとも弱いと思いますか。弱いと思っていても、それはどのように判断していいのかわかりにくいかもしれません。例えば、体力面であれば筋力、技術面では技の成功回数などで測定できるかと思えます。しかし、心は目に見えないものなのでどう測定するか想像しにくいかもしれません。

そこで今回は自分のメンタルが強いかわ弱いかや、どういった時に良いパフォーマンスができるのかなど、自分の心理面について知るための方法を紹介いたします。

① 自身の心理的特性を知る

最初に自身の心理面を測定する方法として、「心理検査」があります。いくつかの質問に回答することで数値化し、測定します。例えば、「私は緊張しやすいか」という質問に「1.ほとんどそうでない 2.時々そうである 3.いつもそうである」から1つ選び、得点化していくようなものです。

アスリートの心理的特性を測定する心理検査として頻繁に使用されるのが「心理的競技能力診断検査(DIPCA.3)」です。忍耐力、リラックス能力、自信などスポーツに必要とされる心理的な12の尺度から構成されており、簡単に測定することが可能です。ただし、心理の検査の結果を過信し、自分は異常だと捉えないよう注意してください。

心理的競技能力診断検査は当センターの一般体力診断(筋力向上コース)でも測定することができますので、興味があれば是非、受診してください。

② 最適な心理状態を理解する

次にどういった心理状態の時に良いパフォーマンスが発揮できるのかを知る方法としてピークパフォーマンス分析があります。過去の最もよかったプレイを思い出

し、その時の周りの状況や気持ちなどを書きだして、良かったプレイ時の心理状態を理解するものです。以下、方法について紹介します。

【用意するもの】

大きめの用紙、ペン、付箋

【方法】

1. 自身の最もよかったプレイを思い出して選択する。
2. その時の状況を出来るだけ詳しく、思い出し1枚の付箋にそれぞれ書き出す。
(例: 思考内容、動作や感情、その時の状況など)
3. 全て記入後、関連があるものが近くなるように付箋を配置し、グループ分けをする。
4. 関連するグループ同士を線で結び意味づけをする。

方法は以上になります。あわせて、最も悪かった時のプレイ時も分析することで、より自分自身の心理状態について理解を深めることができます。ピークパフォーマンス分析はゆっくりと取り組めるオフシーズンなどに行うことをお勧めします。

〇おわりに

今回紹介した方法を通して自分自身の強みや弱みを客観的に知り、自分のこころの特性に気づくことで、向上していくための動機づけ(モチベーション)を促進します。さらに、今後の目標設定や練習計画を適切に立てることにつながりますのでメンタルトレーニングの第一歩として取り組んでみてください。

【参考資料】

・徳永幹雄・橋本公雄(2000)心理的競技能力診断検査(DIPCA.3)。トーヨーフィジカル。

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