

## 『スポーツメンタルトレーニング』

**前回**はスポーツ心理学を分類し、各分野の紹介をしました。今回はその中でも秋田県スポーツ科学センターが実施している、スポーツメンタルトレーニング(SMT)について理解を深めるためにどういった目的なのか、スポーツメンタルトレーニングを受ける時に知っておきたいことを紹介したいと思います。

### ● スポーツメンタルトレーニングの目的

スポーツメンタルトレーニングの目的は、「スポーツ選手や指導者が競技力向上並びに実力発揮のために必要な心理的スキルを習得し、実際に活用できるようになること」です。その中には心身の健康や人間的成長も含まれます。目的達成のために心理学やスポーツ心理学の理論(様々な出来事がなぜ起こるかを説明したもの)や技法に基づいた計画的で教育的な活動を行います。

イラストのように、スポーツメンタルトレーニングはアスリートだけでなく、スポーツに携わる方々が対象です。また、心理面に課題をもつような人が対象ということではなく、実力発揮や競技力向上を目指す、全ての人が心理的スキルの習得を目的に実践するものです。



### ● スポーツメンタルトレーニングを受ける時に知っておきたいこと

スポーツメンタルトレーニングを受けようと「スポーツメンタルトレーニング」や「メンタルトレーニング」といったワードで検索すると、多くの資格やメンタルトレーナーが登場し、どれを選べばよいか迷うこともあるのではないのでしょうか。

スポーツメンタルトレーニングを受けるうえで重要になるのは、実験や調査などに基づく科学的な根拠をもった指導が行われているかどうかです。例えば、スポーツ心理学を専攻して学んでいたりと、学会の研修を受け最新の知見を有していたりするかなどを確認することが大切です。

国内では唯一学術団体が認定している「スポーツメンタルトレーニング指導士」という資格があります(参考:日本スポーツ心理学会、<https://www.jssp.jp/index.html>)。

スポーツメンタルトレーニングを受ける際には、指導者がどんな人で、どのような手法で指導をしているか、慎重に検討し、正しいアプローチでトレーニングに取り組んでいただきたいと思います。

#### 【参考文献】

・日本スポーツ心理学会(編):スポーツメンタルトレーニング教本三訂版,大修館書店,2016.

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