

## メンタルトレーニング

トレーニングには心のトレーニングも存在する。こうしたトレーニングはメンタルトレーニングと呼ばれ、「試合中のパフォーマンスを高めるために心理的側面から自分の心をコントロールするためのトレーニング」として実施される。

メンタルトレーニングはスポーツ心理学の分野で盛んに研究されている。1950年代から旧ソビエト社会主義国家はオリンピックでメダルを獲得することを目的としてメンタル強化を始め、1970年代からは北米を中心とした西洋諸国でもメンタル面強化のトレーニングや心理的サポートに関する研究が始まり大きな成果を挙げてきた [164]。同時に国際スポーツ心理学会 (*ISSP*)、国際応用スポーツ心理学会 (*AAASP*)、国際メンタルトレーニング学会 (*ISMTE*) といった学会を中心にその研究分野は目覚ましく進歩した。他のトレーニング論が古くから確立されているのに対して、近年著しく進歩したトレーニング分野であるといえる。

メンタルトレーニングといっても様々なトレーニング方法があり、その適用方法も様々である。ここでは陸上競技への実用面を考慮し、著者である私に取り組んでいたメンタルトレーニングについて取り上げて紹介する。(一般的なメンタルトレーニングについて詳しく学びたい読者は、本書とは別の専門書を参照してほしい。)

## 21.1 逆U字理論

試合で最高のパフォーマンスを発揮するためには技術的、体力的なレベルを向上させることは必要不可欠である。しかし、試合当日の心理状態がうまくコントロールできなければ良い記録を残すことは難しい。

選手の心理状態は個人差が大きく、万人を最高の心理状態にするための一般的な方法は存在しないが、自分の心理状態をコントロールするスキルを身に付ける方法はある。ここではその手法を紹介する。

まず自分の心理状態を適切にコントロールするために、パフォーマンスの質と覚醒レベルの関係性を正しく理解しておく必要がある。この両者の関係はヤーキーズ・ドットソンの逆U字曲線として一般的によく知られている[165]。

### スポーツにおけるヤーキーズ・ドットソンの逆U字曲線

- 最良のパフォーマンスは最適な覚醒レベルから生まれる
- 最良のパフォーマンスが得られる最適な覚醒レベルやその幅には個人差がある
- 競技が異なれば最良のパフォーマンスが得られる覚醒レベルは異なる

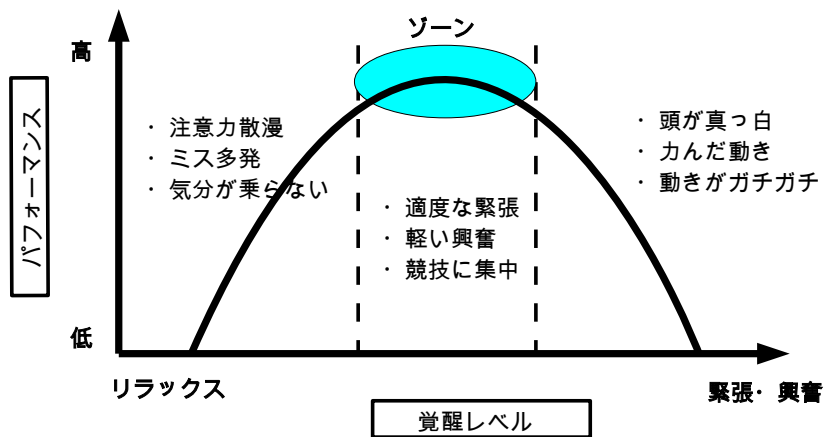


図 21.1: 逆 U 字曲線とゾーン

「最良のパフォーマンスは最適な覚醒レベルから生まれる」とは覚醒レベル（緊張・興奮とリラックス）をうまくコントロールすることで最良のパフォーマンスを得られるという自明のことを説明している。多くの選手・指導者が経験的に理解していることだと思う。

人間はリラックスしすぎれば注意力が散漫になってミスが目立ち良いパフォーマンスが発揮できない。逆に緊張・興奮が高すぎてしまえば頭が真っ白になって力が出せなくなったり、緊張して動きがガチガチになり良いパフォーマンスが発揮できない。

リラックスと緊張・興奮も心理をうまくコントロールすることができれば、適度な緊張感で競技に集中し良いパフォーマンスを発揮できるベストな心理状態を作り出すことができる。こうした最良のパフォーマンスが得られる理想的心理状態のことを「ゾーン」と呼ぶ（図 21.1）。

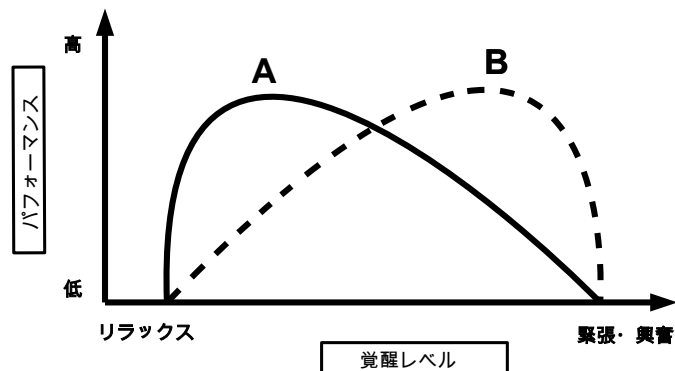


図 21.2: 逆 U 字曲線の個人差 1

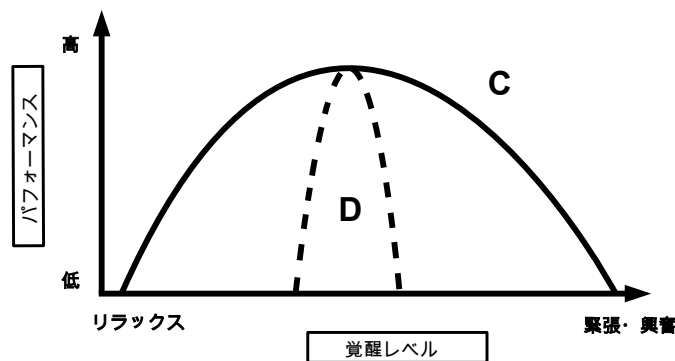


図 21.3: 逆 U 字曲線の個人差 2

「最良のパフォーマンスが得られる最適な覚醒レベルやその幅には個人差がある」ということも多くの選手・指導者が経験的に理解していることだと思う。

逆 U 字曲線の形には当然ながら個人差がある。全体的に低覚醒レベル（リラックス状態）になったほうがパフォーマンスがよくなる選手もいれば（図 21.2 の A 選手）、高覚醒レベル（緊張・興奮状態）になったほうがパフォーマンスのよい選手もいる（図 21.2 の B 選手）。また、広範囲な覚醒レベルで高いパフォーマンスを発揮する選手もいれば（図 21.3 の C 選手）、狭い範囲の覚醒レベルでしか高いパフォーマンスを発揮できない選手もいる（図 21.3 の D 選手）。

選手（あるいは指導者）は自分の心理特性をよく理解した上で、試合で最高のパフォーマンスを得られるように自分の心理状態をコントロールしていかなければならない。

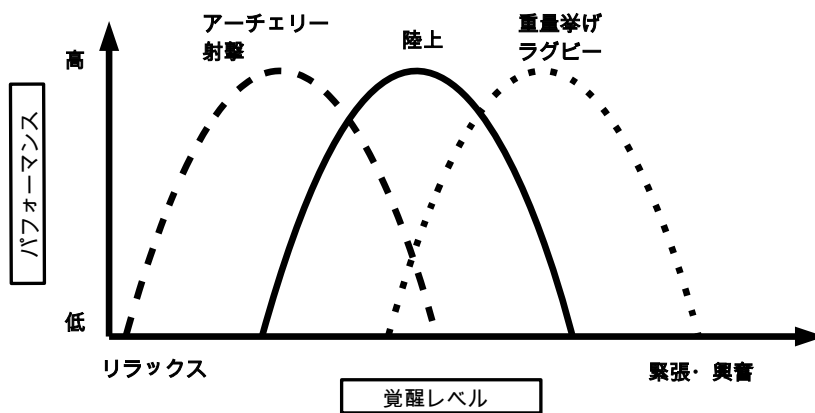


図 21.4: 逆 U 字曲線の種目差

「競技が異なれば最良のパフォーマンスが得られる覚醒レベルも異なる」ということも多くの選手・指導者が経験的に理解していることだと思う。

例えばアーチェリーや射撃のように静的な緊張感が必要となる種目のゾーンは覚醒度の低いリラックス側にあると考えられる。こうした種目では意図的に覚醒度の高い興奮状態を作ってもよい結果は得られない。

逆に格闘技系種目や重量挙げ、ラグビーのようなフルパワーに近い激しい動作を行う種目では覚醒度の高い興奮状態を意図的に作ったほうが高いパフォーマンスが得られると考えられる。

陸上競技種目の多くはリラックスー緊張・興奮の覚醒度のバランスの取れた位置にゾーンが存在していると予想される。走り高跳びに限っていえば著者である私の経験上、覚醒度の高い興奮状態を作り出したほうが高いパフォーマンスが得られることが多いと思う。

## 21.2 サイキングアップとリラクゼーション

逆U字曲線の理論に従えば、競技中にリラックスしたり興奮したりすることで最高のパフォーマンスを引き出す理想の心理状態を作り出すことが可能となる。

気分をリラックスさせ緊張・興奮・不安の感情を抑える方法はリラクゼーションと呼ばれ、逆に緊張や興奮を高めて気分を盛り上げる方法はサイキングアップと呼ばれる。

例えばリラクゼーションの方法としては「深呼吸」「仲間と会話する」「体をストレッチする」「目を長い時間瞑る」、サイキングアップの方法としては「体を叩く」「大声を出す」「短い距離をダッシュする」「速いテンポで呼吸する」「観客に手拍子を求める」「音楽をきく」などがよく用いられる。

こうした手法はメンタルトレーニングの知識がない選手でも自分の気持ちをコントロールするために試合中によく用いる手法である。



図 21.5: 人それぞれのメンタルのコントロール方法がある

他にもサイキングアップの手法としてはリラックス状態から一気にサイキングアップして気分を高める「振り子理論」もよく知られている。これはリラックス状態から短時間でサイキングアップしたほうがより高い興奮状態を作りやすいという人間の特性を利用する方法である。例えば、ボクシングの亀田選手は、試合の入場シーンでは下を向いてリラックスした状態で入場し、リングに上がると大きく雄叫びを上げて興奮状態を一気に作り出している。

他によく用いられる手法として「ルーティン動作」と呼ばれるものがある。ルーティン動作とはある決まった一連の動作を行うことで集中力を高めていく手法である。イチロー選手の打席に入るまでのルーティン動作などがよく例として取り上げられる。

ルーティン動作とは「今、この瞬間に集中する心理状態」を作り出すための段取りのようなもので、大なり小なり、意識的・無意識的なものまで含めて、多くの選手が取り組んでいる。

例えば日本人陸上選手では400mの金丸祐三選手の「金丸ダンス」などが有名である。高跳び選手ではスウェーデンのホルム選手(240)は跳躍前に頭や顔をなでるような動作を繰り返すことで知られている。これ等の動作もある種のルーティン動作だと言える。



図 21.6: ルーティン動作の例

サイキングアップやリラクゼーション、ルーティン動作は人それぞれ適した手法が異なる。試合会場で他の選手を観察してみれば多くの選手がこうした手法を取り入れて自分のメンタルを頑張ってコントロールしていることが分かる。

自分のメンタルのコントロールに自信のない選手は、他の選手の動作を真似ることで自分に合ったメンタルコントロールの手法を作り出していくのもよいだろう。

## 21.3 自分のメンタルをコントロールする

自分自身のメンタル特性を正しく把握しコントロールできるように訓練することがメンタルトレーニングの第一歩である

自分のメンタルの逆U字曲線がどのような形かを把握することはメンタルトレーニングの第一歩となる。自分のメンタル特性を把握する方法は大きく分けると心理検査と練習日誌からの推測の二つに分けられる。

心理検査についてはメンタルの「特性」と「状態」を把握するための検査が存在する [166]。ここでいう「特性」とは現時点で持っている心理的な個性を示し、性格や人格と近い意味を持つ。「状態」とは刻々と変化する気分や心理状態のことを指す。

メンタルの「特性」を把握する心理検査としては *DIPCA.3* (心理的競技能力診断検査), *TSMI* (体協スポーツモチベーション検査), *Y-G* 性検査などがある。メンタルの「状態」を知るための心理検査としては *POMS* (気分プロフィール検査), 気分チェック調査票, *SAI* (状態不安検査), *PCI* (心理的コンディション診断テスト) が知られている。

練習日誌から推測する方法としてよく用いられるのは、試合や練習における心理状態を段階評価で日誌に記載するという手法である。例えば試合の結果や反省と合わせて「冷静, 興奮」「リラックス, 緊張」「集中, 注意力散漫」などの心理状態を評価し日誌に記録するようにすればよい。

毎試合記録を続けていけば、自分がどのような心理状態のときに高いパフォーマンスを発揮しているか把握することができる。

いずれの方法を用いるにしてもまずは自分がどのような心理状態の場合にベストパフォーマンスを発揮できたか正確に把握することが重要である。

こうした方法を駆使して試合に限らずいつでも自分自身のメンタルをコントロールできるように訓練することを総称して「メンタルトレーニング」と呼んでいる。

自分がどのような心理状態のときによりパフォーマンスを発揮しているか、自分に合ったリラクゼーション方法とは何か、自分に合ったサイキングアップ方法とは何か、その時々の心理状態に応じたメンタルのコントロールする手段を豊富に知っている選手は大きな試合でも確実に自分のメンタルをコントロールして結果を残すことができる。