

大学女子バスケットボールチームに対する メンタルサポート

—メンタルトレーニングに関する実践研究—

平田 緩子

奈良学園登美ヶ丘中学校

Mental Support for University Woman's Basketball Teams: Practical Research on Mental Training

Hiroko Hirata

Naragakuen Tomigaoka Junior Highschool

本研究は、1部昇格を目指す大学女子バスケットボールチームに対してのメンタルトレーニングの効果と各選手への心理的サポートの記録と分析である。メンタルトレーニングでは、心理スキルトレーニング、目標設定、ポジティブシンキング、リラクゼーション、イメージトレーニング、集中力の技法についてトレーニングを行った。心理サポートは練習時や試合時におけるアドバイスをを行った。今シーズン目標としていた1部昇格にはとどかなかったが、1部入れ替え戦にまでたどり着き競技に対する自信や競技意欲は高まり、選手の主観的自己評価やチームとしての相互評価に一定の成果が得られたことが示唆された。

キーワード：メンタルサポート、メンタルトレーニング、メンタルサポート

1. はじめに

競技スポーツにおいて、競技力向上を目指し試合場面で実力を発揮するためには、心（メンタル）・技（テクニカル）・体（フィジカル）の三要素が非常に重要である。一般的に競技力向上を目的とした選手に向け、技術や体力のトレーニングについての指導は、かなりの時間をかけて行っている。しかし心理面のトレーニングについては、心理面の重要性は分かっているにもかかわらず選手に対して具体的にトレーニングしているチームはまだ少ない。特に、自分にとって強いプレッシャーのかかった大会では多くのスポーツ選手が苦い経験をもっている。そのためには、心理面の強化だけでなく、心理面も含めたコンディショニングづくりに配慮しなければならない。競技場面でピークパフォーマンスを引き出すには、心理的スキルトレーニングが必要である。スポーツ選手が本来持っている「やる気」を生かしながら、メンタル面を強化していけば選手たちが持っている素質や才能を伸ばし、試合で実力を発揮することができ

れば彼らの目標達成につながっていくだろう。中込（1994）は、メンタルトレーニングの成果を種々の心理スキルの向上といった視点だけでなく、自身の行為に対する「気づき」や「意図性」の高まりにも注目している。この両側面は、練習のレベルアップにつながるようである。また、選手の動きやゲームの流れを変えるために、心理面からのアドバイスが有効となることもある¹⁾。

また、学生であるスポーツ選手は、自身の競技成績や大会出場だけでなく、それぞれの発達年代やおかれている環境での課題に応じていかなければならない。課題の1つ目には、学業とスポーツ（クラブ活動）の両立、競技継続の迷い、卒業後の進路など、これらの心理面の問題を抱えた選手への対応があり、2つ目は、選手とコーチ（監督）や選手同士の人間関係への対応もしなければならぬ場面もある²⁾。このように選手に対する心理面のサポートという視点からみていくと、メンタルトレーニングとスポーツカウンセリングという2点の考え方があると言える。

本研究では、1部昇格を目指す大学女子バスケットボールチームに対して、メンタルサポートを行うチームが勝つために、また選手が上達するために、選手一人ひとりが競技している種目をより理解するために何をすればよいのか、メンタルトレーニングを行いながらトレーニング効果について検討することを目的とした。

2. 方 法

2.1 対象

バスケットボール部に所属する、奈良産業大学（現 奈良学園大学）の学生であった、1年生5名、2年生5名、3年生3名、4年生2名の計15名（平均年齢21.6歳）を対象とした。また、対象者の平均競技年数は8.5年であり競技レベルに関しては県内ベスト4レベルの者が多かった。

2.2 実施期間

2010年4月～2011年3月の1年間に、基本的には1ヶ月に1回のペースで実施したが、リーグ戦時期には1ヶ月に2～3回メンタルトレーニングプログラムを実施した。1回のプログラムの所要時間は約1時間であった。

2.3 メンタルトレーニングプログラムの内容

メンタルトレーニングの実施は、選手全員に対して、一斉に講義・実習を受ける形態で行った。競技場面における心理的問題への対処だけでなく、一歩進めて競技力向上をねらいとして、積極的に心理的スキルを形成・強化するため、以下のような10項目からなるトレーニングプログラムを、よく説明をしながら行った（表1示す）。

1) オリエンテーション

オリエンテーションでは、選手に対してメンタルトレーニングの目的・意義・効果について説明後、プログラムのスケジュールの紹介、心理的技術能力診断検査（DIPCA.3）を行った。採点后、自己分析シートに記述し自己理解を深めた。

2) 試合に対する心理的準備

試合に対して勝つ可能性を高める準備をしていくための心理スキルトレーニングの説明⁵⁾をした。試合前日、当日、食事、試合会場への入り方（移動）、試合会場でのウォーミングなど個人としての気持ちの持っていく方と、チームとしての雰囲気づくり（ビデオを観る・音楽を聴くなど）の心理的準備の重要性を理解させた。

3) 目標設定

目標設定では、現在の自己の能力とそれに基づいた目標を明確にし、自分に足りない部分を克服するためトレーニングプランを確立させた。シーズンを通しての長期の目標や、自己の運動技術のレベルアップに向けての目標を定めて日々の練習・トレーニングの質を向上させ、目標達成への動機づけを高めた。

4) ピークパフォーマンス分析

ピークパフォーマンス分析では、過去の自分を振り返り、最高記録を出した時や最高のプレーができた時の心理状況や環境条件を分析した。ピーク時の状態や状況を作りだせるよう説明し、クラスタリングという技法でピークパフォーマンスの分析を行った。クラスタリング技法とは、自己のピークパフォーマンス時の試合の状況を付箋紙やカードに思いつくまま書き出し、方向性を見ながら関連させ繋げてクラスタリング作業を行うものである⁷⁾。作成したクラスターを分析し、どのような心理的側面が強く働いていたかを把握・理解させ、目標設定の修正を行った。

5) ポジティブシンキング

ポジティブシンキングとは、競技遂行にともなう思考の中で、ストレスを自分にとって有利なものとして解釈して、覚醒水準を適度なレベルに導き集中力を高め、パフォーマンスに対してプラスに働く積極的思考（positive thinking）のことである⁶⁾。集中力を高め不安を軽減し、自信を高めていけるように、消極的思考を積極的思考に変えるための方法を理解させ認知の置き換えトレーニングを行った。

6) リラクゼーション

リラクゼーションでは、心身のリラクゼーション能力の向上を目的として、呼吸法・筋弛緩法・自律訓練法を体験させながら紹介し、自己にあったいずれかの技法を実践していくよう指導した。

7) イメージトレーニング

イメージトレーニングでは、新しい技術や行動パターンの習得、フォームの矯正・改善、競技（試合）遂行に先立つリハーサル、心理面の改善・対策などのイメージ技法の活用範囲について説明し、イメージ技法を用いることで、自信ややる気を喚起して望ましいセルフイメージが確立できる。自己の得意とするプレーをイメージしながら心理的コンディションを安定させ練習中からパフォーマンスできるように毎日行うよう指示した。イメージトレーニングは毎日行うことで、「あがり」の克服や思考習慣や生活習慣の改善にも期待できる。

8) 集中力

集中力のトレーニングでは、周りが予測できない状況が1秒ごとに変わり、見方がどこにいて敵がどこにいるかを瞬時に判断できるような「広い集中」、一点集中や意識を一つに集中するなどの「狭い集中」、自分の身体の外からの情報（音・声・目に見える情報など）に意識を集中する「外的な集中」、自分の身体の内側（筋肉・心臓の音・フォームなど）に意識を集中する「内的な集中」の4つの集中⁷⁾について説明し、自己がうまく使い分けたり、切り替えてプレーできるようになるよう集中力をスキルとして身に付けさせた。

9) チームビルディング

チームビルディングでは、チームワーク（組織力）の向上と外部環境への適応力を増すことをねらいとしてトレーニングを行った。今回は構成的グループ・エンカウンターを行うとともに、「1部昇格に向けて」のそれぞれの思いを合成したポスターを作成し、試合に臨んだ。

10) まとめ

シーズン終了後、試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）・試合中の心理状態診断検査（DIPS-D.2）・心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）を評価用紙に記入し自己分析するとともに、これまでのプログラムの振り返りを行った。

表1 メンタルトレーニングプログラム

	トレーニング項目	トレーニング内容
1	オリエンテーション	メンタルトレーニングの説明 心理的競技能力診断検査
2	試合に対する心理的準備	心理スキルトレーニングの説明
3	目標設定	練習日誌（コンディショニングも含める）のつけ方 短期・中期・長期目標設定
4	ピークパフォーマンス分析	自己の心理的競技力の把握 （自己分析・目標の明確化）
5	ポジティブシンキング	積極的（プラス）思考の考え方
6	リラクセーション	呼吸法・自律訓練法・筋弛緩法
7	イメージトレーニング	自分の得意とするプレーの動作イメージ
8	集中力	「広い・狭い・外的・内的」の4つの集中の使い分けと切り替え
9	チームビルディング	エンカウンターグループ
10	まとめ	試合前の心理状態診断検査 試合中の心理状態診断検査 心理的競技能力診断検査 プログラムの振り返り

2.4 トレーニングの実施方法

チームで行うトレーニングの回数は15回あり、トレーニングの量を補うため、リラクセーション（呼吸法・自律訓練法・筋弛緩法）やイメージトレーニングは、自主的に練習前や自宅で行うよう指導した。目標設定のコンディショニング日誌については練習前までに提出するよう指示し、練習終了時にはコメントを付けて返却しメンタルサポートに役立てた。

2.5 3種類の心理検査用紙と内容

大学生の心理的競技能力の変化を見るために、心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）をトレーニングの前後に行った。この検査は、スポーツ選手に必要な心理的能力に関する52の質問から構成されており、検査の内容は、12の尺度（忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、自己コントロール能力、リラクセス能力、集中力、自信、決断力、予測力、判断力、協調性）に分類されている。さらに、12の尺度は5つの因子（競技意欲を高める能力、精神を安定・集中させる能力、自信を高める能力、作戦を高める能力、協調性の能力）に大きく分けられる。

また、最終のリーグ戦では、試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）と試合中の心理状態診断検査（DIPS-D.2）を並行して調査した。

試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）は、試合前1ヶ月くらいから1～2日前の期間に、試合に

ついでに気持ち20個の質問を回答する検査方法である。特徴としては、試合前の心理的な状態を診断することができ、特に試合前に向けて十分な心理準備（忍耐力・闘争力・自己実現意欲・リラックス能力・自信・作戦思考度・協調度）ができてきているかを把握することができるため、心理的コンディションをサポートできる。

試合中の心理状態診断検査（DIPS-D.2）は、試合終了後に、試合中の心理状態について10個の質問を回答する検査方法である。特徴としては、望ましい心理状態で試合ができていたか、目標達成度・実力発揮度の自己評価することで、選手が常に望ましい心理状態で試合ができ、実力発揮度が高くなる。リーグ戦を重ねていく中で確率が安定するように指導できる。

これら2つの調査法を用いることで、各選手の心理的コンディションのサポートをしながら、試合における実力発揮度の確認を行った。

3. 結果と考察

表2は被験者15名のメンタルトレーニング前後の心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）の平均値と標準偏差であり、図1は、尺度別プロフィールである。心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）の尺度別の得点は、1-5で得点化された合計点で、因子別の得点は、構成されている尺度の合計点とした。これらを基に、尺度別、因子別の平均値と標準偏差を算出した。因子別の得点は構成尺度（「競技意欲」因子；忍耐力・闘争心・自己実現・勝利意欲の4尺度、「精神の安定・集中」；自己コントロール・リラックス・集中力の3尺度、「自信」；自信・決断力の2尺度、「作戦能力」；予測力・判断力の2尺度、「協調性」；協調性の1尺度）の合計点とした。これらを基に、尺度別、因子別の平均値、標準偏差を算出した。

「判断力（ $t=0.07$ 、 $p<0.1$ ）」のみに有意な差がみられ、その他の項目については相違が認められなかった。

次に図2-a~oは、各被験者のメンタルトレーニング前後の心理的競技能力の尺度別、因子別プロフィールを示している。被験者15名中、7名に、メンタルトレーニング後に因子得点の増加がみられた。全ての尺度に心理的能力得点の増加を得た被験者はいなかったが、被験者Eは「忍耐力・自信・決断力・予測力・判断力」の尺度に顕著な得点の増加示された。被験者Eの普段のコンディショニング日誌には、自己の反省が良く書かれており、練習中から積極的にミスを恐れずに自信をもってプレーすることを心がけていた。自己の目標がしっかり見えてきたため心理面が安定し、心理的能力得点の増加につながったと考えられる。

一方、被験者Dは顕著に効果があった因子もあったが、コンディショニング日誌には練習試合や合宿、遠征などになると、自分のプレーがうまくいかずイライラしている様子が報告されていた。リラクゼーショントレーニングを普段から心がけて行う様子もみられたが、リーグ戦に入っても情緒の安定やコントロールすることができなかつたため、思い切りの良い前向きなプレーを出し戦うことができなかった。集中力が欠けてプレーがうまくいなくなり、気持ちに不安やイライラしている心理状態が、得点の低

下につながったと考えられる。

試合前の心理状態診断検査（DIPS-B.1）を試合中の心理状態診断検査（DIPS-D.2）を行い試合前と愛護の心の状態の関係性をみた。全員が同じ状態で調査することができないため、試合ごとに同じ条件でのデータを確保することが困難であった。試合出場選手の心理面は、試合中のプレータイムや勝敗によって心理面に影響があるように感じた。試合の結果のみの目標設定ではなく、試合内容についても含め、心理状態をコントロールできるようになる必要がある。

表2 心理競技能力尺度別・因子別得点の平均値と標準偏差

心理的競技能力因子	尺度	トレーニング前		トレーニング後	
		M	SD	M	SD
競技意欲		66.33	6.29	64.67	8.36
	忍耐力	14.67	2.52	14.93	2.62
	闘争心	17.60	2.60	16.87	3.42
	自己実現意欲	16.80	2.01	16.20	2.17
	勝利意欲	17.27	1.61	16.67	1.66
精神の安定集中		43.80	10.46	44.40	10.52
	自己コントロール	14.20	3.95	14.60	4.06
	リラックス	14.20	4.15	14.20	4.28
	集中力	15.40	2.80	15.60	2.73
自信		21.87	4.95	23.20	4.45
	自信	11.13	2.68	11.73	2.62
	決断力	10.73	2.54	11.47	2.00
作戦能力		21.40	5.31	23.60	5.58
	予測力	11.07	2.84	11.80	3.02
	判断力	10.33	2.57	11.80	2.69 *
協調性		16.93	2.54	16.67	2.82

n=15 *P<0.1

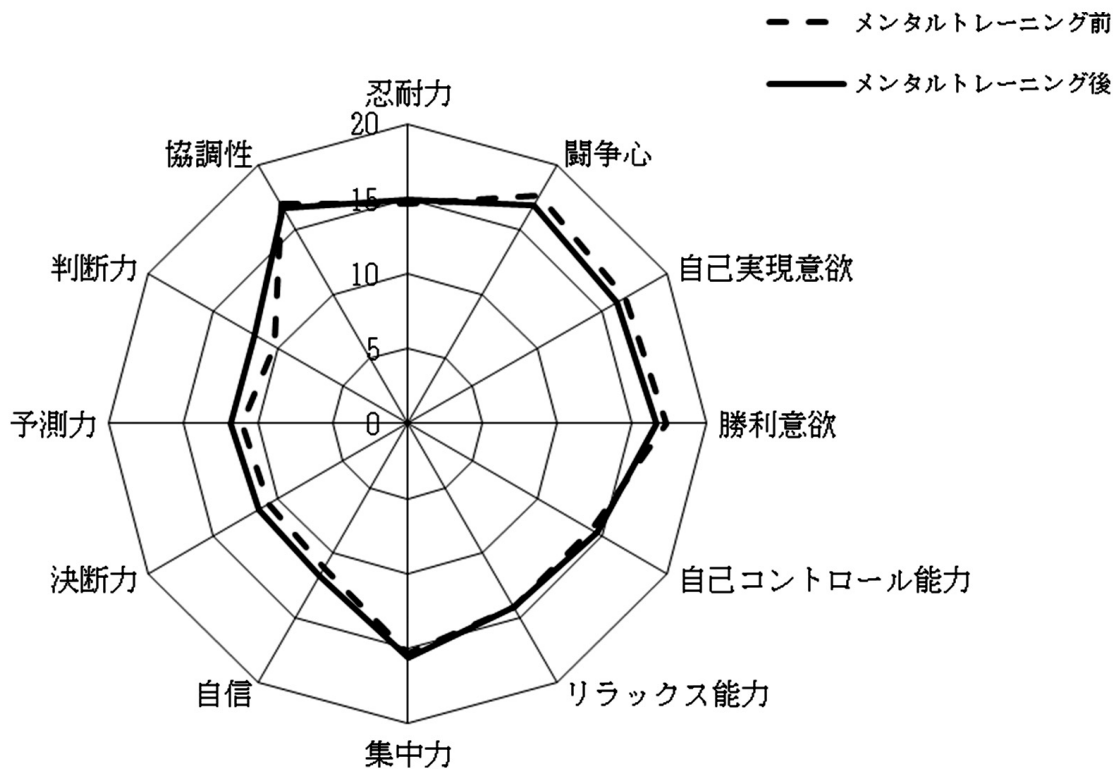


図1 尺度別にみたメンタルトレーニング前後の平均値のプロフィール (n=15)

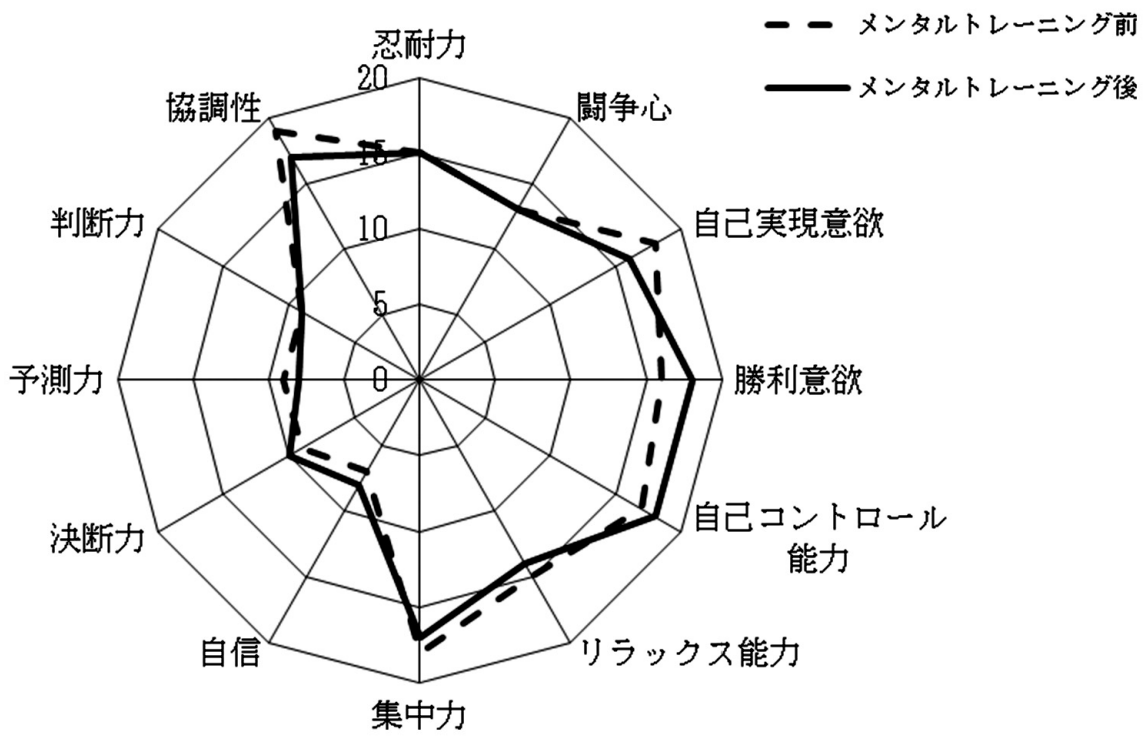


図2-a 被験者Aのメンタルトレーニング前後における尺度別プロフィール

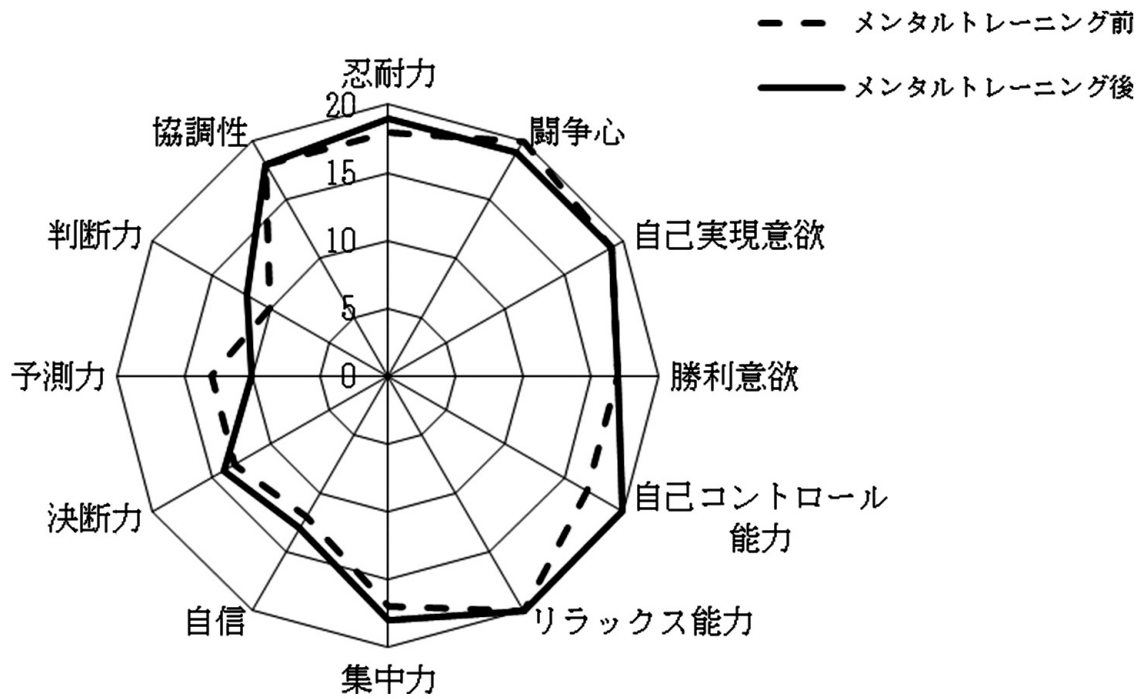


図2-b 被験者Bのメンタルトレーニング前後における尺度別プロフィール

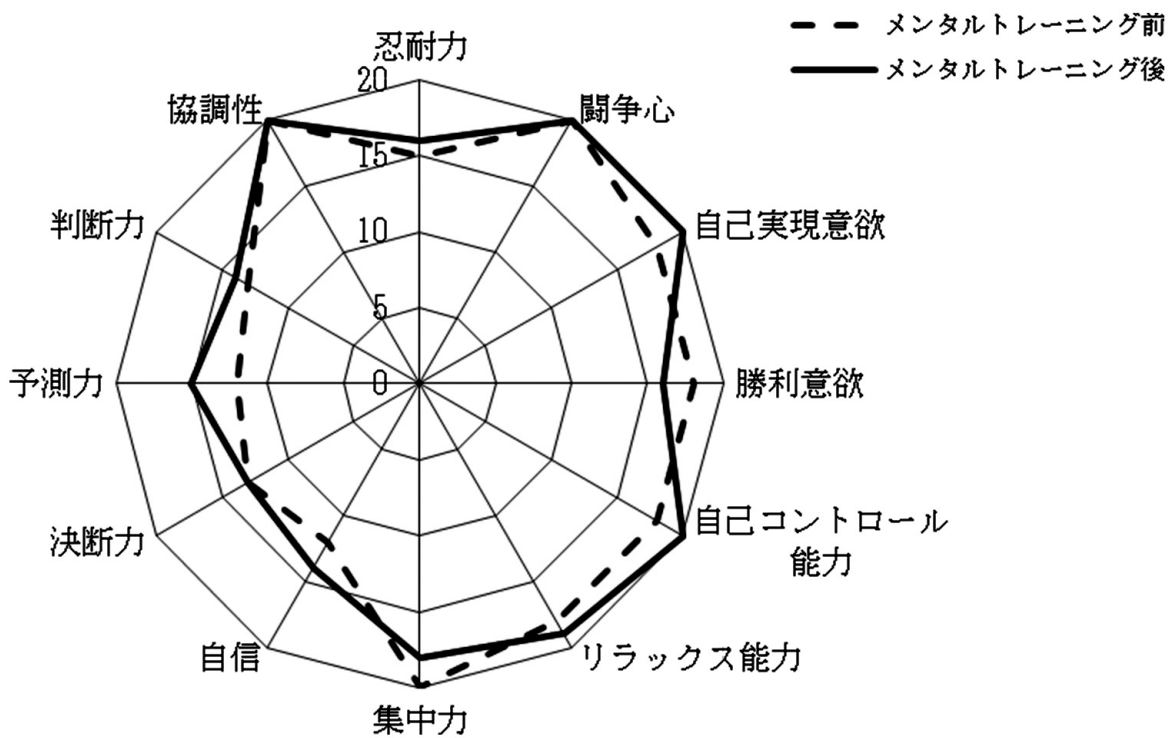


図2-c 被験者Cのメンタルトレーニング前後における尺度別プロフィール

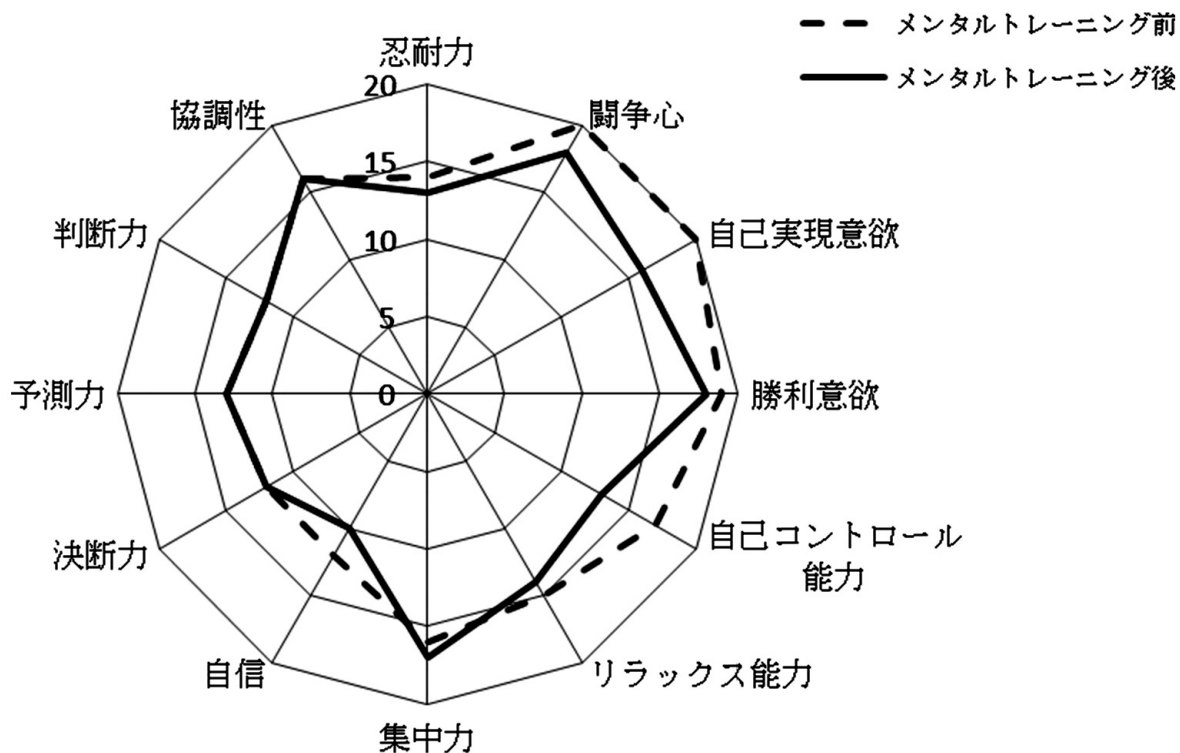


図2-d 被験者Dのメンタルトレーニング前後における尺度別プロフィール

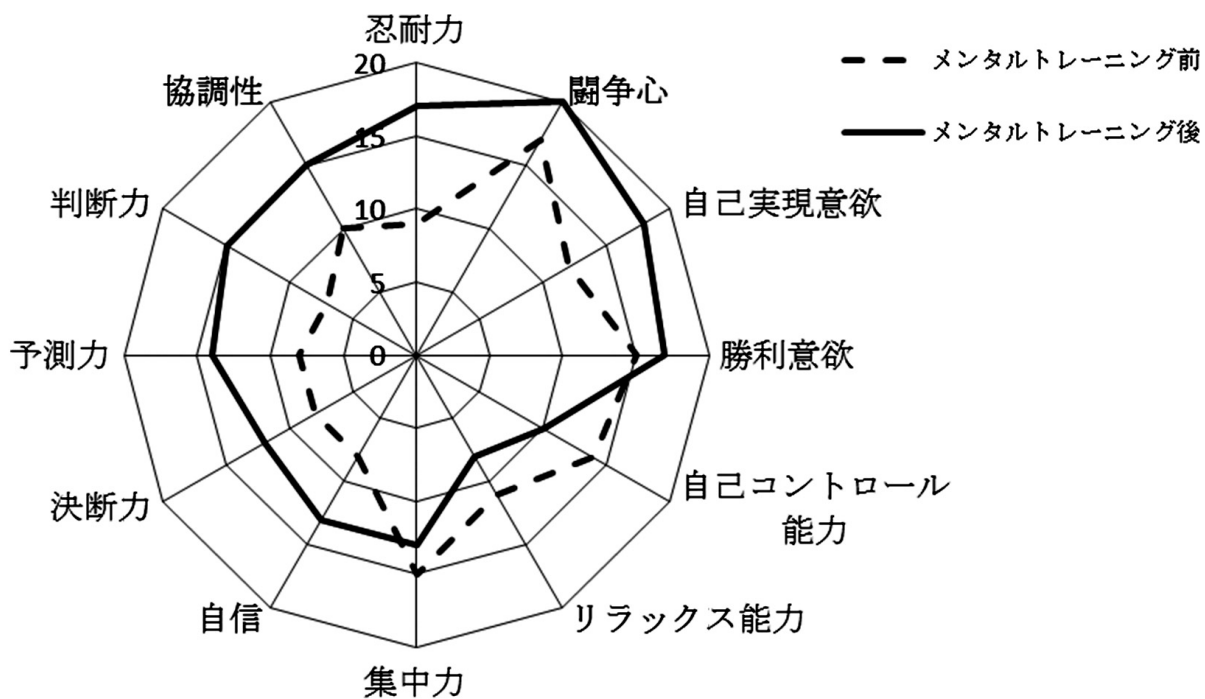


図2-e 被験者Eのメンタルトレーニング前後における尺度別プロフィール

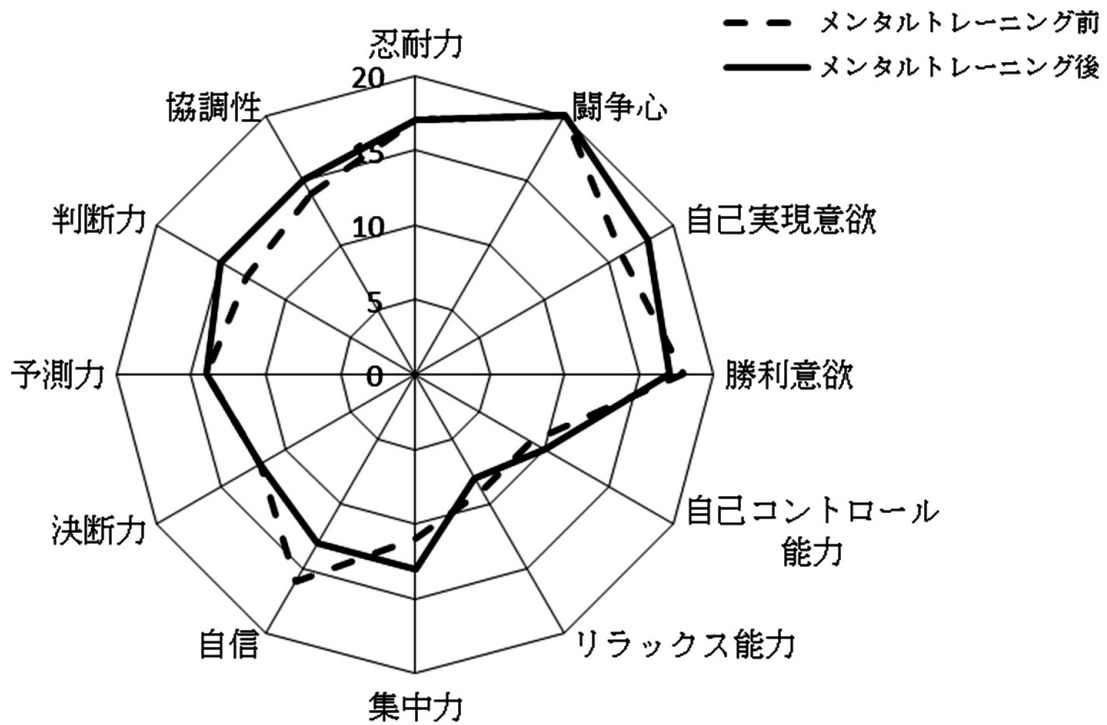


図2-f 被験者Fのメンタルトレーニング前後における尺度別プロフィール

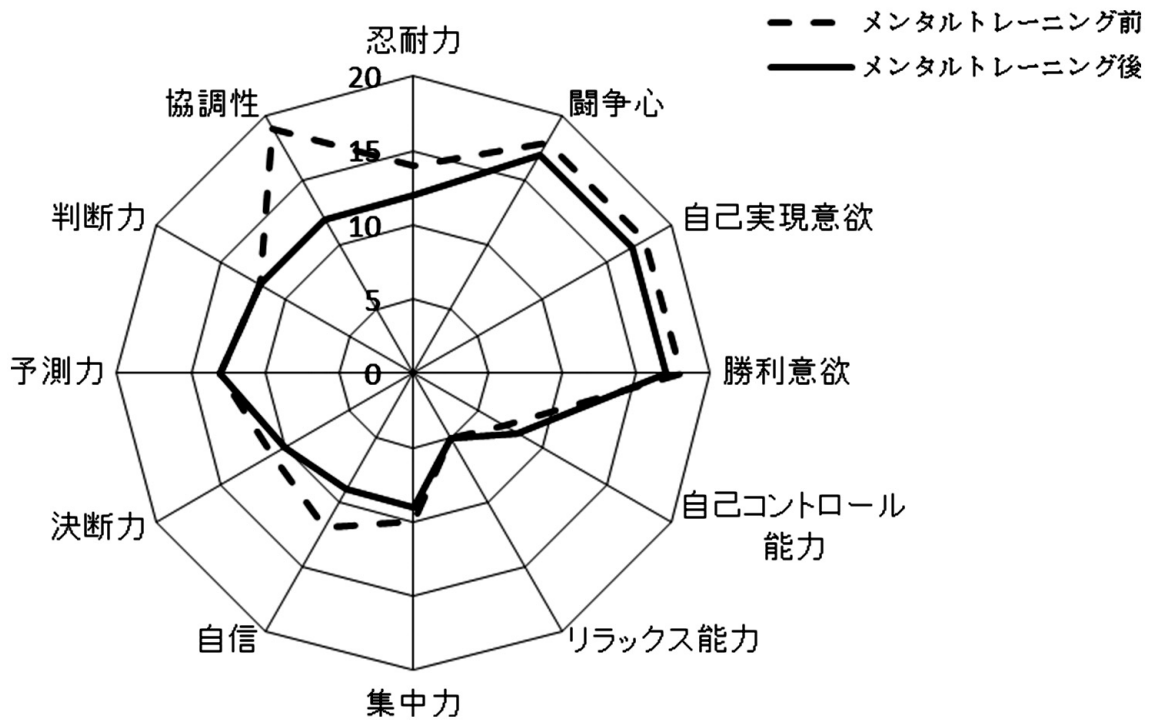


図2-g 被験者Gのメンタルトレーニング前後における尺度別プロフィール

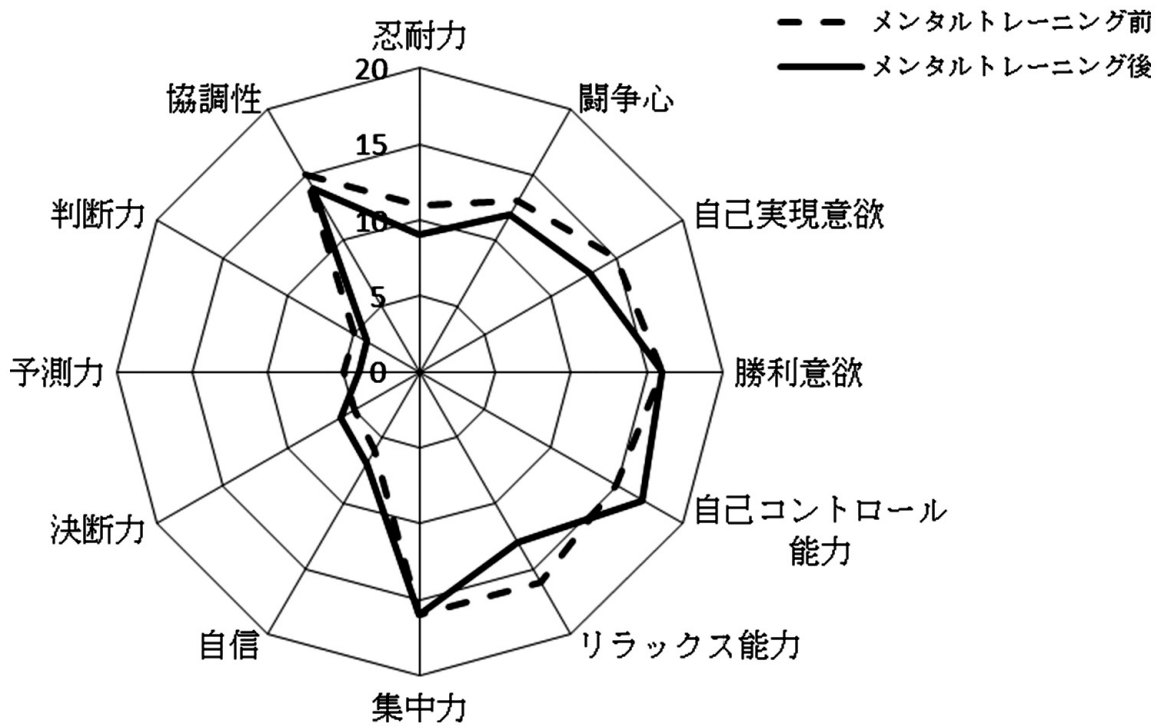


図2-h 被験者Hのメンタルトレーニング前後における尺度別プロフィール

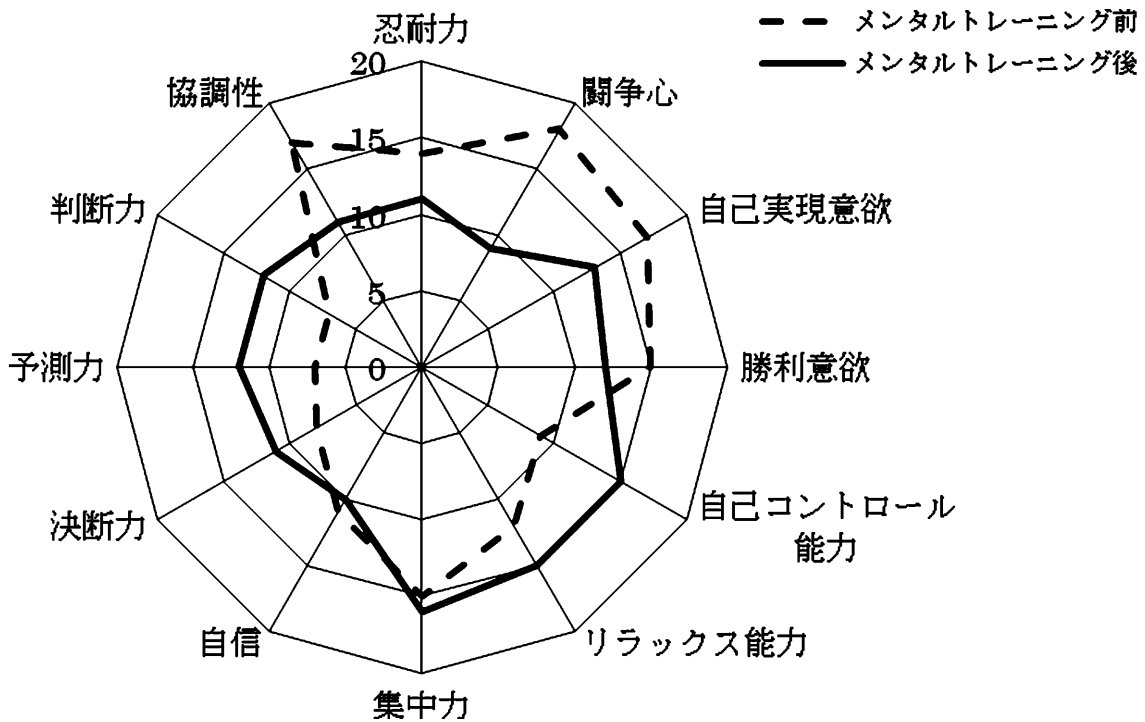


図2-i 被験者Iのメンタルトレーニング前後における尺度別プロフィール

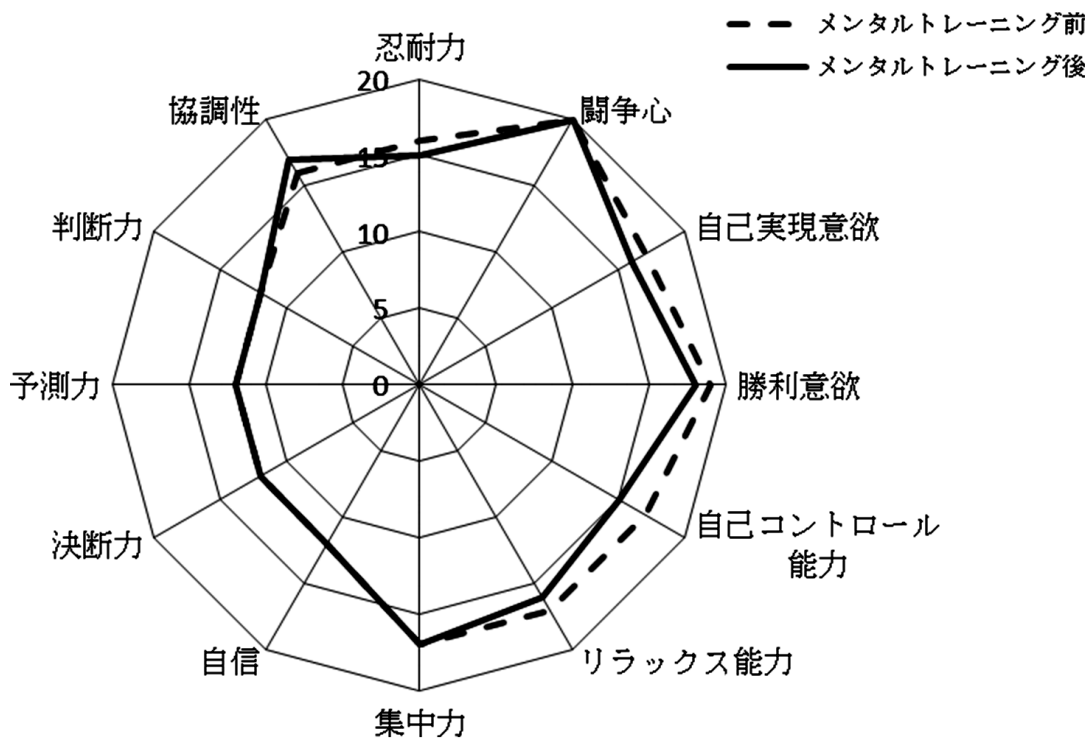


図2-j 被験者Jのメンタルトレーニング前後における尺度別プロフィール

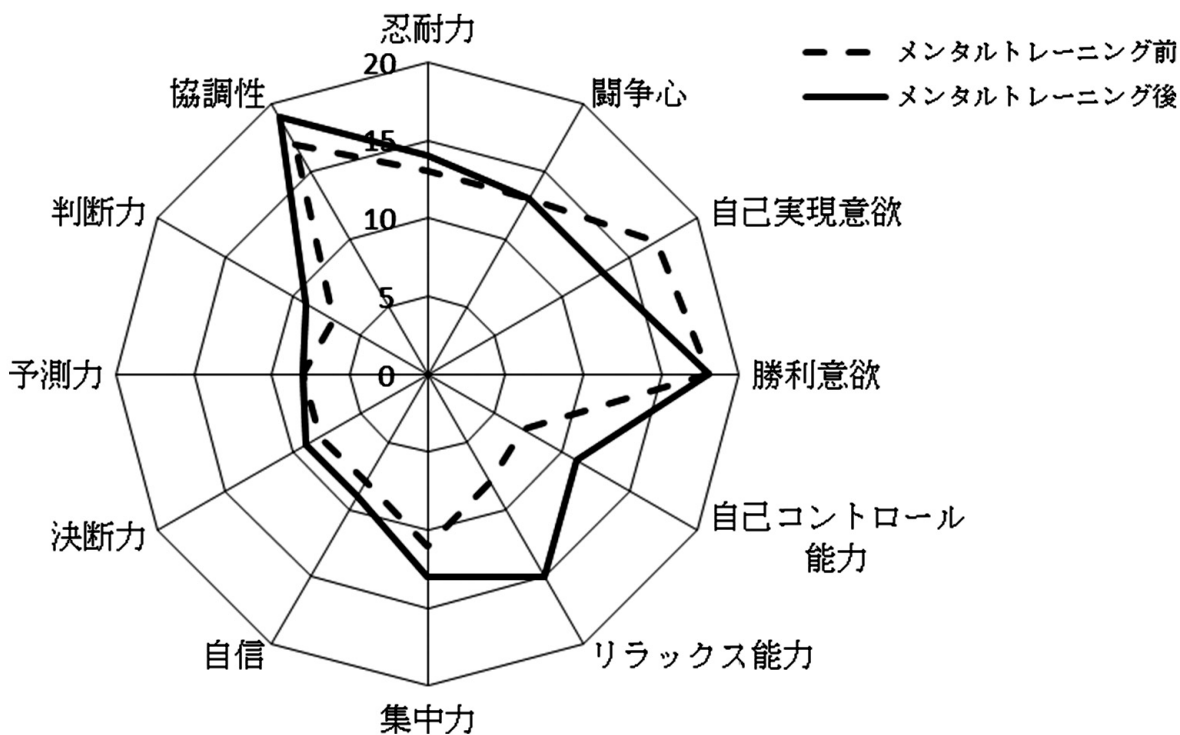


図2-k 被験者Kのメンタルトレーニング前後における尺度別プロフィール

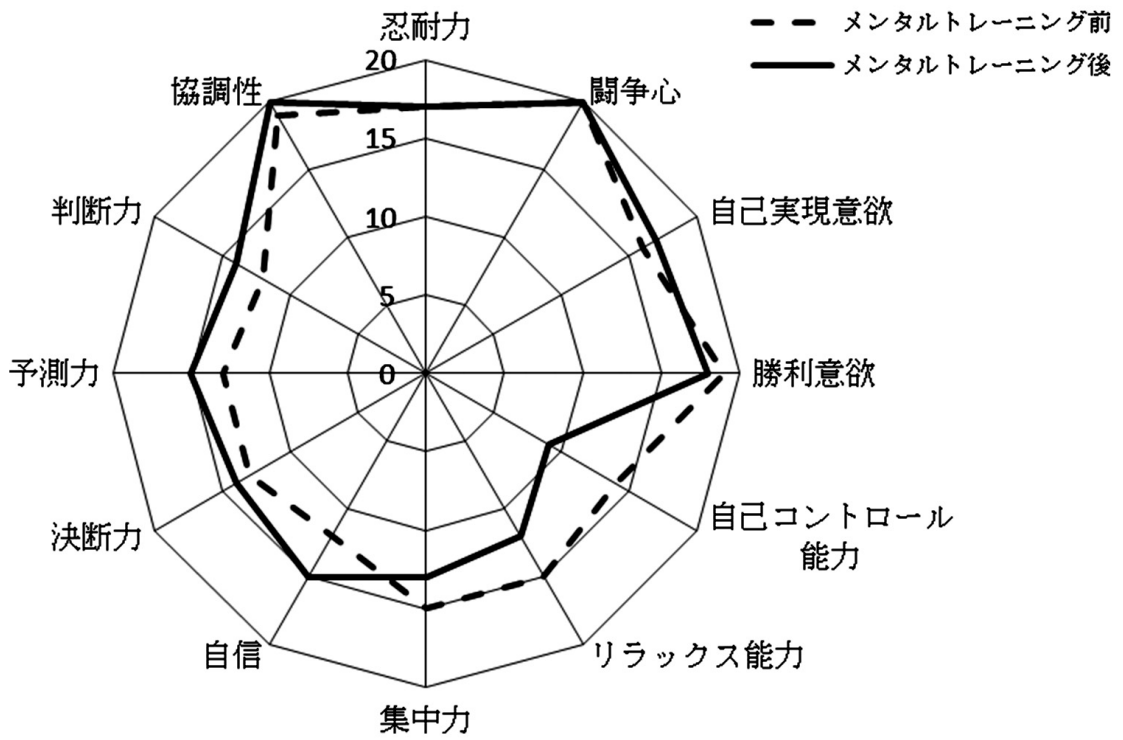


図2-l 被験者Lのメンタルトレーニング前後における尺度別プロフィール

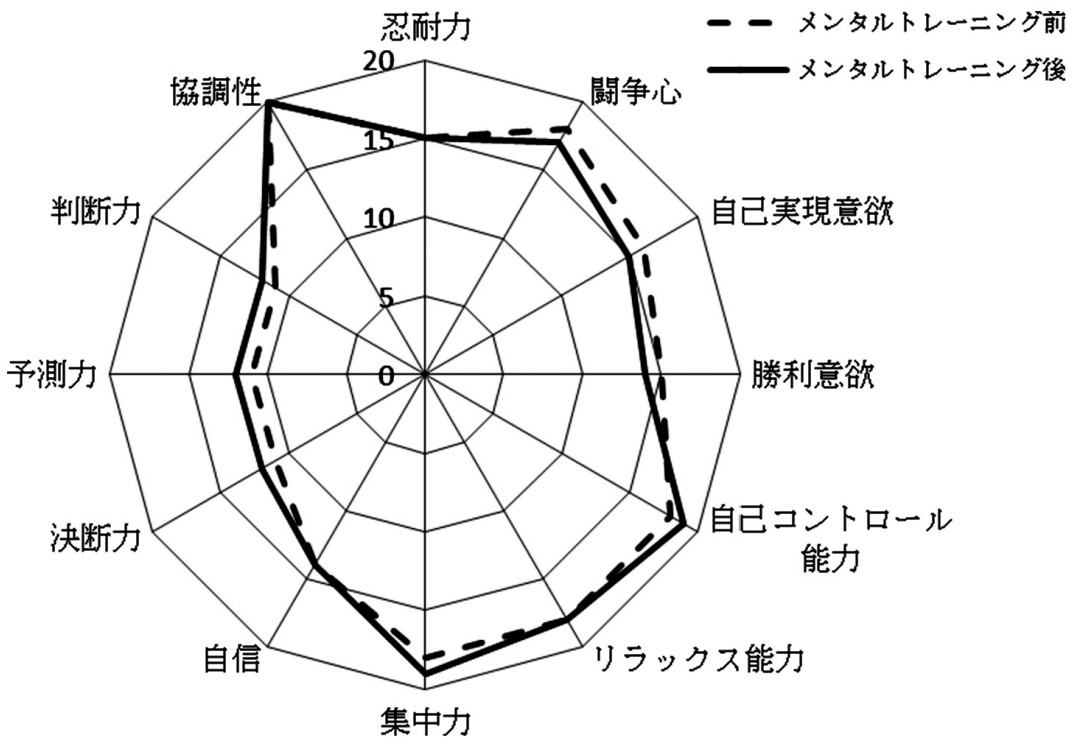


図2-m 被験者Mのメンタルトレーニング前後における尺度別プロフィール

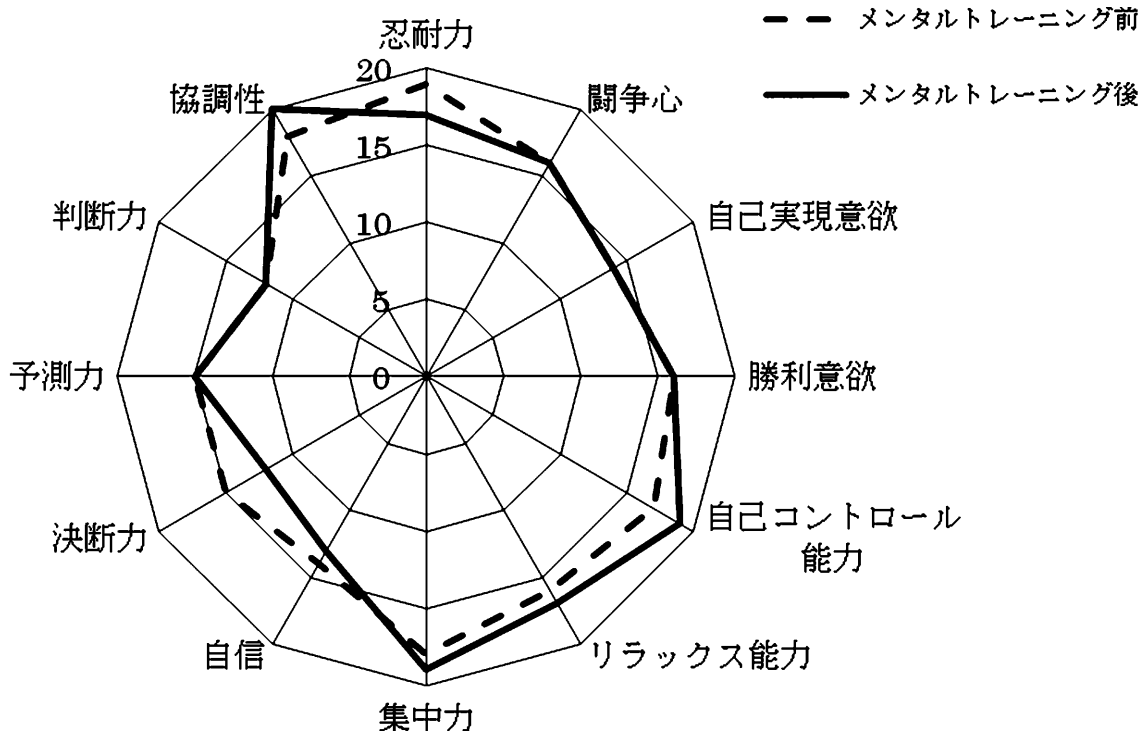


図2-n 被験者のメンタルトレーニング前後における尺度別プロフィール

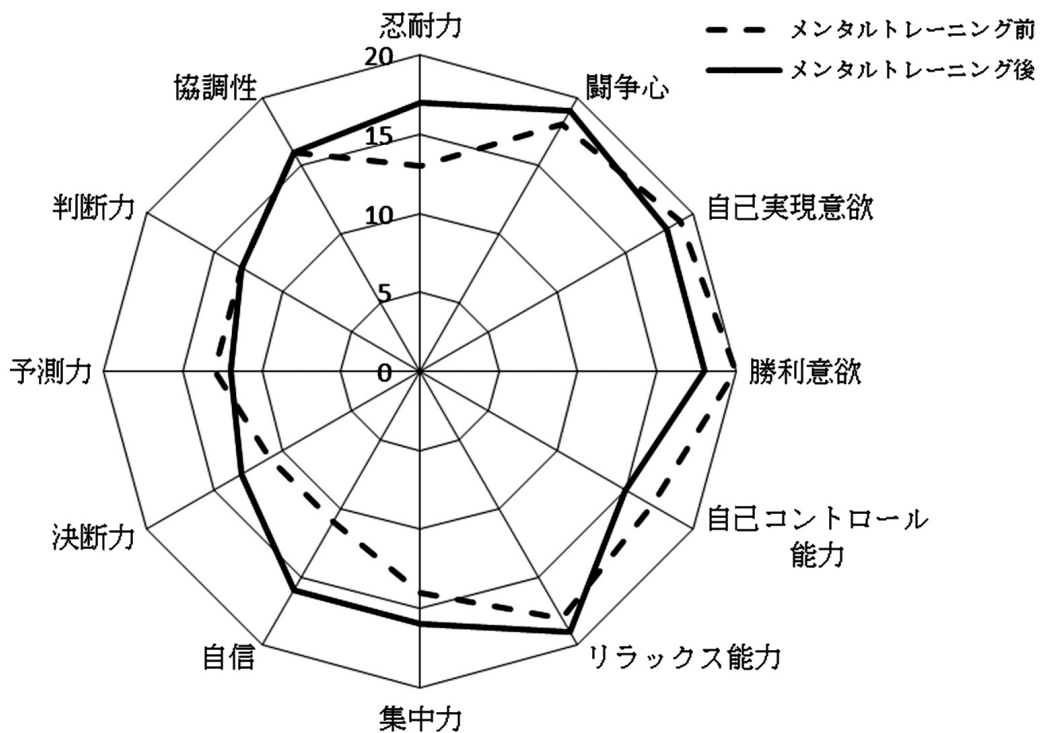


図2-o 被験者Oのメンタルトレーニング前後における尺度別プロフィール

4. まとめ

今回のメンタルトレーニングのプログラムについて、シーズン終了後、ディスカッション形式で話し合った。自己トレーニングの実践についてや、チームビルディングについては有効であったとの意見がほとんどであり、毎日提出するコンディショニング日誌の活用では、日誌内での回答サポートが日々あったため、各自のコンディションの安定につながったと感じていた選手が多かった。また、サポートの声掛けの中からポジティブな考え方を常に持つことができ、気持ちの切り替えをスムーズにすることができるようになった、との声も多くあり、次年度もメンタルトレーニングとメンタルサポートを行ってほしいとのチームからの提案があった。

目標としていた1部昇格にはとどかなかったが、1部入れ替え戦にまでたどり着き、1部のチームと対戦し壁の高さは感じたものの競技に対する自信や競技意欲は高まり、選手の主観的自己評価やチームとしての相互評価に一定の成果を得ることができた。しかし、日誌の中では、シーズンオフが短かったため、体への疲労を訴える選手が多く、その中から怪我への不安や集中力低下を示してくる選手がいた。実際に、試合直前の練習で怪我をする選手が増えたため、トレーナーと怪我の状態を話し合い、怪我をした選手に心理的なサポートを行う必要があった。

今回は、競技力向上のための技術や体力のトレーニングについての指導は、コーチ（監督）主体で計画していた。競技力向上を目指し試合場面で実力を発揮するためには、心（メンタル）・技（テクニカル）・体（フィジカル）の三要素が非常に重要であるため、選手の心理面のコンディションを考慮し、コーチ（監督）・トレーナーと共に今後の練習・トレーニング・オフシーズンについて話し合い、常に安定したコンディションの状態状態で練習や試合に臨むことができ最高のパフォーマンスが発揮できるようにサポートしていきたい。

引用文献

- 1) 小島 一夫 (2016) オリンピックを目指すあるアスリートへのメンタルトレーニングと心理サポート—女子バドミントン選手について—. つくば国際大学研究紀要, 22.51-70.
- 2) 鶴原 清志・米川 直樹・日夏 理雄 (2003) 「メンタルトレーニング」と「スポーツカウンセリング」の関係について. 三重大学教育学部研究紀要, 54.23-31.
- 3) 村上 貴聡・岩崎 健一・徳永 幹雄 (2000) テニス選手に対するメンタルトレーニングの実施と効用性. 九州大学健康科学, 22. 183-190.
- 4) 大場 渉 (2006) 大学女子バスケットボールチームにおけるメンタルトレーニングの実践研究. 大阪体育大学紀要, 55. 第1号,91-100.
- 5) 高妻 容一 (2003) 今すぐ使えるメンタルトレーニング 選手用. P139. ベースボール・マガジン社.
- 6) 鈴木 壮一 日本スポーツ心理学会 (2007) スポーツメンタルトレーニング教本. P11. 大修館.
- 7) 中込 四郎 (1997) メンタルトレーニング・ワークブック. P121. 道和書院.
- 8) 試合前の心理状態診断検査 (2016) www.saccess55.co.jp/kobetu/detail/dipca.html
- 9) 試合中の心理状態診断検査 (2016) www.saccess55.co.jp/kobetu/detail/dipca.html
- 10) 心理的競技能力診断検査 (2016) www.saccess55.co.jp/kobetu/detail/dipca.html