

〔総 説〕

わが国のメンタルトレーニングに関する検討

鶴原 清志

(三重大学教育学部)

Discussion of Mental Training in Japan

Kiyoshi TSURUHARA

【Abstract】

Mental training in Japan, before the 1964 Tokyo Olympic Games, originated from the "stage fright" measures of the Japan Amateur Sports Association's research project. This project did not continue in its original form; after the 1984 Los Angeles Olympic Games, it was promoted as a project study on mental management. As a result, because of the many research studies and books that have been published, mental training awareness has likely increased. In addition, the Japanese Society of Sports Psychology's "Certified Mental Training Consultant in Sport (CMTCS)" program was implemented to increase area expertise. However, currently this qualification does not have a related established profession.

By acquiring the psychological skills of relaxation, etc., during basic mental training, it is possible for athletes to demonstrate their true competitive abilities. However, some players experience a variety of psychological problems, and they need to participate in a number of different tasks, not only to enhance their psychological skills but also to build a relationship of trust (rapport) with the players and coaches; psychological care then becomes necessary.

To ensure that players receive the appropriate psychological support in the sport, it will necessary to continue to work towards the maintenance of the system.

Keywords : goal setting, relaxation, image training, counseling

キーワード: 目標設定, リラクセーション, イメージトレーニング, カウンセリング

はじめに

日本の選手は、過去、メンタルが弱いといわれていた。外国人選手と重要な場面で競い負けるというイメージがあったように思われる。しかし、それはややもすると、その敗因をメンタルな部分に原因を帰属することで、他の要因がうやむやにされてきたこともあると思われる。しかし、今回のリオデジャネイロオリンピックでは、日本選手はここ一番での勝負強さを発揮し、逆転でメダルを取る場面が多く見られた。また、選手本来の実力を発揮する場面も多く見られた。このことは、競技の中でのメンタルな部分の重要性が認知され、体力面、技術面だけでなく、精神面（メンタル）への取り組みがなされてきたことによるものと思われる。

現状では、日本選手が極端に精神面が弱いという人はいなくなっていると思われる。それは、ここ数十年の間にメンタルトレーニングという言葉がかなり浸透しており、競技においてメンタル（精神力）が必要であるが、それを試合経験を重ねることによってのみ身につくものであるという考え方から、メンタルの側面もトレーニングできるということが、徐々に浸透していったことによるものと思われる。

そこで、わが国においてメンタルトレーニングがどのようにして位置づき、発展してきたのか、また、今後どのような方向へ向うべきなのか考えていきたいと思う。

わが国のメンタルトレーニングの経緯

わが国でのメンタルトレーニングについての経緯は、猪俣（1997、2005）や中込（2012）によっても示されているが、ここで簡単に触れておく。メンタルトレーニングは、わが国においては、東京オリンピックに向けて1960年から日本体育協会スポーツ医科学委員会の中に心理対策班が設けられ、スポーツ心理学の専門化や臨床心理学の専門家が加わり、「あがり」対策を中心に研究プロジェクトが組まれた。また、精神面のトレーニングという形でも報告され、メンタルトレーニングの先駆けとなっていた。さらには、「プレイヤーに必要な Mental Training」も報告さ

れている（本間、1966）。しかし、当時の評価は、外国人選手と比較して、日本人選手は体力的に劣っており、強化の方向が体力要因となっていた。その後もあがりの研究は数年継続されていたが、スポーツ適性という形に変化していった（日本体育協会、2016年ホームページ参照）。

その後、メンタルトレーニングがわが国において注目されるようになったのは、体格的には諸外国と比較して大きな差がなくなってきた中で、日本選手がオリンピックなどの国際大会での成績が振るわず、その原因として心理面の弱さが指摘されてきたことによるものである。それは、ロサンゼルスオリンピックにおいて、日本は高地トレーニングをアメリカはメンタルトレーニングを導入していたということが明らかになり、わが国でもメンタルトレーニングの研究を進めるべく、昭和60年度（1985年）に日本体育協会スポーツ医科学委員会に、メンタルマネジメント研究のプロジェクトが立ち上がった（松田、1986）。その研究プロジェクトでは、その第1報として、研究資料の収集と研究動向が実施され、海外の研究状況について報告された。ここでは、Suinn（1972、1976）のVMBR（Visuo Motor Behavior Rehearsal）に基づいた seven step to peak performance（1986）（スイン：園田訳、1995）やウネスタールのインナーメンタルトレーニング（Inner Mental Training）、ナイデファーのアテンション・コントロール・トレーニング（Attentional Control Training）、Garfield（1984）のPeak Performance（ガーフィールド：荒井訳、1988）が紹介され、メンタルトレーニングプログラムの概要が明らかになった。

続いて翌年度には、前年度の研究成果に基づいて、メンタル・マネジメント・プログラムを作成し、87年のソウルアジア大会の選手に実施した結果、一定の効果が認められた（松田、1987）。その後このプロジェクトは継続され、チームスポーツ、ジュニア期のメンタルマネジメントへと継続された。さらに、冬季オリンピックに向けたメンタルマネジメントが平成13年度まで実施された（日本体育協会、2016年ホームページ参照）。また、その間スポーツカウンセラー制度が導入さ

れ、各競技団体にスポーツカウンセラーの登録がなされ、選手のメンタルな部分のサポートを実施していったが、制度として位置づけることはなく、現在では実施されていないのが現状である。しかし、この研究プロジェクトが16年間継続されたことで、わが国におけるメンタルトレーニングに関する研究ならびに実績が蓄積され、各競技団体やスポーツ界に認知されるようになったと思われる。

それと並行して、メンタルトレーニングに関する翻訳本が多く見られたが、徐々にわが国の研究者による著書も増えてくることになる。西野他(2004)の研究においては、82冊のメンタルトレーニングに関する和書が取り上げられている。現在ではさらに増えており、メンタルトレーニングの著書が多く出版されている。

では、メンタルトレーニングはどのような考えに基づき、どのように進めるかについて触れていくことにする。以下の考えや進め方については、筆者が参加した研究グループにおいて、実際にメンタルトレーニングを進める中で議論され検討されたものである(米川他, 1997; 鈴木他, 1997)。

メンタルトレーニングの考え方

一般的に競技において「心・技・体」が重要であるといわれている。中にはその順番が「体・技・心」であるという指導者もいるが、この3つの要素のどれが必要であることに異論はないであろう。メンタルトレーニングの講習会や指導のなかで、スポーツ選手は試合において、「心・技・体」の必要な割合を3対3対4、4対3対3であるとの回答が多くなされる。そしてさらに、日頃の練習において、時間配分をこの割合で実施しているかという質問をする。例えば割合が3対3対4と答えた選手に、10時間の練習を心理面3時間、技術面3時間、体力面3時間の配分で実施しているかを質問する。すると、すべての選手が心理面にそれほど時間をかけていないと回答する。このように、競技における心理面の重要性は認識しているものの、実際のトレーニングを同じ割合で実施している選手はいないのが現状である。

選手が実際の試合で感じているとおり、「心・技・体」の3つがバランスよく向上していない

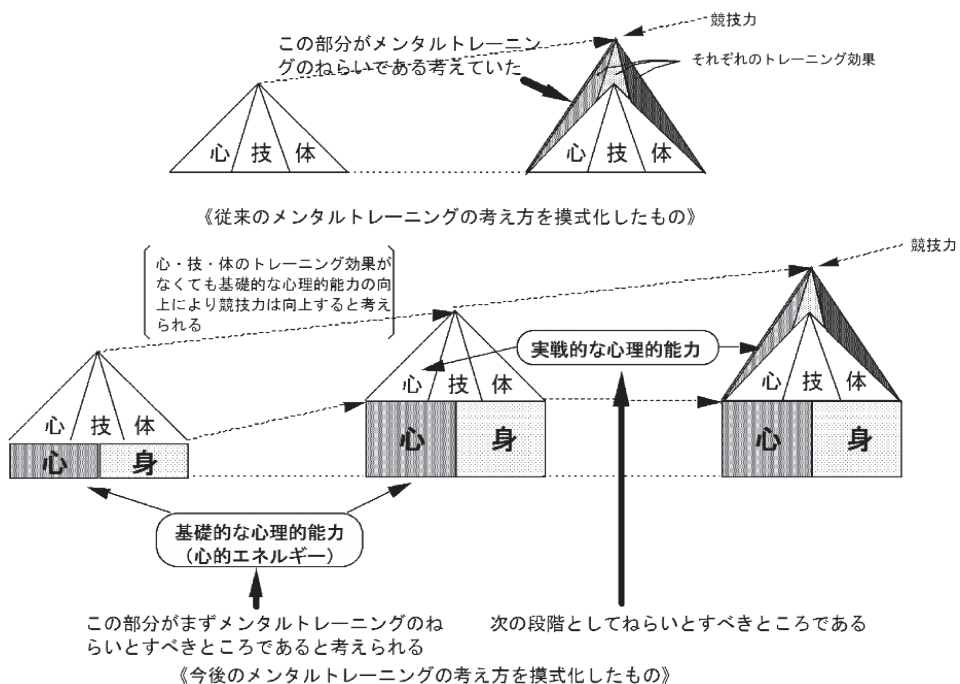


図1. メンタルトレーニングの考え方 (山本, 2008 より引用)

と、競技でのパフォーマンスを向上させることはできない。図1にあるように、「心・技・体」のどれもが向上していないと、その部分の力しか発揮できないことになる。例えば、心理面と技術面が10の力があっても、体力が8の力しかない場合、8の力しか発揮できない。これは、競技の終盤に体力が不足して、運動量が減ることによって相手に負けてしまうことが考えられる。心理面でいえば緊張して力が発揮できない、技術面でいえば相手の作戦に対応できない等が考えられる。このように、競技を実施していくにあたって、選手本来の実力を発揮するためには、「心・技・体」をバランスよくトレーニングしていく必要があると考えられる。従って、ここでの心理面に関する内容は、一般的に心理的スキルといわれているものの、例えばリラクセーション、イメージトレーニング、ポジティブシンキング等の心理的スキルである。

しかし、実際のトレーニングを実施していくにあたって、指導者からの悩みとして、選手のやる気を感じられない等のことを相談されることがある。選手が自分から積極的に競技に価値を感じ、自らの考えでトレーニングを実施している場合、このようなことはないのではあるが、指導者のいうがままになっている場合、トレーニングをさせられているという意識が選手に芽生えることがあがる。こうならないためにも、選手自らがトレーニングや競技の目標を持って、選手生活を実施していくことが必要である。選手自身が考えている目標ではなく、指導者や協会が設定した目標となっている場合、指導者と選手の意識に食い違いが出てくる場合があり、上記のような指導者の悩みとなって表れてくることになる。そのためにも、図1の下にあるように、選手の「心身」についても考える必要がある。ここに示す「心身」について、まず「身」を考えてみる。これは、健康な体にあたる部分である。スポーツを実施していく上で、怪我をしていない、トレーニングや練習のできる身であることが前提となる。ここでは、健康管理や栄養面の管理が考えられる。その前提があって、初めて練習やトレーニングを実施することができる基本的な部分となる。一方、「心身」

の「心」であるが、これは図にもあるように、競技に対する動機や価値観が関わり、この部分がしっかりしていないと厳しい練習やトレーニングを継続することができなくなる。

メンタルトレーニングは、上記の「心・技・体」と「心身」の両方の「心」に関わるものであると考えることができる。では、このような両方の心を含んだメンタルトレーニングをどのように進めるかについて考えてみる。

メンタルトレーニングの進め方

メンタルトレーニングを進めるにあたっては、図2に示したように、単にトレーニングの技法だけを指導、伝達すればよいというものではない。過去の研究において、メンタルトレーニングプログラムを作成して、選手に実施するように依頼したところ、多くの選手は実施したが、プログラムの内容によっては全く実施しなかった選手も9%～20%存在した(松田,1987)。まず、メンタルトレーニングを指導しようとする場合、その選手とメンタルトレーニング担当者間に信頼関係(ラポール)が成立していなければならない。心理面を評価する1つの手法として、心理テストや質問紙を用いるが、その質問紙に真面目に回答していることが前提となっている。標準化された心理テストには、いい加減な反応をチェックするライスケールが設定されているが、回答者がある枠組みを持って意図的に回答する見せかけの反応に対しては対応することができない。その意味でも選手との間に信頼関係が必要となる。また、心理テストの結果は、そのテストの結果であり、絶対的なものではないことを認識していなくてはならない。標準化されたテストとはいえ、その信頼性、妥当性、客観性には限界があり、1回のテストで正確な結果が導き出されるわけではないことを理解しておく必要がある。集団の比較であればよいが、個人の得点の評価において、1回のテスト結果で評価することは危険である。1回のテスト結果で選手の心理特性を評価することは、その選手をラベリングすることになり、避けるべきことである。選手を評価する場合、テスト結果と日頃の観察結果や指導者の評価とともに考える

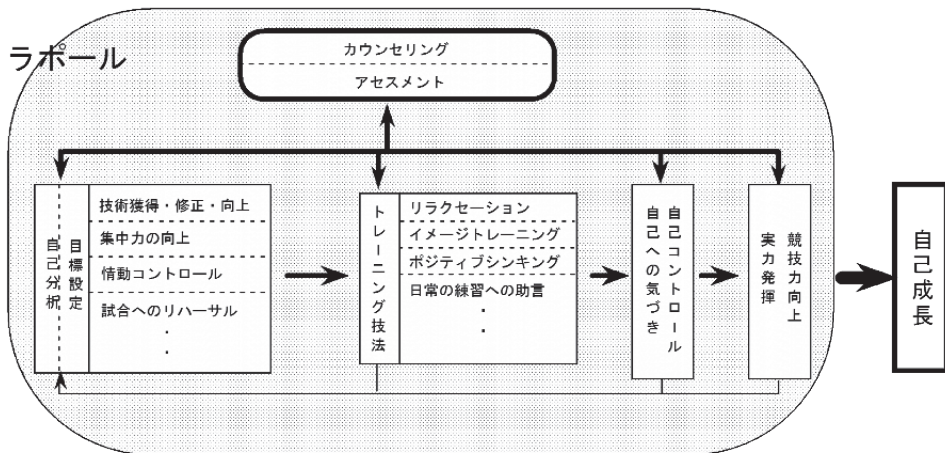


図2. メンタルトレーニングの進め方

か、期間をにおいてテストを数回実施し、その変化を評価するという方法が妥当であろう（鶴原他、2006）。

心理テスト等で選手のアセスメントを実施し、それとともに面接等で選手自身について、自己理解を深めることが必要となる。使用する心理テストについては、基本的にはメンタルトレーニングを実施する指導者が独自に用いているが、標準化された心理テストに関しては、TSMI (Taikyo Sport Motivation Inventory：体協競技動機検査)（松田 他、1982）、DIPCA3 (Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes：心理的競技能力診断検査)（徳永他、2000）が多く使われていたが、TSMI については、現在、販売されていない。また、スポーツ関係の心理テストや質問紙に関する著書（徳永、2004）が出版されているので、参考になるとと思われる。

そして、図2に示している目標設定は重要な要因である。目標設定を実施することによって、競技に対する意欲の向上や取り組みが具体的になり、図1に示した心身の「心」の部分が高めることができる。そこでは、心理面だけでなく、技術面、体力面へも目を向け、指導者と相談しながら、自分自身で何が不足しており、どのようなトレーニングが必要かが明確になる。

はじめの自己分析、目標設定において選手自身の目標が明確になり、具体的なトレーニングを進

めていくことになる。目標設定については、多くの著書で取り上げられている。（高野、1994；石井、1997；高妻、2002）。次に心理面のトレーニングは、心理面の技法を修得することにより様々な技法が示されている。図2にあるようにリラクゼーション、イメージトレーニング、ポジティブシンキング等多くの技法が紹介されている。これについては後述する。

これらの技法を修得することによって、自己への気づきが高まり、自己コントロールの能力が高められることになる。そのことによって、試合における緊張場面でも自己の持っている能力を最大限に発揮できるようになり、結果として競技力の向上につながるものと考えられる。このようにメンタルトレーニングは最終的にはセルフコントロールの能力を高め、自律的に競技に取り組むことができるようになることが目的であり、リラクゼーション等の心理的スキルを身につけることが目的ではないと考える。さらには、競技を通して選手が人間的に成長していくことが大切であり、メンタルトレーニングを実施することで自律的な選手となり、自己成長に向かうことが最終的な目的となる。

メンタルトレーニングの技法

実際の技法については、図2に示しているように、リラクゼーション、イメージトレーニング、

ポジティブシンキング等があげられる。それらについて、簡単に解説する。

・リラクセーション技法

リラクセーションにおいて用いられる技法は、漸進的筋弛緩法、自律訓練法、バイオフィードバック法、呼吸法が用いられている。

漸進的筋弛緩法はジェイコブソンによって開発された技法であり、体の部位を緊張後弛緩させることによって、不安や緊張を低減させるものである。その方法は、体の各部位を順番に緊張、弛緩を繰り返し実施していくものである。部位は右手、左手、両手、右腕、左腕…と順番に実施されていく。現在でも CD として販売されている（小板橋、2008）。

自律訓練法はシュルツによって開発された技法であり、自己暗示によって公式の練習を実施し、不安や緊張を低減させるものである。公式練習は安静練習、四肢重感練習、四肢温感練習、呼吸調整練習、腹部温感練習、額部涼感練習からなる

いる（佐々木、2007）。

バイオフィードバックは、本来得ることのできない生体内部の情報を脳波計、筋電計等の機器によって取り出し、音や光の信号に変え、本人に知らせることによって、生体内の状態をコントロールしようとするものである。手軽に持ち運びのできる器具（GSR2）もあるが、実験室で実施される場合もある（徳永、2005）。

呼吸法については、落ち着くための呼吸として、従来から腹式呼吸が良いといわれている。また、多くの人は落ち着くために深呼吸を実施していることであろう。呼吸法的重要性については、気功、坐禅、瞑想等において言われており、呼吸による調整は重要な技法の一つである。

・イメージ技法

イメージ技法は、イメージトレーニング、メンタルリハーサル、メンタルプラクティス等様々な用語が用いられてきているが、基本的には「イメージ（心像）」を用いて、パフォーマンスの向上

表 1. イメージトレーニングの目的と内容（米川他，1993 より引用）

種 類	運動技能獲得のためのイメージトレーニング	実力発揮のためのイメージトレーニング
目 的	身体トレーニングの補助手段 運動技能の効率的な獲得	試合における自分の心理状態のコントロール
描くイメージの内容	・自分が獲得したい動きを実施しているところ ・自分が実施しようとしているプレイスタイルや作戦	・今まででもっとも調子のよかった試合（ピークパフォーマンス）の再現 ・大きな試合で落ち着いてプレイしているところ ・リラックスする場面や風景のイメージ
重要点	運動を実施しているような感覚（筋感覚等）をともなつて、しかも現実の運動と一致しているイメージを描くようにする	実際にその場面を経験しているような緊張感や興奮等、情緒的な反応をともなつてイメージを描くようにする
導入段階でのイメージの内容	・実際に運動を実施した後、運動感覚が鮮明なうちにイメージを描くようにする ・VTR などを利用して自分がどのように運動したかを理解した後イメージを描くようにする	・もっとも印象に残った、しかもうまくいった試合をイメージで再現する ・緊張したり、興奮したできごとを実体験にもとづいて呼び起こし、イメージにおいて再現する ・日常生活において大変リラックスできたことを明確に記憶し、再現する
応用段階でのイメージの内容	・理想のフォームで実施しているイメージを描き、それを自分で置き換えてみる ・失敗したときのイメージを描き、その原因を分析し、修正したイメージを描くようにする	・過去に負けた試合をイメージで再し、負けた原因や心理状態を分析してイメージの中で勝つように再構成する ・将来の試合を想像し、そこで自分が勝つようにイメージを描く

を目指すトレーニング」である。運動のパフォーマンスを向上させるためにイメージを利用する場合2つの側面が考えられる。1つは運動技能を獲得するためにイメージを利用するものであり、もう1つは自分の持っている技能や実力を発揮するためにイメージを利用するというものである（表1）（米川他、1993a）。表1にあるように、その目的によって用いるイメージが異なってくると考えることができる。また、イメージの種類を分類して、その利用について検討した文献もある（Martin, 1999）。

・ポジティブシンキング

選手は競技中、様々なことを考える。そのとき、負けたらどうしよう、ミスしたらどうしよう等のネガティブな考えをした場合、パフォーマンスが低下することがいわれており、ネガティブなことではなく、ここを頑張れば大丈夫、精一杯頑張ろう等のポジティブなことを考えることが必要といわれている（海野、2005）。

これらの技法についても、メンタルトレーニングに関する著書においては必ず触れられており、その内容を参考にすることができる。

メンタルトレーニング指導の資格制度について

メンタルトレーニングが認知されるようになり、その必要性もある程度理解されるようになってくると、スポーツ心理学の専門家にメンタルトレーニングの依頼が来るようになってきた。その中で、メンタルトレーニングの指導に対して、一定の水準や守秘義務等の倫理的な配慮ができる指導が必要となり、資格制度の必要性が求められてくるようになった。あわせて、心理カウンセリングとは異なるものであることを明確にしていく必要が求められ、日本スポーツ心理学会で「スポーツメンタルトレーニング指導士」の資格認定を2000年から実施することとなった。その後、メンタルトレーニング教本（2002）が出版され、資格制度とともに、2005年に改定増補版が出版され、現在に至っている。さらに、2016年に増補版の改訂が予定されている。

メンタルトレーニング指導の資格については、当初、「指導士」「指導士補」としてはじめられた

が、2010年から「指導士」「上級指導士」として資格を認定するようになった。指導士の資格取得のためには、スポーツ心理学関係、心理学関係、スポーツ科学関係の単位を大学、大学院で取得し、研修会等の研修実績を有し、スポーツ心理学関係の業績とメンタルトレーニングの指導実績が必要となる（詳しくはメンタルトレーニング教本を参照）。また、資格については5年ごとに更新する必要がある。

また、日本臨床心理身体運動学会はスポーツカウンセラー資格を2004年から認定している。スポーツカウンセラー資格には3級、2級、1級があり、その認定には、体育学系や心理臨床系の科目の履修、運動歴等を有し、スポーツ臨床経験や指導実績が必要となる（詳しくは日本臨床心理身体運動学会ホームページを参照）。

両者の資格認定は独自に行っており、一方の資格を有していることによって、一方の資格認定に関して優遇措置があるわけではなく、両者の交流は基本的にはなされていない。独自に研修会等を実施し、認定業務を実施しているのが現状である。この点については、今後、検討していく必要があると思われる。

メンタルトレーニングとスポーツカウンセリング

前述したように、日本スポーツ心理学会はスポーツメンタルトレーニング指導士の資格を認定し、日本臨床心理身体運動学会においては、スポーツカウンセラーの資格を認定している。基本的には両者ともスポーツ選手の心理面のサポートを実施していくものと考えられることができるが、日本において2つの学会が2種類の資格を出していることで、どのような違いがあるかわからない側面もあると思われる。マートン（1991）はスポーツ選手の心理面の問題について、図3のように優れた行動から異常な行動の連続体の中で2つのスポーツ心理学を位置づけている。その中で、普通の行動より左側に位置する選手は、日常生活に困難を抱えている場合であり、その場合、臨床心理家、精神科医、あるいはカウンセラーなどが問題の解決の適切な専門家となると述べている。また、図の連続体の右側に位置する選手について

は、心理的スキル（ここでいうトレーニング技法）を獲得するように働きかけるとしている。さらに、臨床—教育スポーツ心理学の機能をお互い混同しないようにすることは、非常に重要であると述べている。本稿で述べているメンタルトレーニングは、マートンのいう教育的スポーツ心理学の扱う領域であり、心理的に問題を抱えて、問題行動があるような選手に対しては、専門家に託すべきであると考ええる。

メンタルトレーニングを実施していく現場では、心理面の問題を抱えた選手に対する対応、また、選手とコーチ、選手同士の人間関係等にも対応しなければならない場面があり、単にメンタルトレーニングとして、心理面のスキルを実施しているだけでは対応できないことがある（米川他、1991、1993b）。このような問題を抱えた選手に対応するのがスポーツカウンセリングと考えることができる（平原、1981；山中、1991；中込、1999）。

このようにメンタルトレーニングとスポーツカウンセリングについて、その対象とする内容は異なると考えられるが、スポーツ心理学の専門家においてもこの2つの関係について、共通認識があるわけではない。メンタルトレーニングとスポーツカウンセリングは別であると考えている場合、スポーツカウンセリングにメンタルトレーニングが含まれていると考えている場合、メンタルトレーニングとスポーツカウンセリングは同じであると考えている場合、メンタルトレーニングにスポーツカウンセリングが含まれていると考えている場合等、様々な考え方が示された（鶴原他、2003）。

また、問題を抱えた選手に対応するのに、ス

ポーツカウンセラーではなく、臨床心理士や精神科医が関わることもあるし、メンタルトレーニングにこの両者が関わることもあると思われる。実際にスポーツ精神医学という分野も提唱されている（永島、2002）。

たとえメンタルトレーニングであったとしても、ただ単に選手に心理的なスキルとトレーニングするだけでは成果を期待することができず、選手やコーチと向き合い、話し合いを重ねた上で、進めていくためにはカウンセリングの要素は必要であると思われる。

メンタルトレーニングの実際

メンタルトレーニングに関する実際の事例については、プロジェクト研究において報告がなされている。その中では、種目に対応したトレーニングの紹介やチームやジュニアに対応した例が示されている。また、日本スポーツ心理学会資格認定委員会・日本スポーツメンタルトレーニング指導士会の「スポーツメンタルトレーニング指導士活用ガイドブック」（2010）においても実践例が紹介されている。さらにはメンタルトレーニング・ジャーナルが日本スポーツメンタルトレーニング指導士会から発行され、現在は10巻まで継続している。このジャーナルにおいては、実践の報告が多数掲載されている（日本スポーツメンタルトレーニング指導士会（2006～2015）。実際にどのようにメンタルトレーニング実施されているかについて参考となるであろう）。

日本代表選手やプロのスポーツ選手は、専門家にメンタルトレーニングの指導を受けていることが示されている。国立スポーツ科学センターでは、スポーツ医科学支援事業の医科学サポートとして、心理サポートがあり、専門家がスタッフとして従事している（石井、2010）。また、プロのスポーツ選手は自分からメンタルトレーニングの指導を受け実施している（ニールソン他、2006；森川、2014；荒木、2016）。そして、筑波大学や大阪体育大学においては、スポーツカウンセリングに関する相談室が運営されており、そこでメンタルトレーニングの指導を受けることができる（中込、1991；鈴木他、1993）。

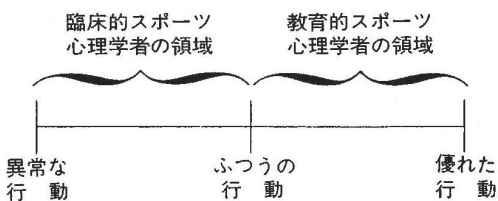


図3. 臨床的スポーツ心理学と教育的スポーツ心理学の区別（マートン、1991より引用）

メンタルトレーニング指導の今後

「スポーツメンタルトレーニング指導士活用ガイドブック」(2010)や日本スポーツ心理学会(2016)のホームページに示されているように、スポーツメンタルトレーニング指導士のほとんどが大学の教員である。このことは、スポーツメンタルトレーニング指導士がメンタルトレーニングを指導するにあたって、おそらく大学教員の立場で実施しているため、対象選手やチームから指導に関する報酬を受け取っていることは、少ないと思われる。多くの場合、体育協会やスポーツの連盟から依頼を受けて、その中で活動しており、その活動の経費を請求していると思われる。また、謝金としての報酬は、チーム全体への指導や講習会のような講演への謝金として支払われており、個別の面接やメンタルトレーニングの指導料としての経費は示されていないと思われる。さらに、大学教員の研究の一貫として実施されており、多くの研究報告や実践記録、著書等は大学教員の研究活動の一部として位置付けられていると考えることができる。そして、メンタルトレーニングにおいては、選手やチームに帯同することが重要であると思われるが、大学教員の場合、そのような時間的余裕がないのが現状である。従って、専門職としてのスポーツメンタルトレーニング指導士の存在が必要と思われる。

今後、どのように専門職として、社会に認知され、職業として確立させていくことができるかが、重要な要素であると思われる。少なくとも、スポーツメンタルトレーニング指導士においては、基準となる報酬等を検討し、指導士として社会的に活動できる環境を整備していくことが必要であると思われる。指導士の中には大学教員でない者もあり、そのような指導士の意見を取り入れて検討していくことが必要であろう。

また、一般のスポーツ選手がメンタルトレーニングや心理面のサポートを専門家から受けるのは簡単なことではない。それは、トレーナーについて考えてみるとわかりやすいと思われる。競技レベルの高い日本代表やプロのチームには、トレーナーが帯同しているが、中学校や高等学校のレベルで、トレーナーが帯同していることはまれであ

ろう。メンタルトレーニングの指導者がチームに帯同することは、さらに数少ないと思われる。従って、現状では、現場の指導者にメンタルトレーニングの重要性を理解してもらい、心理面のトレーニングも実施することが必要となる。そのためにも、指導者がメンタルトレーニングを実施できるように、講習会等を実施していくことも大切であろう。

おわりに

ここまで、わが国のメンタルトレーニングについて概観してきたが、現在、メンタルトレーニングについては一般の認知度も高くなり、普及してきていると思われる。それをさらに広めていき、メンタルトレーニングと心理面のサポートの重要性が多くの選手と指導者に理解されることによって、たとえば体罰等の暴力を用いた指導が実施されなくなるとと思われる。そのためにも、専門家だけでなく、一般のスポーツ関係者にもメンタルトレーニングを正しく理解してもらうことが大切であると考ええる。

参考文献

- 荒木香織(2016)ラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」. 講談社:東京.
- ガーフィールド: 荒井貞光訳(1988)ピーク・パフォーマンスーベストを引き出す理論と方法. ベースボールマガジン社:東京. 〈Garfield.C.A(1984): Peak Performance Jeremy .P.Tarcher,Inc.〉
- 平原豊弘(1981)スポーツカウンセリングにおける選手へのアプローチについて. 体育の科学, 31(3): 205-212.
- 本間茂(1966)プレーヤーに必要な Mental Training. 東京教育大学・スポーツ研究所報, 4: 1-11.
- 猪俣公宏(1997)まえがき. 猪俣公宏編, 選手とコーチのためのメンタルマネジメント・マニュアル. 大修館書店:東京. pp.i ~ v.
- 猪俣公宏(2005)メンタルトレーニングの現状と課題. 日本スポーツ心理学会、スポーツメンタルトレーニング教本. 大修館書店:東京. pp.25-28.
- 石井源信(1997)第7章目標設定技術. 猪俣公宏編, 選手とコーチのためのメンタルマネジメント

- ト・マニュアル. 大修館書店: 東京. pp.95~111.
- 石井源信 (2010) わが国のメンタルトレーニングの現状と課題. 日本スポーツ心理学会資格認定委員会・日本スポーツメンタルトレーニング指導士会編. スポーツメンタルトレーニング指導士活用ガイドブック. ベースボール・マガジン社: 東京. pp.7-12.
- 海野孝 (2005) ポジティブシンキング. 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. 大修館書店: 東京. pp.125-128.
- 小橋橋喜久代 (2008) 漸進的筋弛緩法. プレム・プロモーション: 東京.
- 高妻容一 (2002) サッカー選手のためのメンタルトレーニング. TBS ブリタニカ: 東京. pp.91~112.
- マートン: 猪俣公宏監訳 (1991) コーチング・マニュアルメンタルトレーニング. 大修館書店: 東京. 〈Martens,R. (1987) Coaches Guide to Sport Psychology. Human Kinetics Publishers, Inc.〉. p.77.
- Martin,K.A. et al (1999) Imagery Use in Sport : A Literature Review and Applied Model. The Sport Psychologist, 13:245-268.
- 松田岩男 (1986) 昭和 60 年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No.Ⅲ スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究第 1 報研究資料の収集と研究動向.
- 松田岩男 (1987) 昭和 61 年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No. Ⅲ スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究第 2 報.
- 松田岩男他 (1982) 日本体育協会スポーツ科学研究報告集, No.Ⅲ スポーツ選手の心理適性に関する研究第 4 報.
- 森川陽太郎 (2014) 絶対的な自信を作る方法. ダイヤモンド社: 東京.
- 永島正紀 (2002) スポーツ少年のメンタルサポート 精神科医のカウンセリングノートから. 講談社: 東京.
- 中込四郎 (1991) カウンセリングルームの敷居. 体育の科学, 41 (8) : 614-617.
- 中込四郎 (1999) : 日本スポーツ心理学会認定メンタルトレーニング指導士~メンタルトレーナーとスポーツカウンセラーとの関係は~, Coaching Clinic, 12 (a-1) : 6-8.
- 中込四郎 (2012) メンタルトレーニング小史. 中込四郎・伊藤豊彦・山本裕二編著, よくわかるスポーツ心理学. ミネルヴァ書房: 京都. pp.148-149.
- 日本臨床心理身体運動学会 (2016) <http://www.rinsinsin.jp/> (参照日 2016 年 9 月 10 日).
- 日本スポーツメンタルトレーニング指導士会 (2006 ~ 2015) メンタルトレーニング・ジャーナル. 第 1 巻~第 9 巻.
- 日本スポーツ心理学会編 (2002) スポーツメンタルトレーニング教本. 大修館書店: 東京.
- 日本スポーツ心理学会 (2016) スポーツメンタルトレーニング指導士資格者一覧 (2016.4.1 現在), <http://www.jssp.jp/pdf/itiran.pdf>. (参照日 2016 年 9 月 10 日).
- 日本スポーツ心理学会資格認定委員会・日本スポーツメンタルトレーニング指導士会編 (2010) スポーツメンタルトレーニング指導士活用ガイドブック. ベースボール・マガジン社: 東京.
- 日本体育協会 (2016) 医科学研究報告書. <http://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid/669/Default.aspx> (参照日 2016 年 9 月 10 日).
- 西野明・土屋裕睦 (2004) 我が国におけるメンタルトレーニング指導の現状と課題—関連和書を対象とした文献研究—. スポーツ心理学研究, 31 (1) : 9-21.
- ニールソン&マリオット、シラク: 村山美雪訳 (2006) ゴルフ「ビジョン 54」の哲学. ランダムハウス講談社: 東京. 〈Nilsson,p.,Marriott,L.,Sirak ,R., Every shot must have a purpose. Gotham Books.〉
- 佐々木雄二 (2007) ストレスをとり除く心身健康法 あなたにもできる自律訓練法の実践. 創元社: 大阪.
- Suinn,R.M. (1972) Behavior rehearsal training for ski racers. Behavior Therapy, 3:519-520.
- Suinn,R.M. (1976) Body thinking psychology for olympic champs. Psychology Today, 7:38-43.
- スイン: 園田順一訳 (1995) スポーツ・メンタルトレーニングピーク・パフォーマンスへの 7 段階. 岩崎学術出版: 東京. 〈Suinn,R.M. (1986) Seven step to peak performance. Hans Huber Publishers.〉
- 鈴木壯・岡沢祥訓・山本裕二・吉澤洋二・米川直

- 樹・鶴原清志（1997）第7章. 実践プログラム卓球. 猪俣公宏編, 選手とコーチのためのメンタルマネジメント・マニュアル. 大修館書店: 東京. pp.329-354.
- 鈴木壯・中島登代子・山本昌輝・荒木雅信・土屋裕睦（1999）1998年度スポーツカウンセリングルーム活動報告. 大阪体育大学紀要, 30: 135-138.
- 高野聰（1994）# 5-2 ゴールセッティング. 中込四郎編著, メンタルトレーニングワークブック. 道和書院: 東京. pp.69-75.
- 徳永幹雄・橋本公雄（2000）心理的競技能力診断検査用紙（DIPCA. 3, 中学生～成人用）. トーヨーフィジカル発行.
- 徳永幹雄（2004）体育・スポーツの心理尺度. 不昧堂: 東京.
- 徳永幹雄（2005）バイオフィードバック法. 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. 大修館書店: 東京. pp.101-104.
- 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教育科学, 54:23-32.
- 鶴原清志・米川直樹（2006）三重県なぎなた選手を対象としたメンタルサポートのまとめ. スポーツ医・科学研究 MIE, 13: 47-52.
- 山本裕二（2008）第5章メンタルをデザインする. 水野哲也・山本裕二編著. 考えて強くなるソフトテニス・トータルデザイン. 大修館書店: 東京. p.201.
- 山中寛（1991）スポーツ選手へのカウンセリングの必要性と効果. 体育の科学, 41（8）: 601-604.
- 米川直樹・鶴原清志（1991）ヨット選手を対象にしたメンタルトレーニングに関する研究. 三重大学教育学部研究紀要, 自然科学, 42:127-137.
- 米川直樹・鶴原清志・山本裕二・鈴木壯・吉澤洋二・岡沢祥訓（1993a）ヨット選手のためのメンタルトレーニングー「自己への気づき」を高めるチェックリストの作成ー. 平成4年度日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告, p.213.
- 米川直樹・鶴原清志（1993b）第25回オリンピック競技会における心理的サポート 6-2 バルセロナ・オリンピックにおける心理サポート（ヨットの場合）. 平成4年度日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告. pp.113-118.
- 米川直樹・鶴原清志・山本裕二・吉澤洋二・鈴木壯・岡沢祥訓（1997）第5章実践プログラムヨット. 猪俣公宏編, 選手とコーチのためのメンタルマネジメント・マニュアル. 大修館書店: 東京. pp.265-302