

メンタル強化への多様なアプローチ

—メンタルトレーニングの広がりの可能性

関矢寛史・広島大学大学院総合科学研究科准教授、日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士

いろいろなアプローチ

本連載ではこれまで、日本のメンタルトレーニングの歴史や指導士の資格制度、さらには特定のチームを対象としたサポートの実践例の報告がなされてきた。それらを読むと日本でのメンタルトレーニングの進展にはめざましいものがあり、知識やサポート体制の普及が確実に進んでいることがわかる。

ところで、このように発展してきたメンタルトレーニングを西洋医学と東洋医学にたとえてみたい。西洋医学では、「この病気にはこの薬が効く」という症状別の対処法が一般的である。一方、東洋医学では漢方薬のように、いろいろなことに同時に効く薬が処方されることが多い。西洋のメンタルトレーニングを見ると、強化したいメンタル面に特化したメニューがたしかに多いように感じる。たとえば、モチベーションを上げるためには目標設定を行い、リラックスするためには筋弛緩法を行うというように対応が明確で、わかりやすい。

日本のメンタルトレーニングも西洋のやり方を多く取り入れているので、西洋医学的なアプローチに近いケースも多いであろう。それはそれで非常に効果的なやり方だと思うが、一方で、東洋医学的なメンタルトレーニングの手法がこれからさらに増えてもよいと感じる。もともと西洋のメンタルトレーニングも東洋にそ

の源流を持つ瞑想や禅の思想などを取り入れるところから始まったと聞く。メンタル面のどの要素に効くのか一概には言えないが、いろいろな効果を持つ総合的なアプローチも日本人には向いているかもしれない。

そこで今回は、今後メンタルトレーニングがどのような広がりを持ちながら発展していく可能性を持つかを念頭に置き、私が実践しているちょっと変わったメンタルトレーニング指導や講習のやり方を紹介してみたい。これらは、これまで出版されたメンタルトレーニングの本の多くに書かれている一般的な方法ではないかもしれないが、役に立つと思われるものである。

なぜ人間は感情を持つのか？

プレッシャーがかかると人間は不安や恐怖という感情を持つ。他にも基本的な感情として、愛情、喜び、嫌悪、怒り、悲しみ、落ち込みなどがある。なぜ人間はこれらの感情を持つのだろうか？ それは、ヒトの進化の過程で、これらの感情が生存や子孫を残すことに必要な機能であったからだ。親の愛情がなければ子どもの生存率は下がる。水や食べ物が入る場所を見つけて嬉しいと思うことは、その記憶を強固なものにする。体によくないものを食べたら嫌悪感を持ち、二度と食べない。怒りの表情は敵を威嚇して身を守る。ケガをしたら、落ち込んで動き回ら

ないほうが回復を早める。自然災害で家族が亡くなってしまったときには、悲しみによる活動性の低さが自分の身を守ることも多い。高所や暗闇では不安や恐怖心を抱き、そっと動くことが生存率を上げる。

進化心理学では、このように人間が持つ感情を、進化の過程で自然淘汰されて残った重要な機能であると考える。しかし、ヒトの遺伝子がここ何十万年もほとんど変化していないにもかかわらず、社会環境は急激に変化した。言い換えると、社会環境の変化に遺伝子の変化がついてこられなかったのだ。だから、進化の過程で必要なものとして残された人間の感情、とくにネガティブな感情が、現代においてスポーツを行うときに悪さをする。

このような話を聞かされたアスリートは、不安や恐怖を感じることは人間として当然であり、メンタルが弱い「ダメな人間」でないことを知る。むしろ、進化の過程で必要だった機能を持つ「優れた人間」であると自分を受け入れやすくなる。そして、ネガティブな感情を完全になくすことがメンタルトレーニングの目的ではなく、それらを心の中に持ちながら対処していく術を身につけることがメンタルトレーニングであることを知る。

禅の思想を学ぶ

上記のように、人間としてありのままの自分を認めることは禅の思想に通じる。禅の言葉には、メンタルトレーニングで利用できるものが多

い。たとえば、「松直棘曲(まつはな おくいばらはまがれり)」という言葉は、真っ直ぐな樹や曲がった樹があるように、人間にもいろいろなタイプがいてよいことを教えてくれる。これを自己分析や目標設定の指導に使うこともできる。たとえば心理的競技能力診断検査DIPCA.3(徳永・橋本、2000)の検査結果をアスリートに見せて、どのメンタル面を伸ばしたいかを考えてもらう。弱い部分を伸ばすのも一つの方法であるが、弱いところがあってもよいから強いところをさらに伸ばすのも一つの方法である。丸くバランスよくまとまることがすべてのアスリートにとって必要とは限らない。

内観療法

内観療法とは、自分にとって重要な人、たとえば母親について、「してもらったこと」、「して返したこと」、「迷惑をかけたこと」のそれぞれについて時間をかけて思い出す方法である。また、母親だけでなく、父親、兄弟姉妹、友達、コーチなどについて思い出すこともできる。思い出しやすいように、期間を区切って、たとえば小学1～3年、4～6年、中学、高校などと3年刻みで過去から思い出ししていくとよい。内観療法を専門に行うセンターでは、1週間泊り込みで行うことも多いが、日々の練習や試合に追われるアスリートたちにとっては、そのような時間が取れるとは限らない。しかし、たとえ短時間であっても、メンタルトレーニング講習会で全員一斉に行ったり、自分で時間を見つけたりして行うことが薦められる。

この内観療法を行うとメンタル面の何に効くのか? と問われても一概には答えられないだろう。しかし、人によっては感謝の気持ちを持つこ



メンタルトレーニング講習会での内観療法の一場面

とがモチベーションの向上につながり、また別の人においては、自分をサポートしてくれる人たちの存在を再確認することによって、不安が減るかもしれない。いろいろなメンタル面に効く可能性を持つ総合的なアプローチのひとつと言えよう。先述の禅の思想や内観を利用したメンタルトレーニングは、参考文献(白石、1997)においても紹介されている。

ブレイズ・トレーニング

ブレイズとはほめること、ブレイズアップとはほめ殺すことである。私は通称「ほめ殺し大会」と呼んでいるが、これはチームメイトのよいところをお互いに指摘し合うグループワークである。5～10名の小グループを作り、円形に座る。ある選手のよいところを隣に座っている人から順に発表していく。初めはなかなか思いつかないかもしれないので、髪型や服装など表面的なことでもよいからとにかくほめる。次第に性格やある状況での行動など、内面に關わることをほめていく。

同じことでも違う視点で見るとよく見えることも多い。たとえば性格がルーズな(だらしない)人も見方を変えればだらかな人と言える。チームメイトの悪いところではなくよいところに目を向けることや、チー

ムメイトが自分を認めてくれていることを知ることは、チームワークの向上にも結びつく。そして、人をほめる練習は、自分のよいところを見つけたことにもつながる。このほめ殺し大会は、やり方を一歩間違えると単なるおふざけのミーティングになるが、真剣にチームメイトのよいところを考えると、いろいろなメンタル面に効果がある。これもまた、協調性、自信、ポジティブシンキングなど多様なメンタル面に効果を及ぼす総合的なアプローチのひとつである。

サイキングアップ・ビデオ

次に紹介するサイキングアップ・ビデオは、自分たちのチームの練習や試合場面をビデオ撮影しておき、それにBGMをつけてカット編集したビデオ映像にまとめることである。私は覚醒水準を上げたり、気分を盛り上げたりする効果を期待して、サイキングアップ・ビデオと呼んでいるが、動機づけビデオやモチベーションビデオと呼ばれて研究も行われている(山崎ほか、2006)。

最近ではパソコンで動画編集も簡単にでき、特殊効果も入れることができるので、チームの士気を高めることにも利用できるし、また、引退していく選手たちに思い出の品として



メンタルトレーニング講習会でのアスリート語録の発表場面

プレゼントすることもできる。また、自分のよいプレイを観ることをセルフモデリングと呼ぶが、そのような映像を増やすことによって、自信の向上やスランプからの脱出などの効果も期待できる。

アスリート語録

トップアスリートの言葉を本や雑誌、新聞、インターネットから集めて引用した語録を作成する。スポーツだけでなく、棋士など勝負の世界に携わる人の言葉も、勝負に対する考え方や戦略など非常に参考になることが多い。言葉は短めに引用して、プロジェクターを使って大画面で選手たちに見せる。また、印刷された語録から好きな言葉を選んだり、アンダーラインを引いたりする。講習会でメンタルトレーニングのメニューを紹介するときには、そのメンタルトレーニングを実際に行っているトップアスリートの語録を見せるとインパクトが増し、選手たちのメンタルトレーニングへのモチベーションが上がる。

また、自分自身の語録も作成して、みんなの前で発表する。自分の名前と写真、そして思いを込めた言葉を一枚のスライドにして、プロジェクターで映し出す。自分の競技に対する思いや考え方を言語化して宣言することによって、いろいろなメンタ

ル面に効果が現れる。例として、チームの監督にお願いして選手たちと一緒に作成していただいた語録を掲載する。これを見てグッと来ない選手はいないだろう…。

性格別イメージトレーニング

ところで、海外でも日本でも性格別のメンタルトレーニングは開発の途上である。たとえば、完璧なプレイをしている自分をイメージすることは一般的に行われている。これは、楽観主義者には効くであろう。しかし、世の中には楽観主義者だけではなく、不安や恐怖心のある程度持っていたほうが、それらに対する物理的な準備や心の準備もよくできて成功すると言われる防衛的悲観主義者がいる。防衛的悲観主義者は、不安や恐怖心を完全に消し去るイメージを描くよりも、あえて困難な状況を

イメージしたほうがよいと考えられる。困難な状況で四苦八苦しながら奮闘して、最後には何とか勝つというイメージのほうが防衛的悲観主義者にとっては描きやすいであろうし、不安も減るであろう。逆に楽観主義者には、へたに不安を喚起する必要はないし、絶対調の状態をイメージさせたほうがよいであろう。

他のメンタルトレーニングのメニューにおいても、性格を考慮したやり方が必要であろう。最終的には、メンタルトレーニングは、誰もが同じメニューや考え方を目指すよりも、個々人に合ったやり方を見つけることが最も役に立つと考えられる。この連載の副題は「何がどのように役立つか」という問いであるが、今後のメンタルトレーニングの研究や実践によって「何が誰にとってどのように役立つか」という問いに答えられる日が近い将来訪れるであろう。

【参考文献】

- 1) 白石豊 (1997) 実践メンタル強化法ゾーンへの招待、大修館書店。
- 2) 徳永幹雄・橋本公雄 (2000) 心理的競技能力診断検査、株式会社トーヨーフィジカル。
- 3) 山崎将幸・杉山佳生・永尾雄一 (2006) モチベーションビデオ視聴による心理的効果：self-modelingとpeer-modelingからの検討、日本スポーツ心理学会第33回大会研究発表抄録集、62-63。

■語録の例



森山佳郎 (サンフレッチェ広島ユース監督)

「このチームを絶対に勝たせたい、この選手たちをもっともっと成長させてあげたい。このたった2つの、しかも強烈な思いが自分を動かし続けている。そしてすべてのことを犠牲にしてもこの目標を達成したい。【気持ちには引力がある】と信じて…」