

# ゴルフ選手における心理サポートに関する事例研究

The Case Study about Psychological Support for a Golf Player

笠原 彰

## Abstract

Psychological factor is important for golf. As compared with other game events, the time of golf which has not played is long, and how to spend waiting time is difficult for it. It is said that the time when the golf player has hit the ball is 1% or less of round time. Almost all the time of a play is used for preparation of waiting time, or the preparation which strikes the following shot. Therefore, it becomes important how waiting time is controlled.

This research reports the psychological support carried out to golf player who refrained from the protest used as a big gateway for golf players.

They are about 700-800 examinees of a protest of golf. However, there are about 20 successful candidates of a protest of golf. It is the difficulty that the rate of success is about 3%. The protest system consists of a primary elimination contest, a secondary elimination contest, and a protest. A secondary elimination contest is divided into 4 blocks, and is carried out. It is held 3 times by each block. The player to the 26th place of a higher rank can participate in a protest. A protest is carried out by game for three days. There are about 120 participants and the player of 20 higher ranks is passing.

A protest is for three days and is a short period of time. In the player who did top passage by the secondary elimination contest, many players become a failure. The protest is the judging system which is easy to receive psychological pressure.

The psychological support to the golf player was carried out for about two months. The skill and the technique which the consultant instructs were as follows;

Self Awareness, Goal Setting, Self Talk, Relaxation, Activation, Focus, Imagery, Self-Confidence, Psychological Preparation, Coping Skill etc. Consultant carried out the session 3 times. He also did the support by e-mail and the telephone of a cellular phone.

She passed as a result of psychological support. As a result of comparing the result

of the psychological test before and behind psychological support and introspection report, self-control capability, relaxed capability, focus, self confidence, decision, prediction power, and judgment improved.

## 緒 言

ゴルフはメンタル面が最も重視される競技の1つである。ゴルフは他の競技と比較して、プレーをしていない時間が長く、待ち時間の過し方が難しい。ゴルフ選手がコースに出て実際にボールを打っている時間は、ラウンド時間の1%以下だと言われている (Graham, 1990)。つまり残りの99%は、待ち時間や次のショットを打つ準備に使用される。したがって待ち時間をいかにコントロールするかが重要になってくる。近年、米国を中心に多くのプロ選手が、メンタルトレーニングを実施している (Parent, 2002; Rotella et al., 1996)。

そこで本研究ではゴルフ選手にとって大きな関門となっているプロテストを控えたゴルフ選手に対して実施した心理サポートについて報告する。

ゴルフのプロテストは受験者約700~800人に対して合格者は20名前後であり、合格率が約3%の難関である。プロテスト制度は1次予選会・2次予選会・プロテストとなっている。2次予選会は4ブロックに分かれて各ブロックで3回開催され、上位約26位までがプロテストに進むことができる。プロテストは3日間競技で実施され、参加者約120名中上位20名前後が合格となる (日本女子プロゴルフ協会; <http://www.lpga.or.jp/>)。3日間という短期間のため、2次予選会でトップ通過した選手でも多くが不合格となり、心理的重圧を受けやすい選考方法になっている。

## 事例の概要

対象者 (略称: A) : 年齢: 30代女性。競技歴18年。試合でのベストスコアは67、平均スコアは73~74。プロテストは複数回受験している。毎年2次研修会は5位以内で通過している。しかしプロテストでは不合格となっていた。

実施期間: プロテストに対する心理サポート実施期間は200X年6月5日~200X年8月10日であった。現在も実施している。

主 訴: 2次研修会を1位通過した年もあるほど実力があるにも関わらず、プロテストに合格できない。最近ではプロテスト前にあきらめのマイナス思考になる傾向がある。

## 経過及び考察

研究室でのsessionは3回実施された。その他に練習場でのsessionが1回、電話やメールでのsessionが随時実施された。

### (Session1)

心理検査と面談によるアセスメントを実施した。心理検査は心理的競技能力診断検査 (Tokunaga,2001) 略称：DIPCA.3 株式会社トーヨーフィジカル製) を使用した。

#### (1)認知の置き換え

心理検査と面談からプロテスト前にあきらめのマイナス思考になる傾向が認められた。具体的な思考内容は、「今年もどうせだめだ」「ボールが飛ばない」「セカンドが届かない」「アプローチが寄らない」などのセルフトーク (Self Talk) が認められた。ネガティブなセルフトークは誰でも見られることであり、徐々にポジティブなセルフトークに置き換えることができれば良いことを説明し、それぞれのネガティブなセルフトークに対して、認知の置き換えのエクササイズ (Bunker et al.1993) を実施した。

#### (2)心理的準備 (Psychological Preparation)

試合当日もスタート前にネガティブなセルフトークが出現しやすい傾向が認められた。試合開始前の心の準備がプレーに影響すること (Orlick et al.,1988) を説明し、試合当日のスタート前のプランを話し合った。「どこのポジションに打っていくか」「スイングのポイント」に集中することで決定した。

#### (3)プレショットルーティン、ウォーキングルーティン、ウェイトイングルーティン (Pre Shot Routine, Walking Routine, Waiting Routine)

ルーティンとは、プレー前にある一定の動作を一定の順序とリズムで遂行し、集中力を高めるテクニックである。効果として、選手の集中を促すこと、選手のウォームアップ状態を保つこと、不必要な思考や消極的な思考を防ぐこと、動作遂行に関して心と身体を同時に準備する注意の集中とリズムを確立することが挙げられる。一流選手は、ルーティンがよく確立されている (Orlick et al.,1988)。

ルーティンは一定の動作、順序だけでなく、リズムが大事であること、また何を考えるか認知的ルーティン (Cognitive Routine) も重要であることを説明し、ルーティンについて話し合った。プレショットルーティンでは、素振りターゲットを決めて、打つ・置くイメージでアドレスに入ったらすぐに打つ。ウォーキングルーティンでは歩く早さを一定に保つ。ウェイトイングルーティンでは頭の中で歌う (Mind Music; Solomon et al.,2006)。

(4)練習日誌 (Log Book) の記入を推奨した。

## (Session2)

Session1の確認をした。確認事項は、ルーティンは認知的ルーティンが大切であること、練習日誌は3ヵ月後に読んでも、当時の状況が鮮明にイメージできるくらい具体的であること等であった。

### (1)リラクゼーション (Relaxation) の実施

リラクゼーションテクニックが試合でのパフォーマンスに与える影響は多数報告されている (Jackson,1992;Ravizza,1977;Williams et al.,1993)。コンサルタントはリラクゼーションの重要性について説明し、深呼吸・漸進的筋弛緩法 (Jacobson,1938;Jones et al.,1990) を指導した。高妻 (2002) を参考に修正したプログラム (表1) に基づいて毎日実施するように指導した。

### (2)リフォーカス (Refocus) の実施

リフォーカス (再集中) について説明し、リフォーカスのルーティンを話し合った。最初に集中力を乱しやすい状況について、ワークシート (Ravizza et al. (1995) ,表2) に記入した。表中の黄色信号の時にリフォーカスを実施する必要があることを説明し、リフォーカスのルーティン (表3) を作成した。session終了後、ゴルフ練習場に行き、ルーティンの実技指導を実施した。

### (3)目標設定 (Goal Setting) への集中

目標には結果目標 (outcome)、パフォーマンス目標 (Performance)、プロセス目標 (process) があることが知られている (Burton et al.,2001;Hardy et al.,1996)。結果目標に集中すると緊張しやすいこと、プロセス目標に集中すると不安軽減や自信の向上に有効であることを説明した (Kingston et al.,1997)。

6月末に2次研修会が全て終了し、上位で通過したとの報告を受けた。プロテスト約1ヶ月前になったら、試合前の心理状態診断検査 (略称：DIPS-B.1株式会社トーヨーフィジカル製) を実施するよう指示した。また携帯電話のメールを利用して、心理的スキルに関する情報を定期的に発信した。情報の内容はValiante et al. (2005) を参考にした。

表1. リラクゼーショントレーニングメニュー

- ・ リラクゼーションミュージックを聴きながら、呼吸を合わせていく。10秒
- ・ 上を向く。気分をチェック。30秒
- ・ セルフマッサージ。頭、顔、首、肩、腕、手、腹、腰、足。
- ・ あくびと背伸び。

呼 吸 法

- ・ 3秒吸って6秒吐く。頭の中で数を数える。腹式呼吸。6回。
- ・ 3段階で吸って、3段階で吐く。6回。

筋 弛 緩 法

- ・ 吸いながら両肩を挙げて、一旦止めて吐きながら下ろす。
- ・ 吸いながら片腕を握り締めて、力を入れる。息を止めて、吐いてリラックス。左右2回ずつ。
- ・ 吸いながら両腕を握り締めて、力を入れる。息を止めて、吐いてリラックス。
- ・ 吸いながら右足のつま先を伸ばして、力を入れる。息を止めて、吐いてリラックス。
- ・ 吸いながら右足のかかとを伸ばして、力を入れる。息を止めて、吐いてリラックス。
- ・ 吸いながら左足のつま先を伸ばして、力を入れる。息を止めて、吐いてリラックス。
- ・ 吸いながら左足のかかとを伸ばして、力を入れる。息を止めて、吐いてリラックス。
- ・ 足を内股にして、吸いながら下半身に力を入れる。息を止めて、吐いてリラックス。
- ・ 目だけを上に向けて、吸いながら力を入れる。息を止めて、吐いてリラックス。
- ・ 目を閉じて、吸いながら力を入れる。息を止めて、吐いてリラックス。
- ・ 唇をとがらして、吸いながら力を入れる。息を止めて、吐いてリラックス。
- ・ 唇を横に伸ばして、吸いながら力を入れる。息を止めて、吐いてリラックス。
- ・ 全身に力を入れる。吸いながら真っ赤になるまで力を入れる。息を止めて、吐いてリラックス。2回。
- ・ 目を閉じて瞑想。
- ・ 消去法

## 表 2. 心の信号チェックシート

青信号：良い状態もしくは普通の状態の時

いつ点灯しますか？

何を感じたり思ったりしますか？ どのようにになりますか？

自身になんと言ひ聞かせますか？

黄色信号：ちょっとまずいなという状態、ミスをした後やプレッシャーや不安などを感じている時

いつ点灯しますか？

何を感じたり思ったりしますか？ どのようにになりますか？

自身になんと言ひ聞かせますか？ どう対処しましたか？

赤信号：大変まずいなという状態

いつ点灯しますか？

何を感じたり思ったりしますか？ どのようにになりますか？

自身になんと言ひ聞かせますか？ どう対処しましたか？

表3. リフォーカスのルーティン

- ・信号を認識する。青・黄・赤。  
    マイナス思考が浮かんだら、ストップと言って、マイナス思考を停止する。
- ・上を向いた後、深呼吸を数回する。心身がリラックスしていることを確認する。
- ・気持ちの切り替えの動作をおこなう。ルーティン
  - (1)場をはずす。クラブを握る。帽子を脱ぐ。手袋をはずす。芝をつかんで捨てる。
  - (2)マイナス思考やマイナスイメージを置く、押しこめる。捨てる。
  - (3)再び帽子をかぶったとき、捨てたとき、マイナスなものは消えて、次のプレーに集中している。この時、顔を上げて胸を張る。
- ・集中ポイントを見つめて、集中する。
- ・イメージ・プラス思考・セルフトークをする。自分のトゥリガーを持つと効果的。自分のプラン（やるべきこと）を再確認する。

### (Session3)

今回がプロテスト前の最後の研究室でのsessionとなった。試合前の心理状態診断検査(DIPS-B.1)を実施した。プロテスト2～3日前になったら、DIPS-B.1を実施するように指示した。またプロテスト初日、2日目、最終日終了後試合中の心理状態診断検査(略称:DIPS-D.2)を実施するように指示した。前回までのsessionの確認終了後、新たな課題となったパッティングとショットのルーティン等について最終調整を図った。

#### (1)パッティングとショットのルーティン

パッティングのルーティンでは、目標は点であり、グリーン<sup>①</sup>の形状、芽、打ち方を確認し、こういう感じで打てば入るかもというフィーリングを大事にすることを確認した。ショットのルーティンでは、目標はライン、幅はドライバーのヘッドであり、広いコースは注意することを確認した。

#### (2)スコアを計算したときのコーピング (Coping;対処行動,Lazarus (1993))

ストレス<sup>②</sup>に対して、様々なコーピングを用いることにより、ストレスの影響を軽減することが出来る (Folkman,1984)。リフォーカスのルーティンを実施、セルフトーク「今やるべきことは？」で対処することを確認した。

### (電話やメールでのSession)

研究室でのsession終了後は、電話やメールでのsessionを実施した。プロテスト5日前のsessionでは、「今練習に来ています。まだまだ始まらないのに、ドキドキが始まりました。良い予感と悪い予感が交差しながら戦っています。」と語った。話し合いの末、「一流選手でもプラス思考とマイナス思考が交差しています。しかし彼らは常にセルフコントロールをしています (Mental Game)。リラクゼーションとセルフトークを使いましょう。」とコメントした。

プロテスト前日のsessionでは、「今日は雨で、他のことがあまり頭に入りませんでした。私にとっては良いことではないかと思えます。昨日までは結構緊張感がありましたが、今は一日でそう変わるものではないんだからと言い聞かせ、普通に練習しています。納得でき、後悔のないようにマネジメントできるようにするだけです。あくまでMental Gameをするだけです。」と語った。

図1は、プロテスト1ヶ月前・2週間前・2日前におけるDIPS-B.1各尺度の変化である。リラックス度・集中度は20点満点、他の尺度は10点満点である。一ヶ月前の段階では、「いつものことなのであまり変わらない。」と報告した。闘争心・自己実現意欲・勝利意欲・集中度は安定した数値を示し、プロテスト直前には上昇している。自信は安定した数値を示し、作戦思考度は2週間前から上昇している。主訴であったプロテスト前にあきらめのマイナス思考になる傾向は改善され、作戦つまりコースマネジメントに集中していたものと考えられる。1ヶ月前・2日目と比較して、2週間前はリラックス度が低下している。

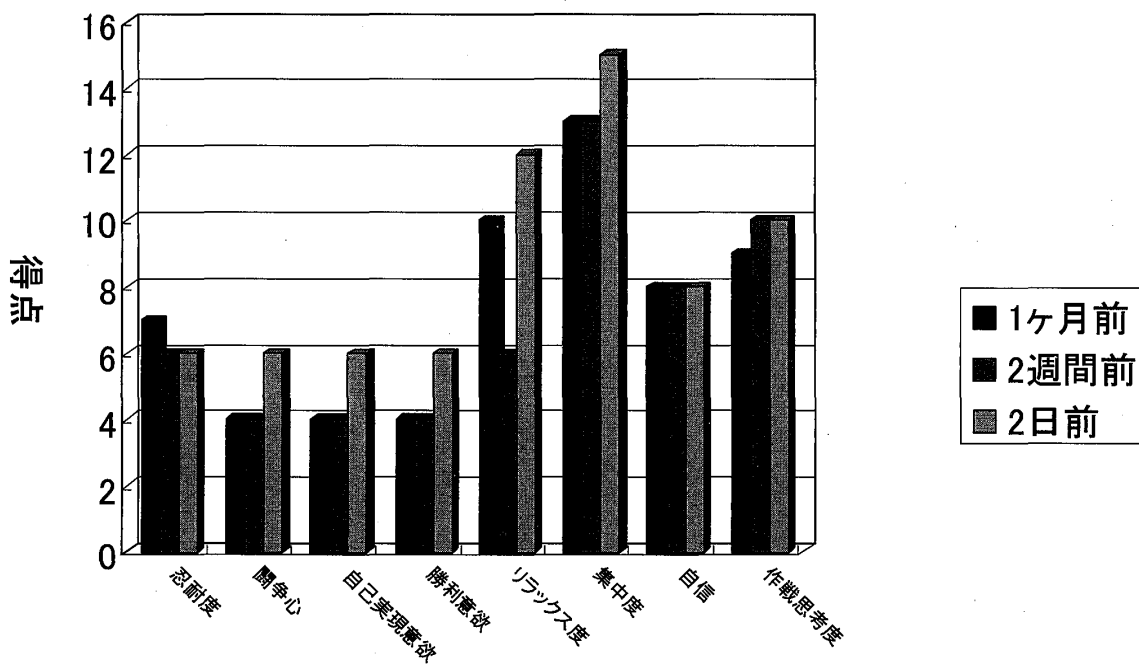


図1. DIPS-B.1における各尺度の比較



この時期はプロテスト会場に練習ラウンドに行っている時期であり、緊張や恐怖があったものと考えられる。Aは「周りが気になっていたのでピリピリ感があった。」と語っている。しかしその際Aが実施したリフォーカス、メールでのメンタルスキルに関する情報発信、電話やメールでのsessionにより、改善されたものと考えられる。

プロテスト初日終了後のsessionでは、「今やるべきことを考えながらプレーしていたら結果につながった。作戦も功を奏した。いくつかのショットで気が抜けたことをしてしまったのが悔しかった。ショットが後半少し混乱してしまったので、気持ちが下がった。歩いているとき、自滅的なことを言っている傾向があったので、リフォーカスで修正するようしたら、切り替えられたように思う。」さらに「スタートバーディで始まってどうなっちゃうの?とか思ってしまいました。やるべきことだけやろうということを目指してやってきました。自分の中でもやもやした時もありましたが、リフォーカスをして、なんでこんなにうまくいってしまうのか怖いんです。終わってからのマイナス思考がたくさんありました。しかし聞き流していました。ショットが何気に不安なんです。」と語った。話し合いの末、「あるメジャーリーガーが言っています。全試合のうち、100%の調子が10%、最悪の調子が10%、残りの80%が普通の調子であると。絶好調の選手など、そうはいません。ショットが不安で、仮に70%の調子だったら、70%で何が出来るかに集中しましょう (Ravizza et al.,1995)。』とコメントした。

2日目終了後のsessionでは、「7割のショットの調子で74でした。初日と比べると、ショットの不安定さから不安が少しあったが、70%なりのスイングでというアドバイスで立ち直ることができた。作戦通りに上手くいかないことがいくらかあったが、打っていくポイントは間違いではないので、耐えることができた。昨日打ってしまったホールでリベンジできなかったのが、すごく残念です。明日はリベンジです。」過去のミスと比較している傾向が認められたので、話し合いの末、「比較は禁物です。昨日は昨日、今日は今日、明日は明日です。1打ごとに集中です (Nilsson et al.,2006)。』とコメントした。

最終日が終了し、プロテストに合格したとの報告を受けた。最終日終了後のsessionでは、「歩いている時に楽しいイメージを思い浮かべて行くようにした。リフォーカスはよく使った。」と語った。

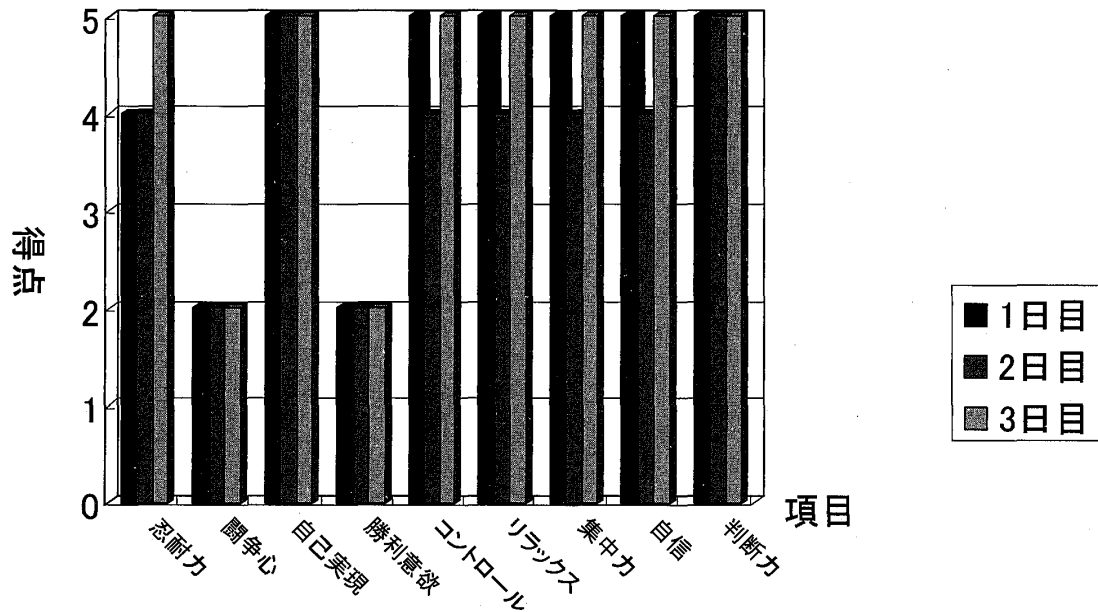


図2. DIPS-D.2における各尺度の比較

図2は、プロテスト初日・2日目・最終日におけるDIPS-D.2各尺度の変化である。各尺度は全て5点満点である。闘争心と勝利意欲を除いては、3日間通じて4～5点を示している。一方で勝利意欲は低得点であった。これは、Aの報告にもあるようにプロセス目標に集中していたからと考えられる。また闘争心も低得点であった。これはゴルフが、走ったり飛んだりするプレーがなく、格闘技でもない静かなスポーツであること・Aも報告しているように「たんととクール」にプレーすることを好むことから、Hanin (1997) が指摘するように、Aにとって最適な覚醒状態でプレーしていたものと考えられる。

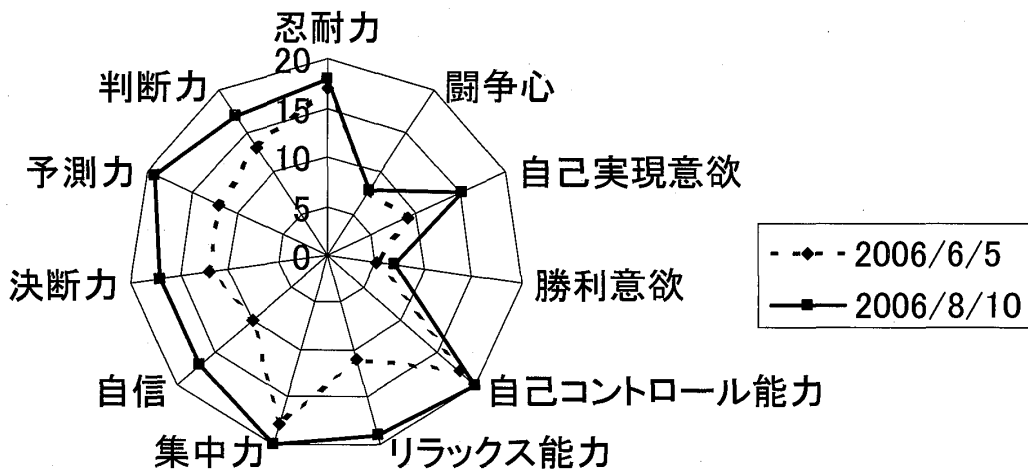


図3. DIPC.A.3における各尺度の比較

図3は、心理サポート前後におけるDIPC.A.3における各尺度の変化である。闘争心を除いた各尺度が上昇した。闘争心は、Aが「たんととクール」にプレーすることを好み、最適な覚醒状態は個人差があることから、闘争心に上昇が認められなかったことは、競技

に影響はないと考えられる。自己実現意欲や勝利意欲の上昇は、心理サポートによって、主訴であったあきらめの思考が改善され、プロテスト合格やその先のトーナメント出場に向けてモチベーションが向上したためと考えられる。勝利意欲の点数が高いと、結果を気にするあまり、不安や焦りとなり、自己コントロール能力、リラックス能力、集中力の低下につながる恐れがある。しかし大幅な上昇ではなく、Aも結果ではなく、プロセス目標に集中する習慣が出来つつあるので、影響は少ないと考えられる。自己コントロール能力、リラックス能力、集中力、自信、決断力、予測力、判断力の上昇は、1) プロセス目標に対する集中、2) リラクゼーション、3) ルーティン、4) リフォーカス、5) セルフトーク、6) コーピングスキル、7) 心理的準備などが相互に影響を与えたものと考えられる。

## 引用文献

- Bunker,L., Williams,J.M., and Zinsser,N. (1993) Cognitive techniques for improving performance and self-confidence. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak performance* , Mayfield, Mountain View,CA,pp.225-242.
- Burton,D.,Naylor,S., and Holliday,B. (2001) Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradigm. *Handbook of sport psychology* (2nd ed.,pp.497-528) .New York:Wiley.
- Folkman,S. (1984) Personal control and stress and coping processes; A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*,46,839-852.
- Graham,David (1990) *Mental toughness training For Golf*. Pelham Books:U.S.A. pp. - .
- Hanin,L. (1997) Emotions and athletic performance : Individual zones of optimal functioning. *European Yearbook of Sport Psychology*,1,29-72.
- Hardy,L.,Jones,G., and Gould,D. (1996) *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice for elite performers*. Chichester,England:Wiley.
- Jacobson,E. (1938) *Progressive Relaxation*. University of Chicago Press, Chicago,IL.
- Jackson,S.A. (1992) Athlete in flow. A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Pshchology*,4,161-180.
- Jones,G., and Hardy,L. (1990) Stress in sport: Experiences of some elite performers. *Stress and Performance in Sport*, Wiley, Chichester, pp.247-277.
- Kingston,M., and Hardy,L. (1997) Effect of different types of goals on processes that support performance. *Sport Psychologist*,11,277-293.
- 高妻容一 (2002) *今すぐ使えるメンタルトレーニング 選手用*. ベースボールマガジン社.
- Lazarus,R.S. (1993) Coping theory and research:Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55; 234-247.

- Nilsson,Pia, and Marriott,Lynn (2006) Every shot must have a purpose. A.A.A.S.P. conference.
- Solomon,Glolia, and Becker,Andrea (2006) Mental training strategies. A.A.A.S.P. conference2006.
- Tokunaga,M. (2001) Evaluation scales for athletes' psychological competitive ability:Development and systematization of the scales. 体育学研究,46 : 1-17.
- Parent,Joseph (2002) Zen golf. Doubleday:U.S.A.
- Orlick,T., and Partington,J. (1988) Mental links to excellence, The Sport Psychologist,2,105-130.
- Ravizza,Ken, and Hanson Tom (1995) Heads-up baseball. Masters Press:U.S.A.
- Ravizza,Ken (1977) Peak experience in sport. Journal of Humanistic Pshchology,17,35-40.
- Rotella,Bob, and Cullen,Bob (1996) Golf is a game of confidence. Pocket Books:U.S.A.
- Valiante,Gio, and Mike,Stachura (2005) Fearless golf. Doubleday:U.S.A.
- Williams,J.M., and Krane, V. (1993) Psychological characteristics of peak performance. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak performance , Mayfield, Mountain View,CA,pp.137-147.