

## 〈講演要旨〉

## エリート競技者の試合への心理的準備

R.N.Singer

本稿は、昭和61年9月26日、本学体育学研究科において行われた、Dr. Singerの特別講演の要旨である。Dr. Singerは、北米フロリダ州立大学のスポーツ心理学の教授、現在国際スポーツ心理学会の会長であり、この分野の第一人者である。多くの論文や著書があるが、わが国では「運動学習の心理学」(松田監訳)、「コーチのための心理学」(藤田訳)、「スポーツトレーニングの心理学」(松田監訳)などの訳書が出版されている。

なお、本稿をまとめるにあたっては、近畿大の高妻容一、本学の涌井忠昭両君の協力を得た。

スポーツには不安やストレスが伴うものである。スキーのジャンプ、スキューバダイビングはいうまでもなく、バスケットボールや他のスポーツでも、特にスカイダイビング、ハングライダーなどの新しいスポーツでは、強い不安やストレスがあると思われる。

アメリカのスポーツ選手も試合の前になると強い不安やストレスに襲われると訴えている。

## よくみられる情動的な反応

試合の前や試合のときに生ずる典型的な情動的反応は、不安感が強すぎたり、不安を意識しすぎたりした場合と、逆に、不安や意欲が低すぎる場合に生ずる。

- ① ほとんどのエリート競技者は、勝利への意欲が強すぎる。動機づけが低すぎる場合にも勝つことはできない。
- ② スポーツ選手は勝つことを目標としており、勝つか、負けるかわからないときに不安が強くなる。
- ③ 負けるのではないかという不安感がある

と結果にわるい影響を与える。

- ④ 競技において、危険に対する恐怖感をもつと、自分が怪我をすることにつながるので危険である。
- ⑤ 相手の人や相手のチームに対しても恐怖を感じることもある。

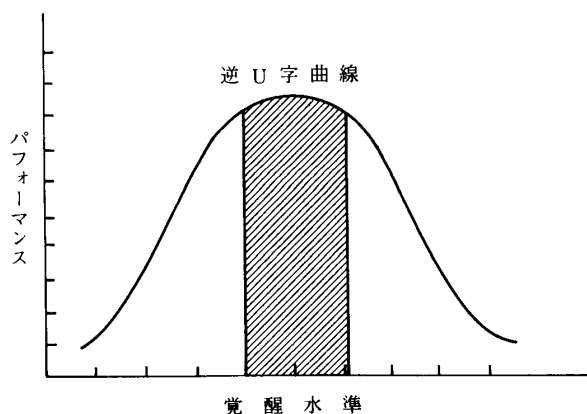
したがって、スポーツ選手は至適な覚醒水準(arousal level)を見つけなければならない。

## 覚醒水準について

覚醒水準とパフォーマンスとの関係は、逆U字曲線で示される。縦軸がパフォーマンス、横軸が覚醒水準を示す。覚醒水準や動機づけがあまり高すぎる選手もパフォーマンスのレベルは低い。

各選手は自分のベストの覚醒水準を見つけることが必要であるが、それはスポーツの種目や個人の特性によって異なる。

例えば、ゴルフでは、覚醒水準がやや低いほうがよい。しかし、バスケットボールでは、かたまった状態からシュートする場合は低いほう



がよいが、ボールを落して、相手にとられそうな場合には高いほうがよい。1つのスポーツでも、その場の状況との関係を考えなければならない。ウェイトリフティングのように瞬間的に強い力を発揮するスポーツでは、最高のレベルの覚醒水準が必要となる。一般に、複雑なスポーツでは中間的な覚醒水準とか動機づけがいいのではないかと考えられる。

スポーツの種目の特性だけでなく、個人の特性によっても違う。松田教授は静かで落ちついているので、興奮させる必要があるが、私はよく興奮するので、抑えなければならない。

コーチに必要なことは、選手のひとりひとりをよく理解し、スポーツ種目の特性や試合時の状態を適確にとらえて指導することである。

## 不安について

競技者の抱く不安は、次のように分類することができる。

- ① からだに対する不安  
首が痛くなったり、肩がこったり、腰痛を起こしたりしたときに感ずる不安
- ② 疲労感や意欲の欠如に対する不安
- ③ 失敗するのではないかという恐怖感（不安）
- ④ 自分をコントロールできないのではないかという不安。例えば、自分の感情の抑制ができなくなったり、何をしたらよいかわからなくなるのではないかという不安。これは、ジンクス、観衆の行動、スポーツマンシップ、セックスライフなどに関係がある。
- ⑤ 罪の意識

アメリカンフットボールやアイスホッケーのようなぶつかり合うスポーツ（格闘的なスポーツ）では、格闘することに対して、うしろめたい感情をもったり、相手を倒したり、ぶつかったりすることに対して一種の罪の意識をもつことがある。

一般に技能の低い選手は不安が多いものである。自分の不安をコントロールできる

選手は、さまざまな状況のもとで、自分の技能もコントロールできる。

自分の不安をコントロールすることができるようにするためには、次のことが必要である。

不安の原因を明らかにする。

多くの場合、スポーツ選手は、自分の不安の原因がわかっていない。コーチは、選手が自分の不安について話すことがあるので、これを知ることができる。しかし、選手は、スポーツ心理学者には話すが、コーチには打ち明けないことが多い。ロスオリンピックの前に、あるコーチが、陸上競技の選手は、シンガーと話すようにしてほしいとオリンピック委員会にアドバイスしたが、余り来なかった。しかし、私のところに来た世界のトップクラスの陸上競技選手の話聞いて驚いたのは、彼等が本当に自分に対して自信をもっていないことであった。また、どんな選手でも重要な試合の前には不安をもつことがわかった。

不安をもつことは、スポーツ選手にとってはあたり前のことである。コーチやスポーツ心理学者は不安を除去するのを助け、不安を少なくさせて力を発揮させることができる。

### <不安の自己管理の方法>

- ① シミュレーション・トレーニング  
試合と同じ状態でトレーニングする方法。試合開始時間が10時であれば、その前日に同じコートで、試合をする時間と同じ時間に練習する。
- ② 以前の試合で、最もよかったときのことを思い出す。  
そのときの技術を次の試合で発揮できるようにする。
- ③ 精神集中や精神安定法を実行する。  
漸進的リラクセーション、自律訓練法、呼吸法、瞑想法などを用いる。その他、メンタルリハーサル（イメージトレーニング）、自己催眠法、バイオフィードバックを用いる方法、脱感作法などがある。

イメージトレーニングでは、自分にプラスになることだけを考えるようにする。私がフットボール選手に実施した脱感作法では、試合の前に緊張や不安のために大声で叫んだり、叫びたくなるような選手に対して、紙とペンを与えて、自分の心にある恐怖感や心配ごとを全部書かせた。それに、一番気になることから順位をつけさせ、それをひとつづつ取り上げて選手と話し合いをした。取り上げる順序は、一番弱いものから強いものへの順序である。また、競技についてイメージを描かせる。この場合には、完全にできる状態をイメージさせて、それをくり返す。

多くの場合、選手は、自分で不安をつくっており、解決法を自分ではみつけられない状態である。

## 目標の重要性

選手は、自分の目標の達成を期待しているが、どの程度の目標をたてたらよいのであろうか。まず、目標は、自分にとって達成できるものでなければならない。高すぎても低すぎてもいけない。自分がベストの状態にあるときに達成できる程度の目標がよい。これはスポーツのみならずビジネスの世界でも同じである。

## 心理的な準備

試合のときに自己の最高能力を発揮するために、どんな心理的準備 (mental preparation) をしたらよいかについての研究は、1960年頃から行われており、現在も、その有効性についての研究が続けられている。具体的な例をあげて、その技法に触れる。

### ① イマジェリー (imagery)

イメージを描くことであるが、よく知られているのは、ゴルフのジャックニクラウスである。彼の用いたイメージは、まず、最高の状態で打つときのイメージである。スイングからボールが飛んで行く状態ま

で、数秒間で全体をイメージして、それが終わったときに、直ぐ打てる状態にもっていくという方法である。注意をボールに集中し、ボールを打つこと意外は何も考えない。これがイマジェリーである (イマジェリーは、比較的長期にわたってトレーニングするイメージトレーニングと違って、その場での一時的なイメージづくりである)。

### ② メンタルリハーサル (mental rehearsal)

競技の場で行うこともあるが、落ちつくことのできる部屋に入って行くこともある。

この技法をよく使ったのは、1960年代の有名なスキーヤーであるフランスのジョン・クロード・フィーリーである。彼は、試合の前日に自分の部屋でリラックスして、頭の中でスキーの練習をする。手にストップウォッチを持ち、目を閉じて、自分が滑っている状態をイメージする。イメージの中で、スタートしたときにストップウォッチを押し、ゴールしたときに止めてタイムを測る。次の日に試合をしたときのタイムと前日にイメージしたときのタイムがほとんど同じであったといわれている。

(つづいて、録画によって、アメリカンフットボールの選手が、あと数秒しか残っていないとき、自分がボールを入れないと負けるといふ場面で、自分がそれができるという自己暗示をかけている例の説明。)

以上は具体的な例であるが、心の準備の問題は次のようにまとめることができる。

- (a) 試合の前の心の準備は、適切なときに最もよい方法で行わなければならない。
- (b) 自分ができると考えられる最も高い目標を設定する。
- (c) 自分は必ず進歩すると考え、その確信をもつ。
- (d) 意識を自分に集中し、相手には向けない。
- (e) 常に、前へ前へとチャレンジする。このときには、負けるのではないか、失敗するのではないかなどのマイナスの考えを持たないようにする。つまり、自分にプラスに

なることだけを考える。それによって、次の試合で自分がチャレンジできる状態にもって行くことができる。

### 試合に対するプラン

試合に対するプラン(contest plan, CP)とは、試合の前に、スポーツ選手が、自分の行動をいかに管理し、コントロールするかという計画である。

これは個人的なものであり、試合の前の日の夜、試合当日の朝、試合の直前に、どんなことをすればよいかというプランである。

日常生活におけるさまざまな行動が、スポーツの結果に影響を及ぼすので、選手は日記をつけるべきだと思う。試合の前日や当日、何を食べたか、食後に何をしたかなど具体的に記録しておく。このことが将来伸びるために役立つものである。

多くの選手は、大きな試合の前になると、日頃の行動とは異なる行動をしがちである。意識的に行うのではなく、無意識のうちに行動を考えてしまうようである。試合の前日の晩は、いままで続けてきたことを、そのままやればよいのではないであろうか。いつもと同じことをやればよい。

試合の直前に、選手が何を感じ、何を考えるかも考えておかなければならない。選手は何故試合をしなければならないか、など試合の意味づけを行うべきではない。

以上のことは、どのスポーツにもあてはまることである。

### まとめ

スポーツ心理学者は、スポーツ選手を援助することを願っている。しかし、それは、選手が自分自身をコントロールすることができるようにすることである。試合で、自分の最高の能力をいかにして発揮させるかということである。

最高能力の発揮にかかわるのは、身体の特徴であり、さらに、個人の健康状態、技能のレベルおよび精神の集中力である。ここでいう集中力は、選手の内面的な状態あるいは心理的な状態であり、その背後にある内面的な動機づけが重要である。望ましい集中力は、計画的につくられるものである。

この意味において、試合に対して、情動的、心理的な準備をすることは非常に重要である。このために、本日の話は、コーチや選手の人々に対して役立つと確信している。

(文責 松田岩男)