

健康・スポーツ科学概論 (スポーツコーチングの基礎) 第9回

荒井弘和

法政大学文学部 教授

3-4 メンタルトレーニング

- (1) メンタルトレーニングのスキル：セルフトーク
 - a. 代替思考をセルフトークする
 - b. セルフトークで反すうを止める
- (2) メンタルトレーニングのスキル：イメージ
 - a. イメージを用いたトレーニングとは
 - b. イメージ的自動思考に対処する
 - c. イメージを使った自動思考への対処

(1) メンタルトレーニングのスキル：セルフトーク

- セルフトーク = 自分に対する語りかけ
- 声に出さない語りかけも含む
 - 1) 無意識に、勝手に、頭の中に出てくる
 - 2) 意識的に、代替思考を口に出す
- セルフトークを用いる2つの理由
 - 1) 教示的な理由：技術向上のため
 - 2) 動機づけの理由：メンタルのコントロールのため



(1) メンタルトレーニングのスキル：セルフトーク

a. 代替思考をセルフトークする

- × とにかくポジティブな代替思考をセルフトークする
- × セルフトークを行って気持ちが落ち込む、緊張する
- セルフトークを行って、**気持ちが奮い立てばOK**
- **ネガティブな**セルフトークもOK
- **「防衛的悲観主義」**



失敗するかもしれない。だからしっかり準備しよう

● 無理にポジティブになる必要なんてない！

不安を感じやすい人は、防衛的悲観主義者になれば、

パフォーマンスを上げることができる



× 回避タイプ : 新たな挑戦を恐れる

× 言い訳タイプ : 全力で打ち込まないことで自己防衛する

無理なくポジティブな選手

「絶対、うまくいく。準備は完璧だ」

...



(失敗するイメージは湧かない)

...



(うまくいくイメージが湧いている)

...



「自分を信じて、さあ行くぞ！」

...



無理矢理ポジティブ野郎

「ああ、失敗するかもしれんなあ」

...



「ポジティブにならな、あかん」

(ポジティブになれない自分を感じて落ち込む)

...



「絶対、成功してやる」

(でも、成功するイメージは不鮮明)

...



「失敗考えたらあかん、あかんて...」

(また、失敗イメージが浮かぶ)

...



防衛的悲観主義の選手

「ああ、失敗するかもしれんなあ」

...



「失敗したら、落ち込むわ...」

「あんな気持ちになるだろうな...」

...



「...失敗したら、しゃあないやん」

「ここまで来たら、やるしかないやん」

...



「よっしゃ、できるだけの準備をして、
思いっきりやってこよ！」

...



勝つと思うな 思えば負けよ
負けてもともと この胸の
奥に生きてる 柔らの夢が
一生一度を 一生一度を
待っている



(1) メンタルトレーニングのスキル：セルフトーク

b. セルフトークで反すうを止める

- 繰り返し、過ぎてしまった失敗を考えてしまうことも
- 物事を繰り返し考えることを「反すう」と呼ぶ
- 2つの反すうパターンに対するセルフトーク



- 1) 過去の出来事への後悔が反すうしている場合

「そうだね、なんであんなプレーしちゃったんだろうね」

- 2) 自分を全否定してしまう考えが反すうしている場合

その自動思考の後に「～と考えた」「～と思った」



1) 問題解決の方向に進んだか？

2) 問題が理解できるようになったか？

3) 自分を責める気持ちや抑うつ気分が減少したか？

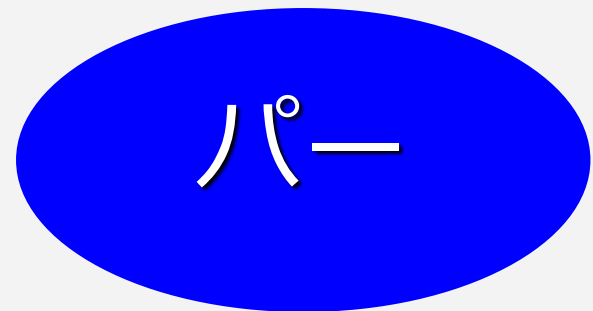
1つでも「はい」と言えなければ、
反すうの危険性がある

クロスロード「一貫指導は是か非か？」

- あなたは、ある競技の協会のトップです
- あなたが、協会の強化方針を打ち出せるとしたら、
一貫指導を進めますか？進めませんか？



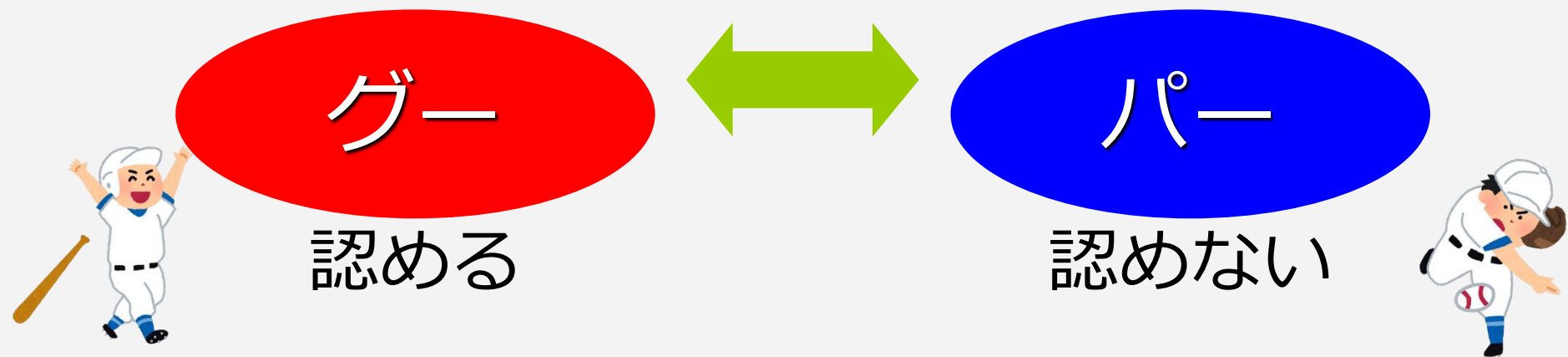
一貫指導を
推進する



一貫指導を
推進しない

クロスロード「二刀流、どう思う？」

- あなたは、北海道日本ハムファイターズの監督です
- あなたのチームに、大谷翔平選手が入団しました
- 大谷選手は、投手と野手の両方でプレーしたいと希望しています
- あなたは、両方でのプレーを認めますか？



(2) メンタルトレーニングのスキル：イメージ

a. イメージを用いたトレーニングとは

1) イメージの**目的**

「運動技能の獲得・修正」 「個人・チームの実力発揮」

2) イメージの**視点**

「外的なイメージ」 「内的なイメージ」



3) イメージの**質**

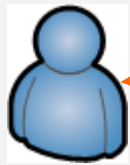
「鮮明性」 「コントロール可能性」

- トップアスリートの**プレー動画**も利用する

(2) メンタルトレーニングのスキル：イメージ

b. イメージ的自動思考に対処する

1) イメージを追う



さあ、ランナーが満塁になった時の様子をイメージしてみよう。準備はいいかな？...さあ、ピッチャーは弘和くん、マウンドで投げ続けています。7回裏、2アウト満塁のピンチ。今、何が見えて、何を感じている？

監督がこっちに向かって、怒りながら大声で叫んでいるのが見えます。頭の中は、ヤバイヤバイヤバイ...って、それしか考えられません。相手ベンチが盛り上がっているのが見えます。次のバッターが自信満々にバッターボックスに向かって歩いてきます。ショートのカプテンが、落ち着いていこうと自分に声をかけてくれています。でも、心臓がドキドキして、汗が止まりませんね。フォアボール出したらどうしようって、繰り返し考えちゃってます (リアルにイメージする)



(ベック, 2015を元に)

(2) メンタルトレーニングのスキル：イメージ

b. イメージ的自動思考に対処する

2) イメージの中で対処する、3) イメージを変える

- その反応をコントロールするイメージを描く



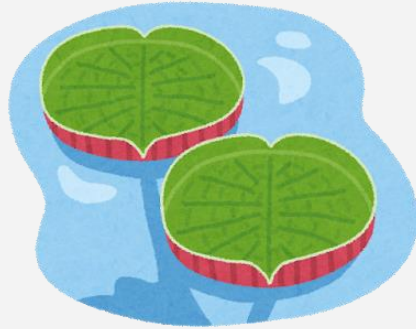
- パフォーマンスの全ての場면을イメージし、

どんなミスをしそうか、もしそのミスをしたら、

どうやってそれをリカバーするかまでイメージする

(2) メンタルトレーニングのスキル：イメージ

c. イメージを使った自動思考への対処



【まとめ】 「自動思考」 に気づく



一歩引いた自分から、自分を眺める
気づけば、自動思考と距離を取れる

【まとめ】 踏みとどまる・落ち続けない



プラスになることを目指しすぎない
まずは、そこに踏みとどまる
時が来れば、いずれプラスになる

【まとめ】 極限状況でも、ジャンプ！



安心と安全を確保してから、
そろりと足を下ろすのではない
跳んだら戻れない...でも、跳ぶ！