

# 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、頭の中から出てくる

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

# ネガティブ思考の ポジティブなパワーを見直そう

## ● 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、失敗するかもしれないなあ」



...

「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、失敗するかもしれないなあ」



...

「失敗したら、落ち込むわ...」



...

「...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

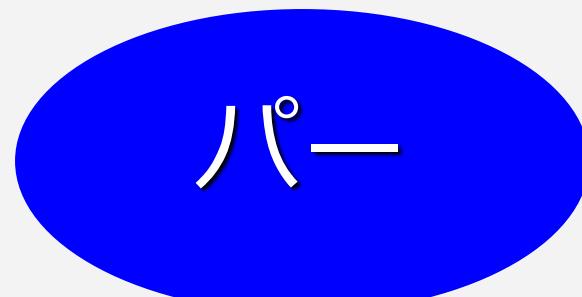
# クロスロード「一貫指導は是か非か？」

- 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？」

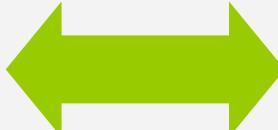
- あなたは、北海道日本ハムファイターズの監督です
- あなたのチームに、大谷翔平選手が入団しました
- 大谷選手は、投手と野手の両方でプレーしたいと希望しています
- あなたは、両方でのプレーを認めますか？

グー

認める

パー

認めない



(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

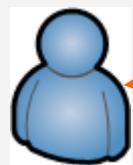
「鮮明性」 「コントロール可能性」

- 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。ショートのキャプテンが、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）

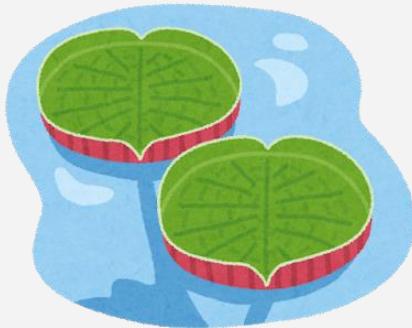


- (2) メンタルトレーニングのスキル：イメージ
- b. イメージ的自動思考に対処する
- 2) イメージの中で対処する、3) イメージを変える

- 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面をイメージし、  
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



一步引いた自分から、自分を眺める  
気づければ、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！