



～メンタルトレーニングの歴史～

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンターメンタルトレーニング担当：栗原啓

メンタルトレーニングは、世界の一流選手の研究により明らかになった心理的スキルを身につけるために考え出された、スポーツ心理学の集大成ともいえるプログラムです。今回は、このメンタルトレーニングの学問的な基本概念と「スポーツ心理学」という背景の中で発展してきた世界的な歴史についてご紹介します。

メンタルトレーニングのもととなるスポーツに対する心理学的な研究は、1950年の初め頃、旧ソビエト連邦による宇宙計画の一部として始められました。宇宙空間というストレスのかかる状況で心拍数、体温、筋肉の緊張、情緒などを意識的にコントロールする方法の修得プログラム開発がもたらしたのです！そして、ソビエト連邦崩壊後、「1957年頃よりスポーツ心理学を応用したメンタルトレーニングが始められていた」ことがわかってきました。

また、1972年(ミュンヘン)・1976年(モントリオール)の2つのオリンピックでは、旧ソ連と旧東ドイツがメダル獲得数でアメリカを追い越しました。それに対し、大躍進の陰にドーピング問題があったのではないかと疑問がでてきました。このような疑問の中、旧東ドイツは「心理学的なトレーニングの存在が大躍進の裏にある」という報告をしました。以後、世界各国でメンタルトレーニングの研究が行われ、カナダでは選手を心理面からも助けるコーチ教育の一環として取り組まれています。

最後に定義についてです。最初に「メンタルトレーニング」という言葉が使われたのは、1970年代後半で、スウェーデンのラーズエリック・ユネスター博士が1981年の国際スポーツ心理学会でプログラムを紹介したのが始めとされています。彼はメンタルトレーニングを次のように定義しています。

メンタルトレーニングという言葉は、個人の外的・内的なメンタルや身体行動・経験などをコントロールしたり、変化・向上させることを目的とした心理学的テクニックに対して使われる。このメンタルスキル・行動・態度・ストラテジーの系統的なトレーニングは、精神力が身体的な強さと同じようにトレーニングできるという考え方を基本としている。

私も、世界的な流れに則って山口県でメンタルトレーニングを普及していきたいと思っています。次回は「心理的スキル：目標設定」です！