

# 自分自身の強さや弱さを知ることは 競技能力の向上につながる！

東亜大学 人間科学部  
教授 山崎 将幸

皆さんは、競技をする中で、こんな経験はありませんか？

- ・試合の切れ目で気持ちや集中が切れてしまう
- ・練習では調子が良いのに試合ではうまくいかない
- ・なかなか調子が出ないと、そのままズルズル引きずってしまう
- ・大事な場面で焦ってしまう
- ・野次や挑発ですぐ熱くなってしまう



また、アスリートの指導を行っている方は、こんな声掛けをしたことはありませんか？

- ・落ち着け
- ・集中しろ
- ・イメージしろ
- ・慌てるな
- ・リラックスしろ

これらの経験や言葉がけは、「自分自身の心の問題」として捉えることができます。

つまり、アスリートが自分自身の競技能力を発揮するためには、「メンタルトレーニング」が必要になってきます。メンタルトレーニング指導とは、「心理的な課題への強化方法の指導」ということになります。

「心・技・体」という言葉はよく聞きますが、実際に心の部分をトレーニングするという点については、後回しになることが多いのではないかと思います。アスリートの皆さんは、心のトレーニングが必要だと感じる時はどんな時でしょうか。技術面や体力面のトレーニングはアスリートの皆さんもスポーツを指導している皆さんも一生懸命に取り組みます。しかしながら、心理面のトレーニングについては、どのようにトレーニングして良いかわからないといった感想をお持ちではないでしょうか。加えて、心理面のトレーニングをすることは、「魔法」のようなものであり、少ないトレーニングで効果を得ることができるとお考えではないでしょうか。

上記のような内容はアスリートやスポーツを指導する方は多く経験していることでしょう。心理面のトレーニングは、「トレーニング」という名前がついている以上、一朝一夕では効果を得ることはできません。計画的にトレーニングをしていくことが必要になります。つまり、スポーツを科学するという視点を持つ必要があるということです。

それでは、具体的にどのようなトレーニングをしていくことが良いのでしょうか。それは、「**自分自身の強さや弱さを知る**」ということに他なりません。技術面や体力面のトレーニングは、今持っている力をより強くするためや弱点を克服するという観点でトレーニングを行っていることと同じことだと言えます。心理面が弱いといってやみくもにメンタルトレーニングを行っても、より良い効果を得ることはできません。メンタルトレーニングを効果的に実施するためには、「自分自身の強さや弱さを知る」＝アセスメントをしっかり行うことが重要であると言えます。このアセスメントに時間をかけて、競技をする上での心理面の強さや弱さを自分自身でも理解・把握して行っていくことが効果的に心理面をトレーニングすることにつながります。

自分自身の強さや弱さを把握するためのツールとして、心理的競技能力診断検査（Diagnostic Inventory of Psychological-Competitive Ability for Athletes：DIPCA.3）やJISS 競技心理検査（J-PATEA）といった質問紙を用いることで、強みや弱さを知ることができます。強み・弱さを知った上で、特に弱さの部分に焦点を当て、克服していくトレーニングを行うことができれば、アスリートの持っている能力を最大限に引き出すことも可能になります。

技術面や体力面は申し分ないのに、今一つ競技成績が伸び悩んでいるアスリートを指導している時には、まず、心理面のアセスメントを実施し、何を強化することでそのアスリートの能力を最大限発揮することができるのかについて検討することが必要になるのではないのでしょうか。ぜひ、未だ心理面のトレーニングを実施したことのないアスリートや指導者の方は、自分の弱さを知ることが怖いことだと思いますが、競技成績を伸ばすために実施してみてもいいのではないでしょうか。