

## 「メンタルトレーニング」と 「スポーツカウンセリング」の関係について

鶴原 清志\*・米川 直樹\*・日夏 理雄\*\*

### A Survey Study of the Relationship between Mental Training and Sports Counseling

Kiyoshi TSURUHARA, Naoki YONEKAWA, Michio HINATSU

#### Abstract

An opinion survey was conducted among specialists in sports psychology to determine the relationship between mental training (MT) and sports counseling (SC). One hundred thirty members of the Japanese Society of Sports Psychology were sent questionnaires from the purpose of the survey, from whom 72 completed questionnaires were received—a collection rate of 55.4%.

The questionnaires was open ended allowing free responses, such as the question, “What do you think about the relationship between mental training and sports counseling?”.

Responses were classified into five categories and the related content examined. As a result, common understanding among specialists was not obtained about the relationship between MT and SC though the ratio of answers of the category “MT and SC were different” was highest (35.1%).

Thus work may be needed to clarify the role of MT and SC in sports programs, determine their actual utilization, and devise program that enhance mental training of athletes through sports counseling or other means.

#### 【はじめに】

スポーツ競技において、過緊張や不安のために選手が持っている実力を発揮することができないことがある。これは、選手の心理面のトレーニングが十分に実施されなかったためであると考えられる。このようにスポーツにおける心理面のトレーニングは、スポーツ競技を継続していく上で重要なものであり、この心理面のトレーニングは、メンタルトレーニングと呼ばれており、現在では選手や指導者においてかなり知られてきている。

現在、日本において認知されてきているメンタルトレーニングは1960年代、特に東京オリンピックを契機として、「あがり」対策として研究されてきた。また、精神的トレーニングの必要性も提唱された(本間, 1966)が、その当時は、外国選手との体格差に目がいき、精神面への関心はあまり取り上げられなかった。その後、体格的には諸外国の選手と比較して大きな差がなくなってきている中で、日本選手のオリンピックなどの国際大会での成績が振るわず、その原因として心理面の弱さが指摘されてきた。このような経緯のなかで、1984年のロサンゼルスオリンピック後に、日本体育協会スポーツ医科学委員会にてメンタルマネジメント研究に関するプロジェクトが立ち上げら

\* 三重大学教育学部

\*\* 三重県立養護学校北勢きらら学園

れ(松田ら, 1986)、それとともにメンタルトレーニングの研究が発展し、現在では多くの研究がまとめられ(猪俣, 1997)ならびに翻訳本や著書が発刊されている(日本スポーツ心理学会, 2000)。

一方、諸外国、特にアメリカでは、それまで問題を抱えた選手に対応するという問題対処型として選手の心理面のケアを実施してきたが、当時のソビエト連邦、東欧を参考にして、より積極的に選手の心理面をトレーニングすることの必要性が論じられるようになり(Gerfield, 1984)、スポーツ選手へのメンタルトレーニングの導入が促進された。その後アメリカでは、スポーツ心理学の知識や技術に基づくトレーニングや指導を選手やコーチに提供する専門家に対して資格制度を発足させている(荒木ら, 1999)。

このような世界の動向の中で、日本においては日本オリンピック委員会がスポーツカウンセラー制度を発足させ、各競技団体にスポーツカウンセラーが配置されている。また、日本スポーツ心理学会においてもスポーツメンタルトレーニング指導士の資格制度を立ち上げ、資格制度の確立に向け活動している(日本スポーツ心理学会, 2000)。

本研究者はメンタルトレーニングの指導を実施し、その報告の中で(米川ら, 1991, 1993a, 1993b)、メンタルトレーニングを実施していく現場では、心理面の問題を抱えた選手に対しての対応、また、選手とコーチ、選手同士の人間関係等にも対応しなければならない場面もあり、単にメンタル面のトレーニングを実施しているだけでは対応できないことが多々あることを指摘している。

また実際、スポーツ選手が心理的な問題を抱えていることは少なくなく、そのような選手に対して対応していくことが必要になってきている(平原, 1981, 中込・岸, 1991, 山中, 1991, 鈴木ら, 1999)。このような対応はスポーツカウンセリングと考えることができる。

このような現状の中で、選手に対する心理面のサポートという視点から考えると、メンタルトレーニングとスポーツカウンセリングという2つの考え方が存在していると考えられる。そして、それらの中で実施される内容がどのようにとらえられているかが明確とは言えないのが現状である。そこで本研究は、メンタルトレーニングとスポーツカウンセリングがどのようにとらえられているかを、スポーツ心理学の専門家へのアンケートによ

て検討することを目的とした。

## 【方 法】

対象者: 日本スポーツ心理学会に登録されている会員(2000年の名簿)の中から大学教官を中心に130名を調査対象とした。

調査方法: 2000年11月に調査票を郵送、回収した。回収率は55.4%(72名)であった。

調査内容: 性別、年齢、専門領域、スポーツ活動経歴、そして「メンタルトレーニングとスポーツカウンセリングの違いについてどのように考えているか」について自由記述の調査を実施した。

## 【結果および考察】

72名から回収されたアンケートをもとに、メンタルトレーニング(以下MT)とスポーツカウンセリング(以下SC)の差異がどのようにとらえられているかを検討した。各回答については様々な内容が記述されていたが、MTとSCの関係がどのようにとらえられているかを

- 1) MTとSCは別のものである(対象や内容等が異なるを含む)
- 2) MTとSCは同じである(分けられない)
- 3) SCにMTが含まれる
- 4) MTにSCが含まれる
- 5) MTとSCは部分的に重複している

という5つのカテゴリーを設定し回答を分類した。また、これらのカテゴリーに含まれない回答、例えば「MTとSCをどのように定義するかによって異なる」や、「SCはカウンセラーとクライアントの関係で成立し、MTは自分自身でマネジメントできる」等の回答は視点が異なる部分があるので、6) その他に分類した。

上記1)~6)および未記入の回答の割合を示したのが図1である。図1をみると、割合の多い順に、「MTとSCは別である」とする回答が36.1%、「SCにMTが含まれる」が25.0%、「その他」が13.9%、「MTとSCは同じ」が6.9%、「MTにSCが含まれる」が5.6%、「部分的に重なっている」が4.2%であった。また、それぞれのカテゴリーに振り分けられた回答を割合の多い順に示したのが表1である。

回答においては「MTとSCは別である」が最

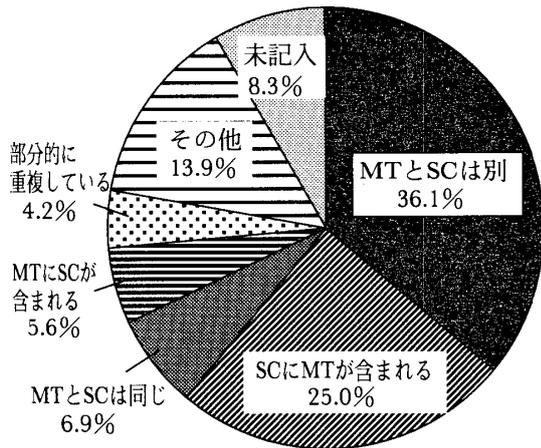


図1 分類されたカテゴリーの割合

も多かったが、その内容を見ると多くの場合、MTとSCの違いは対象者とその内容であると考えているようである。MTの対象者はよりよいパフォーマンスを発揮するためのトレーニングを実施するものであり、一方SCは問題を抱えた選手に対して対応していくものであるととらえられている。この考え方は、マートン（1991）に示されている考え方である（図2参照）。つまり、連続体における左側は臨床心理家、精神科医あるいはカウンセラーなどが問題解決の適切な専門家となり、連続体の右側つまり優れた行動へ向かう手助けをするのがスポーツ心理学者やコーチの役割となる。つまり、前者に対応するのがSCであり、後者に対応するのがMTであると考えられている。

次に回答の多かった「SCにMTが含まれる」の回答の内容をみると、SCが選手の生活面をも含めた全般を対象としていることに対して、MTは競技力向上を目指しているという面においてSCより限定的であり、MTはSCのなかの技法の1つであると考えられている。つまり、先に示したマートンの連続体において、MTについて

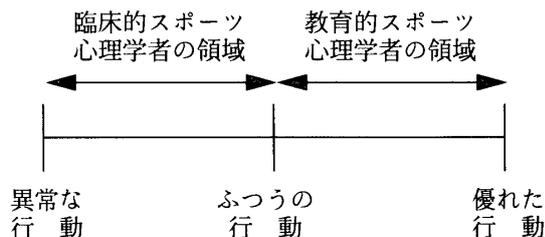


図2 臨床的スポーツ心理学と教育的スポーツ心理学の区別（マートン、1991より引用）

は同様の解釈であるが、SCについてはこの連続体全体を対象にしていると考えられる。

さらに「MTとSCは同じ」の回答の内容をみると、2つを区別する必要はなく、選手に対応する方法の違いであり、深刻な問題を抱えていると考えられる場合はSCやMTの範囲ではないとする考えである。

そして「MTにSCが含まれる」の回答の内容をみると、MTを実施していく過程での1つの技法としてSCを位置づけていると考えられる。また、SCではないが、カウンセリングをMTの技法として位置づけている場合もある（石井・杉原、2001）。

最後に「部分的に重なっている」の回答の内容をみると、SCの一貫としてMTがあるが、MTをおこなうすべての人がSCの対象者とは限らないとしている。

また、「その他」に分類された回答をみると、MTとSCについてどのように位置づけるかによって、その関係がかわってくると考えている。特にMTを「心理的スキルトレーニング」と考えるならば、SCとは別のもであり、実力発揮を含めた心理的な諸問題に対応するというのであれば同じであると考えられる。

以上のように、「その他」も含めて6つのカテゴリーに分類し検討してきた。その結果、MTについてはスポーツ選手の競技力向上のために実施する心理面のトレーニングととらえられていると考えられる。徳永（2000）はMTを「練習でできることを、試合で発揮できる確率を高め、その確率を安定させること」と述べている。このことは、競技力向上のために選手が実施するトレーニングの一部であると考えられることができる。他のトレーニングには技術のトレーニング、体力のトレーニングが考えられ、一般的にいわれている「心・技・体」のそれぞれに対応したトレーニングであると考えられることができる。

一方SCについての捉え方において一定の解釈がなされているわけではなく、SCを広義にとらえる場合と狭義にとらえる場合によって、MTとの関係性が異なってくると考えられる。つまり、SCを相談、面談形式による助言、指導のみならず、様々なリラクゼーション法、イメージトレーニング法など、専門家による心理的援助、心理指導の技法の総称として考える場合（江幡、1979）、MTはSCの一部と考えることができる。また、

表1 カテゴリー別の回答

MT と SC は別
<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツカウンセリングは個人、対人、集団、社会的な悩み、病理を包含していると思う。メンタルトレーニングは、①リラックス、②サイキングアップ等によって、よりよいパフォーマンスを発揮するためのもの。</li> <li>・強くなるため：トレーニング 悩みを解消：カウンセリング ただし、選手は両方の理由で捉える場合があるので、心理学者は両方の知識が必要。</li> <li>・スポーツカウンセリングは病的な域にある選手を扱う。</li> <li>・まさにカウンセリングとトレーニングの違い。</li> <li>・内容や対象者が少し違うのではないか（あっている場合もあるかもしれないが）。一般的にはっきり区別されているかどうかは明らかではないが、私個人としてはそのように捉えている。 メンタルトレーニング：直接競技成績やそれにつながるための内容であったり、トレーニングであったりする。 スポーツカウンセリング：競技成績に直接的に関わる内容ではなく、競技に対する考え方、悩み、といったもの、病的なものも含む。</li> <li>・いずれも競技成績に貢献すべきもの。 カウンセリングは、予防・治療の両面性を持つ。 メンタルトレーニングは、効果的な練習成果をあげるための1方法。</li> <li>・メンタルトレーニングは、パフォーマンス向上等の明確な意図に従って行われる計画的なトレーニングであり、メンタルスキルを教育（訓練）しようとするものである（と考えます）。 一方スポーツカウンセリングでは、カウンセラー側に明確な意図や計画はなく、クライアントの主体的な意志により成立、発展していくものであると考えます。</li> <li>・一般的にはスポーツカウンセリングは、問題を抱えているスポーツ選手への相談・助言であり、メンタルトレーニングは、スポーツ選手たちのための心理面からの訓練とっていますが、スポーツカウンセラーは両方を受け持つべきでしょう。</li> <li>・スポーツカウンセリング：心の成長 メンタルトレーニング：実力発揮</li> <li>・スポーツカウンセリングは相談から治療に向かうものであり、メンタルトレーニングはピークパフォーマンスに選手を持っていくための技法である。</li> <li>・スポーツカウンセリングは悩みを持つものに対するものであり、メンタルトレーニングは競技力向上のためのものである。</li> <li>・スポーツカウンセリングではクライアントを対象として苦悩の軽減、解放の手助けをするという下支えが仕事となるが、メンタルトレーニングの場合はクライアントという立場ではないものに対して精神面での強化を狙った指導を行なうことが仕事となる。自己教育に目覚めたものであれば、自主的にメンタルトレーニングを遂行できる。またその方法も作り出す。</li> <li>・メンタルトレーニング：強者に対する支援 スポーツカウンセリング：弱者に対する支援</li> <li>・根本的に違う。不安を解消することを目的としているのではないか？ メンタルトレーニングは競技力向上の一貫として行なわれる傾向が強い。スポーツカウンセリングは、選手の悩みを解決することであり、スランプ脱出方法の一つと考えることができる。とにかく、カウンセリングという意味は、話を聞いてやり、共に考えながら、悩みや不安を解消することを目的としているのではないかと思われる。</li> <li>・根本的に違う</li> <li>・スポーツカウンセリング：心の治療が必要なスポーツ選手に施されるもの メンタルトレーニング：競技者が競技力向上に必要な心のトレーニング</li> <li>・メンタルトレーニングは、競技力向上を目的とした教育スポーツ心理学（教育的アプローチ）で実</li> </ul>

施されるメンタル面（心理的スキル）強化のトレーニング。

スポーツカウンセリングは、スポーツ選手のスポーツ以外の友達、家族、環境等についての問題等の解決にカウンセリング手法を使ったもの。

クリニカルスポーツカウンセリングは、アブノーマルも関わる（資格の有無で）。その他、医学カウンセリング、クリニカルカウンセリング等で役割分担がある。ただし、これらをすべて含めて心理的サポート（コンサルティング）という。

- sport counseling というものがよく分かりませんが、counseling と mental training なら、目的も方法も異なる全く別のものです。
- メンタルトレーニングは本人が行う。技能向上を主目的とする。  
スポーツカウンセリングは、他の人（カウンセラー）が行なう。精神的健康の確保を主目的とする。
- カウンセリングは negative な状態からの救済（治療的）、メンタルトレーニングはより positive な方向への強化。
- スポーツカウンセリングは「生き方」に関わり、メンタルトレーニングは「勝ち方」に関わるもの
- スポーツカウンセリングはスポーツを通じて、人としての根本的な悩み事で、メンタルトレーニングは、スポーツに勝つための精神的な強化ではないか。
- 「癒し」の意味があるかどうか、と単なる「競技力向上への働きかけ」との違い。
- スポーツカウンセリングはパフォーマンスを高めるための媒介的な面の援助（あがり、不安等）、メンタルトレーニングは、運動学習の技能獲得のための一方法。
- スポーツカウンセリングは必要のない競技者もいる。メンタルトレーニングは、競技者の誰もがパフォーマンス向上のために行う必要があるもの。
- スポーツカウンセリング: マイナスからゼロへ  
メンタルトレーニング: ゼロからプラスへ

#### SC に MT が含まれる

- メントレとは、競技力向上を目的とした心理的トレーニングの方法であり、カウンセリングで、メントレが有効と判断された場合に行う具体的処置もしくは介入の1つのようなイメージがあります。一方カウンセリングは具体的処置を導くための一連のプロセスを指すもので、扱う問題も例えば人間関係など、競技力向上に限定されませんし、問題そのものへの気づきを促す、耳を傾けるということも含まれるように思われます。また具体的処置においても多様なもの（例えば他者への働きかけ）も含まれているように思われます。
- スポーツカウンセリングの一部としてメンタルトレーニングがある。スポーツ「カウンセリング」の名称で良いかどうか疑問。いわゆるカウンセリングに対して、スポーツカウンセリングは違いがあるのかどうか、検討する必要がある。
- カウンセリングはカウンセラーとクライアントの間でおこなわれるもので、メンタルトレーニングはその技法の一つであり、メンタルトレーニングはクライアントのみでも実践できるもの。
- スポーツカウンセリング: 競技・スポーツ活動と生活全体に関わる諸問題に対応。解決法の1つにメンタルトレーニングもあるかもしれない。  
メンタルトレーニング: 例えば競技を続けていること自体には問題がない。そこでのパフォーマンスに関する心理的トレーニング。
- メンタルトレーニングの上位概念としてスポーツカウンセリングがある。
- 違いは本質的にはないが、一般的にはメンタルトレーニングが技術（法）伝授型であると考えられているのでは。  
スポーツカウンセリングの中に、各メンタルトレーニング技法が含まれる。
- メンタルトレーニングは競技力向上のために行うものであり、スポーツカウンセリングは競技力向上を図る過程で生じてきたいろいろな悩み、疑問などを聞いてやり、相談にのってやることではないか。
- カウンセリングはあくまで競技者の心のサポートをすること。「ツール」とは言えない。  
メンタルトレーニング: 基本的に現在ほとんど実施していません。私自身のスポーツカウンセリ

ングの方法は、選手の自己への気づきをうながし、ポジティブな考え方、あるいはポジティブな行動を行なえるようにアドバイスしており、それでもなかなか思うようにいかない時の「ツール」として考えています。

- ・メンタルトレーニングはスポーツカウンセリングの中での1つの処方だと思う。
- ・スポーツカウンセリングはスポーツ活動の中で生じた個人やチームに関わる心理的諸問題に対して、その解決を臨床心理学的技法により図ることと捉えています。メンタルトレーニングは1つの技法でありスポーツカウンセリングにも用いることがあると捉えています。  
メンタルトレーニングについては具体的に次のように考えています。“身体的運動を伴わないで、運動遂行の様子を想像して行なうことによって学習（練習）の効果を含め、競技場面で持てる力を最大限に発揮するためのトレーニング技法である”したがって、スポーツカウンセリングの場合は、もとの状態または前向きの姿勢等に立ち返らせることが主たる目的となり、メンタルトレーニングは今もっている力を最大限発揮させることを主たる目的としていると思います。両者で用いられる技法や内容については、重複するものが多々あると思います。
- ・スポーツカウンセリングは広義なものでその中にメンタルトレーニング等が含まれている。スポーツカウンセリングは医学的、心理学的といった要素が大きく、メンタルトレーニングは競技的志向における、心理学的要素が大きい。
- ・メンタルトレーニングは、技能獲得やカウンセリングにおける一つのテクニックで、一方、カウンセリングは競技レベルの保持、向上のための方法。
- ・よくわからないのですが、メンタルトレーニングはスポーツカウンセリングの一部、一つの技法であると思います。
- ・主体: カウンセリングの主体はクライアントにあるべきと思う。メンタルトレーニングは、場合によってはトレーナーから行うこともあるだろう。  
内容: カウンセリングで扱う内容は多岐にわたると思う。メンタルトレーニングは目標があるため、狭くなる。
- ・メンタルトレーニングは、スポーツカウンセリングの一方法。
- ・メンタルトレーニングはスポーツカウンセリングの中の1ジャンル。養成に応じて導入部分の指導を行なうが、最終的に自己トレーニングが命題となる。メンタルトレーニングにはプログラムの利用段階から個人別プログラム作成の段階があり、後者ではマンツーマン対応が必要となる時期あり。
- ・カウンセリング: 教育と治療を含んだもの。メンタルトレーニング: 教育の分野のみ。
- ・スポーツカウンセリングは、1, 単なるスポーツに関する相談、面談、2, スポーツに関連する悩み、病的症状についての面談、3, 心理的スキルの向上に関する事。メンタルトレーニングは心理的スキルの向上を主とし、競技力向上を目標とする。

#### MT と SC は同じ

- ・用語と立場の違いだけだと思う。私は両者は同じ内容に統一すべきだと思っています。カウンセリングに関わってかなり深刻で病的な事例にもあったのですが、これはスポーツカウンセリングの範囲ではないと感じました。
- ・両者を区別することの意味はないと考えています。ただ、スポーツ選手やコーチにむかう、方法（手段）の違いだと思っています。
- ・ここでは同一と考えている。
- ・2つは、明確に分けられない、共通部分大きい。1人の人間を、問題解消の方向、競技力向上、維持へと向かわすには、双方が両車輪のように稼動する必要があると思う。メンタルトレーニングが、より心理的テクニックを自分で用いる（スポーツカウンセリングより）。
- ・メンタルトレーニングは人格部分も問題にするので、スポーツ以外の問題からも情報を得る必要があるので、人間そのものに対応する。

MTにSCが含まれる

- ・「メンタルトレーニング」という言葉で受けるイメージが人によって違いすぎるので答えることが難しい。  
あえて言えば、私の考えている「メンタルトレーニング」(人間として心を成長させる)の中の重要な一部がスポーツカウンセリングであると思います。
- ・メンタルトレーニングをどう捉えるかと関係します。選手のメンタルトレーニングの手法でいうならカウンセリングもその一方法という位置づけをして実施しています。
- ・スポーツカウンセリングがコンサルテーションと同意と考えられるならば、メンタルトレーニングの内容に含まれるものと思う。

MTとSCは部分的に重複している

- ・ある一部分、重なるところがある。  
カウンセリングとトレーニングとは大きな違いがあるように考えています。  
「スポーツカウンセリングは日常の生活もしっかり行なえない選手にも相談してあげる」。  
「メンタルトレーニングはスポーツばかりではない」。国際メンタルトレーニング学会に出席してみてもう思いました。
- ・スポーツカウンセリングの一環としてメンタルトレーニングが用いられる場合があるが、メンタルトレーニングを行う人のすべてがスポーツカウンセリングの対象者とは限らない。

その他

- ・一言では難しい。「スポーツカウンセリング」「メンタルトレーニング」をどう定義するかによって異なる。  
「メンタルトレーニング」をカウンセリングをベースとして行うならば、「スポーツカウンセリング」とほぼ同じものとなる。「メンタルトレーニング」が行動療法や認知行動療法の技法を選手に指導するものとしても、カウンセリングでの対応の仕方は欠かせない。……等等、違いはどこにあるのか、簡単には言えない。
- ・カウンセリングの結果、特別な技法(リラクゼーショントレーニング、イメージトレーニング)を必要とする場合をメンタルトレーニングと考える。
- ・自分自身がベストカウンセラーであると考えれば、どちらも同じように問題解決の糸口となるが、メンタルトレーニングをメンタル面のトレーニングとイメージトレーニングの両方を意味する見方では、自ずと違う。一般的にはスポーツカウンセリングはカウンセラーとクライアントの関係で成立し、メンタルトレーニングは(指導を受けさえすれば)自分で自分のメンタル面のマネジメントができる(ようになること)と考えている。
- ・目的、対象、内容によって使い分ける必要がある。
- ・違いを区別したい人たちの気持ちが良いわかる。ただし今は研修、実践、事例報告が増え、「中身」の議論を期待している。一部の安易な実践(指導)に不安がある。
- ・重複する部分が非常に多いと思うが、スポーツカウンセリングの場合は選手個人では解決できない問題を持っている場合が多いと思う。特に人間関係の問題。
- ・メンタルトレーニングを心理的スキルトレーニングと捉えれば、スポーツカウンセリングとの違いを理解しやすいと考える。しかし、さまざまなメンタルトレーニングの技法の習得のみをメンタルトレーニングとした場合、本当に選手の心理的な問題を解決することは難しいと考えられるので、カウンセリングの領域との違いを明確にすることは難しいのではないだろうか？
- ・クライアント自身が行えるか、行えないかの差。
- ・「カウンセリング」は相談指導という手法で、メンタルトレーニングというのは精神面をトレーニングすることなので、内容、あるいは対象を示しています。手法と対象を比較することはできません。手法と対象は違うものだから二つは違うということもできるし、メンタルトレーニングの中で、カウンセリングという手法を使うことも可能だと思いますし、スポーツ「カウンセリング」という手法だけで規定されていることの中で、メンタルトレーニングになっても不思議はないと

いわれれば、そうでしょう（カウンセリングには指示的カウンセリングと非指示的カウンセリングがあって、この二つも手法上の違いです）。自分自身の考えから言えば、スポーツカウンセリング（手法規定）とメンタルトレーニング（内容、対象規定）はもともと比較できないものだと思います。カウンセリングは手法なので、結婚カウンセリングも職業カウンセリングもスポーツカウンセリングも同じカウンセリングということになります。（スポーツカウンセリングは非指示的カウンセリングで行なわれることが多いので、同じカウンセリングと思えないかもしれませんが、メンタルトレーニングとスポーツカウンセリングを比較することは、結婚カウンセリングと花嫁修業、職業カウンセリングと職業訓練を比較するのと同じだと思います。それに、結婚カウンセリングにも職業カウンセリングにも臨床心理的問題が含まれるでしょう。

- ・メンタルトレーニングを「心理スキルの指導」と位置づけるならば、スポーツカウンセリングとは別と考えた方がよいと思います。しかし、メンタルトレーニングを競技力向上、実力発揮とするならば、スポーツカウンセリングでも達成できる課題と考えます。カウンセリングの技法の中の行動療法的立場を採用する人にとっては、メンタルトレーニングとカウンセリングはかなり同じものといえると思います。

SCをスポーツ選手個人の心理的な問題の援助のために臨床心理学的技法を適応する対人援助であるとするならば、MTとSCは異なるものとなる。アンケートの多くの回答はこのどちらかの考え方に含まれると考えられる。

諸外国においては、MTを実施するメンタルトレーナーとSCを実施するカウンセラーは区別されており（荒木，2000）、アメリカの区別に従えばMTはエデュケーター、SCはクリニカルの領域に分類されると考えられ、MTとSCは異なるものであると考えることができる。一方、中込（1999）よれば、MTとSCを分けることに対して疑問を呈しており、心理的スキルトレーニングとしてのMTだとしても、カウンセリング的なアプローチの必要性を述べている。

このカウンセリング的なアプローチの必要性については、臨床心理学の技法を修得し、カウンセラーの資格を持たなければならないということではなくMTが単に心理的なスキルの伝達、トレーニングのみではうまくいかないということを意味していると思われる。

また、心理的に問題を抱えたスポーツ選手に対応する領域として、スポーツ精神医学という新しい分野もある。その概念として、スポーツの精神医学への応用と精神医学のスポーツへの応用が示されている（永島，2002）。ここで示された精神医学のスポーツへの応用は、問題を抱えたスポーツ選手への対応であり、スポーツ選手への心理的サポートがより充実していく方向にあると思われるが、SCとの関係を考えていかなければならないであろう。

上記のように、スポーツ選手の心理面をサポートする視点から、MT、SCの関係性についてサポートする側から検討してきたが、サポートを受ける選手側の立場に立てば、下記のような視点が大切である。

まず、MT、SC、スポーツ精神医学のそれぞれの役割をより明確にし、相互の情報交換を活発にしていけることが重要となってくる。

次に、MTの関係者は、それぞれの種目特性に応じた心理的なスキルのトレーニングを開発していく必要があり、SCの関係者はスポーツ選手独自のカウンセリングが必要となろう。

さらには、スポーツ選手や指導者にMTとSCがどのようなもので、どうすればよいかを広く理解してもらう必要があるだろう（中込，1991）。

スポーツ選手の中には、よりよいパフォーマンスをあげてよい結果を残そうとトレーニングを実施している選手や、様々な悩みを抱え、時には社会的に不適應をおこす選手もいる。MT、SCに関して、スポーツ心理学の専門家がいかなる考え方を持っているとしても、これらの選手をサポートできる体制を考えていくことが大切であると思われる。

#### 【参考文献】

- 荒木雅信・鷹野健次・土屋裕睦，大阪体育大学スポーツ心理学研究室（1999）：平成10年度日本私学振興・共済事業団補助対象研究報告書「臨床スポーツ心理学の構築に向けて」，大阪体育大学スポーツ心理学研究室。

- 荒木雅信 (2000) : メンタルトレーニング, スポーツライフをささえる, AERA Mook、新心理学がわかる「現場から」, 朝日新聞社, pp52-53.
- 江幡健士 (1979) : スポーツ・カウンセリング, 日本スポーツ心理学会編, スポーツ心理学概論, 不昧堂, pp149-176.
- Garfield. C. A (1984) : Peak Performance, Jeremy. P. Tarcher, Inc., pp1-30.
- 平原豊弘 (1981) : スポーツカウンセリングにおける選手へのアプローチについて, 体育の科学, 31 (3) : 205-212.
- 本間 茂 (1966) : プレーヤーに必要な Mental Training, 東京教育大学・スポーツ研究所報, 4: 1-11.
- 猪俣公宏編 (1997) : メンタルマネジメント・マニュアル, 大修館書店.
- 石井源信・杉原隆編集 (2001) : メンタルトレーニング技法小事典, 体育の科学 51 (11) : 887-895.
- マートン (1991) : コーチング・マニュアル、メンタルトレーニング, 猪俣公宏監訳, 大修館書店, p77.
- 松田岩男他 (1986) : 昭和 60 年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No. III スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究第 1 報 研究資料の収集と研究動向.
- 永島正紀 (2002) : スポーツ少年のメンタルサポート, 精神科医のカウンセリングノートから, 講談社.
- 中込四郎・岸順 治 (1991) : 運動選手のバーンアウト発症機序に関する事例研究, 体育学研究, 35: 313-323.
- 中込四郎 (1991) : カウンセリングルームの敷居, 体育の科学, 41 (8) : 614-617.
- 中込四郎 (1999) : 日本スポーツ心理学会認定メンタルトレーニング指導士～メンタルトレーナーとスポーツカウンセラーとの関係は～, Coaching Clinic, 12 (a-1) : 6-8.
- 日本スポーツ心理学会 (2000) : スポーツメンタルトレーニング指導士の資格認定講習会テキスト.
- 鈴木 壮・中島登代子・山本昌輝・荒木雅信・土屋裕睦 (1999) : 1998 年度スポーツカウンセリングルーム活動報告, 大阪体育大学紀要, 30: 135-138.
- 徳永幹雄 (2000) : メンタルトレーニングと心理的サポート, メンタルトレーニングの進め方, 臨床スポーツ医学, 17 (3) : 287-291.
- 山中 寛 (1991) : スポーツ選手へのカウンセリングの必要性和効果, 体育の科学, 41 (8) : 601-604.
- 米川直樹・鶴原清志 (1991) : ヨット選手を対象にしたメンタルトレーニングに関する研究, 三重大学教育学部研究紀要, 自然科学, 42: 127-137.
- Yonekawa N., Tsuruhara, K., Okazawa Y., Suzuki M., Yoshizawa Y., and Yamamoto Y. (1993a) : Relationship Between Egostates and Performance in 470 Class Yacht Races、三重大学教育学部研究紀要, 自然科学, 44: 85-91.
- 米川直樹・鶴原清志 (1993b) : 第 25 回オリンピック競技会における心理的サポート 6-2 バルセロナ・オリンピックにおける心理サポート (ヨットの場合), 平成 4 年度日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告, pp113-118.