

# 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

米川 直樹・鶴原 清志

## A Study of Mental Training for Athletes of Yacht

Naoki YONEKAWA and Kiyoshi TSURUHARA

### Abstract

This study reports on a case study of mental training for 470 class yachtsmen. The subjects were six men who have participated in international races. The mental training was planned in line with the mental training system. The mental training consisted mainly of psychological tests (TSMI and TEG), counseling, and a mental management program tape.

Main results were as follows:

1) In interviewing, the effect of mental training was thought to differ from man to man, supposedly due to their attitude towards mental training.

2) In their pre- and post-game psychological states, the mental training was effective for sport motivation (TSMI). And from the viewpoint of transactional analysis (TEG), it was found that one pair had good transactions, and the others has bad ones.

These results suggested that mental training has some effect on athletes. But there remain problems to solve in developing mental training for individuals and pairs, and in bridging the gap between the coach's goal and the athlete's goal.

### 緒 言

選手が、好成績を上げるためには、普段からのトレーニングが大切であることはいうまでもない。しかし、トレーニングというと技術、体力などの身体的側面が強調されるが、心理的な側面も重要である。例えば、過度の興奮のために思っていた通りのプレイができず、実力の半分も出し切れなかったというケースは珍しくない。一般的に、試合前の心理的状态が競技成績に影響することが言われている。もし、選手自身が試合でこのようなケースをよく体験したり、繰り返していたとするならば、それは選手自身の心理的な問題であり、何らかの対策を立てる必要がある。たとえ、コーチが「落ち着け!」といっても、その場ですぐ効

果が現れるとは限らない。プレイするのは選手であり、選手自らの力でこのようなケースを乗り切っていく必要があるだろう。

このように、試合で最高のパフォーマンスを発揮するためには、日頃から体力や、技術のトレーニングだけでなく、心理的な側面のトレーニングも積極的に進めていく必要があると思われる。

心理面のトレーニング(メンタルトレーニング)は、積極的に心理面の強化を計ろうとするものであるが、その目的は、試合での実力発揮(試合でのあがりや不安への対処、集中力の持続、心理的戦略の利用など)や練習への意欲的な取り組みにある。

メンタルトレーニングは、1976年頃から欧米においてスポーツ選手に対して積極的に取り入れられるようになり、特に1984年のロサンゼルスオリンピックにおいて注目を浴びた。アメリカでは、

原稿受理日 平成2年10月1日

1982年からアーチェリー、射撃、陸上競技、バレーボールなど11種目の競技において種目ごとに心理学者を配置し、メンタルトレーニングを行い、成果を出している。ここで行われたメンタルトレーニングは、おもに精神集中法、リラクゼーション、精神安定法、運動技術の視覚化などとともに、コーチや選手の心理的な問題に対して相談に応じて行くことであったようである<sup>3)</sup>。

このころから、スポーツ心理学者が、いくつかのメンタルトレーニングプログラムを開発し、それらを公表している。例えば、Unestahl (1982)<sup>12)</sup>のインナーメンタルプログラム、Suinn (1986)<sup>11)</sup>のセブンスステッププログラム、あるいはジム・レイヤー (1987)<sup>2)</sup>のメンタルタフネストレーニング等がある。1990年のUSオープンで優勝したサバチーニ選手は、スポーツ心理学者であるジム・レイヤーがスタッフの一員としてメンタルトレーニングを指導していたとの事であり、今回の彼女の優勝もメンタルトレーニングの成果であるとの評である。このようにプロのスポーツ選手も実力発揮にメンタルトレーニングを活用している。

一方、日本においても、昭和60年度から日本体育協会において、松田を班長とするスポーツ選手のメンタル・マネージメントに関する研究班が組織され研究が進んでいる<sup>3),4),5)</sup>。昭和61年度には、アジア大会参加選手を対象にしてメンタルトレーニングを実施している。ここで行われたメンタルトレーニングの方法は、主に日本体育協作成のメンタル・マネージメント・プログラム(カセットテープ方式)をアジア大会3カ月前にコーチを通じて各選手に手渡すことであった。しかし、実施者側が計画した実施方法とは必ずしも一致しない面が多くみられ、プログラム実施に対する実施者側の援助体制の不備、コーチや選手への事前指導等の問題が指摘されている。また、昭和63年度には、ソウルオリンピックに向けてのメンタル・マネージメントが卓球など5つの種目においてオリンピック選手を対象に実施された<sup>6)</sup>。メンタル・マネージメントの実践的な効果が認められたとしながらも、心理面の十分な効果を上げるためには個別条件(種目の特性、個人の資質など)を考慮したプログラムの改善、プログラムの効果的な実施システムの確立、あるいはトレーニング効果の測定・評価の問題が指摘されている。

この中で、岡沢ら<sup>7),8)</sup>による卓球のナショナルチームの選手を対象にしたメンタルトレーニング

の実戦は、選手の積極的なメンタルトレーニングの取り組み、監督はじめ卓球協会関係者からも評価を得ていること等からもある程度の成果を示したと思われる。彼らの行った監督、コーチ、選手のラポールの形成から始まる方式は、一つのシステムとして評価できるものであると思われる。しかし、心理トレーナーが大学に席を置いていることによる不十分なサポート、トレーニング方法などの問題も指摘されている。

## 目 的

このような状況の中で、我々は、ヨット選手を対象にしたメンタルトレーニングを実践する機会を得ることが出来た。そこで、上記に記したメンタルトレーニングを実践していく際の問題点を考慮にいれながら、ラポール形成から始まる卓球方式によって、ヨット選手を対象にメンタルトレーニングを実施した。本研究では、その実施の経過、並びに成果について検討を試みようとするものである。

## 方 法

1. 対象：H社ヨット部員6名(男子)を対象にした。これらの対象者は、いずれも470級の国際大会で上位に入賞している者である。
2. 期間：1989年12月から1990年9月にかけておこなった。
3. 内容：山本(1989)<sup>13)</sup>が臨床的アセスメントの流れ、運動処方の流れ、等を参考にして提案している「心理的トレーニングシステムの流れ」(図1参照)に沿って、メンタルトレーニングを実施した。本研究で実施した主な内容は、①選手の心理的特性や心理状態を把握するための心理テスト(TSMI、TEG、MPI)、②メンタルトレーニングの進行状況や問題点、あるいは選手の悩みについて把握するための面接、③日本体育協作成のメンタル・マネージメント・プログラムテープによるトレーニング、④リラクソマート(西ドイツ；プオーライン社)を使ったリラクソの実践等であった。

## 結果及び考察

### 1. メンタルトレーニングの経過について

#### (1) コーチからの依頼内容について

まず、コーチからの依頼によりメンタルトレーニングを行ってきたので、依頼内容、種目の特性

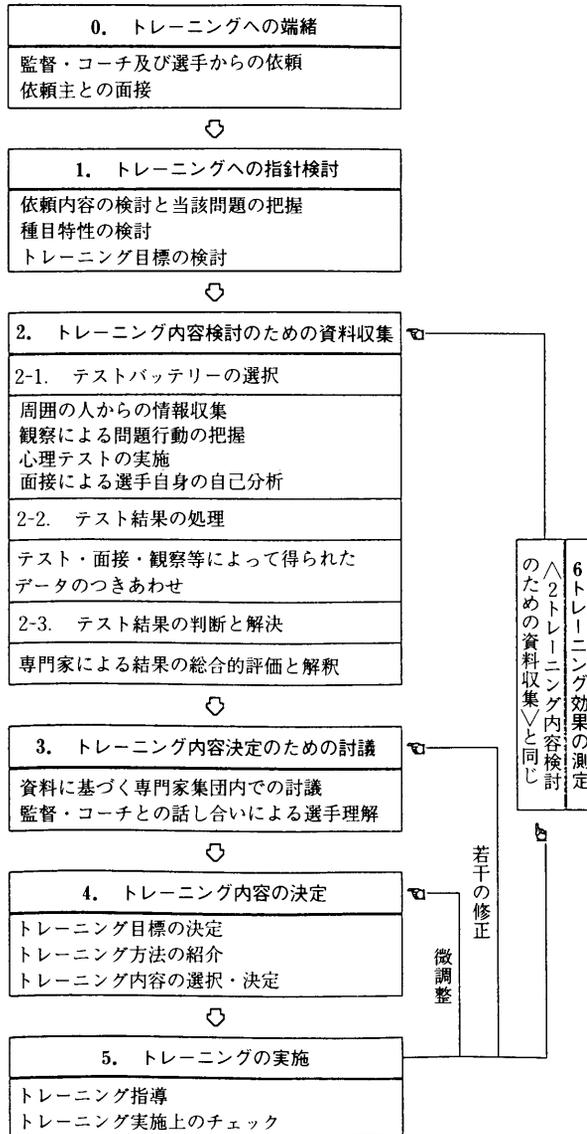


図1. 心理的トレーニングシステムの流れ (山本 1989)

などについて情報を収集するため、コーチとの面接を実施した。要旨は、下記の通りである。

① 状況：モントリオールオリンピック（1976年）以来入賞していないので、バルセロナオリンピックでは入賞を目指している。オリンピックで入賞していないのは、ヨットだけである。このようなことから、協会としても対策を立てているようだが、所属クラブでの対策が一般的である。

② 依頼内容：大試合で実力が発揮できるように、スポーツ心理学の力を借りたい。例えば、過

緊張で無意識にロープを強く握ってしまうことがある。そのため、風をうまく帆に取り入れることができない。また、焦ってくるとコース選択（風がくるまで待つべきか？）で誤りを犯してしまうことがある。冷静な判断力、あるいは状況の認知ができなくなってしまうことがある。このような点は、選手自身も感じている。なお、人間関係の問題もある。

③ コーチからみた対象者およびヨット選手の特徴など。

表1 メンタルトレーニングの経過

実施期日	場所	目的	内容
12/19			コーチより、依頼の電話
12/23	津	コーチとの面接	依頼内容の検討〔3時間30分〕
12/28	鈴鹿	選手の心理的特性の把握 コーチとの面接	心理テスト (TSMI, TEG, MPI) の実施〔1時間〕 今後の計画〔30分〕
1/8	鈴鹿	選手、コーチへのメンタルトレーニングの必要性、概要	体協作成の「メンタルトレーニングの実際」のビデオによるメンタルトレーニングの概要及び質疑応答、心理テストの還元〔2時間30分〕
1/13-17	福岡	試合時の心理状態把握	心理テスト (TEG) を試合前、中、後に実施する
1/20-27	鈴鹿	選手からの情報収集	個別面接 (生育歴、家族歴、スポーツ歴、動機、対人関係、など) を選手毎に約40分かけて行った。コーチとの面接〔5時間〕
1/29	鈴鹿	メンタルトレーニング①	リラククス技法の紹介 (体協のテープ)、リラクソマートを使ったリラククスの実践、サイキングアップ、心理テストの還元、コーチとの面接〔2時間30分〕
2/28	鈴鹿	メンタルトレーニング②	リラクゼーション、サイキングアップのチェック及び問題点について質疑応答、体協のテープを使ったサイキングアップの実践及び記録用紙の活用、コーチとの面接〔2時間30分〕
3/17-18	佐島	メンタルトレーニング③ 試合時の心理状態把握 ヨットレースの観戦	メンタルセット、面接 (ベアー)、心理テスト (TSMI, TEG)、コーチとの面接〔4時間〕、ヨット上でのベアー関係の観察〔5時間〕
6/10	津	選手の問題点検討	選手との面接、心理テストの還元〔8時間〕
6/11	鈴鹿	選手の問題点検討	コーチとの面接〔2時間〕
6/14	津	選手間のギャップ調整	選手との面接 (ベアー)、心理テスト (TEG) の自己評価・他者評価、心理テストの還元〔4時間〕
7/6		コーチからの情報収集	電話にて合宿時の問題について〔20分〕
7/8	津	選手間のギャップ調整	選手との面接 (ベアー)、心理テスト (TEG)、心理テストの還元、目標設定〔2時間50分〕
8/18-24	海外	試合時の心理状態把握	心理テストを試合前、中、後に実施する
9/10	鈴鹿	選手の問題点検討、 メンタルトレーニング④	選手との面接 (ベアー)、心理テストの還元、ピークパフォーマンストレーニングの説明と実践、セルフ・モニタリング・カードの利用についての説明〔2時間30分〕

- 自分でやる傾向が強い (自分一人だという傾向が強い)。
- 周りのことをあまり聞かない。
- 暇があればヨットをいじっている。
- 緻密で大胆でないとヨットは乗れない。
- 世界的にみて、兄弟、双子がよい成績を納めている。

以上のような情報をもとに選手に対応していくことにした。選手への実際的なトレーニング経過は、表1に示したようである。

(2) 1回目のメンタルトレーニング

メンタルトレーニングを実践して行くためには、その必要性について選手が理解されなくては効果も上がらない。その点今回対象となったヨット選手は、メンタルトレーニングの概要及び質疑応答においてノートを持参して記録を取っており、ま

た心の問題でヨットがうまく走らないと言った感想もあって、メンタルトレーニングの必要性についてはかなり意識として高いものであった。しかし、選手は、どの様にトレーニングをして行けば良いかが具体的にわからないとのことであった。そこで個別面接によって、選手の現状把握とともに試合時における心の問題について把握することにした。その結果、リラククスの必要性を感じている選手が多かったので、リラククス技法を最初に提示することにした。リラククスの技法としていろいろあるが、選手に飽きさせなく、リラククス法が取得できるようにとの考えで、リラクソマートを選手に1台づつ渡し、リラククス法を学んでもらうことにした。この際、リラククスしたときのイメージ、リラククスに要した時間などを記録用紙に記入させるようにした。また、パ

パフォーマンスと動機付けに関する逆U字仮説から、リラックスのみでは、うまくいかないの、サイキングアップについても試みた。今後は、この方法により選手自身が試合時においてセルフコントロールできるように、日頃の練習のなかに取り入れて実施して行くことにした。

### (3) 2回目のメンタルトレーニング

一ヶ月後、上記のトレーニングのチェックと、第2回目のメンタルトレーニング（選手が一人でメンタルトレーニングを継続実施できるようなトレーニング技法の紹介と実践）を実施した。その結果、6名の選手の内、やらなかった者が1人、残りの5名の者はメンタルトレーニングを実践していた。リラクソマートを使用してのリラックスに関しては、メンタルトレーニングを実施した5名の選手全員がイメージとの併用によりリラックスの状態が少し理解できたようであった。例えば、ある選手は、「雑音のあるとき、あるいは練習後イライラしている時はうまく行かないが、静かな場面で行うとイメージが描けリラックスできる」とのことであった。また、ある選手は、「自分の好きな音楽を鳴らしながら行うとうまく行く」など、リラックスの方法を身につけつつあるように思われた。しかし、練習時や試合時にはやっていたこととことから、生活場面から練習や試合時での活用に向けて継続していく必要性をアドバイスした。しかし、サイキングアップについては、5名の選手全員がうまくいかなかったとのことであった。そこで、日本体育協会のメンタル・マネージメント・プログラムテープ（情動のコントロール；3、4、5、6）を使ってサイキングアップの実践をおこない、サイキングアップに関しては今後このテープを使っていくことにした。また、前回のメンタルトレーニングの実践のなかで、ポジティブシンキングの問題を取り上げ、練習あるいは試合でどのくらいの割合でポジティブシンキングが出現するのかについてチェックしてもらうことになっていた。その結果、ほとんどの選手がネガティブに思考することが多く、ポジティブシンキングの割合は少ないものであった。そこで、ポジティブシンキングの効用についてさらに詳しく説明し、積極的活用をアドバイスした。

### (4) 3回目のメンタルトレーニング

半月後、第3回目のメンタルトレーニング（選手が一人でメンタルトレーニングを継続実施して行くためのトレーニング技法の紹介と実践）を実

施した。このトレーニングの主な目的は、試合場でのメンタルトレーニングの実践にあった。筆者らは、1990年度の海外派遣選考レースが行われていた試合会場にて、7日間のうち初日が終わった段階でその実践とチェックを行った。この選考レースには、2ペアー4名の選手が参加したが、面接のなかである選手（目標：4位）は、「スタートを待っていてもイライラしなかった」、「他の艇に抜かれたときは最悪でどうしようもないと思ったが、これ以上順位を下げないように考えた」などの内省報告があり、選手によってはメンタルトレーニングの成果があったと思われる。しかし、ある選手（目標：5位）は、「緊張感が足りなかった」など、心理的コンディショニングにおいてうまく対応できなかった選手も見られた。後日、コーチからの連絡で、1ペアー（4位）は海外遠征メンバーに選ばれたが、他の1ペアー（7位）は選から漏れたとの報告を受けた。海外遠征メンバーに選ばれたペアーは、メンタルトレーニングがうまくいったと思われるペアーであり、選から漏れたペアーはメンタルトレーニングがうまくいかなかったと思われるペアーであったことから、今回実施してきたメンタルトレーニングはある程度の成果を示したと思われる。しかし、ペアーあるいは個人にあったメンタルトレーニングの方法における問題点が指摘されよう。

なお、今回の試合時にヨット上でのペアーの関係について把握することも目的としていたのであるが、ルールで艇に近づくことが出来なくてペアーの関係についての行動的な側面のチェックは出来なかった。しかし、ヨットレースを海上で観戦して気づいたことが幾つかあった。まず、選手は、レースの約1時間前には海上にでていること、スタート時刻は、前もって知らされているが、海上での風力、風向などによってスタート時刻は予告なく変更される。そのため、1時間も遅れてのスタートもよくあるとのことなどから、特に心理的なコンディショニング（緊張、リラックスなど）作りに関しては難しいのではないかと思われた。また、スタートしてからのコースどりは、まず風上に向かって左あるいは右45度の角度で艇を進めて行く。そのため、右の方に艇を進めるのか、左の方に艇を進めるのかはペアーのコミュニケーションが重要であり、コミュニケーションを介しての状況判断が勝敗を決めることにもなりかねないと思われた。さらに、海上では、風がよく吹い

ているところ、あまり吹いていないところがあるので、その場所を的確に把握する能力も大切になってくる。従って、良い風が吹くまでその場所で待つべきか、それとも他の場所へ移動すべきかといった決断力も必要になってくるし、海上には、マーク以外はほとんどといってよいぐらい何もないので、空間の認知（距離感の認知）が難しいように思われた。そして、午前のレースが終了したら、艇の中で食事をし、午後のレースまで休憩をとるが、艇の中は、狭いので横になることもできない。

このようにしながらレースを行っていくのであるが、狭い艇の中で、約8時間あまり二人の選手が一緒にいるわけで、ペアの関係が特に大切なように思えた。

#### (5) ペアのギャップ調整

第4回目のメンタルトレーニングは、4月の中旬に予定をしていたのであるが、筆者らの都合、選手の海外遠征などによって実施できなかった。そして、3カ月あまりたって、コーチから連絡があり海外遠征での結果が悪かったこと、この原因としてペアの関係が最大の要因であるとの報告を受けた。そこで、選手との個別面接を実施することにした。選手の個別面接を行った結果、コーチからの報告と同様、選手間の関係が最大の問題であることが明確になった。そこで、詳細な情報収集とともに今後の対策について検討するため、後日コーチとの面接を実施した。その結果、今までやってきたようなメンタルトレーニングは、一時中断して、このペアの関係改善への方向で進めていくことになった。

このペアに対して、その後2回の面接がもたれ、選手間の関係改善に焦点が注がれた。最初の面接では、「目標」、「相手の良い点、悪い点」、「相手の魅力」、「コーチについて」、「選手の置かれている立場」、などの観点からの質問項目を用意し、これらの観点について選手が交互に口火を切れるように、あるいはこれらの観点について会話が出来るように配慮しながら面接を進めた。2回目の面接では、その後の経過報告と共に目標の設定について選手間で会話が出来るように配慮しながら面接を進めた。この2回にわたる選手間の関係改善のための面接の結果、「相手の考えていることが少し理解できるようになった」、「心理的に楽に乗れるようになった」、「相手に対しての見る目に変化してきた」、「コミュニケーション（雑

談）が取れるようになってきた。このことは、他の面にも良い影響を与えてくれると思う」、「うまくいかなかった場合、相手のせいではなく、二人の結果であるという考えに変わってきた」、などこのペアの関係はよい方向に向かっていると思われた。また、その後コーチからも練習時、試合時において二人の関係はなにも問題もなく、技術の向上も認められつつあるとの評価を受けた。今までのメンタルトレーニングあるいは面接は、コーチからの連絡で実施してきたものであるが、今回の面接では選手自らの依頼であり、選手自身が積極的に関係改善に向けて取り組もうという意識があったと思われる。しかし、今回の面接において、新たな問題も出てきた。それは、コーチの目標と選手の目標が（プロセス、見通しなど）一致していないようであったことであった。この点は、選手とコーチとの会話の必要性を示していることであり、今後この点については、慎重に対応していく必要性を感じた。

#### (6) 4回目のメンタルトレーニング

このように、2回の関係改善のための面接を通じて、一応このペアの関係が改善されたと思われたので、第4回目のメンタルトレーニング（選手が一人でメンタルトレーニングを継続実施して行けるようなトレーニング技法の紹介と実践）を実施した。このトレーニングの内容は、上記のことを考慮にいれながら、その後の経過報告、自己目標の明確化及びよい状態（最高のレース）の追体験の必要性からピークパフォーマンストレーニングの説明と実践、セルフモニタリングカードの活用についての説明であった。

なお、その後選手、コーチとの接触がないので、現時点での第4回目のメンタルトレーニングの成果等については把握できていない。

以上、ヨット選手を対象に、過去のメンタルトレーニング実践結果などを考慮しながらメンタルトレーニングを進めてきた。しかし、今回のようにペアの種目の場合、メンタルトレーニングの効果をあげていくためには、特に選手間の関係及びコーチとの関係が重要な要因になってくるものと思われる。今後継続してメンタルトレーニングを実践して行くときに、これらのことを含めながら進めていきたいと考えている。

2. 心理テストからみた選手の心理状態について

メンタルトレーニングにおける心理テストの使用は、メンタルトレーニングを実施していく中で選手の心理状態を把握し、選手への心理状態のフィードバックを行いながらのアドバイスやメンタルトレーニング技法の選択に利用するためでもあった。ここでは、メンタルトレーニングの経過のなかで、TEGとTSMIを取り上げ、特に試合前後の心理状態の変化を中心に検討を試みることにした。上記に示したように、メンタルトレーニングの経過のなかには2つの段階がある。つまり、選手6名を対象にした3月までの段階と、6月以降2名の選手間の関係調整の段階である。ここでは、メンタルトレーニングを実施してきた3月までの段階に焦点をあて、心理テストからみた選手の心理状態について検討を試みることにし

た。

3月までの段階において2つの試合があったが、1月中旬の試合は1ペアのみの参加であることや本格的なメンタルトレーニングが開始されていないことから、3月中旬に行われた試合前後での心理状態について検討を試みることにした。

この3月中旬の試合は、日本ヨット協会主催の海外派遣選考レースであった。この試合には、本研究で対象になった2ペア（4名）の選手が参加した。そこで、これらの選手の試合前後の心理状態についてみてみることにする。

<TSMI>

図2、3は、試合前後のTSMIについてペア別に示したものである。このTSMI (Taikyoku Sport Motivation Inventory) は、日本体育協会で作成された競技意欲を測定するものであり、17の

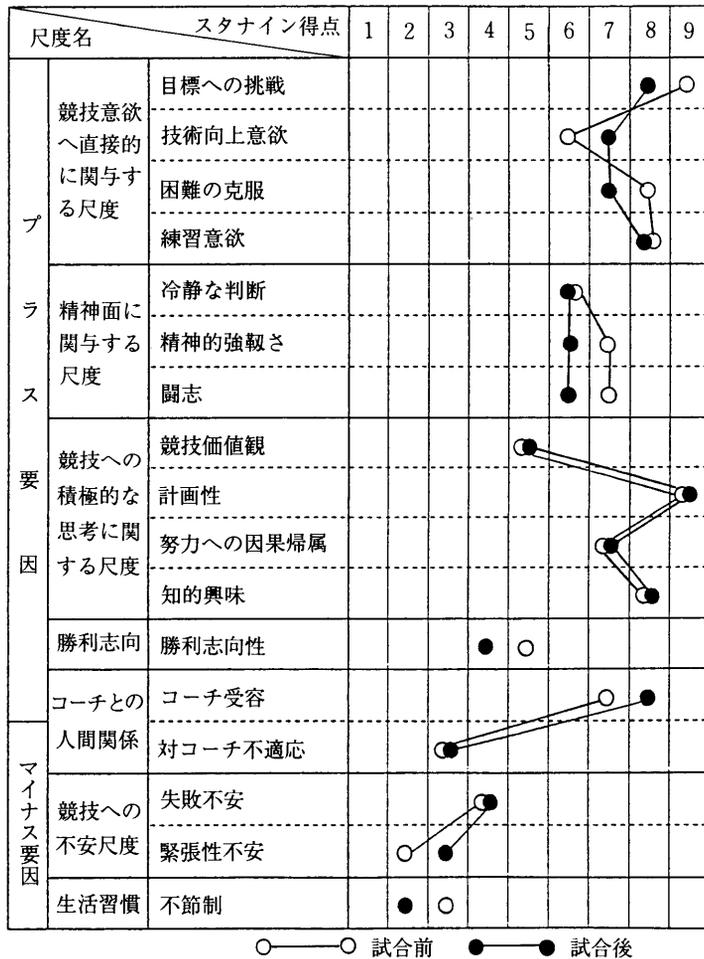


図2. 試合前後におけるAペアのTSMI平均プロフィール

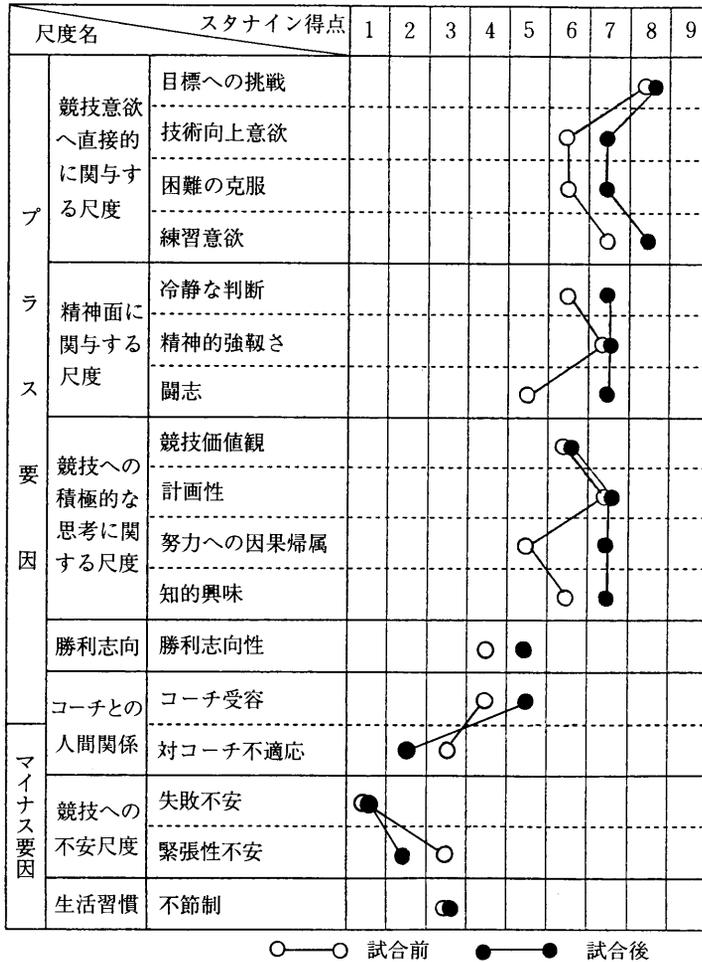


図3. 試合前後におけるBペアーのTSMI平均プロフィール

尺度から構成されている。ここでは、それらの尺度を図2、3に示したような7つのカテゴリーから特徴的なところについて検討を加えてみることにした。「競技意欲へ直接的に関与する尺度」、「競技への積極的な思考に関する尺度」において、Aペアーは、あまり大きなあるいは全く変化がみられないのに対して、Bペアーは試合後に得点が高い傾向を示している。「精神面に  
関与する尺度」、「勝利志向性の尺度」において、Aペアーは、試合前高い得点を示す傾向がみられるが、Bペアーは逆に試合後高い得点を示す傾向がみられる。また、「コーチとの人間関係に関する尺度」において、Aペアーはあまり変化しない傾向が、Bペアーは、変化する傾向がみられる。さらに、「競技への不安尺度」において、Aペアーは、試合後得点が高くなる傾向が、Bペアーは低くなる傾向

がみられる。このように、Aペアーは高い水準での競技意欲が試合前後であまり変化していない傾向がみられたのに対して、Bペアーは競技意欲が試合前後で変化する傾向がみられ、特に試合前より試合後の方が得点が高くなる傾向を示していた。

このことは、Aペアーが、安定した高い水準での競技意欲を持って試合を行っていたと考えられ、また試合での結果も目標通りの4位を達成していることから、望ましい心理的コンディショニングのなかで試合が行われたものと思われる。また、メンタルトレーニングの経過のなかでも述べたように、Aペアーは、積極的にメンタルトレーニングを行っており、実力発揮にも効果を示したとも考えられる。

一方、Bペアーは、試合前にはAペアーに比べて全体的に低い競技意欲を示していたが、試合後

全体として競技意欲が高くなっている。Bペアーの目標は、5位であったが、結果は7位であった。一般的に競技意欲は、試合や大会での結果に大きく影響される。つまり、試合成績が良かった時には競技意欲に良い影響を与え、悪かった時には競技意欲に悪い影響を与えると考えられる。このような観点から考えてみると、Bペアーの場合は、試合成績が目標の成績よりも低く、競技意欲が低下するものと考えられるが、逆に試合前より競技意欲は向上している。このことは、Bペアーが、試合前潜在的にかなり高い競技意欲を持っていたとも考えられることから、Aペアーに比べて試合前の心理的コンディショニングがうまく行かなかったのではないと思われる。しかし、メンタルトレーニングの目的のなかには練習への意欲的な取り組みも含まれている。そのような観点から考えると、メンタルトレーニングを実施してきたため、試合後Bペアーの競技意欲の低下が避けられ、よい方向に作用したものと推測される。このことから、BペアーはAペアーに比べてメンタルトレーニングに対して積極的ではなかったが、練習への取り組みといった面においてメンタルトレーニングが効果を示したものと思われる。

以上のことから、今回のメンタルトレーニングは、選手への心理的コンディショニング及び練習意欲に対して効果があったと考えることが出来る。

<TEG>

図4、5は、試合前後のTEGについて示したものである。このTEGは、東大式エゴグラムと呼ばれているもので、P (Parent; 親の自分)、A (Adult; 大人の自分)、C (Child; 子供の自分)の3つの自分の姿を知るための自己分析図である<sup>1),9),10)</sup>。

A、Bペアーの選手のエゴグラムプロフィールについてみると、両ペアーの選手とも試合前後であまり大きな変化を示していないと思われる。しかし、Aペアーの選手はNP、あるいはAを頂点とした山形のパターンである。一方、Bペアーの選手のエゴグラムプロフィールは、1人の選手がNP、あるいはAを頂点とした山形のパターンであるのに対して、もう一人の選手は逆N型のパターンを示している。Aペアーの選手は、交流分析でいう「私も他の人もすべてOKである」という民主的で建設的な人生観を持って生きている人のパターンに近いものである。従って、他の人との間に暖かい交流が行われやすく、FCもある程度高いので自分を適切に表現でき、人間関係がうまくいきやすい自我状態で試合を進めていたと思われる。

一方、Bペアーの選手の一人は、A低位FC優位型の逆N型のパターンを示している。このパターンは、感情に振り回されたり、思い込み

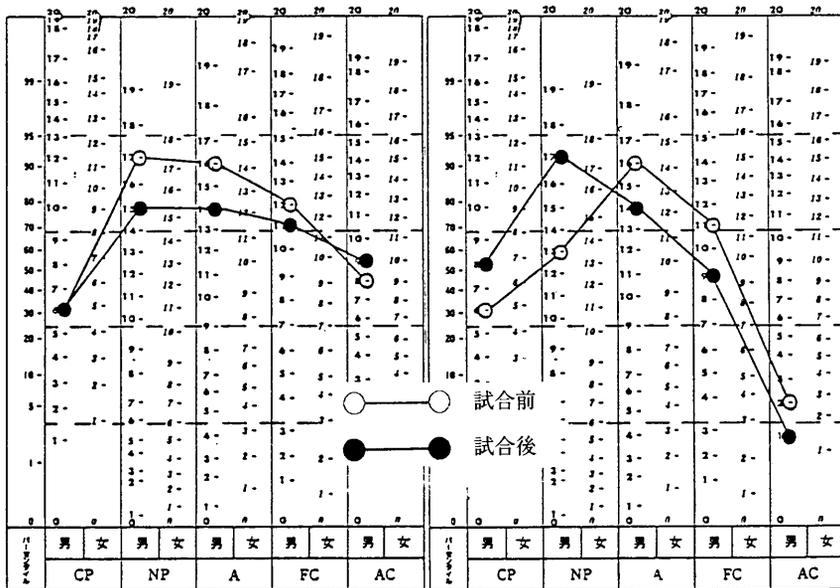


図4. 試合前後におけるAペアーのTEGエゴグラムプロフィール

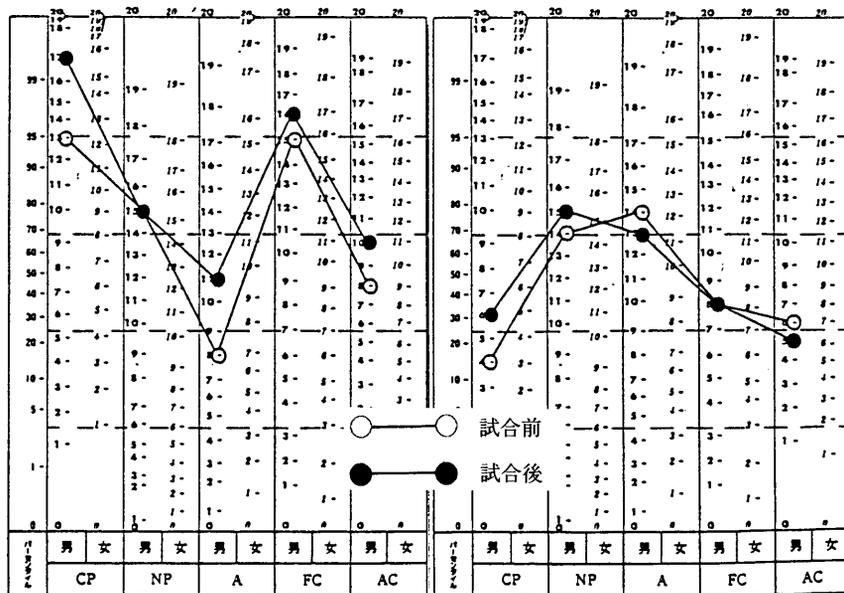


図5. 試合前後におけるBペアーのTEGエゴグラムプロフィール

よって行動が規制されてしまうことが多いと言われている。また、責任回避や、責任転嫁的な態度が特徴的であるとも言われている。またこの選手は、試合会場での面接において、初日のレースを振り返ってみて主催者側の問題などを指摘していたことから、上記の点は当を得ていると思われる。このことから、Bペアーは、あまりよい状態での交流がなされないまま、試合を行っていたと思われる。

このようなことから、本研究で対象となったヨットという種目においては、前述したように人間関係が重要な要因になる可能性があるため、今後TEGを活用しながら選手の心理的コンディショニングに応用して行きたいと考えている。

## 要 約

本研究は、ヨット選手を対象にしたメンタルトレーニングの経過とその成果について検討することであった。6名のヨット選手(470級)は、「心理的トレーニングシステムの流れ」に沿って、トレーニングが実施された。その主な内容は、心理テスト(TSMI, TEG)、面接、メンタル・マネージメント・プログラムテープなどであった。

得られた主な結果は、次のとおりである。

1) 内省報告から、メンタルトレーニングの効果がみられたと思われる選手、見られなかったと

思われる選手がいた。その差異は、メンタルトレーニングへの取り組み方にあつたと考えられる。また、トレーニングを実施していくなかで、選手間の関係に問題も見られたため、彼らの関係改善に焦点が注がれた。

2) 試合前後の心理状態について、競技意欲(TSMI)の側面からみると、メンタルトレーニングの効果がみられたと考えられる。また、人間関係(TEG)の側面からみると、交流がうまくいっていたと思われるペアー、うまくいっていなかったと思われるペアーが見られた。

これらのことから、今回実施したメンタルトレーニングはある程度の成果を示したと考えられる。しかし、個人、あるいはペアーに合ったメンタルトレーニングの問題、またコーチと選手の間目標の食い違いなどの問題も指摘された。

## 参 考 文 献

- 1) 石川 中(1984)、TEG〈東大式エゴグラム〉手引、金子書房。
- 2) ジム・レーヤー／小林信也訳(1987)、勝つためのスポーツ科学—メンタルタフネス—、TBSブリタニカ。
- 3) 日本体育協会研究プロジェクト・チームスポーツ選手のメンタル・マネージメントに関する研究班(1986)「スポーツ選手のメンタ

- ル・マネージメントに関する研究—第1報—、昭和60年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告。
- 4) 日本体育協会研究プロジェクト・チームスポーツ選手のメンタル・マネージメントに関する研究班 (1987) 「スポーツ選手のメンタル・マネージメントに関する研究—第2報—」、昭和61年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告。
  - 5) 日本体育協会研究プロジェクト・チームスポーツ選手のメンタル・マネージメントに関する研究班 (1988) 「スポーツ選手のメンタル・マネージメントに関する研究—第3報—」、昭和62年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告。
  - 6) 日本体育協会研究プロジェクト・チームスポーツ選手のメンタル・マネージメントに関する研究班 (1989) 「スポーツ選手のメンタル・マネージメントに関する研究—第4報—」、昭和63年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告。
  - 7) 岡沢祥訓 他5名 (1988) 「ナショナルチームの選手を対象とした心理的トレーニングの経過報告」、昭和62年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 (No. II 競技種目別競技力向上に関する研究—卓球—)、56-59。
  - 8) 岡沢祥訓 他5名 (1989) 「心理的トレーニングの経過と心理テストについて」、昭和63年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 (No. II 競技種目別競技力向上に関する研究—卓球—)、124-127。
  - 9) 末松弘行他 (1989)、エゴグラム・パターン—TEG 東大式エゴグラムによる性格分析—、金子書房。
  - 10) 杉田峰康 (1985)、交流分析 (内山・高野監修：講座サイコセラピー、8)、日本文化科学社。
  - 11) Suinn, R. H. (1986): Seven Steps to Peak Performance. The Mental Training Manual for Athletes. Hans Huber Publishers. Toronto.
  - 12) Unestähl, L. E. (1982): Inner Mental Training for Sport. In T. Orlick, J. T. Partington & J. H. Salmela (Eds.): Mental Training for Coaches and Athletes. The Coaching Association of Canada.
  - 13) 山本裕二 (1989) 「心理的トレーニングシステムの一部としての心理テストの現状、問題点と今後の課題」 (ワークショップA、スポーツ指導場面における心理テストの活用法)、日本スポーツ心理学会第16回大会発表資料。