

ガーフィールドの Peak Performance Training Program の追試

中 込 四 郎・吉 村 功*・関 伸 夫**

Reexamination of Garfield's Peak Performance Training Program (PPTP)

Shiro NAKAGOMI, Koh YOSHIMURA and Nobuo SEKI

Sports psychologists and sports coaches have been taking a growing interest in mental training for athletes. In this paper we reexamined Garfield's Peak Performance Training Program (PPTP). Two university Kendo players were trained using this technique. Training sessions had been administered fifteen times twice a week for nearly two months, and the follow-up sessions were held three times for six months. The effect of the training was examined by three measures; a psychological test (Taikyo Sport Motivation Inventory: TSMI), athletic performance and self-examination. The results obtained by these examinations showed that PPTP had had significant effects on both Kendo players. Based on the reexamination of PPTP, the present authors offer a couple of comments pertinent to the problems related to PPTP and mental training technique in general. The following revisions were suggested.

- 1) Follow-up sessions should be held to maintain degree of mental training.
- 2) Detailed construction should be developed for the application of the imagery technique.
- 3) Athletes should be motivated toward mental training.
- 4) Each part of the same training should be clearly related to the other parts.

Key words : mental training, peak performance, Kendo player

I. はじめに

競技スポーツの高度化に伴い、現場からのスポーツ医・科学への関心が高まってきている。それに呼応して、現象の記述だけに終わらず、直接働きかけた実践的研究報告が増えてきた。こうした実践的試みを通じて、個々の領域では、パフォーマンス向上に寄与する有効な手段の開発を可能としてきている。

スポーツ心理学においても、選手の競技力向上を旨とした心理臨床技法の適用が盛んに行われるようになってきた。今日、スポーツ選手に対するメンタルトレーニングの位置づけ・役割は、これ

までの心理的問題行動（例えば、あがり、不安）の軽減・防止、そして試合に向けての心理的準備（psychological preparation）といった立場とは異なっている。松田ら（1986）⁶⁾の提唱したメンタル・マネージメント（mental management）の中では、「…体力や技能のトレーニングと同様に、競技場面で最高のパフォーマンスを発揮するために必要な精神的な側面を積極的にトレーニングすること…」と、メンタルトレーニングの意義づけがなされている。こうした考えに立つと、一部の運動選手のみが必要とされる心理技法ではなく、その適用範囲の拡大がなされることになる。

わが国では、ロスアンゼルスオリンピック以降、日本体育協会の中に「スポーツ選手のメンタル・マネージメント」に関する研究班が結成され、精

*筑波大学体育研究科研究生

**東京都立砂川高等学校

力的に研究が行われてきている⁹⁾。そこでは手始めに、まず諸外国での代表的な技法の紹介を行った後^{7,8,9)}、それらの技法の追試や新たな技法の開発への試みが行われつつある。このようなことから、現況を、種々のメンタルトレーニング技法が出そろい、それを実践の場でいかに活用していくか、今後検討すべき段階に入ったととらえることができる。そのためにも個々の技法の追試をさらに行う必要がある。

筆者らはそれとは別に、Garfield (1984)¹⁾の Peak Performance Training Program (以下、PPTP と略記する) の理解、習熟をはかり、その紹介や部分的な追試を行ってきた^{3,4,10)}。これらの技法に共通していることは、選手個々が過去に経験したピークパフォーマンス時一最高記録を出したり、最高にプレーできた状況一の心理的世界を手がかりとし、リラクゼーション、イメージ、あるいは暗示と呼ばれるような臨床技法の活用により、それを再体験、学習しようとしている。PPTP は、ピークパフォーマンスの精神状態の同定に、他にない工夫が認められることや (後述されるクラスターリング)、複数の基礎的臨床技法の応用がなされており、適用範囲の広いことが考えられる。また、本法のトレーニング内容には、目標達成への具体的な練習計画・実践が含まれていることも特徴の一つである。

本研究では、2名の剣道選手を対象にして、Garfield の PPTP の追試を行うことにした。本トレーニングによる、心理面や実際の競技遂行への効果を明らかにすると同時に、さらに、今回のトレーニング経験に基づき、PPTP やメンタルトレーニング全般に関わる今後の課題について検討を加える。

II. 事例の紹介

T 大学剣道部員数名に研究の主旨ならびに本トレーニングに関する紹介をし、数日後希望を募った。その結果以下の2名が、トレーニング参加への意志を示し、本研究の対象者となった。このような経緯で両事例は研究対象者となったことから、トレーニングに対して動機づけが比較的高かったものと予想される。

事例A : K. M. 男子, 20才

競技年数 11年

主な成績, S.60年度都大会出場

事例B : M. I. 女子, 21才

競技年数 10年

主な成績, S.58年中国地方大会出場

S.59年インターハイベスト8

S.60年岡山県女子選手権優勝

III. トレーニング過程

PPTP を構成している Lesson 1~6 に至るまでの6つのトレーニング段階を、表1に示すようなトレーニング内容で進めていった。約2ヶ月間、週2回のペースで来談し(合計15回)、T(トレーナー)の指導のもとにトレーニングが行われた¹¹⁾。各回に用いた時間は約60分であった。来談日以外、諸々の課題が与えられ、自宅での練習が行われた。こうした定期的なセッションが完了した後、トレーニングの継続・強化や効果の確かめを目的として、3回のフォローアップの機会がもたれた。事例AとBの2人の間ではトレーニングの進度に若干の個人差が認められたが、基本的にはTと2人が同席し一緒に行われていった。

トレーニング過程で得られた両事例からの内省報告や心理的作業課題の資料を手がかりにし、トレーニング状況の様子を述べることにする。

事例A

第2回目のセッションで彼は、過去のピークパフォーマンス時の心理的世界を図1のようにクラスターリングした。その時の状況の明確化ならびに意識水準を高めるために、Tは作図されたクラスターリングをもとにさらに彼から説明を求めた(第4回目)。また、吉村・中込(1986)¹⁰⁾が作成した Peak Performance の分析規準表に従って評価を行った。その結果、彼は自分のピークパフォーマンス時の心理的構成要因の主なものとして、①精神的リラクセス(気楽・無心)、②自信(負けない気)、③今の状態への集中(無心・周囲にとらわれない)、④肯定的な感情(楽しい・おもしろい)をあげている。その中でも特に④の要因が自分にとって大きなウエイトをもっていることを認識したようである。

さらに、上述のような過去のピークパフォーマンス時の心理的世界を手がかりにして、将来の達成目標実現のための心理的世界のクラスターリングを求めた(第5回目)。図2に示すように、彼がクラスターの中核においた達成目標は、剣道での

表1 トレーニングスケジュール

回数	期日	主なトレーニング内容	備考
1	3/25	PPTPへのオリエンテーション 心理テスト (TSMI) 実施	メンタルマネジメントの考え方と必要性を説く
2	4/4	過去のピークパフォーマンス時のクラスターリングを行なう	
3	4/7	自律訓練法 (A.T.) の説明, 実施 —第1段階—	A.T. トレーニング日誌を手渡し, 自宅練習を課す。(以下継続)
4	4/10	ピークパフォーマンス状態の明確化 A.T.: 第1, 2段階	
5	4/14	将来の達成目標に関わるクラスターリング A.T.: 第2段階	
6	4/17	将来目標の内容検討 トレーニングプラン立案の背景およびその実例 A.T.: 第2, 3段階	プラン記入表を手渡し次回までに作成することを課題とする
7	4/21	トレーニングプランの明確化 A.T.: 第3段階	通常練習でのプラン実行 (以下継続)
8	4/24	トレーニングプラン進行状況のチェック (以下各セッションにおいて状況のチェック) イメージトレーニングに関する説明 A.T.: 第4段階	
9	4/28	イメージトレーニングの基本練習 A.T.: 第4, 5段階	イメージ基本練習
10	5/1	イメージ基本練習 ピーク時のイメージ化 (クラスターを利用) A.T.: 第5段階	
11	5/5	ピークパフォーマンス状態のイメージによる創造	ピーク時のイメージ練習
12	5/9	ピークパフォーマンス状態のイメージによる創造; cue wordsの導入 A.T.: 第6段階 (応用練習)	cue wordsとポジティブイメージとの結合強化
13	5/12	競技場面における拘りのない精神状態 (letting go) の説明, その方法 A.T.: 応用練習	練習状況での試み
14	5/15	letting goの実施についての報告 A.T.: 応用練習	
15	5/18	心理テスト (TSMI) 実施 PPTPに関わる感想	トレーニング継続の要請
フ ア オ ッ ク ロ ー プ	6/30	トレーニングプラン進行状況のチェック	
	11/8	5大学親睦剣道大会の報告 (事例A)	
	11/15	全日本女子学生剣道優勝大会の報告 (事例B)	
	11/26	心理テスト (TSMI) 実施	

打突時におけるフォームについてであった。具体的な競技場面ではなく、このような目標を彼が設定した背景には、正しいフォームを身につけることは剣道上達の秘訣であり、且つ彼の所属しているT大学剣道部において重視されている課題の一つであることからこの目標を設定したようである。そして彼は、この目標を達成することにより、自分の剣道のレベルアップを図ると共に理想の剣道

に一步でも近づこうとしているようであった。従って先に行われたクラスターリングの作業で得られた認識をそこに直接反映することがなかった。それらは第11回目に導入される、「ピークパフォーマンス時のイメージトレーニング」において利用されることになる。

第6, 7回目のセッションでは、図2のクラスターを参考に、通常の練習におけるトレーニング

表2 将来の達成目標実現に向けたトレーニングプラン (事例A)

氏名 : K. M.
 長期目標 :
 得られるもの : 中心をとった腰の入った打突
 領域 : 足さばき, 打突, 瞬発力

開始日	領域	step	現実目標	理想目標	終了予定日	修正欄
'87. 4 .27	打突 (地稽古に おいて)	1.	・左手の位置の定まった打突を3本 続けてやる	・5本続けて	'87. 5 .4	本数削減 3→1 5→3 10→7
		2.	・5本続けて打つ	・10本続けて	5 .9	
		3.	・10本続けて打つ	・払ったり, 打ち落とした りして10本続けて打つ	5 .20	
		4.	・払ったり, 打ち落としたりして10 本続けて打つ	・いかなる場合でも左手の 定まった打突をする	5 .30	
'87. 4 .27	足さばき (地稽古に おいて)	1.	・構えの足のまま前に出る	・さらに左足の引きつけを 速くする	'87. 5 .4	
		2.	・構えの足のまま前に出て, 左足の 引きつけを強くする	・するどくする	5 .13	
		3.	・するどくする	・一歩攻めてもできるよう にする	5 .23	
		4.	・一歩攻めて, するどい足さばき(打 突)	・状況に応じた足さばき	5 .30	
'87. 5 .4	瞬発力 (基本打ち において)	1.	・相面を5割きめる	・6割きめる	'87. 5 .10	足のけが のため, 5月中旬 より行っ た
		2.	・相面を6割きめる	・7割きめる	5 .20	
		3.	・相面を7割きめる	・ほとんどきめる	5 .30	

プランの作成がなされた(表2)。将来の達成目標を中核としたクラスターリング(図2)のところで述べたように、彼はトレーニングプランの中でも、目標とする具体的競技成績を明記しなかった(長期目標)。ここではTとの間で、剣道の技術面での練習内容について意見交換も行われた。以後のセッションでは、新たなトレーニング内容を付加すると同時に、毎回、トレーニングプランの進行具合について報告を求めた。当初計画された日程(終了予定日)通りに進行せず、いずれの下位領域もトレーニング期間中、最終ステップの終了をみたものはなかった。従って、PPTP終了後もトレーニングプランの継続を促した。フォローアップ期間も含めて、予定された各ステップを終了したのは、「瞬発力」の領域のみであった。「打突」、「足さばき」の領域では、第4ステップ実施中であった。

本トレーニングの第9~12回は、GarfieldのPPTPにおけるLesson 4と5に対応している。イメージ化における鮮明さや、統御性を高めるた

めの基礎練習を行った^(註2)。その後、ピークパフォーマンス時の心理状態をイメージによって再構成をはかった。また、その時のイメージと対応するkey, cue wordsを同定させ、それを手がかりとしてイメージ化への強化を試みた。彼は「無心」「自信」といったcue wordsを利用したが、こうした手がかりのみで容易にイメージ想起を可能とするまでには至らなかった。

PPTPの最終段階である「こだわりのない精神状態(letting go)」の学習は、第14回目にその理論的背景ならびに手続きについて説明を行ったのみであった。トレーニング終了後、行われるであろう競技会、あるいは練習場面で試みるよう方向づけを行った。

事例B

彼女が行った過去のピークパフォーマンス、ならびに将来の達成目標に関するクラスターリング結果を図3, 4に示した。

分析規準表に従って彼女は、自己のクラスターより、①身体的リラクセス(体がよく動く)、②自

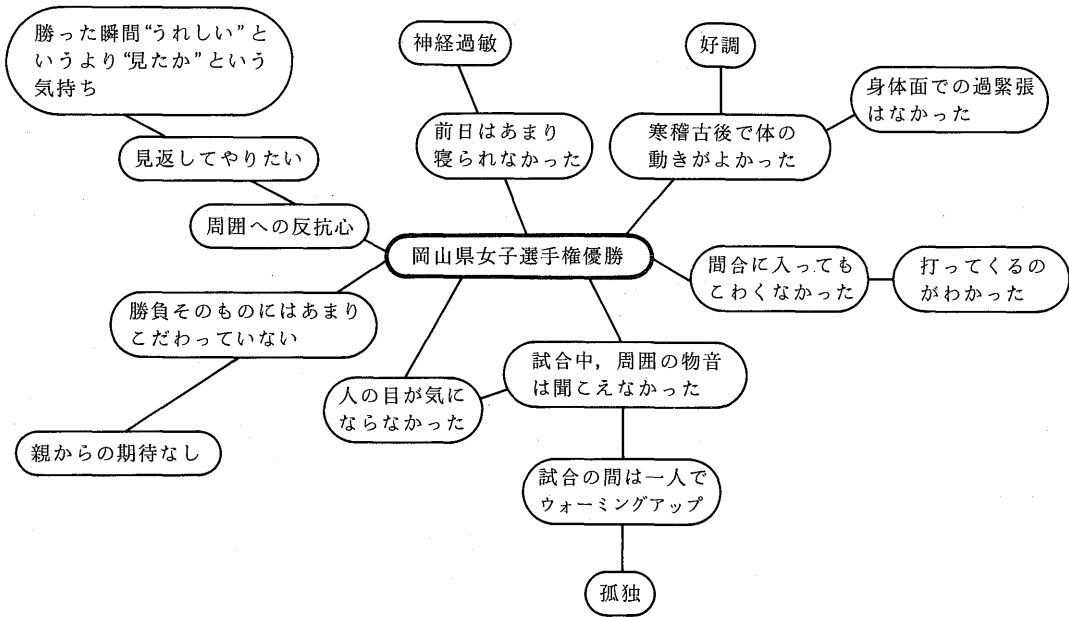


図3 過去の至高体験についてのクラスター (事例B)

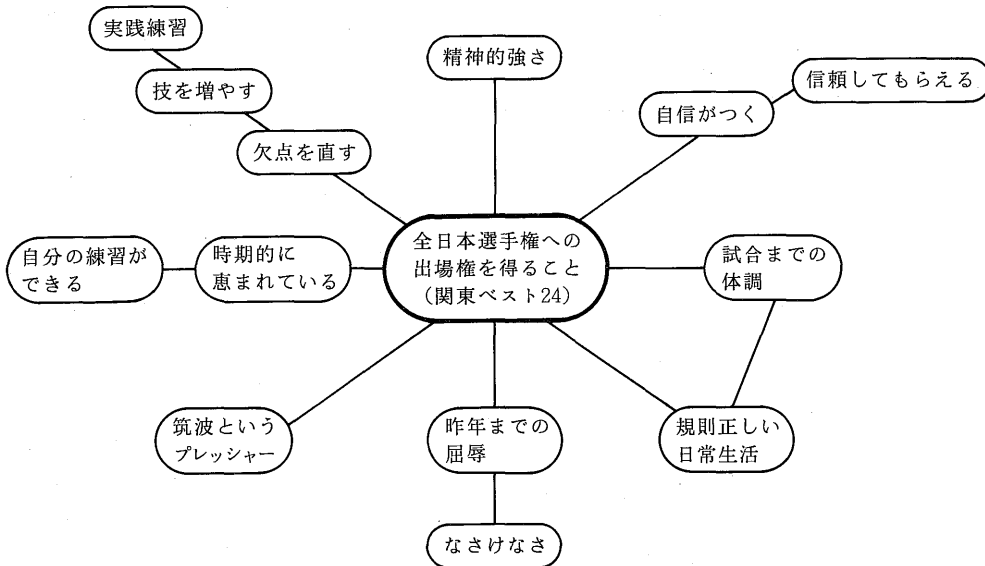


図4 将来の達成目標についてのクラスター (事例B)

信(相手が怖くない),③今の状態への集中,といった側面をピークパフォーマンス時の心理的構成要因と同定した。また,彼女のクラスターの个性的なところとして,「見返してやりたい」といった記述に注意を引かれる。試合に勝って,周囲の人たちの自分に対する評価をよい方向に変えたい,といった気持ちが働いていたようである。これは,単に彼女のパーソナリティのみを背景とするだけでなく,それまでの競技状況が関わっているようである。従って彼女のピークパフォーマンス時の必要条件として,一般化はできないかもしれない。しかし,上述のような内容は分析規準に従うならば,「意欲」のカテゴリーに近似しており,いわゆる“攻め”の剣道をもたらす原因となっていたようである。

事例Bは将来目標に関わるクラスター作成において,過去のピーク時のクラスターで認められた,「自信」や「意欲」といった内容を取込んでいるようである。この後行われるトレーニングプラン作成に手掛りを多く提供するためには,さらに内容の深まり・広がりが見られるようである。そのためにも,クラスター作成前のイメージ化,そしてTとの間で行われたクラスターの評価,等につ

いて検討する必要がある。

表3は彼女が計画したトレーニングプランである。8回目以降の各セッションの中で,トレーニングプランの進行具合の報告を求めた。「面打突」,「小手打突」の領域において,彼女は練習相手により左右されることをしばしば訴えた。彼女の目標値の達成率が低下する相手は,必ずしも自分よりも常に上級者というわけではなく,苦手意識が先行していることが,Tとの間で話題となった。また,技術面での理解を深めるべく,話合いがなされた。その後,当初予定された5月下旬にほぼ第4ステップを8割程度実現可能となるまで進んだ。

第3回目より自律訓練法(A.T.)を導入し,以後自宅練習ならびに各セッションの初めの15分程度を利用し継続していった。本トレーニングでは,池見による自己統制法²⁾—温感公式をベースとしたA.T.の簡易法と考えられる一を用いた。両事例とも,閉眼で静かな環境で実施した場合,四肢の温感を経験するまでは,比較的スムーズに進展していった。しかし,この訓練を日常生活(スポーツ状況)の中に導入する段階(応用練習)に入り,遅滞がみられた。特に事例Bは,イメージ想起の

表3 将来の達成目標実現に向けたトレーニングプラン(事例B)

氏名 ; M. I.
 長期目標 ; 全日本学生剣道大会への出場権
 得られるもの ; 関東ベスト24
 領域 ; 面, 小手の打突(確率), 打突力, 脚力

開始日	領域	step	現 実 目 標	理 想 目 標	終了予定日	修正欄
'87.4.22	面打突 (確率)	1.	4分間のうち1本の有効打突	4分間で2本の有効打突	'87.4.30	
		2.	4分間のうち2本の有効打突	4分間で3本の有効打突	5.7	
		3.	4分間のうち3本の有効打突	4分間で4本の有効打突	5.14	
		4.	4分間のうち4本の有効打突	4分間で5本の有効打突	5.22	
'87.4.22	小手打突 (確率)	1.	4分間のうち1本の有効打突	4分間で2本の有効打突	'87.4.30	
		2.	4分間のうち2本の有効打突	4分間で3本の有効打突	5.7	
		3.	4分間のうち3本の有効打突	4分間で4本の有効打突	5.14	
		4.	4分間のうち4本の有効打突	4分間で5本の有効打突	5.22	
'87.4.22	打突力 (素振り) <700g>	1.	150本	200本	'87.4.30	
		2.	200本	250本	5.7	
		3.	250本	300本	5.14	
		4.	300本	350本	5.22	
'87.4.22	脚力 (700gでう さぎとび)	1.	10m×2セット	10m×3セット	'87.4.30	
		2.	10m×3セット	10m×4セット	5.7	
		3.	10m×4セット	10m×5セット	5.14	
		4.	10m×5セット	10m×6セット	5.22	

トレーニング段階でも困難さを感じておりピークパフォーマンス状態をイメージしようと思うが、すぐ現実の対戦相手について考えてしまう一、現実状況に近づけると集中力を失う傾向が強いようであった。従って予定された15回のトレーニング期間以後も、A.T.の継続を要請した。

IV. トレーニング効果

本トレーニングの効果については、以下のよう
な3つの側面から探ってみることにした。

1) TSMI 尺度において

両対象者に対して、図5、6で示されるように、
3回にわたってTSMI (Taikyo Sport Motivation Inventory) ⁹⁾が施行されていた。

事例Aにおいては、第1回目の段階点を基準として、
2、3回目を比較してみると、いずれの尺度においても好ましい方向への変化を認めることができた。その中でも、「失敗不安」と「緊張性不安」尺度での変化が著しいようである。彼は情緒面でのコントロール能力の向上を自覚したといえるようである。また、「目標への挑戦」と「技術向上への意欲」尺度での変化量はそれ程大きくはないが、初期値が比較的高かったこと、そしてトレーニング後の段階が8段階点であったことより、競技意欲の向上も特徴としてとらえることができる。

次に、事例Bにおける各尺度値の変化について触れてみることにする。「失敗不安」「冷静な判断」といった尺度において、トレーニング前後の比較を行うと、彼女の場合、低下ないし変化なしが認められる。これは、第2回目実施時(5月15日)、彼女にとって大きなイベントの1つである関東女子学生剣道選手権を数日後に控えていたといった特殊状況を反映したのかもしれない。約半年後に行われた第3回目では、それらの中の2つの尺度で向上的変化が認められた。「目標への挑戦」「技術向上への意欲」では、期待される方向への直線的变化がもたらされている。これらの尺度と関連する「困難さの克服」「不節制」「競技価値観」といった、広義に競技意欲と解釈される側面で、段階点9を第3回目で示していることは、注目すべき特徴といえるようである。

両事例に共通して明確に表された効果は、競技意欲の向上である。本トレーニング内容の特性からもたらされるところが大きいようである。Gar-

fieldはLesson 1(動機分析)のねらいとして、「自分自身の中にある意志力(volition)を見つめ、その意志力を高めるために過去の至高体験の再生を通し、いかなる経験をしていくことがpeak performanceとなるために必要かを明らかにしていく。」を掲げている。つまり、過去のピークパフォーマンス時や将来の達成目標にかかわる心理的世界をクラスタリングするといった作業により、競技への動機づけも高めることになるようである。そしてさらに、トレーニングプランの作成により、現実の練習場面での目標の明確化がなされ、強化されたものと考えられる。

2) 競技成績において

メンタルトレーニングの効果と競技成績の向上との直接的な関係を見出すことは困難と言える。しかし、参考までに両事例の出場した大会での成績を表4に示すことにする。

事例Aは昨年度この大会に出場しているがその時は〈0勝3敗1分〉であった。本年度は中堅という剣道の団体戦ではかなり重要な役割を担うポジションで出場し、〈1勝0敗3分〉の成績を残し

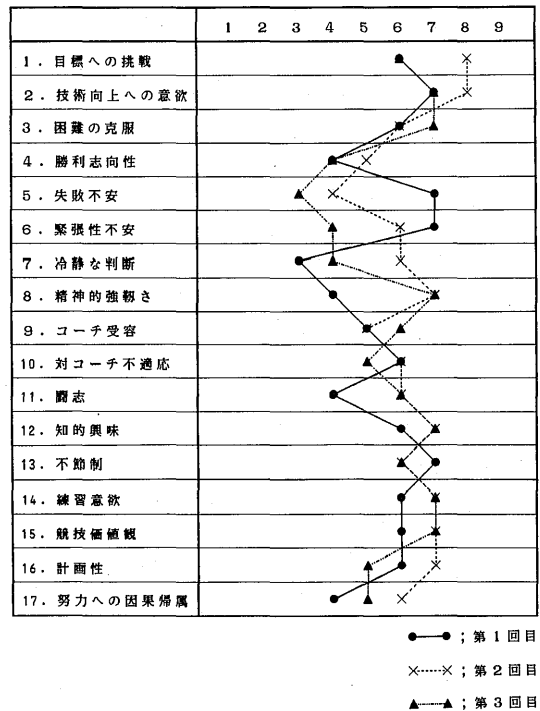


図5 TSMIの各下位尺度得点における変化(事例A)

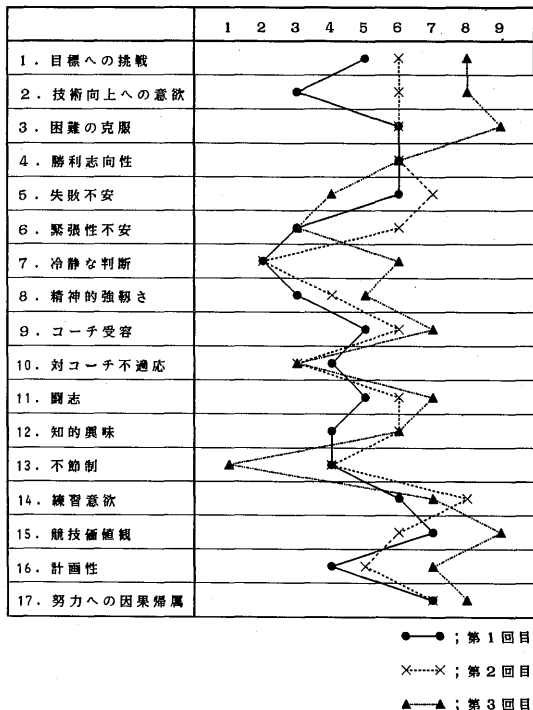


図6 TSMIの各下位尺度得点における変化 (事例B)

た。試合後の面接で彼は、「全体を通じてまず、打たれる・負けるという気持ちを排除するため過去のピークパフォーマンスをイメージし、自分の“気”を高めていったのが良い結果（負け無し）につながったと思う。身体的コンディションは必ずしもベストではなかったが、そのことを精神的なものがカバーしてくれたのでとてもうれしい。」と述べている。

事例Bの参考資料として注目された大会は、言うまでもなく、彼女たち学生の団体戦では、最も重要な試合である。昨年度彼女はこの試合の代表メンバーに入ることができなかった。しかし本年度は選手として全試合に出場し、決勝では負けたものの1回戦から4連勝というめざましい活躍をした。この日の彼女はまさにピークパフォーマンスに近い状態であったようであり、試合後の面接の中で、「試合中は体の不自然さもなく、中心がとれ、間合いに入るのが恐ろしくなかった。試合では自分のペースしか考えていなかった。」という報告があった。彼女の場合、試合前に「自信・集中」といったポジティブな感情を強くもったことがよ

表4 出場した大会での成績

事例A：11月8日 5大学親睦剣道大会		
第1試合	対日体大	勝ち
第2試合	対国士館大	引き分け
第3試合	対東海大	引き分け
第4試合	対国際武道大	引き分け
事例B：11月15日 全日本女子学生剣道優勝大会		
1回戦	対富山大	勝ち
2回戦	対天理大	勝ち
3回戦	対岡山大	勝ち
準決勝	対国際武道大	勝ち
決勝	対国士館大	負け

い結果につながったようである。

3) 内省報告において

PPTPはGarfield自身も指摘しているように、トレーニング継続への動機づけに工夫がなされている。特にトレーニングの初期に行われた、クラスターリングによるピークパフォーマンス時の心理的世界の同定は、両対象者とも新鮮な感覚をもったようであった。それまで漠然としか認識していなかった自己の好調時を、クラスターを通して把握したことにより、普段の練習の中においても「今の自分にとって、心理的に何が足りないのかを探す。」(事例A, B)という構えが生み出されたようである。

Tの側から判断すると不十分さを感じたが、至適水準に対するイメージによる再構成、強化のトレーニングにより、「試合前などにはかなり安定した精神状態に近づいた。」(事例A)と報告している。また、「自律訓練法によって精神のコントロール法を知り、自分の意志で集中することができるようになった。」(事例B)と述べている。それまで、試合前に落ち着こうとするときは、深呼吸、気合いを入れるといった方法に頼っていたが、トレーニング後、A.T.やイメージも活用するようになり、精神コントロール法のレパートリーを増やしたようである。

トレーニングの効果としては消極的なものかもしれないが—実際は見逃すことのできない効果—「結果はどうあれ、約2ヶ月間、メンタルトレーニングをやり抜いたということで、精神的にも身体的にも力がついたような気がする。」(事例A, B)と報告している。このことは特に、トレーニングプランの作成・実施で、各領域のステップが上がっていく過程で自信を深めていったようであ

る。

V. 今後の課題

PPTPの実施を通して、メンタルトレーニングに関わる若干の示唆を得たので、以下に記すことにする。

1) フォローアップ・トレーニングの必要性

両事例は本トレーニングスケジュールに従って、PPTPの基本的な作業プロセスを2ヶ月間で学習した。この期間中に全ての作業課題で満足される水準の心理的効果をあげたわけではない。また、内容によっては、実際の競技場面で繰り返し試みる必要があった。こうしたことは他の技法にも言えることであり、集中的なトレーニング期間の他に、トレーニングの継続とそのチェックを目的としたフォローアップ期を加える必要がある。特に、このPPTPにおいては、実際の試合あるいは練習状況の中で、Lesson 6の内容を実施するためにも、フォローアップ期が必要となる。その際、一応定期的なトレーニングの終結を伝えることになるが、さらに、トレーニングの目標の立直しを両者の間で行い、フォローアップ期に入っていくべきである。

2) イメージ技法の活用の工夫

競技力向上を目的とした種々のメンタルトレーニング法に共通することの一つに、ピークパフォーマンス状態のイメージ化による先取りがある。PPTPにおいてもこれは主要な構成要素となっている。イメージを描きやすくするために、ATによって得られる特有の中性的催眠状態(自律状態)を利用することが必要とされる。そのためにも、早期の段階でATを実施しておくことが望まれる。

また、イメージ技法の効果をを得るためには、イメージ想起能力を高めるための練習を前段階で導入する必要がある。本トレーニングでは、基本練習を2セッション(9回, 10回目)しか行っておらず、基礎能力を高めるためには不十分のようであった。さらに練習課題の系統化をはかり、費やす回数を増やさねばならない。そして、ピークパフォーマンス状態をさらに分析し、その結果をもとにメンタルトレーニングへの詳細なプログラム化が重要となる。PPTPではLesson 1とLesson 4, 5との関連性をさらに明確にしなければならない。

3) トレーニングへの動機づけ

心理的問題をかかえ自発的に来談してくるケースと比較すると、今回のような競技力向上を目的としたケースでは、通常、トレーニングへの動機づけの低いことが多い。メンタルトレーニングに対する選手の心理的構えが、その効果を規定する重要な要因となっている。

本トレーニングでは第1回目にTSMIを用い、両事例の競技意欲を中心とした心理的特徴を明らかにした。トレーニングへの目的意識の明確化をはかるうえで、心理面からの査定を行い、その結果を選手にフィードバックし、それをもとにTとの間で検討するセッションを設けることが有効となる。PPTPにおいては、そこに盛り込まれた技法の新奇性やプログラム化の工夫に助けられるところが大きい。しかし、今回はフォローアップ期まで、トレーニングへの動機づけを維持することができなかった。

4) 各トレーニング内容の関連性の明確化

一つのトレーニングプログラムの中に、異なる複数の技法が含まれている場合、それらに有機的関連性の認められることが望ましい。トレーニング効果だけでなく、関連性が意識されることにより、動機づけの高まりを期待することができる。PPTPのLesson 1~6においても、トレーニング順序の修正、技法上の新たな付加をはかり、各レッスンでの産物を次のレッスンで役立てるようトレーナーはさらに配慮しなければならない。

VI. まとめ

2名の大学剣道選手を対象にして、GarfieldのPPTPの追試が行われた。トレーニングは週2回のペースで約2ヶ月間行われ、その後、約6ヶ月の間に3回のフォローアップセッションがもたれた。本トレーニング効果について、心理テスト(TSMI)、競技成績、そして内省報告より検討した。その結果、それぞれの指標から、両ケースとも本トレーニングの効果を認めることができた。また、PPTPの追試結果に基づき、いくつかの今後の課題を明らかにすることができた。

付記:本研究の一部は、日本スポーツ心理学会第15回大会(福岡)にて発表した。本トレーニングに参加していただいた選手の方には、心から感謝いたしております。

注

- 注1) 本トレーニングにおける著者らの分担は次のようである。表1に示すトレーニングスケジュールの作成は3名で行われた。毎回のセッションにおけるトレーナーは関が担当し、中込がそれをスーパーバイズした。また、中込はセッション1, 3, 5の3回、トレーニング場面に同席し補足説明を行った。吉村は剣道の上級経験者として、クラスターリングの明確化及びトレーニングプランの作成において深く関わった。なお本論文の作成は、中込・吉村が中心に行っていた。
- 注2) イメージの基礎練習として、①具体物心像視(例えば、自動車、建造物等の具体的な物を見る練習)、②人物心像視(友人、両親)、③感情体験心像視(春ののどかな気分、草原)を課題とした。Tはイメージの鮮明化を促進するために、想起中それぞれの心像視課題に関連する問いかけ(例えば、「色は?」、「形は?」)を行った。また、想起されたイメージを意図的に消却し(心の中にneutral spaceをつくり)、同じものを同レベルまで再生する練習も行った。

引用・参考文献

- 1) Garfield, C.A., Peak Performance, Jeremy P. Tarcher, 1984.
- 2) 池見西次郎, 自己統制法 パイオトレーナーテキスト, 株式会社日健, 1980.
- 3) 岸 順治・中込四郎, 「メンタル・トレーニング技法(P.P.T.P.)の授業実践への試み」, スポーツ心理学研究, 14-1:90-92, 1987.
- 4) 中込四郎・山本裕二, 「競技力向上のための心理的トレーニング」—GarfieldのPeak Performance Training Programの紹介—, 体育の科学, 37-1:48-54, 1987.
- 5) 日本体育協会スポーツ科学委員会, 「スポーツ選手の心理的適性に関する研究—第1報, 第2報」, 日本体育協会スポーツ科学研究報告, 1981.
- 6) 日本体育協会スポーツ科学委員会, 「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・第2報」, 昭和60, 61年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告書, 1986, 1987.
- 7) 日本ライフル射撃協会選手強化委員会, ライフル射撃教本〔II〕, 社団法人日本ライフル射撃協会, 1985.
- 8) Suinn, R., The seven steps to peak performance. Manual for mental training for athletes. Hans Huber publishers, 1985.
- 9) Unestahl, L.E. (Ed), The Mental Aspects of Gymnastics, Veje Publ. Inc. 1983.
- 10) 吉村 功・中込四郎, 「スポーツにおけるPeak Performanceの心理的構成要因」, スポーツ心理学研究, 13-1:109-113, 1986.