

## スポーツクリニック・メンタル部門における活動報告(1)

中 込 四 郎・高 橋 幸 治

### A report on the activities in the psychological service section of the University's Sport Clinic (1)

Shiro NAKAGOMI and Koji TAKAHASHI

The psychological service section of Sport Clinic (sport counseling room), the University of Tsukuba, went into actions in June, 1993. The work in this section gave each athlete the psychological service consisting of mental training for improving athletic ability and psychological counseling for resolving psychological problems. Forty three athletes came to the sport counseling room for the psychological service, and the total number of times for the session with them are 349 during the ten months ending March 31 this year. This paper mainly reported on the activities in the sport counseling room through two athletes' cases. One was a high school baseball pitcher who was troubled with a decrease of throwing control and then with a phobia of pitching. And the other was a Judo player who wanted to learn the psychological conditioning toward an athletic meet.

Key words : athlete, psychological service section, sport counseling, mental training

#### 1 はじめに

筆者らの知るかぎり、スポーツ選手専用のカウンセリングルームを常設し、公にしている体育系大学は、大阪体育大学<sup>9)</sup>と筑波大学の2つだけのものである。競技力向上を目的としたメンタルトレーニングを中心に、周囲の関心や需要が増えつつあるが、種々の理由(例えば、予算、施設、スタッフの専門性)から、多くがカウンセリングルームを公的な機関の中に設置するまでには至っていない。関心を持っている一部のスポーツ心理学の担当者が、自分のオフィスや実験室を利用して選手の要求に応じているのが一般的な姿ようである。

ところで、筑波大学のスポーツカウンセリングルーム(正式には、筑波大学スポーツクリニック、トレーニングクリニック・メンタル部門、以下カウンセリングルームとする)が「スポーツクリニック」に新たな仲間入りをしたのは、平成5年6月からであった。「メンタル部門は、スポーツによ

る障害やスポーツ競技者のかかえる心理的な諸問題の予防・治療及び心理面からの強化を目的とする」として、活動が始まった。初年度の活動は、メンタルトレーニングや心理相談の他に、クリニックの環境整備や広報活動にも重点を置いてきた。

本報告の中で、平成5年度のメンタル部門の活動の一端を紹介<sup>注1)</sup>することによって、関係者からのスポーツカウンセリングへの理解に供することも願っている。カウンセリングルームがより身近なサービス機関として受けとめられ、積極的に利用されることを強く望んでいる。

#### 2 平成5年度・スポーツカウンセリングルームの活動状況

メンタル部門は、体育センター1階の部屋をカウンセリングルームとして、月・火・金曜日(16時から19時)の週3日の開設が関係者にインフォメーションされた。実際の相談およびトレーニン

グは、都合により上記の日時以外において行われることもしばしばあった。周囲に伝えた開設日時等は、われわれ担当者（筆者ら）のいずれかが在室し、電話あるいは来談する者への対応（受理面接）をするために多く利用された。活動の内容には、個人差もあるが、基本的には個別対応がなされ、50分前後の時間を相談及びトレーニングにあててきた。

表1 スポーツクリニック・メンタル部門利用状況  
(平成5年度)

	心理相談		メンタルトレーニング		全体	
	実数	延べ人数	実数	延べ人数	実数	延べ人数
6月	6	16	4	11	10	27
7月	0	2	2	8	2	10
8月	1	1	0	2	1	3
9月	1	7	17	37	18	44
10月	1	13	3	73	4	86
11月	1	10	1	62	2	72
12月	0	6	1	30	1	36
94' 1月	0	4	2	17	2	21
2月	1	10	1	19	2	29
3月	0	4	1	16	1	20
合計	11	73	32	276	43	349

平成5年度のカウンセリングルームの利用状況は表1に示すとおりである。かならずしも明確な区別が可能というわけではないが、便宜的に、心理相談とメンタルトレーニングの2つに分けて記載した<sup>注2)</sup>。表1にも示されているように、10ヶ月の間に43名の者が訪れ、延べ人数（セッション）にすると349人（回）であった。9月から12月期におけるメンタルトレーニングの利用者の急激な増加は、9月21日より12月7日にかけて、週1回・2時間（10セッション）のメンタルトレーニング講習会参加者をそこに含めたことを理由としている。対象者は本学課外活動参加学生17名（内1名は海外遠征のため、途中から不参加となった）であった。講習会の詳細については別の機会を利用しすでに報告してある<sup>6), 10)</sup>。また、実数と延べ人数において大きなひらきが認められることは、その多くが継続利用していることを意味している。見方を変えるならば、利用回数から類推されるほどには、多くの者が利用しているわけではないといった主張もできる。講習会参加者の17名を

除くと、26名の利用ということになり、この値からは、学生がスポーツカウンセリングルームの敷居<sup>4)</sup>を高く受けとめていることも想像される。

活動内容の概略を説明すると次のようである。

心理相談では、負傷後の現場復帰への不安、所属運動部への不適応、心因性の動作失調、競技会出場への不安・緊張、競技意欲の低下、等を訴えて来談するスポーツ選手の問題解決へのカウンセリングを行った。また筆者の一人は、スポーツクリニック・メンタル部門とは別に、本学の保健管理センター学生相談室を窓口としてスポーツ選手への心理臨床活動に係わってきている。そこでは、修学、対人関係、性格の問題、時には精神病理学的範疇の問題の訴えもあったことを付け加えておく。これらの問題に対する心理相談では、単に主訴の軽減だけで終わることなく、自己成長を目指している。時には、自己実現・自己成長にとって、競技状況から遠ざかることの方が最良であると自己決定する場合も生ずることがある。また、人格的な問題解決や成長をはたすことにより、競技場面での飛躍へとつながっていくこともある。

メンタルトレーニングとして分類したものには、トレーニングで用いられる心理技法の学習、当面する大事な競技会に向けての心理面からのコンディショニング、競技力向上、等を目的として展開したものが含まれる。自発来談してその後トレーニングを継続していく者の中には、競技場面での実力発揮において自己の問題（あがり、集中の低下、など）を自覚していることが多い。つまり、現段階では、競技状況で取り立てて心理的問題を自覚していない選手が、メンタルトレーニングを希望してカウンセリングルームを訪れることは非常に少ない。さらに、心理相談からメンタルトレーニング、そしてメンタルトレーニングから心理相談へと各セッションの内容の比重が移行していくケースもあった。

以下では、このようなスポーツカウンセリングルームの活動について、具体的事例の紹介をもって行う。冗長さを感じず読者もいるかもしれないが、個別の事例の詳細な記載以上に、優れた紹介はないと判断した。

### 3 事例の紹介

- 1) 電話を利用したスポーツ選手へのカウンセリングの例

その数は多くはないが、学外者がカウンセリンググループに心理相談を希望して訪れることがある。継続セッションをもつ必要があるならば、可能な限り、定期的な来談を要請する。しかし、遠距離のために定期的な来談が不可能な場合、やむを得ず通常のセッションとは異なる形態への修正を迫られる。

ここでは、電話面接を利用して継続した高校野球選手（投手）のカウンセリングについて紹介する。このような形態は、われわれのスポーツクリニックの活動だけでなく、スポーツカウンセリングに関わっている者に共通して、今後、機会の増えることが予想される。なぜなら、わが国のスポーツカウンセラーの大半が大学機関に所属しており、相談やメンタルトレーニングを希望するスポーツ選手と居住地や勤務地が遠く離れていることが多いからである。

以下では、相談の過程を中心に紹介する。なお、文中の「 」内はクライアント、そして (Co) はカウンセラーの言葉を示している。その他は Co の状況説明ならびにそのときどきの印象を記述している。

#### 事例 Y.T. 男 野球選手(投手) 17歳(高校生)

**主訴** 「投げるのが怖くなってしまった。投球中、手が止ってしまうような感じになり、コントロールが定まらず、フォアボールばかりだしてしまう。たまによくなっても、このままいくのか不安になってしまう。前のことが頭に浮かんできてしまう」

**来談の経緯** Co (カウンセラー) の所属する大学のスタッフの一人から、「知人の息子さんがスポーツカウンセリングを希望している。…」と告げられ、Co は本人と直接話し、今後のことを相談したい意向をその紹介者に返答した。その後、本人 (Y.T.) より電話連絡があり、そして来談することになった。

**問題の経過** 小学校より野球チームに所属し、活動を続けてきている。元来、投球時のコントロールは特に優れていたわけではなく、適当にコースが乱れることにより、彼の持味である速球が生かされてきたようである。

問題の発症は、2年次の4月頃、バント処理の練習中、ファーストへ暴投ぎみの送球をしてから、投げることへの恐怖が強くなっていった。こうした問題が強く自覚される前は、「春先のシーズン前は調子がよく、このままではいけばチームのエースになれると思っていた」ようである。Y.T. は昨シーズンの夏休み頃にも、コントロールの乱れを経験しており、その時は、自覚するほどの対処行動を起こしたわけでもなく、問題はおさまったようである。

結局、2年次のシーズンを棒にふってしまったようであった。特に、8月以降は、本人の方から試合等で登板することを控えてきた。そして一時期、部活動を辞めようと思いつめたことがあった。「今シーズンオフに入り、投げること（正式にマウンドに立つこと）がないのでよいが、気になってしまう。… (Co: 問題への対処) 野球のメンタルトレーニングやその他の関係の本を読んでイメージトレーニングをやったが、どうしてもうまくいかない。また、いろいろなやり方が紹介されているが、どうやってよいが具体的にわからないところがある」と、Y.T. が来談してきたのは10月初旬であった。

#### 相談過程

以下の相談回数表記を括弧で示しているものは、Y.T. がクリニックへ来談して行われたセッションを意味している。Y.T. が Co の相談室に来るためには、約3時間半を要し、しかも原則として第2土曜日のみが可能であった。このようなことから、月一度のクリニックへの来談、そして、その他のセッションは電話面接によって行われた。電話面接は、原則として各月の第2木曜日の夜9時とし、必要に応じて、他の木曜日夜の同時刻を利用することとした。来談しての面接では90分、そして電話面接は15~20分程度とした。

**#1 <10/7>** : Y.T. の母親より、「…子供の帰りが遅くなり、今帰ってきたので電話いたしました。子供と変わりますのでよろしく願いいたします」と Co に電話連絡が入り、その後、Y.T. と直接話しをした。そこでは、主訴の概略を把握、ならびに以後の相談の約束を取り交わした。

**(#2) <10/9>** : 母親と連れ立って来談してきた。

投球コントロールを乱す問題状況の明確化を図った。その結果、彼は以下のような状況を報告した。①「キャッチボールをしている時に、相手の後方が広ければ、もし暴投したら申し訳ないと思ってしまう。また、左右にいる人も気になり、もしそっちへ投げってしまったらどうしよう」、②「試合でマウンドに立った時、的が小さく見えてしまう。そして、ゲーム中ランナーが1塁にいると、バントの可能性が大きいことから、意識してしまい投げずらくなり、外にはずれてしまう」、③「バッティング練習中、バッターにあてたらまずい、打たさねばと思うと、ボールをおきにいつてしまう」。

このように、問題状況の明確化からは、彼の予期不安の強いことが特徴としてあげられた。

また、「あいつは球だけ速いが、コントロールがない。ストライクとれるだけでよいから、投げたらよいのに」といったチームメイトからの評価に対して、彼は、「自分でもストライクとれれば打たれないとは思っている。でも、逆に、ストライクとらねば自分はだめ」と、非論理的な思考をとり、ますます動きの窮屈さを引き出す状況をつくっていた。

このセッションでは、自律訓練法の実習(温感)と同時に、その理論的背景の解説を通して、競技場面での自己コントロール法への理解を深めた。この技法を習得することは、以後、導入が予想される各心理技法を効果的に行う上で重要なることを強調し、自宅練習として、自律訓練法の継続ならびに練習日誌の記入を要請した。

#3 <10/27> : 自宅練習の継続状況を中心に話し合った。「楽しく集中してやろうと思ったり、身体をできるだけ動かして軽くしてやると良いように感ずる。…以前から自分の良い状況をイメージするようにしていたが、少しイメージが出てきた」。次回の来談予定日を確認し、このセッションを終えた。

(#4) <11/13> : 「前はバッティング練習で投げるのも怖かったが、だいぶ楽になってきた。ちょっと力の入れ具合を間違えてはざれると、その後不安になる。その時、身体が急に固くなる感じがわかる。それでも最近では、それを振り切ったり、押さえたりする考えが少し浮かぶようになったので、前より崩れることはない」と、若干の改善を報告した。

彼の練習日誌や面接での報告より、自己の動作遂行時の心身の振り返り、および働き掛けが積極的になされていることがうかがわれた。その中に、「ちょっと間がはいると変なことを考えてしまったり、考えすぎると不安になり、崩れる。間のあいだに考えないようにするために、補球後、頭の中で“1, 2, 3”とつぶやきながらやると、他のことを考えずにすむみたいなき感じ。ただ、投球が単調になってしまう。…」と報告している。まだ満足すべき改善ではないこと、あるいは無理のある対処法であることをCoだけでなくY.T.自身も感じながらも、「不安が出てきてもそのままやってしまう状況がなくなり、また、不安を全て消せるわけではないが、これからやるべきことを以前よりも意識できるようになった」ことを、お互いに評価しあった。

#5 <12/9> : 試験期間中により、部の活動は個人練習中心に進んでいた。彼は、速い球を投げる時に、以前の失敗にこだわることもあり、「自然に考えず投げれたらよいのかな…」と語り、バックネットに向かってスピードボールを投げる練習を行っていた。

面接が開始してから約2ヶ月が経過しており、その間自宅練習として、Y.T.は自律訓練法ならびに練習日誌への記入を毎日継続してきている。「心臓のゆっくりした鼓動と一緒に、温かさ(温感)が出るようになった」と、訓練の進展を報告した。そこで、新たに、イメージによる投球時の想起と自律訓練法を組み合わせることを提案し、以後それを継続実施としていった。

(#6) <12/25> : 「自分が悪くなったころの記憶がまだある。本当にだめだったころは、動きが止まってしまった。また、止まったらどうしようか」といった不安をかかえながらも、「このごろ自然と以前のような良い時の感じがつかめてきた。こんな感じかな。この感じで投げていけば、普通にやれるなあ」と「こころが前に出る」ように徐々になっていた。

このセッションでは、積極的思考に関わる理論的説明や、Y.T.が消極的思考(コントロールの乱れへの予期)の状態になる状況に共通する特徴の検討、そして積極的思考への組み換えの作業を実習した。

#7 <1/13> : 「開き直るしかない」と友人から指摘されたこともあって、彼は、「不安を全

部なくすというより、それはそれであって当然と、楽に考えるようにしている。練習中、混乱してきた時に無理しなくすよりも、共にあると考えたほうがよい」といった姿勢をとるよう動き出していることを伝えてきた。

〔#8〕〈1/30〉：投球時の集中について話題となった。「ピッチングにおける集中が自分にとってどういう状態なのか明確でない。練習の中で、キャッチャーのミットを見るようにしているが、その時の間が余計なことを考えさせてしまうこともある。…ひょっとしたら、自分が集中している時というのは、こだわらない自由気ままにやっている状態かもしれない」。

この期は冬季練習の後半に入ったころであった。彼は来期に向けて、「これから試合シーズンに入ったら、不安な状況を感じるかもしれないが、そういうのを経験してみたい。試合をやりたい。前は避ける気持ちが強かったが、不安とかは結局自分の捉え方なんだろう。緊張とかプレッシャーとは思わず、それが試合なんだから。早く試合の中で試してみたい」と前向きになっていった。

このセッションでは偶然がかさなり、面接終了後、Y.T.は甲子園完全試合の経験をもつM氏（現在、体育教師であり高校野球の指導者でもある）より、ワンポイント・レッスンを受けることになった。

〔#9〕〈2/17〉：以前ほどのコントロールの乱れはなくなったようであるが、投球練習が本格化したことにより、再び、気になる状況をいくつか訴えるようになった。CoはY.T.に不安階層表の作成を提案し、次回の来談時に持参することを要請した。

〔#10〕〈2/28〉：彼が作成した不安階層表の主だった内容は、〈ブルペンで一人で投げる〉⇒〈バッターを立たす〉⇒〈ブルペンで並んで投げる〉⇒…〈3箇所に分かれた状況でのバッティング練習〉⇒〈試合前、ブルペンでの投球〉⇒〈観衆の中での投球〉⇒〈ボールが先行してしまった状況〉⇒〈試合の中でデッドボールをしたしまった時〉、などであった。

Y.T.は自律訓練ならびにイメージについて、これまで継続的に練習を行ってきたことより、階層表にもとづく、系統的脱感作への導入を比較的スムーズに行うことができた。

これまでのクリニックへの来談は、Y.T.の高校が休日である第2土曜日があてられていた。しかし、今後は週末に練習試合等が予定されており、クリニックへの来談が不可能であることが本人より伝えられた。3時間以上を費やす交通距離にあることから、他の曜日を約束日とすることも不可能であったので、以後は、電話による面接を継続していくことを双方で了承した。これまでも、電話による面接を行ってきたことから、継続への不安はなかった。

〔#11〕〈3/17〉：不安階層表に従って、系統的脱感作を試みている報告がなされた。

実践形式の練習の中で3インニングの登板の機会があった。「ブルペンで練習している時、キャッチャーに“乱れるかもしれないけど、速い球を投げるよ”と伝えておいた。どんな球でもよいかから、速い球を投げようと思って臨んだ。…以前はあそこへ投げよう意識した。これは、僕にとって、“あそこへ投げねばだめ”という状況を生みだしてしまっていた。…」。結局、ここでの登板は、コントロールの定まらない、ストレート中心の投球であった。しかし、「なぜか、ぜんぜんショックがなかった。落ち込むことがなかった」と、不思議がっていたことが印象に残った。

また、このセッションではストレートを投げることへのこだわり（不安の誘発）について振り返った。「自分なりに考えてみた。不安になるのは、怪我をさせたくないからだと思う。ストレートを投げる時、あてたらどうしようかと不安になる」。さらに彼は、1年次6月頃バッティング投手として、デッドボールにより同級生の鼓膜破損、そして2年次春にバッターの左手首の損傷といった出来事を語った。特に、後者の時には「またやってしまった」と、深刻に考え込んでしまったようである。

彼にとって、上述の出来事は外傷体験となり影響を引きずっているのかもしれない。しかし、それ以上、このテーマを面接の中で話題とすることはなかった。

〔#12〕〈4/14〉：「イメージの中では、苦手な状況でも乱されることはなくなった」と、系統的脱感作の進展状況を伝えてきた。

この時期（4月中旬）は他校との練習試合が頻繁に組まれ、Y.T.はほとんどの試合で登板の機会が与えられていた。「試合中の気持ち方や準

備の仕方がだいぶわかってきた。落ち着いて自分のことを振り返ったり、コントロールできるようになったら自分の技術面の問題点もわかってきた。今まで、自分の気持ちだけしか注意がいていなかった。友人からもアドバイスを受けることが多くなった」と、変化を報告した。

また、「ボールが続いても“次は大丈夫”と考えるようになった。元々そんなにコントロールがよい方ではないので、少しぐらいボールが続いても関係ない。むしろ適当に荒れていた方が持ち味だせる」と自信を覗かせた。強気であることをかなり意識的に維持しようとしている様子も伝わってきたが、Coは、「だいぶ思い通りのプレイができるようになったみたい。今まで自分にばかり向いていたエネルギーが外にも払われ、状況判断力を増してきた様子」とだけ伝えた。

#13<5/19>：この間に行われた2回の練習試合の様子について報告を受けた。

最初の試合では7イニング投げ、それは「試合前、けっこう緊張していたが、自分でコントロールできるほどであった。それにプラスの方を考えることができた」と、自信につながっていく経験であった。しかし、その1週後に行われた試合では、「先発したが、気持ちが入らなかった。緊張することなく、試合前から乗らなかった。自分に働き掛けることなく、何となく終わってしまい、2回で交替といった結果であった。

最初の方の試合後、監督より“間”の長いことを指摘され、その結果、後者の試合で間を短くしたことが影響したのではないかと振り返った。彼は、そうした失敗経験を引きずることなく、「それ以後は、練習の中で1球1球、気持ちを集中して投げる練習をしている」と、伝えてきた。

Coは以前のセッション(#6)で学習した“積極的思考”の方法を思いだし、試合中の“心理の流れ”を変えるために、そこで学んだ方法を活用することを提案した。特に、適切なキューワード(Cue words)を探し、実際の場で試みることを要請した。

#14<6/9>：「この前みたいにならないように、試合前、緊張を高めるよう1球ずつ気持ちを入れていく。5、6回ごろ集中やコントロールが少し低下することがある。でも投球フォームが崩れることはないで、後半立ち直れることができる」。彼が考えだしたキューワードは「もう1回、

1球1球大切に」であった。また、直球に自信がでてきたことにより、投球の組み立ての変化したことが報告された。

このセッションでは、次の電話面接の日時の確認の他に、夏休みに入ったらクリニックへ来談することを要請した。この時Coは“Y.T.がひと山越えた”といった印象をもったからである。

#15<7/14>：公式戦の開幕(彼のチームにとっては、10日後)が近いことから、この1カ月の間に他校との練習試合がいくつか組まれたようであった。

本セッションの2週間ほど前に登板した試合では、試合前やや弱気になったが、「これではだめと思い、速球中心で押していき」、9回を投げきり、しかも与えたフォアボールは3個と好結果に終わった。ところが、3イニングスの予定で登板した数日前の試合では、先頭打者を<2-0>に追い込んだものの、その後、ボールが続いてしまい、その打者をフォアボールで出塁させてしまった。「もったいないことをした」と、その後は、7失点とさんざんな結果に終わってしまった。

「少し疲れがあったかもしれない。良い時は気持ちが前向きだが、悪い時は内にこもり、神経質になってしまうようだ。ちょっとうまくいかないことが続くと、内側にこもってしまう。それに、そういう時は、消極的な実行目標(バッターを打ち取るよりも、自分がどうなるか)になってしまう。…この次は、“自分を出しきる”ことを考えるようにすれば良いと思う」。「仮に悪くなくても(コントロールを乱す)、前のように後は引くことはない」。

Coは積極的思考の復習、ならびにイメージリハーサルにキューワードを併用することを再確認した。また、週末、再び練習試合での登板が予定されていることから、数日後の電話面接を約束した。

#16<7/21>：残念ながら週末の試合では、登板の機会が与えられなかったようである。しかし彼は、約束どおり電話を入れてきた。

週明けの練習の中で、自分一人の世界に閉じこもることなく、チームの仲間と楽しくやろうと心掛けたら、首尾良くいったことが報告された。その後、「崩れるまでの流れを振り返ると、自分が納得せず崩れるときはだめ。納得してやった結果なら、1回乱れても、そのままいってしまうこと

は少ないし、こだわることも少ない」と、そして「そのためには、投球するときに明確な目標を持つことが大切」であることを付け加えた。

以前のセッション(14#)で設定したキーワードである“もう一回、一球一球大切に”の他に、技術面での確認事項を設定することを Co は提案した。

いよいよ週末より、彼は最後の夏のシーズンに入っていく。「大会期間中、必要ならば電話で相談をして欲しい。そして、一段落したところで来談して、これまでのまとめのセッションを持とう」

(Co)。Y.T. と 8 月中旬に会う約束をし、そしてガーフィールドのプログラムにある Lesson 6 (Letting Go)<sup>3)</sup>の主旨を伝えた。

(#17) <8/18> : 彼のチームは前年度甲子園で活躍した投手を配すチームと 4 回戦あたり、県大会から姿を消した。

以前から約束どおり彼の方から電話連絡が入り、来談してきた。

4 試合のうち 2 試合で登板する機会を得たが、いずれも最後まで投げきることはできず、途中降板したことを報告した。「練習試合ではある程度投げられるようになってきたが、公式戦での経験不足もあって、予想以上の緊張・興奮をおぼえてしまった。…自分が投げている間に 1 球ごとに興奮しているのはわかったが、頭の中でまわっているだけで、それを上手に現実の投球につなげられなかった」と、その時の状況を説明した。また、「一回調子を崩してから勝手に自分の中で緊張を作りだすところは、多少良くなったように思うが、基本的には、まだ残っている。でも、自分の中で一番の変化は、“素直になった”こと。以前だと、失敗するとまわりの評価をかなり気にして辞めようとか、やけっぱちになったが、今は失敗しても、“この次はこうしよう、試合の中でこれをやってみよう”と、駄目でも“もう駄目”という気持ちはなくなった。以前は恐れていた問題解決への試行錯誤ができるようになり、可能性を持てるようになった。また、自分で望んでいたほどの成果を試合の中で出せなかったが、いろいろ経験できて、自分の心の面とかに気づくことができた」ことを、Co とのこれまでの経験の成果として彼は述べた。

その後、本セッションでは、Y.T. の今後の進路(受験勉強)について話題となっていく。彼は歴史学や考古学に興味をもっており、浪人覚悟

で高いレベルの大学を志望している。来談当初は「もう大学で野球を続ける気持ちはない」と言っていた彼ではあったが、「できることなら、大学でもう一度野球をやってみたい。技術的課題を大学で解決したい」と、抱負をのぞかせた。投球失調を理由に一時は辞めることも考えていた状況を考慮するなら、彼の高校時での最後のシーズンはそれを打ち消すものであり、そして積極的な意義を持った経験へと変容したのではないかと予想される。

相談過程の後半では、電話を利用しての面接が中心であった。Y.T. は相談への意欲が高く、また、自己流ではあるが、メンタルトレーニングの経験をもっていたことから、相談の継続を可能としたようである。

ここに紹介した #1 から #17 までは、約 10 ヶ月を要している。特に後半のセッションでは、月に 1 度の電話面接が中心であった。こうして面接記録をまとめていく作業を通じて、Co は「カウンセラー側からの働き掛けがわずかであっても、それを契機として、クライアントはたくさん内的作業を行い、そして変化するものである」ことを強く感じる次第である。しかしまた、「直接会っての面接では先生と話していくうちに、自分で気づく部分がいろいろとあったが、電話だとそれに限界があった」と彼の報告にもあるように、人格の深いレベルの変容を引き起こすには、Co の技量ならびに、電話面接では限界があった。

(中 込)

## 2) メンタルリハーサルにおけるテーマクラスタリングの利用

スポーツ選手のメンタルトレーニング技法の一つに、イメージによる試合の疑似体験、いわゆる試合のメンタルリハーサルがある。本番の試合に先だって、予想される試合の状況やそこで自分が競技している様子、特に理想的な競技遂行状態を頭の中で思い描くトレーニングである。このトレーニングを実際の試合前に計画的に行うことによって、選手は、これから出場する試合での自信や心的準備を整えたり、あるいは目的とする動作の反応をすみやかに行えるようになることが指摘されている<sup>1),7)</sup>。そして、これらのトレーニング効果をあげる基礎条件として、視覚、聴覚、筋運

動感覚などの様々な感覚や、その時の感情などを手掛かりにしてできるだけ鮮明に試合を内的に体験する、イメージの想起能力が必要とされている<sup>7)</sup>。試合を間近に控えた選手に対してメンタルトレーニングを実施する場合、上述した効果をねらって、このメンタルリハーサルに重点が置かれることが多いと言える。

試合前のメンタルリハーサルを効果的に行うために、様々な工夫がされてきている。陸上競技や競泳などのタイムを争う競技では、選手に時間の感覚を身につけさせることを目的に、レースをイメージする時間を指導者がストップウォッチで計測し、フィードバックを与えながらメンタルリハーサルを行わせる方法がある<sup>3),8)</sup>。また、理想の動きのイメージを正確に引き出すキーワードをみつけ、イメージとの条件づけを図ることも、リハーサルをよりスムーズに行う工夫として提唱されている<sup>3),7)</sup>。江川は、格技のためのメンタルトレーニングプログラムの中に、テーマ文(例、「リラックスとスピードを大切に」)に即した状況をイメージ化するトレーニングを取り入れている<sup>2)</sup>。これは、格技に共通すると思われる試合中の技のポイントを基に、理想的な状態像を示す8つのテーマを作成し、それぞれをメンタルリハーサルの課題としてイメージ体験させるものである。

このようなメンタルリハーサルにおけるイメージ課題の設定やイメージ想起トレーニングの展開方法に対する工夫は、選手のパフォーマンス向上を導くために必要不可欠であり、さらなる発展が望まれる。

ここでは、柔道競技を対象としたメンタルリハーサルの工夫を中心に、試合を控えた選手に施したメンタルトレーニングの過程を紹介する。

#### テーマクラスタリングを利用したメンタルリハーサル

試合に先だって行うメンタルリハーサルのイメージ課題としては、選手自身が望ましいと考える試合展開が設定される。もちろんここには、競技種目による特殊性が入ってくるようになる。イメージトレーニングが実際のパフォーマンスに及ぼす影響力は、いかに競技の特性を考慮したイメージ課題を設定するかによって左右されるとも考えられる。例えば、柔道競技では、5分の間に

相手を投げ技で投げるか、固め技で制するか、あるいは時間内に相手より優勢な攻撃を持続することなどが勝利につながる要因になってくる。イメージ課題として、相手を理想的な技のフォームで投げる場面のみを設定するのではなく、対戦相手を考慮したより現実的な動作、あるいは詳細な戦術に意識を向け、課題を設定しリハーサルを行っていくことが、実力の伯仲したレベルの高い試合では有効になってくる。

今回紹介するトレーニングは、全日本のトップレベルの8名によって争われる大会の出場を控えた選手に行ったものである。ここでは対戦相手を限定できることから、相手の戦術に関する情報を豊富に収集できる状況にあった。さらに、本事例は、この作業に至るまでに基礎トレーニングによって高いイメージ想起能力を身につけていたことが確認されていた。

#### 手順

##### 1 テーマクラスタの作成

「特定の対戦相手を想定して、その試合で勝つための条件、つまり5分間の試合で、技の効果によって、あるいは判定によって最後に主審の手が自分の方に挙がるためには、何をすればいいか、どんな点に気をつけなければいけないか」を課題として、付箋紙1枚につき1つのテーマを書き、台紙に張っていく(クラスタリング)。この際対戦相手の情報量が問題になってくる。ビデオがあれば、それを見ながら進めていくことにより選手のイメージ促進をはかることができる。大会で対戦が予想される選手ごとに付箋紙を並べ、試合での動作、戦術のテーマを明確にする。5分間で行われる試合のチェックポイントを提示し、イメージ化し、実行に移すには、柔道の競技特性、注意の容量の問題を考慮に入れて、テーマの数は、1試合につき10テーマ前後が望ましいと思われる。

##### 2 イメージトレーニング

まず、通常のイメージトレーニングと同様、リラクゼーションによってイメージ想起に適した心身の状態を作り出す。そして、目を閉じたまま試合会場、対戦相手、試合開始の「礼」をイメージする。次に、選手が作成したテーマを1つずつ指導者が読みあげる。選手は、テーマにもとづいたイメージを行う。1つのテーマに関するイメージが終わったら、選手は目を閉じたまま人差し指を

動かすことで合図するようにする。そして次のテーマへ移行し、再び指導者がテーマを読みあげる。これを繰り返し、最後にまとめて、試合全体のリハーサルを行う。本事例では、1つのテーマにつき、30秒から1分ほどイメージを行った。また、イメージ後に、新たに気づいた点をクラスターにつけ加えることもあった。

**事例 N.U. 男 柔道選手 24歳**

**来談理由** 「1ヶ月後に控えている大会で勝ちたい。それに役立つトレーニングを行ってほしい」という希望を本人から直接受け、トレーニングの開始に至った。

**N.U. の付帯情報** 競技における心理的状況としては「過緊張や焦りによって、試合で実力発揮ができなくなることはほとんどない。試合前に緊張していても、プレイに悪影響が及ぶには至らない」と、自覚するほどの心理的問題を抱えている様子はなかった。また、プレイの実力発揮と心理面の関係を左右する心理状態について尋ねると、「試合のよさを決めるのは、独特の気迫。ある試合で、身体は疲労し切っていたが、最後まで気迫を持ち、いい結果をおさめたことがあった。その時は集中力が切れなかった。逆に、その気迫がな

い時は結果もよくない」と特定の心理状態とプレイとの関係に対する自覚が確認できた。

メンタルトレーニング経験については、「試合の数日前に、対戦相手の技や特徴をノートに書いて、対策をイメージすることは行っていた。試合後も、内容がイメージとして頭に浮かんでくるので、あの時こうすればよかったと反省する」と自己流のイメージトレーニングを経験してきていた。そのイメージ想起の方法は、「ボーッとしている時に、第三者的にイメージする」といったものであった。

**トレーニング経過**

**#1 <5/17>** : N.U. のメンタルトレーニングの経験と当面の試合まで1ヶ月しかないということ考慮に於いて、試合に向けて計画的なイメージトレーニングを実施していくことを提案した。まず、パフォーマンスに影響を及ぼすイメージを想起するには、深いリラクセス状態を作りだすことを強調して、温感をベースとした自律訓練法(以下ATとする)の実習を行った。さらに、自宅トレーニングとして、1日1回のATの継続を要請した。また、自己への気づきの向上をねらって、1日の稽古についての感想をATの練習の様子と共にトレーニング日誌に記入することを求めた。トレーニング日誌の記入例を表2に示した。

表2 トレーニング日誌の記入例

月・日・曜日	トレーニング	採点	練習の結果とその感想 (何でもよいから思ったことを書く)
5 . 18 (水曜日)	AT	4	テープのとおりすぐにももから手が温くなった。食べてすぐだったので、多少のお腹のはりがあったが、とてもリラックスできた。手の甲まで温かくなるのが分かった。
練習や日常生活での出来事			
左肩の調子もよく、練習に気持ちも気迫も乗って集中できた。練習時間が短かったせいか良く動け、良い練習をしたという感じである。 昨夜飲んだせいか、ボーっとした一日であった。			
月・日・曜日	トレーニング	採点	練習の結果とその感想 (何でもよいから思ったことを書く)
5 . 19 (木曜日)	AT	4	ほんの一瞬他事を考えるときがあった。両手はとても温かい。先に(テープが)喋る内容が分かるので、先手を考えてしまった。
練習や日常生活での出来事			
全体的に調子がよかった。集中したときの動きの良さ、技の良さには自分でも目を見張るものがある。相手の技に合わせすぎの感じもする。片付けであわだたしいこともあったが、とても楽しい一日であった。			

#2 <5/23> : 「手の平は左右とも温かくなるが、手の甲は左手のみである。でも全体的に温感を感じるのが速くなった。それに、睡眠につきのも速くなった」というのが、1週間の自宅トレーニングでの感想であった。

このセッションでは、まず、バイオフィードバックの理論的説明をし、そしてGSR(皮膚電気抵抗)のバイオフィードバック機器を用いてATを行った。その結果、ATによって緊張のレベルを低減できていることが、GSRという客観的指標によって確認された。

次に、イメージの基礎練習として、昨日の稽古を想起することを課題としてトレーニングを行った。道場の様子、打ち込み、投げ込みという技の

基本練習、応用的な乱取の様子を視覚、聴覚、筋運動感覚といった様々な感覚を手がかりに、できるだけ詳細にイメージするよう教示した。このトレーニングにおけるN.U.のイメージの様子は、「組み手、相手を崩す方向、腕に力を入れるところ、足の運び、リズム」を手掛かりに、外側から第三者的に見ているというものであった。ATとこのイメージトレーニングを自宅で継続することを要請した。表3に自宅トレーニングの様子についての記録例を示した。表に示されたとおり、イメージでは、立技の乱取での身体感覚、暑さ、呼吸の乱れなどを手掛かりにして思いだしている様子を窺うことができる。

表3 AT, イメージ基礎練習の様子

月・日・曜日		採点	練習の結果とその感想 (何でもよいから思ったことを書く)
5 . 25 (水 曜日)	自律訓練法	4	すぐに手が温かくなった。右足先がむずむずしたが、集中できた。リラックスできた。まだ右手の甲にあまり温かみを感じない。
イメージ課題		採点	イメージ想起の様子(視覚、筋運動感覚、感情などについて)
○○との 立ち技乱取り		4	奥襟をもって小外刈、右脇のあたりをもつての小外刈をかけ、相手はぐらついた。組み際背負投であり重く感じず、投げた。とても暑く、頭に血がのぼるような感じで息もけこうあがっている。タイマーを何度も見直す。内股で投げられた時、相手の左足が自分の左足のすねに当たって痛くなった。奥襟をもって大外刈を何度も連続でかけたが、崩れるだけで投げれなかった。相手の内股を空中でかわして投げる。

#3 <5/30> : 自宅トレーニングの様子として、「ATがうまくいくと、イメージを詳しく思い浮かべることができるようになる。しかし、集中できないとうまく思い浮かばない」とリラックス状態とイメージ想起の状態の関係を実感している。ここで、来室前の自己流のイメージとの比較を語っている。「一つは、頭の画面に相手や自分のからだが大きく映っていること、もう一つは第三者的に見ているだけでなく、手の動かし方など身体の特定部分の動かし方を感じるときは、その部分がクローズアップされて、内側から体験できるイメージするようになったことが今までと違

う」。

このセッションでは、これまでに行ってきた思い出すイメージから、理想的な動きや攻撃パターンを作りだすイメージトレーニングに展開していった。この時点で大会の組み合わせが決まっていたので、対戦相手を想定しての攻撃パターンをイメージ課題として設定した。トレーニング日誌からは、かなり詳細に動きをイメージしていることを確認することができた。しかし、イメージの中に集中している自分、気力が充実している自分を組み入れることを要請したが、この段階ではできなかった。この週の自宅トレーニングは、本セッ

ションで行った内容と同様の要領で行った。

#4 <6/6> : 日々のイメージトレーニングで設定している課題内容を、より現実的なものに修正していこうという姿勢がうかがわれた。「練習で実際に動いてみて、うまくいかない部分はイメージの段階で、工夫を加えて解決していくようにしている」と述べている。

このセッションでは、先述したテーマクラスターを作成し、メンタルリハーサルを行った。テーマ

マクラスターは、対戦が予想される4選手に対してビデオを見ながら作成した。ここでは、その内1選手との対戦のリハーサルを行った。手順は、先に述べたとおりである。他の選手とのリハーサルは、自宅トレーニングで行うことにした。N.U.の作成したクラスタリングの結果の一部を図1に、それに基づくメンタルリハーサルの様子を表4に示した。

対〇〇戦

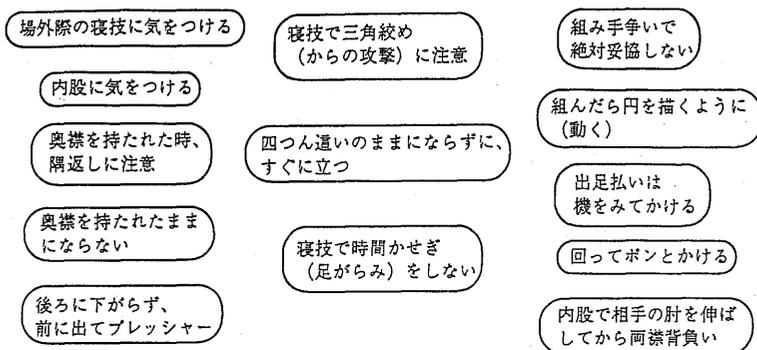


図1 テーマクラスタリングの結果 (H.6 全日本〇〇体重別選手権)

表4 メンタルリハーサルの様子

月・日・曜日	採点	練習の結果とその感想 (何でもよいから思ったことを書く)
6.7 (火曜日)	3	
イメージ課題	採点	イメージ想起の様子(視覚、筋運動感覚、感情などについて)
対〇〇戦	3	まず礼をする。場外際でつぶれ相手が寝技にくるがしっかりガード。奥襟をもたれ内股をかけられるが、よける。“隅返しにくるな”とわかり、相手の動きに合わせ相手の上になる。寝技で四つん這いになったとき三角にくるが、足を入れさせない。崩れて下になったらすぐに立つ。組んだら円を描くように左回り。相手が不用意に右足を出したところを出足払い。何もポイントのない時、左手だけ釣り手を持ち背負投に入り、そのまま回転して相手の右足を取って転がす。片襟を持たれたら内股をかけ、相手の肘を伸ばし、それから両襟背負い。

#5〈6/10〉：このセッションは、大会に向けて最後のセッションとなった。ここでは大会全体のメンタルリハーサルを行った。まず、作成した対戦相手のテーマクラスターの結果を確認した。GSR2を装着しながらリラクゼーションによって、イメージ想起に適した状態を作りだす。そして、大会会場の様子、開会式、ウォーミングアップ、控え室での過ごし方、試合（優勝までの3試合）を順に、イメージしていった。試合ごとの合間には、試合イメージによって高まった緊張感をリラクゼーションによって下げるトレーニングを組み入れた。

この大会全体のメンタルリハーサルに要した時間は、約30分間であった。トレーニング後は、かなり疲れた様子であった。最初のリラクゼーションによる深いリラックス状態と、試合のイメージによる高い緊張状態、さらには試合間のリラクゼーションで高まった緊張を下げている状態の3つの場面での緊張の変化が、生理的な緊張を示すGSR2 バイオフィードバック機器の音の変化によって、確認された。

5セッションの経過をまとめると、N.U.は、まず自律訓練法により、緊張を低減させる方法、ならびにイメージ想起に適した心身の状態を作りだす方法を身につけた。次に、イメージの基礎練習を積み、主に視覚と筋運動感覚を用いたイメージ想起能力を強化し、試合のためのメンタルリハーサルへと結びつけていった。その際に、イメージの課題設定及び想起方法の工夫として、テーマクラスタリングを適用した。

この時点での本事例が報告したテーマクラスタリングに関する感想は、「以前の試合のイメージは、場面場面が途切れ途切れであった。テーマクラスターの利用によって、試合としてスムーズな流れのあるものになってきた。審判の行動もイメージとして浮かんできた。より現実になんて近くなってきたので、イメージ中に気分も高ぶり、呼吸も荒くなってるのがわかった」というものであった。

N.U.はこの大会で優勝することができ、「試合内容も過去最高のものだった」と述べていた。メンタルトレーニングに関しては、「テーマクラスタリングは有効であった。試合前日には、テーマを見てリハーサルをし、試合直前にはテーマを思

いだし、チェックポイントを確認していた。試合中でさえ、そのことを常に気をつけていた。試合では、悪い癖も出なかったしテーマの内容が実行できた」と述べている。さらに、「テーマを作成するとき、ビデオを見たりしてイメージしながら文を書いたので、文を見ただけで身体の動かし方の感覚がすぐに再現できるような感じだった」と、動作のイメージがテーマに条件づけられていたことがうかがわれた。また、クラスターなしのメンタルリハーサルと比較して、「イメージのポイントを忘れてたり、トレーニングの度にイメージ課題が異なるということがない。テーマによってリハーサルの内容が明確になった」と報告していた。そして最後に、「試合の2日前から、意図的に想起しようというイメージトレーニングとは別に、普段の生活でボーっとしている時、自分が投げたいたり優勝している場面がイメージとして浮かんできた。このように意識せずに次々と浮かんできたのは、今回がはじめてだった」ということを述べていた。（高橋）

以上、2つの事例を紹介した。2人は共に、本誌への掲載を承諾してくれた。これらの事例からわれわれが何を学んだのか、事例の考察については、機会を改めて行うつもりである。2つの事例紹介により、スポーツカウンセリングルームでの活動の実際を伝えようとしてきた。

カウンセリングは、クライアントが自己の可能性を実現していく過程を、カウンセラーが共にすることである。基本的には、クライアントの主体的取り組みがなされるとはいえ、カウンセラーの彼らに及ぼす影響は大きい。担当者としてその責任の重さと同時に、自己研修の意義を痛感させられる。

#### 4 おわりに

カウンセリングは、クライアントのプライバシーの保護、そしてカウンセラーとクライアントの間での守られた環境が保証されてこそ実効をあげることができるものである。したがって、カウンセリングルームの活動の内容が周囲に対して開かれることには限界がある。一部での誤解もあれば偏見もあるかもしれない。また、逆に、魔術的な期待が寄せられることもある。しかし限界を知りつつも、周囲の関係者からの理解を求める努力

をスタッフは怠ってはならない。カウンセリングでは、このような二律背反的なことが頻繁に生じている。

多くの方からの協力を得て、メンタル部門の初年度をなんとか終えることができた。まだまだたくさんの課題が積み残されている。より良い方向を模索しながら、これからも活動を継続していきたい。クリニックでの活動をこのように文字に置き換えることは、周囲からの理解を得ることと同時に、歩むべき方向を模索する大事な作業でもある。継続して、本誌の紙面を利用させていただくつもりである。今後は、報告の中で事例を中心的な資料としながらも、それぞれに明確なテーマ設定に基づき報告するつもりである。できることなら、オリジナルな主張をわずかながらでもそこから出せるよう、事例と対話してみたい。

最後に、カウンセリングルーム、そしてスタッフ個々の充実が、心理臨床活動を除いては達成されない。そのためにも、多くの方々からクリニックが利用されるよう、種々の面から努力していきたい。

付記：事例として発表することに許可を与えていただいたY.T.君、そしてN.U.君に感謝申し上げます。また、メンタル部門の活動を支えていただいている関係各位にも感謝いたします。

#### 注の説明

注1)平成5年度のメンタル部門の活動については、「平成5年度 筑波大学スポーツクリニック業務・研究報告」(筑波大学スポーツクリニック編, 1994)<sup>5)</sup>の中で紹介している。そこでは、カウンセリングルーム以外での活動内容(例えば、公報活動、運動部ミーティングでの講義、他)や今後の課題・要望、等について触れている。

注2)活動内容を心理相談とメンタルトレーニングの2つのいずれかに分類することは、かなり強引であり、そして問題もある。一応の基準としては、明確な主訴のもとに来談し、狭義のカウンセリングの適応がその後なされていったものを心

理相談として扱った。明確な主訴がなく、もっぱら競技場面でのさらなる実力発揮を目的として訪れ、その後各種の心理技法の学習(トレーニング)を中心に進められたものをメンタルトレーニングとした。

しかし、本文中でも記しているようにセッションが進むに従って、新たな展開をみせることも経験される。このようなことから、スタッフ間のインテイクカンファランスや事例検討会といった情報交換の機会を充実することが必要となる。

#### 引用・参考文献

- 1) 江川 孜成 (1989) : 実践スポーツ心理学. 大日本図書.
- 2) 江川 孜成・他 (1987) : 格技のためのメンタル・トレーニング用カセットプログラム (PART2). 昭和62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3報: 16-24.
- 3) Garfield, C. (1984) Peak performance. Jeremy P. Tarcer, INC.
- 4) 中込四郎 (1991) : カウンセリングルームの敷居. 体育の科学 41 : 614-617.
- 5) 中込四郎 (1994) : 平成5年度 筑波大学スポーツクリニック業務・研究報告. 筑波大学スポーツクリニック, pp.19-20.
- 6) 中込四郎・編著 (1994) : メンタルトレーニング講習会の記録から. 筑波大学スポーツクリニック.
- 7) 中込四郎・編著 (1994) : メンタルトレーニングワークブック. 道和書院.
- 8) Orlick, T. (1990) : In pursuit of excellence. 2nd edition. Leisure Press.
- 9) 鈴木 壯 (1992) : スポーツ・カウンセリングルームの活動報告. 大阪体育大学紀要 23 : 9-15.
- 10) 高橋幸治・他 (1994) : 講習会形式によるメンタルトレーニングの組み立て方. いばらき健康・スポーツ科学 11 : 49-59.