

軟式庭球選手へのメンタルトレーニングの試み

中 込 四 郎・吉 村 功*・安 田 忍**

An attempt to examine the effect of mental training on soft-tennis players

Shiro NAKAGOMI, Koh YOSHIMURA* and Shinobu YASUDA**

The effect of mental training on 10 soft-tennis players (5 doubles pairs) was examined. This training program was based on J. Loehr's mental training program with the addition of pair training for the purpose of developing each pair's empathic understanding. Training sessions were administrated thirteen times over a period of nearly three months. The effect of the training program was examined using three measures: a psychological test (J. Loehr's Mental Toughness Test), athletic performance and self-examination. The results obtained by these examinations showed that this training had significant effect on the soft-tennis players.

Key words: Mental training, Soft-tennis player

はじめに

軟式庭球はダブルスのゲームを主体とし、前衛と後衛のプレーヤーがそれぞれに必要なとされる技術を身につけ、互いのコンビネーションを発揮して、比較的短時間で勝敗を決するスポーツといえる⁽⁴⁾。そしてミスによる得失点で勝負が決定することが多く、「ミスの競技」と呼ばれる特性もっている⁽⁸⁾。こうした競技特性をもった軟式庭球では、技術的側面と心理的側面をバランスよくトレーニングする必要がある。特に軟式庭球の場合、テニスの競技特性を反映すると同時に、ダブルス主体のゲームが行われることから、両プレーヤーのコンビネーションの向上を目論んだ心理面からのトレーニング内容が要求されてくる。

競技スポーツの高度化に伴い、スポーツ心理学領域からも競技力向上に向け、研究・実践的働きかけが盛んに行われている^(12,14,15)。その一つが、種々のメンタル・トレーニング技法の開発・実践といえる。Jim Loehrは多くの科学的データとテ

ニスプレーヤーであった自身の経験をもとに、メンタル・タフネス・トレーニングを開発している⁽⁵⁾。このメンタル・タフネス・トレーニングに対して、「意識的に自分を制し、集中し、高レベルのプレーを持続できる強い精神力を育むための実践的な技術であり、システムである。」と彼は紹介している。また、競技の能力を最大に引き出すことのできる特別な心理状態を“IPS (Ideal Performance State)”と名付け、その内容として12項目(①肉体的リラック、②落ち着き、③不安の解消、④意欲、⑤楽観的な態度、⑥楽しさ、⑦無理のない努力、⑧自然なプレー、⑨注意力、⑩精神集中、⑪自信、⑫自己コントロール)をあげている。さらにこのIPSを獲得するためには、メンタル・タフネス・トレーニングによって競技中の7つの心理的要因(①自信、②ネガティブ・エネルギー、③集中力、④ビジュアル・コントロール、⑤意欲、⑥ポジティブ・エネルギー、⑦思考法)の水準を期待される方向に変化させることが前提とされている。

本研究では、Jim Loehrのメンタル・タフネス・トレーニングを骨子とし、これまで本研究者が

* 筑波大学大学院体育研究科

** 秋田市役所

追試した^(7,11)Garfieldのメンタル・トレーニング^(2,10)における技法の一部を加え、軟式庭球の選手にメンタル・トレーニングを施した。さらに軟式庭球は前述のようにダブルスのゲームが主体となることから、ペアの共感能力の向上を目論んだトレーニング内容も試験的に付与し、それらの効果を検討した。

研究方法

1. 対象

T大学軟式庭球部員20名(男子14名,女子6名)に、Jim Loehrのメンタル・タフネス診断調査を行い、その結果やペアとのバランスを考慮し、本トレーニング対象者を予備的に抽出した。後日彼らに研究の主旨ならびに本トレーニングに関する紹介を行い、トレーニング参加への同意を得た10名(男子8名,女子2名)が最終的に本研究の対象者となった。

2. 期間

本トレーニングは2つのトレーニング期間により構成された。第1期は平成元年3月31日～5月27日までの個人トレーニングで、基本的にJim Loehrのメンタル・タフネス・トレーニングを追従して行った。第2期はペアの共感的理解を深めるために、平成元年9月20日～10月30日にかけてペア・トレーニングが行われた。後半のトレーニング(第2期)が開始するまでの約3カ月間は、個人トレーニングの継続を要請した。

3. トレーニング過程

本トレーニングは表1に示すようなトレーニング内容で進めていった。1・2期を合わせた約3ヶ月間、T(トレーナー)の指導のもとに合計13回のトレーニングが行われた。トレーニング日以外は諸々の課題が与えられ、自宅での練習が行われた。トレーニング内容に関しては、次に紹介する事例によって具体的に説明する。

1). 事例の紹介

K. S. 女子, 21才

競技年数 9年, 前衛

2). トレーニング過程

第1回目のメンタル・タフネス診断調査の結果、精神面での長所として意欲的であることが示されたが、自信の無さが顕著であった。K. S. (以下ではSと表記する)は中学・高校を通じて、友人と楽しむことを目的に部活動に参加していた

が、大学に入り、トップレベルの選手とペアを組むことでテニスに対する取り組み方を変えなければならなかった。このようなことが背景となり、テニスに対して前向きな態度ではあるが、自己の技術面や精神面に対して不安を抱えていたようである。第2回目に本トレーニングの概要を紹介したところ、トレーニング参加に対する積極的な姿勢を示した。

第3回目に、過去のPeak Performance時のクラスターリングを行った(図1参照)。吉村・中込(1986)⁽¹⁶⁾のPeak Performance分析規準表に従って、SのPeak Performance時の心理的要因の主なものを評価すると、精神的・身体的リラクセス、動きの自動化、肯定的な感情があげられる。次に最高・最悪のプレーをした時の心理状態のチェックを行ったところ、最高のプレー状態ではポジティブ・エネルギー(心理的に充足している状態; 楽しさ、自己への挑戦、決断力などの要素)に満ち、最悪のプレー状態ではネガティブ・エネルギー(心理的に充足していない状態; 不安、怒り、フラストレーションなどの要因)が強く示されていた。その後第4回目よりリラクゼーション・トレーニング(漸進的弛緩法)を実施したが、初めての経験のせい、本事例はトレーニング開始時、自己の体を上手くコントロールできないといった訴えを強く出してきた。

第5回目は本トレーニング対象者全員によって、「テニスの技能向上」についてのクラスターリングを行い、それを参考にしてSは表2のような技術面でのトレーニング・プランを作成した(第6回目)。Sの弱点はレシーブ、アタック止め、ランニングボレー(クロス)の3点で、それらを強化するプランが立てられた。

第7～11回目は呼吸法、イメージ・トレーニングを主な内容としたトレーニングを進め、技術面のトレーニング・プランの進行状況の確認も合せて行っていった。呼吸法に関してSは当初、1分間の呼吸数(通常3～4回)に対して不安を抱えていたが、比較的容易に行うことができたことから、トレーニングへの自信を高めたようであった。後日、これまでのトレーニングに関する進行状況の確認がされた。リラクゼーションは背中への筋緊張がうまくいかず、気になっているようであった。また対象者全員によって試合時の心理状態のチェックを行い、「体をコントロールすることが

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
1	3/31	メンタル・タフネス診断調査の実施
2	4/15	「メンタル・タフネス」のオリエンテーション ・ジム・レーヤーの理論を紹介しメンタル・トレーニングの考え方や必要性、トレーニング日程を説明する クラスターリングの説明 ・過去のピーク・パフォーマンス時のクラスターリングを次回までの課題とする
3	4/19	ピーク・パフォーマンス状態の明確化 ・前回の課題を対象者全員で発表し合い、最高最悪のプレーの心理状態の違いをチェックする
4	4/22	リラクセーションの実施、説明 ・トレーニング日誌を配付し自宅練習を課す；以後継続 IPSモニタリングカードの説明、配付 ・練習と試合の心理状態を自己評価させる
5	4/24	将来の達成目標にかかわるクラスターリング ・「技術力向上」に関し全員でクラスターリングをする 本年度目標設定のための説明 ・長期、短期目標を立て、トレーニングプランを作ることを次回までの課題とする。
6	5/1,6	トレーニングプランの明確化
7	5/8	IPSコントロールのための呼吸法の説明、実施 ・トレーニング日誌を配付し自宅練習を課す；以後継続 スペシャル・タイ・ブレイクの説明
8	5/12	トレーニングの進行状況の確認 試合におけるメンタル・チェック ・12のキーポイントについて説明する
9	5/14	イメージ・トレーニングの基礎練習 ・トレーニング日誌を配付し自宅練習を課す；以後継続
10	5/19	イメージ・トレーニングの基本練習
11	5/24	トレーニングの進行状況の確認 ・以後ペア・トレーニングに至るまで継続を要請する メンタル・タフネス診断調査
12	9/20 ～30	エゴグラムテストの活用によるペア・トレーニング ・ペアに課題を与え、それに関する作業を行う
13	10/6 ～14	図式的投影法の活用によるペア・トレーニング ・試合の心理的状態の再現をする
14	10/30	交換ロールシャッハ・テストの活用によるペア・トレーニング ・ペアでお互いのイメージしたものを受容する

心をコントロールすることにつながる。スキのない状態が強く見えるイメージである。ミスを否定的にとらえず次への対処を考える。セルフトークはパートナーに影響する。テニスを楽しむことを忘れない。」などを内容とする話し合いの機会がもたれた。その後2回にわたり、呼吸法でリラックス状態をつくりながらイメージ・トレーニング

(人物心像視、具体物心像視；練習コート)を実施した。テニスコートは見慣れているため、イメージしやすかったようであった。5日後、再びトレーニング進行状況の確認およびメンタル・タフネス診断調査が行われた。Sはリラクセーション、呼吸法、イメージ・トレーニングを決められたトレーニング日以外でも真剣に取り組んでおり、技

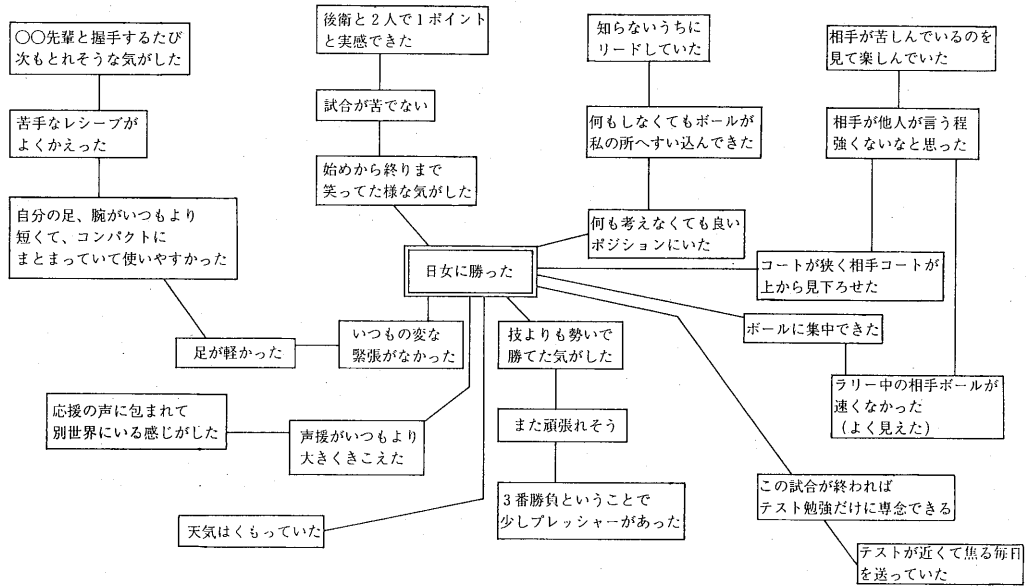


図1 過去のPeak Performance時についてのクラスター (事例 K. S.)

表2 事例 K. S. の技術トレーニングプラン

長期目標	秋期関東リーグ全勝
得られるもの	技術の向上
領域	レシーブ・アタック止め・ランニングボレー

開始日	領域	段階	現実目標	理想目標	修了日
1.5.14	レシーブ F	1	6割の確率で入れる	7割の確率で入れる	1.6.10
		2	7割の確率で入れる	8割の確率で入れる	1.7.20
		3	8割の確率で入れる	9割の確率で入れる	1.9.15
	S	1	7割の確率で入れる	8割の確率で入れる	1.5.24
		2	8割の確率で入れる	9割の確率で入れる	1.6.17
		3	9割の確率で入れる	10割の確率で入れる	1.8.30
1.5.14	アタック止め	1	ポジションに入ってボールに触れる	7割で止める	1.5.17
	あげボールから セカンドレシーブから	2	7割で止める	8割で止める	1.5.24
		3	5割で止める	6割で止める	1.7.20
		4	6割で止める	7割で止める	1.9.15
1.5.14	ランニングボレー	1	クロスフォアボレー：コートの1/3に6割で入れる	7割で入れる	1.6.17
		2	7割で入れる	8割で入れる	1.7.20
		3	8割で入れる	9割で入れる	1.8.30
		4	9割で入れる	10割で入れる	1.9.15

術トレーニングも順調に進んでいるようであった。メンタル・タフネス診断調査の結果も前回より得点の伸びが認められ、今後もトレーニングの成果が期待された。またこの時期から技術面でのトレーニング内容の中に、心理的強化をはかるためのスペシャル・タイ・ブレイクを設けた。これは様々なハンディ・キャップをつけたり、故意に集中力をかき乱すような環境の中でプレーをさせるタイ・ブレイク形式の練習である。具体的には、片方のチームのみに応援をつけたり、サービスを1本に限定したり、あるいは前衛同士がラケットを交換しプレーするといった条件を付加した。こうした試みは心理的強化をはかると同時に、技術練習における心理面からの質的向上を企てたものである。

12回目からはパートナー(I)とのペア・トレーニングが行われた。まずTEG(東大式エゴグラム)による性格分析が行われた^(6,13)。テスト終了後、自己のエゴグラム(自我のエネルギーによる感情の配置図)を判定し、次に相手のエゴグラムを予想し、互いに確認し合った。彼女たちの場合、パートナーのエゴグラムを漠然ととらえているにすぎず、顕著な性格的特徴以外は理解していなかったようであった。このエゴグラムを基に、練習や試合場面でお互いの特性がどのようにあらわれているか、さらに自分がペアをどのようにとらえるよ

うになったかなどについて話し合われた。

Sはミスをいつまでも気にしたり、気持ちの盛上がりを抑えがちであったようだ。また、SはIが自分に対してもっと積極的なプレーを要求していることがわかり、相互の理解が深まったようであった。

次に図式投影法の活用によるペア・トレーニングが行われた(13回目、図2、3)。これは簡素化された図式を用いて、操作的心理測定、構造的な人格診断、および心理治療的洞察過程の促進を同時に可能にすべく、水鳥が発展させている方法である⁽⁹⁾。それはまた、操作的方法と現象学的方法、理論的理解と体験的理解の統合を目指したものであると言われている。つまり図式投影法の原理は、ごく簡略化された要素よって、大まかな構造をあらわす図式を作り、その余韻、余白に現象的ニュアンスを結実させようとするものである。本研究では試合における心理状態を明確にするために、円形駒、枠を表す針金、自由に気持ちを記入するためのカードを用いた複合図式投影法が実施された。まずペアを組んで出場した試合を1つあげ、その試合の各自の心理状態を再現した。台紙はコート、駒は、自分(赤)およびパートナー(青)を示し、針金を自由に使用して試合やペアに対する自己の姿を表現した。そしてその時の気持ちをカードに記入し、それを自分の気持ちにピッタリ

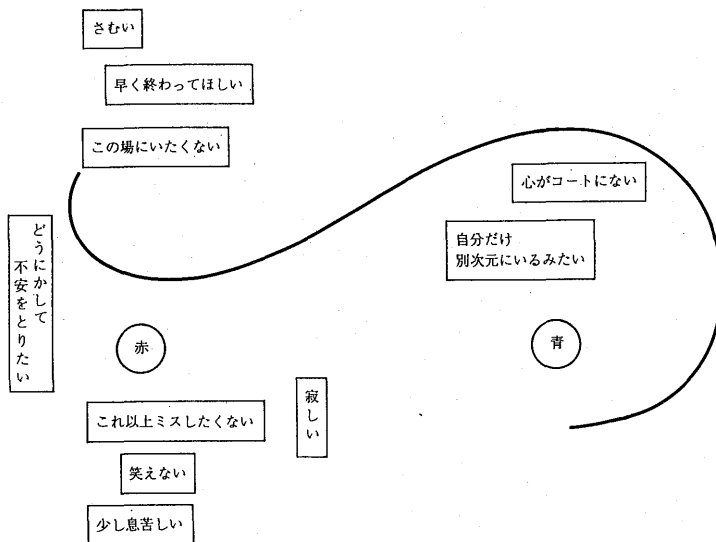


図2 事例Sの図式的投影図

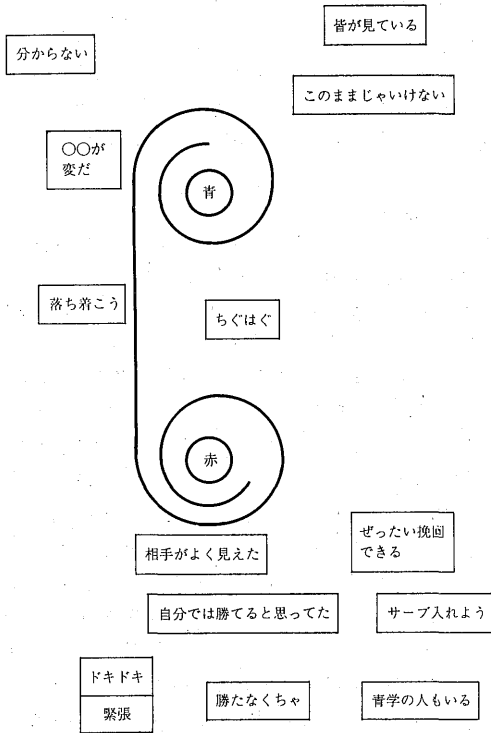


図3 事例Iの図式的投影図

する位置に置いた。それを基に相互の話し合いがもたれ、自己の心理的世界を確認し、ペアの心理状態を理解した。Sたちが選んだ試合は、1部と2部の入替え戦（2部降格）であり、本人たちも周囲も納得のいかないまま力を出しきれずに負けてしまったものである。Sは試合時にはネガティブ・エネルギーに覆われ集中できず、自分のことで精一杯であったようである。またIに対する劣等感からIのミスも自分に原因があると思いつめていたようであった。IはSがそこまで追い詰められていたとは思っていなかったらしく、“話し合うテニス”が自分たちには必要であることを述べた。このペアはこれまでテニスに関する話し合いをすることがあまりなく、本ペア・トレーニングは彼女たちにとって有効であったと思われる。

最後に交換ロールシャッハ・テスト（以後、交換ロ・テストと省略）の活用によるペア・トレーニングが行われた（第14回目）。イメージは感情的レベルでの理解を促進する具体的手段となる。

藤岡（1974）⁽¹⁾は、「私たちは各自の抱くイメージを情報の形に変換する。他者は自分なりに情報としてそれを受け取り、これにもとづいてイメージを抱く。両者のイメージにかなりの共通部分があれば、実際問題として了解が成立したことになる。行動のみならず、了解ということはもともとイメージの世界から成立してくることである。」と述べ、イメージが相互の理解に基本的なものであると考えている。井原（1987）⁽³⁾はそのイメージを活性化するための具体的手法として交換ロ・テストを用いている。ロールシャッハ・テストが心理療法の中で用いられる場合、治療的意味合いも込められており、これはクライアントのイメージの世界に共感しようと努力するセラピストがいるからこそ、そうした治療的側面が活性化されていくのである。このような観点から井原は、対人関係に問題のある人たちが望ましい人間関係を作るために、相互の感情やイメージを理解する目的で、交換ロ・テストを試みている。本研究ではペアの共感的理解を深めるための1つのきっかけとして交換ロ・テストが実施された。各対象者には、奇数カード（I, III, …, IX）あるいは偶数カード（II, IV, …, X）の5枚のロールシャッハ・カードが与えられ、各カードへの反応数は2個以内といった制限が加えられた。ここでは参考までにこの作業結果、ならびにそれを得点化したもの一ヒント無しにペアの反応を正しく推測した場合（Supposition）：3点、何を見たかのみを教えて領域、内容などを判断できた場合（Suggestion）：2点、何をどこにどんなふうに見たかを教えて、それを共感・受容できた場合（Explanation）：1点－を示した。SはSuppositionが3点、Suggestionが14点、Explanationが1点、合計18点であった。IはSuppositionが6点、Suggestionが14点、Explanationが1点、合計21点であった。（表3, 4）。

結果と考察

本トレーニング効果については、事例K.S.ならびに本トレーニングに参加した10名の全般的傾向から、3つの側面よりそれぞれ探ってみた。

1. 事例K.S.について

1). メンタル・タフネス診断調査

トレーニング開始前、第1期トレーニング終了後、第2期トレーニング終了後の3回にわたって

表3 両事例 (S & I) における交換口・テスト・プロトコール

		氏名 S	(ペア名 I)		
Card	No	Supposition	Suggestion	Explanation	
I	①	犬がけんかをしてソッポを向いている	アア分った (±)		
	②	チョウチョが羽を広げている	アアなるほど (±) (ノーヒント)		
III	①	蜘蛛が死んでいる (±)			
	②	女の子が物を運んでいる	とてもわかります (±)		
V	①	コウモリ	アアなるほど (±)		
	②	チョウチョ	見えない	なんとなく (-)	
VII	①	パンピ	わかった, すごい (±)		
	②	洞窟	アア, やや分らない (±)	分ったOK (+)	
IX	①	花火	アー見える, 見える (±)		
	②	信号機	アー分る, 分る (±)		
		氏名 I	(ペア名 S)		
I	①	犬に見えた (±)			
	②	チョウチョ (±)			
III	①	ハエが半分がちぎれている	何を～ 私と同じじゃん (±)		
	②	見えない	ひきょう～ (±)		
V	①	クロアゲハチョウ	見えないこともない (±)		
	②	カラス	よく分る, やらしー (±)		
VII	①	洞窟	アアなるほど, 林君のようだな (±)		
	②	女の子2人がキスをするところ		ヒュー, ちょっとだけ (±)	
IX	①	野原に咲く花	なんと～分る (±)		
	②	赤カブとニンジン	見ようと思えば見える (±)		

推測段階の6段階評価

口・テスト反応

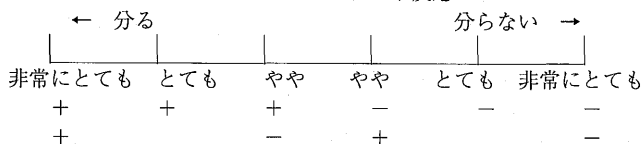


表4 両事例 (S & I) の交換口・テスト得点の結果

	Supposition	Suggestion	Explanation	計
S	3	14	1	18
I	6	14	1	21

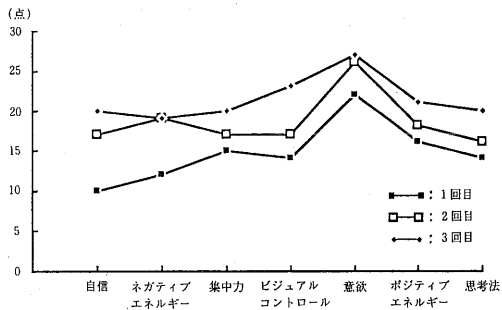


図4 事例 K.S. のメンタル・タフネス診断調査の結果

実施されたメンタル・タフネス診断調査の結果、ネガティブ・エネルギーは基準点とした20点よりも下回っているものの、各項目とも好ましい変化がみられた (図4)。特に自信とビジュアル・コントロールの得点の伸びは顕著であった。後者に関しては、イメージ・トレーニングの重要性を自覚し、トレーニング期間中、練習や試合で意欲的に活用し習得したものと思われる。ここでのトレーニング効果が自信および集中力に反映され、得点の向上を示したように思われる。また思考法においても得点の伸びがみられた。これはペア・トレーニングにおけるパートナーとの話し合いによって、テニスに関する様々な考え方が発達したものである。

上述のように、本トレーニング効果を質問紙を通して確認することができた。

2). 観察および面接による調査

第1期の個人トレーニングにおいて、「ベストコンディションを作るためにメンタル・トレーニングを活用している選手もいるのに、自分はその知識すらなかった。もっと早く知りたかった。」と述べており、メンタル・トレーニングの必要性を本トレーニングで痛感したようである。トレーニング過程の中でも触れたように、本事例はメンタル・トレーニングに強く動機づけられ、この後の約3カ月間の個人トレーニングの継続期においても積極的に関わっている。特にイメージ・ト

レーニングを高く評価し、よりよく集中したり、イメージ化を促進するために呼吸法を用いてリラックス状態を作るなど、複合的なトレーニングで自己の体をコントロールする重要性を認識した。そして、「練習や試合で調子の悪いときなど、積極的に活用している。それに比べて以前は、なんとなく練習や試合をしていたような気がする。」と、コート上でもその効果を経験している。これはメンタル・トレーニングの過程で、心身の状態への気づき、そして行為の意図性を高めたことが原因としていえると考えられる。

また第2期のペア・トレーニングの成果も大きかったようである。前述のようにSはIに対する劣等感から消極的なプレーとなり、本トレーニングを行うまでは、そのことを含めてテニスに関する話し合いの機会はなかったようであった。しかしながらペア・トレーニングを通じて「自分の長所や短所、ペアとして欠けているものが認識できた。」(事例S, I) と報告するように、互いの悩みや考えを理解することで、信頼感や一体感を一層深めていったようである。

3). 競技成績

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である。ここでは参考までに、本事例の年間成績を表5に示した。

このペアは昨年度まで、各選手権の成績は3回戦敗退であったのに比べ、本年度は飛躍的な成績の向上をみせ、関東学生インドア大会の出場権を獲得している。

次に、春期・秋期の2回の東都学生リーグ戦における同じ相手と対戦での感想およびIPSモニタリングカード (最小値: 14—最大値: 70) での記録から、春期・秋期の試合での心理状態の比較を行ってみた。

・対 A大学 (関東リーグ1部)

表5 事例K.S. の競技成績

春期	東都学生リーグ戦	1勝3敗
	関東学生リーグ戦	5敗 (1部リーグ)
	関東学生選手権	8本 (ベスト8)
	東日本学生選手権	32本
	全日本学生選手権	64本
秋期	東都学生リーグ戦	4勝
	関東学生リーグ戦	5勝 (2部リーグ)

春期 3-5 負け

「前の試合よりもリラックスしていたし、落ち着いていた。プレッシャーも感じなかった。負けただけで勝った気分である。」

秋期 5-4 勝ち

「ファイナルゲームで勝った。どれも自然にプレーでき、動きも良く、ボレーも決まった。アタックも止めることができた。レシーブをミスしても全く不安はなかった。」

2試合ともコメントからは心理的に良い状態でプレーしていたようであった。しかしIPSモニタリングカードでの得点は、春期51点、秋期67点であり、秋期の方が好ましい心理状態にあったといえる。

・対 N大学 (関東リーグ1部)

春期 2-5 負け

「かなり緊張した。でも過去の大会よりはリラックスできた。」

秋期 5-3 勝ち

「足も軽くて楽しくくらいボールが読めたし見えた。あのボールがまだ手に響いている感じである。レシーブもコースをつけたし満足している。」

コメントより、秋期の試合では peak performance 状態にあったことがうかがえる。IPSモニタリングカードの得点 (春期30, 秋期69) からも好ましい心理状態であることが認められた。

2. 全対象者について

1). メンタル・タフネス診断調査

①全対象者のトレーニング効果

表6はメンタル・タフネス診断調査におけるト

レーニング前 (1回目) とトレーニング後 (3回目) の平均得点ならびにt検定により両者の各項目の得点の差を比較した結果である。全項目において有意差が認められ、特に自信、集中力、ビジュアル・コントロールにおいて大きな変化が示された。これはトレーニング・プランによる目標の明確化やイメージ・トレーニングの活用、リラックスへの技術を身につけたためと思われる。

②トレーニング群とコントロール群の比較

本研究ではコントロール群を設け、トレーニング群で行った1回目と3回目の同時期にメンタル・タフネス診断調査を実施した。表7は2回のテスト得点の差を代表値とした平均得点、ならびにt検定による両群の各項目の得点の差を比較した結果である。

総得点ではトレーニング群が1%水準で有意に高い値を示していた。また、各下位カテゴリーにおいても1%水準で有意差が認められた。特に注目することは意欲についてである。トレーニング群では全員に競技意欲の向上がみられるのに対し、コントロール群では殆どの選手が意欲の低下を示していた。競技に対する高い意欲があつてこそ、種々のトレーニングへの効果が期待されるであろう。思考法についても同様に、目標の達成やパートナーとの関係における前向きな姿勢が、技能の向上に貢献すると言える。

以上のことから、トレーニング効果が本トレーニング参加者の全般的傾向においても確認することができた。

2). 観察及び面接による調査

表6 トレーニング群におけるトレーニング前後の比較

		自信	ネガティブエネルギー	集中力	ビジュアルコントロール	意欲	ポジティブエネルギー	思考法	総得点
トレーニング 実施前	M	16.63	16.87	19.38	16.75	20.00	19.38	17.50	126.50
	SD	4.27	3.33	2.96	4.09	4.56	2.29	3.00	17.92
トレーニング 実施後	M	22.50	22.25	23.38	23.00	24.75	23.86	22.60	161.75
	SD	3.54	2.44	2.06	3.08	2.63	2.09	3.08	14.41
t		7.44**	6.22**	7.07**	7.85**	4.69**	5.95**	5.99**	11.40**

**p<.01

表7 トレーニング群とコントロール群の比較

		自信	ネガティブエネルギー	集中力	ビジュアルコントロール	意欲	ポジティブエネルギー	思考法	総得点
トレーニング群	M	5.88	5.50	4.00	6.25	4.50	4.50	5.13	35.25
	SD	2.09	2.12	1.50	2.12	2.12	2.00	2.26	8.18
コントロール群	M	2.71	0	0.43	-2.71	-2.86	-0.14	-1.57	-4.29
	SD	2.37	4.54	2.97	6.88	3.23	2.85	3.37	19.69
t		2.56**	2.85**	2.79**	3.26**	4.06**	3.44**	4.27**	4.48**

**p<.01

メンタル・トレーニングは意識の変化、気付きやきっかけを与えるということにおいて効果があったと言及する対象者が多かった。Jim Loehrは「自分の心理状態を振り返り、正確に把握すること自体がトレーニングであり、短期間でメンタル・タフネスを獲得する効果的な方法である」と述べている。自己意識の変化に気付き、自己の心理状態への理解を深めたことが、メンタル・タフネス診断調査の結果でみられたトレーニング効果に顕著に反映したものと思われる。

個人トレーニングにおいては、リラクゼーションや呼吸法をリラックスするための技法として多用している者が多かった。体をコントロールすることで心をコントロールすることに関心を示していたようである。またイメージ・トレーニングの効果をかなり述べており、練習や試合場面でも積極的に活用し役立てていたようである。

ペア・トレーニングにおいては、パートナーとの共感的理解を促進させ、ペアとしての理想の状態を確認するきっかけとして、ペア・トレーニングに高い評価を与えていた。「ペアで試合の一部を成し、のめり込み、ペアと一体化した状態で試合ができるようになりたい。」と述べた者もあり、ペアの共感的理解を深めることが軟式庭球のパフォーマンス向上への必要な要因と考えられる。その意味で本トレーニングの効果は大きかったようである。

3). 競技成績

本トレーニングへの参加者は5ペア(男子4ペア, 女子1ペア)10名であった。このうち本年の

団体戦への出場ペアは男子2, 女子1ペアであった。また、前年度団体戦におけるメンバーとの違いもあり、チーム成績よりトレーニング効果を確めることは限界があると判断した。

各ペアの個人成績において、男子2ペアそして女子1ペアの向上的変化を認めることができた。特に、その年の秋に行われた関東学生新人大会にて、男子ペアがタイトルを獲得していることが特筆される。それまでこのペアでの最高成績は各選手権で64本に入る程度であり、飛躍的な成績向上といえる。

要約および今後の課題

10名(5ペア)の軟式庭球選手に対して、Jim Loehrのメンタル・タフネス・トレーニングを骨子としたプログラムを作成し、適用した(トレーニング第1期)。そして本トレーニングではその他に、ペア間の共感的理解を深めるために、ペア・トレーニングも試みた(トレーニング第2期)。両トレーニング期を合わせると約3カ月、13回のセッションがT(トレーナー)との間にもたれた。その結果、心理テスト(メンタル・タフネス診断調査)、観察および面接、そして競技成績といった3つの側面からトレーニング効果を認めることができた。

本トレーニングではわずか3セッションではあるが、ペア・トレーニングを試みた。軟式庭球では前衛と後衛のコンビネーションが競技成績に大きく関わっている。ここでは、両プレーヤーの共感的理解を深めることがコンビネーションの高ま

りへとつながっていくと考えた。ペア・トレーニングの効果については、面接以外の手続きで直接確かめることはなかったが、3種類の心理的課題(作業)が相互理解のきっかけとなり、練習の場も含めて、日常的なコミュニケーションの促進となったようである。

国内外で考案されたメンタル・トレーニング・プログラムのいずれもが、個人技能の向上を目論んだもののように思われる。いまだ有効な集団技能の向上を意図したトレーニング技法がない。本トレーニングでは、集団の最少単位であるペアへのトレーニングが試みられた。採用した技法は、大きな修正を加えることなく、一般の心理臨床技法(課題)をそのまま導入しており、今後はさらにこの方面での有効な技法の開発をはからねばならない。

引用・参考文献

- 1) 藤岡喜愛 (1974) : イメージと人間—精神人類学の視野—。日本放送協会出版会。p.207.
- 2) Garfield CA (1984): Peak Performance. Jeremy P. Tarcher.
- 3) 井原成男 (1987) : ロールシャッハ・テストの母子差と治療への適用。ロールシャッハ研究 XXIII. 145—158.
- 4) 石井源信 (1987—1988) : どうしたら力が発揮できるか、軟式テニス 1月号—12月号.
- 5) Loehr J (1982): Mental toughness training for sports. Forum Publishing Company. (ジム・レーヤー, 実戦メンタル・タフネス, 小林信也 訳, TBSブリタニカ, 1987.)
- 6) Dusay JM (1977): Egoform: How I see you and you see me. Harper & Row. (デュセイ, エゴグラム, 新里里春 訳, 創元社, 1980.)
- 7) 岸 順治, 中込四郎 (1987) : 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.
- 8) 熊田章甫 (1982) : 実戦のセオリー (8), 軟式テニス 3 : 75.
- 9) 水島恵一 (1986) : イメージの人格心理学. 誠信書房.
- 10) 中込四郎, 山本裕二 (1987) : 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 : 48—54.
- 11) 中込四郎, 吉村 功, 関 伸夫 (1989) : ガーフィールドの Peak Performance Training Program の追試. 筑波大学体育科学系紀要 12 : 19—29.
- 12) 日本体育協会スポーツ科学委員会 (1986, 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.
- 13) 末松弘行, 和田迪子, 野村 忍, 俵 里英子 (1989) : エゴグラム・パターン. 金子書房.
- 14) Suinn R (1985): The seven steps to peak performance. Manual for mental training for athletes. Hans Huber Publishers.
- 15) Unestahl LE (Ed)(1983): The Mental Aspects of Gymnastics. Veje Publ Inc.
- 16) 吉村 功, 中込四郎 (1986) : 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 : 109—113.