

---

# オリンピックを目指すあるアスリートへの メンタルトレーニングと心理的サポート — 女子バドミントン選手について —

小 島 一 夫

---

## 要約

本研究は、ある女子バドミントン選手がオリンピックを目指した2年間の中で行った17か月間のメンタルトレーニングおよび心理的サポートの記録と分析である。メンタルトレーニングはMTCA.3 (Mental Training Cards For Athletes) を用い、心理的サポートは練習時と試合時におけるアドバイスおよび半構造化面接を行い、さらにはゲームマネジメント及び戦術を含めたアドバイス等の心理的介入をおこなった。その効果については、各大会の結果等から検討した。その結果、メンタルトレーニングと心理的サポートの効果として、オリンピックへの出場はできなかったが、選手の主観的自己評価とアスリートとしての心理的成長に一定の成果が得られたことが示唆された。

キーワード：メンタルトレーニング，メンタルサポート，質的分析

## 1. はじめに

競技スポーツにおいて、競技力の向上を目指し、勝利するためには、心（メンタル）・技（テクニカル）・体（フィジカル）の3要素が必要なことは周知のとおりである。そこで、ピークパフォーマンスを発揮するための心理的スキルトレーニングが注目されるようになってきた。また、トップアスリートになるに従い、技術や体力よりも精神面が勝敗に大きな影響を与えていることも経験的に知られてきた事実である。そして、アスリートにとって、大会（試合）に勝つことが最大の達成目標である。その目標に向かってのメンタルトレーニングについて、中込ら（1997）は競技力向上のために心理的スキルを学ぶ中で「気づき」能力の向上及び行為やトレーニングに対する「意図性」の向上などを挙げている。また、能勢康史（2008）も勝つためには「人づくりと勝利」の両立が必要であるとし、その人づくりには「気づき、考え、行動する力」を育むことを強調している。

また、トップスポーツの心理的サポートは、岡（2012）によると、主に旧共産圏を中心にオリンピックでの競技成績の向上を目指して1950年代頃から導入されるようになった。米国では、1976年のオリンピックモントリオール大会での成績不振を契機に心理的サポートの取り組みがはじまり、

ロサンゼルス大会に向けて本格的に組織化されていった。これらトップアスリートに対する心理的サポートの世界的潮流に対して、日本でも早くから心理的サポートが注目されていた。具体的には1964年の東京オリンピックに向けた強化対策の一環として、日本体育協会のスポーツ医学委員会心理対策班により、「あがり」の克服を目的として、数種類の個人競技に取り組まれていた。東京オリンピック以後、心理的サポートは一時中断することとなったが、ロサンゼルス大会直後の1985年より、再び日本体育協会のスポーツ医学委員会において、「メンタルマネジメント」に関するプロジェクト研究が開始され、第5次研究が終了される2002年まで継続された。その後これらの心理的サポートは国立スポーツ科学センター心理部門での活動に引き継がれ、今日の取り組みに至っている。バドミントンに関しては、西條ら（2000）の「バドミントン男子に対するサポート活動と今後の課題」や鈴木（2000）の「バドミントン（女子）ナショナルチームに対するサポート活動」等がある。

代表的な日本のメンタルトレーニングのマニュアルや教本には、中込（1994）や徳永（1999）のものがある。筆者らの「勝利を目指す大学運動部の実践研究(1)」(2010)では中込「メンタルトレーニング ワークブック」(1994)を用いたが、今回は、徳永（1994）のMTCA. 3 (Mental Training Cards For Athletes) を用いた。徳永（1999）は、DIPS-D. 2（試合中の心理状態診断検査）の妥当性に関して、リッカート法の簡略法等によって、また信頼性について、スピアマン・ブラウン信頼係数、ピアソン相関係数、クロンバッチのアルファ係数、ガットマンの折衷法のいずれからも高い信頼係数が得られたとしている。

オリンピック出場規定（当時）は、女子シングルスの場合、国別で世界ランキング48位まで入れば一人、16位以内に2名以上いれば2名、5位以内に3名以上いれば3名となっていた。当時の日本女子の状況は20位以内に常に3～4名入っており、それ以外に数名の選手がいてしのぎを削っていた。今も世界最強と言われる中国は当然最多の3名の出場枠を常に確保していた。日本の場合、2名の出場選手を出すことが目標であった。

全日本学生選手権大会でシングルス2連覇を果たし、その年の台北オープンで優勝したことでナショナルバックアップチームに選出されたT選手は、3年後に控えた北京オリンピックへの出場権を目指すことになった。そのためには、国内の大会で結果を出し、国内ランキングを上げ4名のナショナルチーム枠に入ることと、世界ランキングを一つでも上げるために国際試合での結果も残さなければならなかった。そこで、下記の「表1」にあるような国内と国際の両試合に出場する計画を立てた。

本小論は、この2年余に及ぶオリンピック出場のための選手生活の中で試みた17ヶ月のメンタルトレーニングとメンタルサポートを行った実践事例研究である。

尚、本研究の結果の開示についてはT選手からの快諾とつくば国際大学倫理審査委員会の承認を受けている（第27号-14）。

## 2. 研究の対象と方法

- (1) 調査対象： 全日本学生選手権大会シングルス2連覇、ダブルス優勝、団体優勝をし、ナショナルチームバックアップメンバー（現在のナショナルB代表チーム）となっていた女子バドミ

ントン選手。

(2) 研究方法：MTCA. 3（Mental Training Cards For Athletes）を用い、練習時と試合時におけるアドバイスおよび半構造化面接を行い、さらにはゲームマネジメント及び戦術を含めたアドバイス等の心理的介入を行う。

(3) 調査期間：2006年7月～2007年11月までの1年5ヶ月間。

### 3. 結果

#### (1) メンタルトレーニングの実践

最終目標を「オリンピック出場」とし、各大会に戦績目標と技術的テーマを設定して、MTCA. 3のトレーニング内容である8つのステップを繰り返し実践した。

MTCA. 3の中での検査日と検査結果は以下のようになった。

D I P C A. 3（心理的競技能力診断検査）

D I P S-B. 1（試合前の心理状態診断検査）

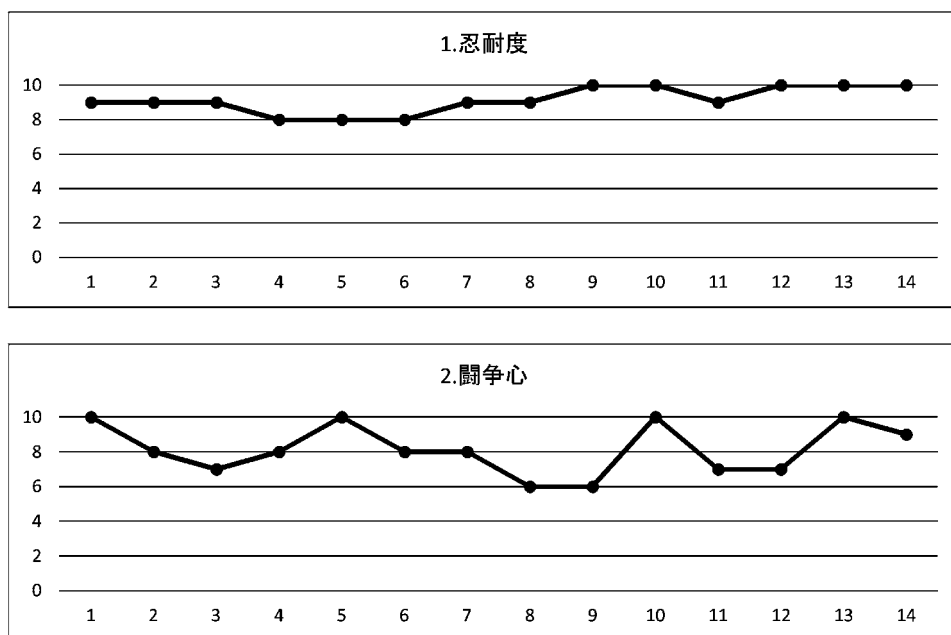
D I P S-D. 2（試合中の心理状態診断検査）

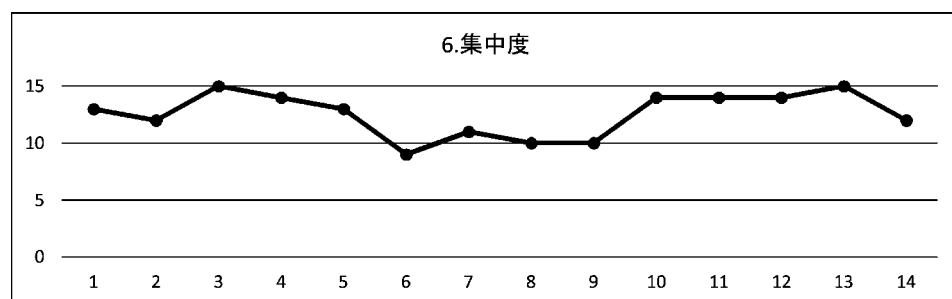
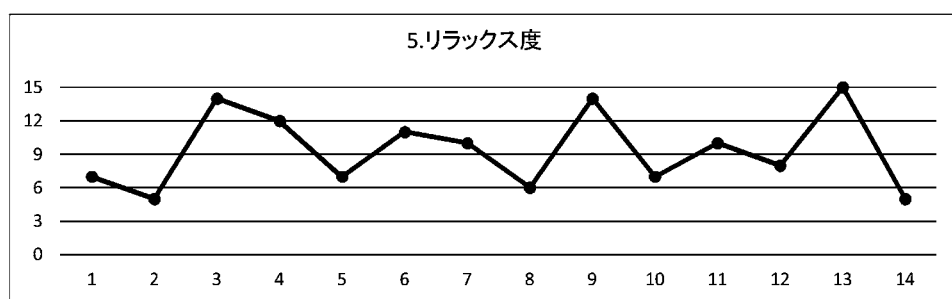
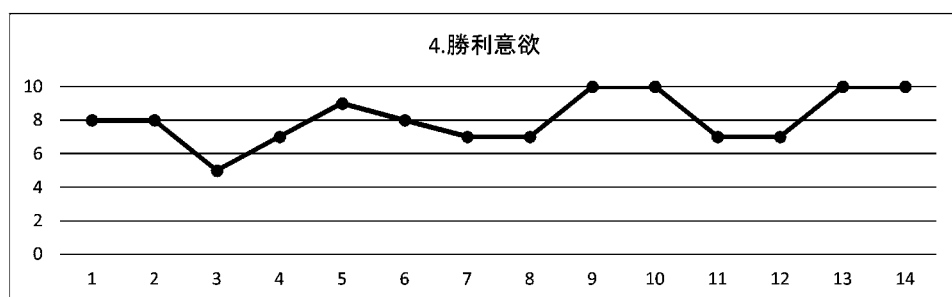
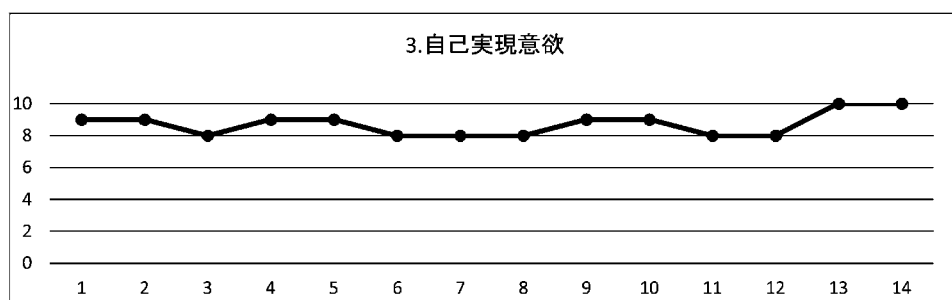
表1 大会日程と検査日

期 日	国 際 大 会	国 内 大 会	検 査 日
2006年 8月29日	ヴィクトリアインターナショナル（オーストラリア）		7月12日 D I P C A. 3 ① 7月25日 D I P S-B. 1 ① 7月29日 D I P S-D. 2 ①
8月6日	ニュージーランドオープン		8月2日 D I P S-B. 1 ② 8月6日 D I P S-D. 2 ②
8月10日	ニュージーランドオープン	日本ランキングサーキット	8月9日 D I P S-B. 1 ③ 8月10日 D I P S-D. 2 ③
9月3日	ワイカトインターナショナル		8月30日 D I P S-B. 1 ④ 9月3日 D I P S-D. 2 ④
9月10日	オーストラリアインターナショナル		9月10日 D I P S-B. 1 ⑤ 9月15日 D I P S-D. 2 ⑤
9月21日		全日本社会人選手権大会	
10月10日	ジャパンオープン		10月10日 D I P S-B. 1 ⑥ 10月23日 D I P S-D. 2 ⑥
10月29日	ハンガリーインターナショナル		10月15日 D I P S-B. 1 ⑦ 10月29日 D I P S-D. 2 ⑦
11月12日		全日本総合選手権	11月10日 D I P S-B. 1 ⑧ 11月12日 D I P S-D. 2 ⑧
2007年 2月23日	オーストラリアインターナショナル		

3月2日	ドイツオープン		2月27日 DIPS-B. 1 ⑨ 3月2日 DIPS-D. 2 ⑨
4月6日	大阪チャレンジ		4月6日 DIPS-B. 1 ⑩ 4月13日 DIPS-D. 2 ⑩
4月12日		日本ランキングサーキット	4月10日 DIPS-B. 1 ⑪ 4月1日 DIPS-D. 2 ⑪
4月28日	ポーランドインターナショナル		4月21日 DIPS-B. 1 ⑫ 4月28日 DIPS-D. 2 ⑫
5月12日	ニュージーランドオープン		5月10日 DIPS-B. 1 ⑬ 5月12日 DIPS-D. 2 ⑬
5月19日	オーストラリアインターナショナル		5月17日 DIPS-B. 1 ⑭ 5月19日 DIPS-D. 2 ⑭
8月28日	USオープン		8月12日 DIPCA. 3 ②
9月5日	カナダオープン		5月17日 DIPS-B. 1 ⑭ 5月19日 DIPS-D. 2 ⑭
11月12日		全日本総合選手権大会	

表2 DIPS-B.1 (試合前の心理状態診断検査)の結果





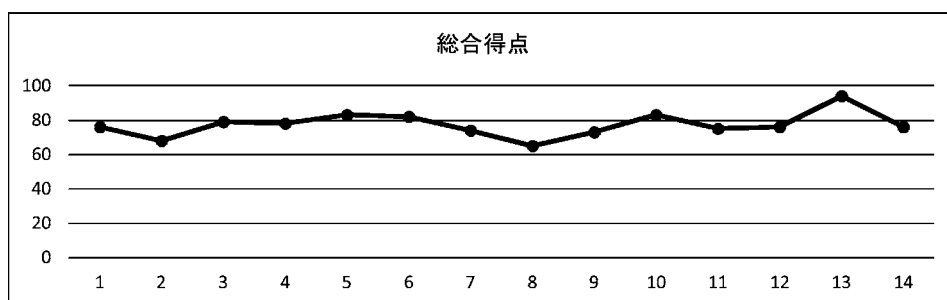
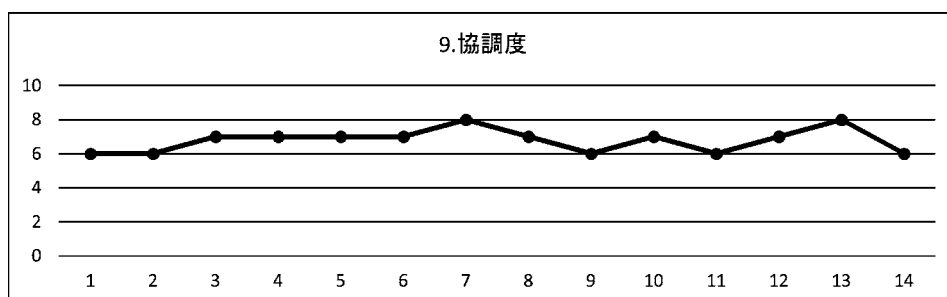
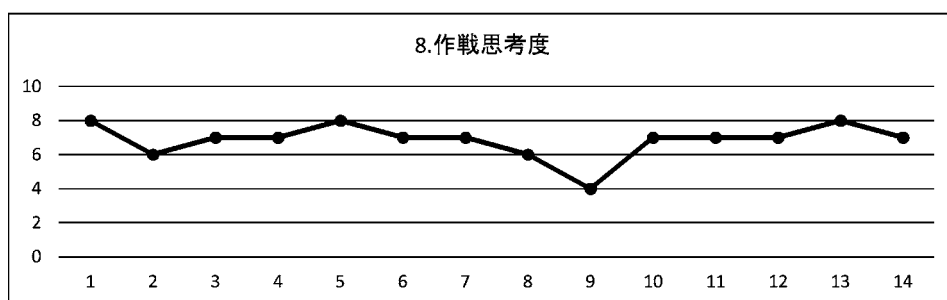
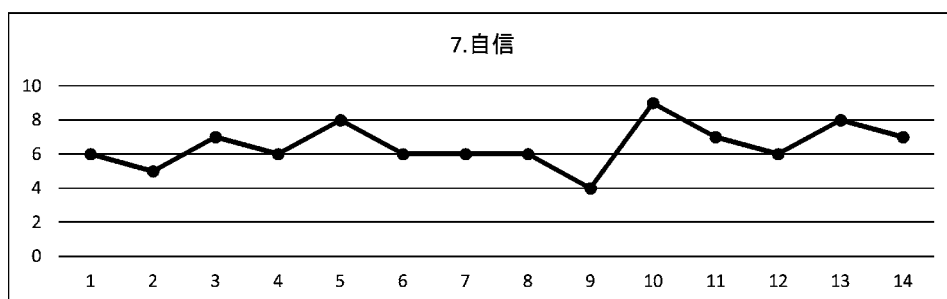
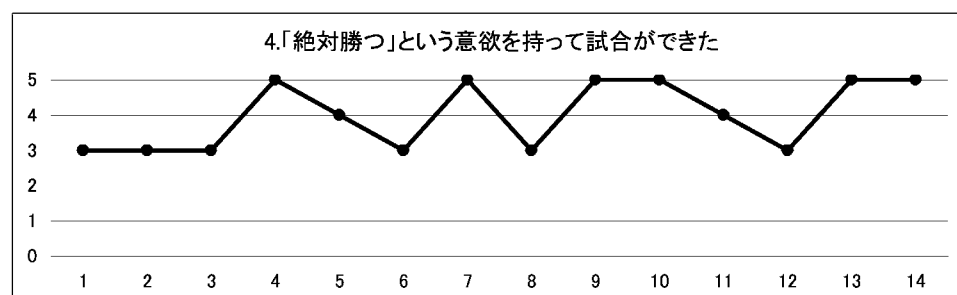
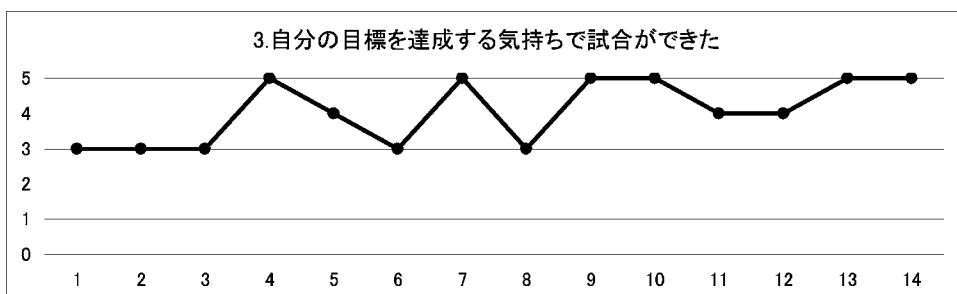
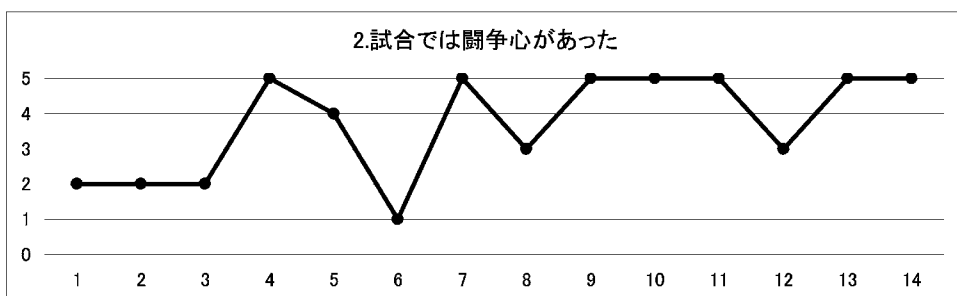
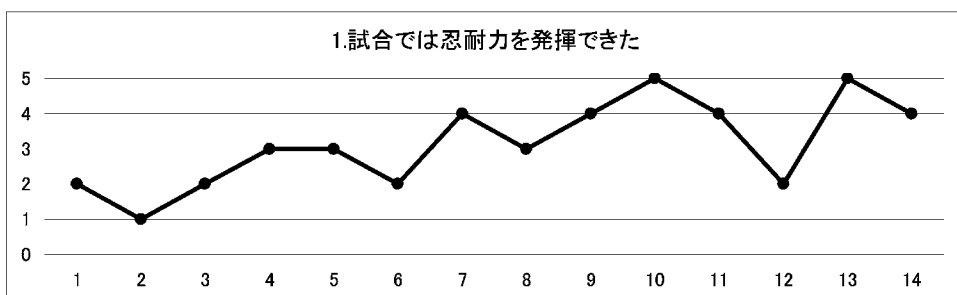
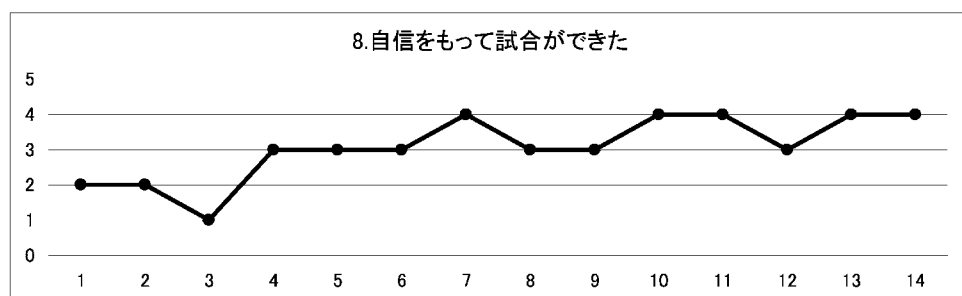
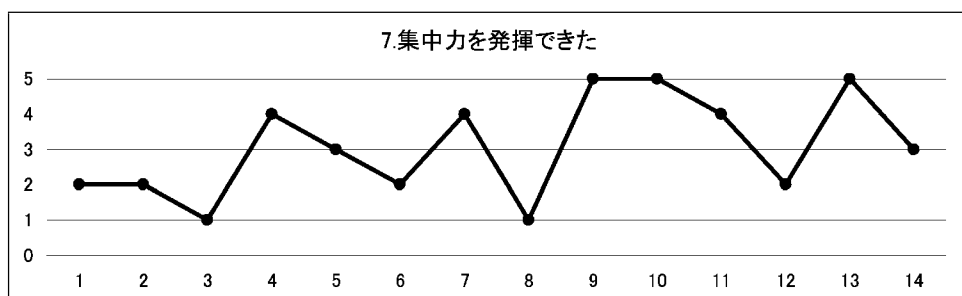
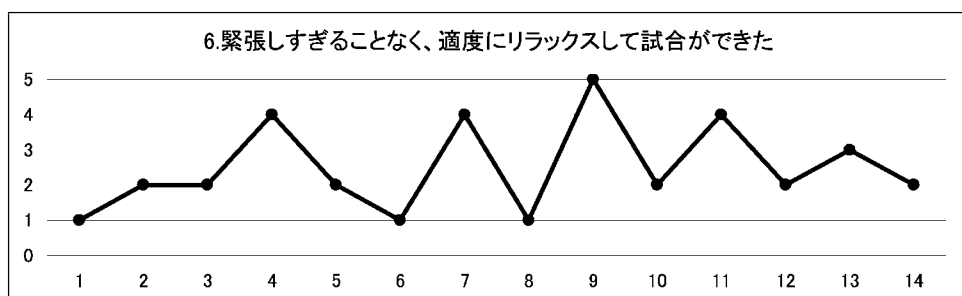
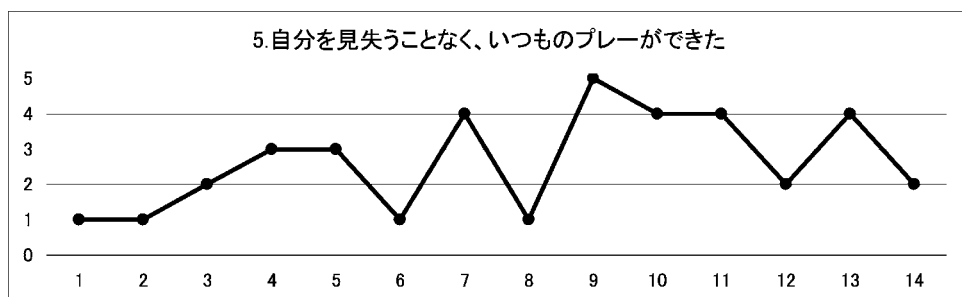
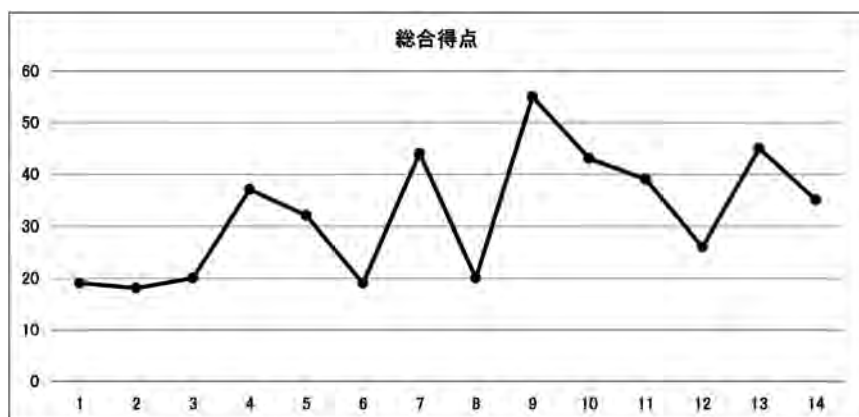
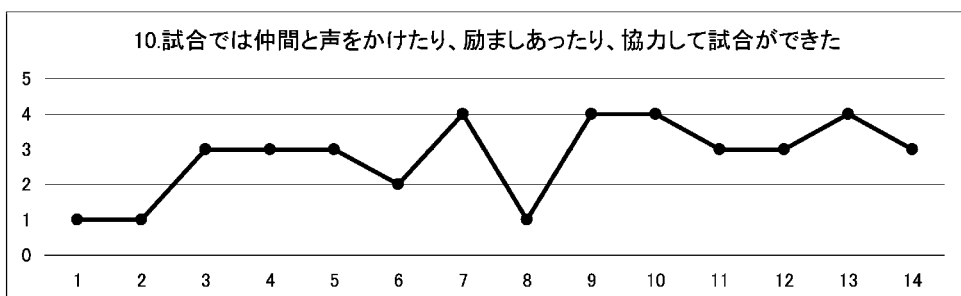
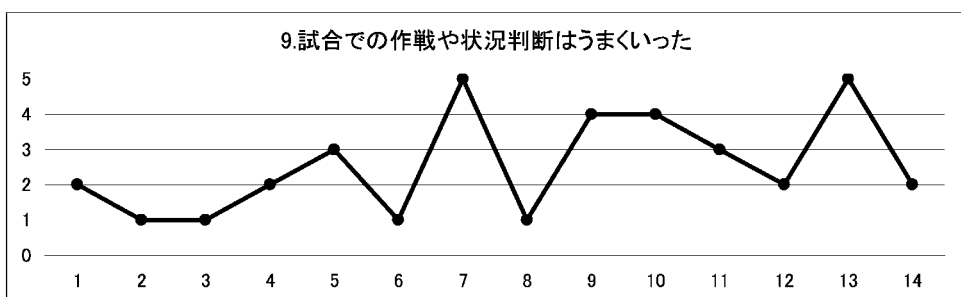


表3 DIPSD.2（試合中の心理状態診断検査）の結果









質問2 あなたは自分の目標を達成できましたか。

1. 結果に対する目標 (勝敗)

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目	13回目	14回目
②	②	②	②	②	②	①	②	②	①	②	②	②	②

2. プレーに対する目標

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目	13回目	14回目
③	③	③	②	②	③	②	③	①	②	②	③	①	③

\* 質問2の1.では、①達成できた、②達成できなかった、の2択の質問。

\* 質問2の2.では、①十分に達成できた ②まあまあ達成できた ③達成できなかった、の3択の質問

質問3 あなたは自分の実力をどのくらい発揮できたと思いますか

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目	13回目	14回目
25%	25%	25%	60%	70%	10%	80%	10%	100%	90%	80%	60%	100%	25%

表4 試合目標とテーマ及び試合の戦績

2006年 7月29日	ヴィクトリアインターナショナル (オーストラリア)		・優勝 ・タメのあるストロークをする	3位
8月6日	ニュージーランドオープン		・優勝 ・コートマネジメントの意識化	ベスト8
8月10日		日本ランキングサーキット	・決勝トーナメントに残る	ベスト16
9月3日	ワイカトインターナショナル		・優勝 ・タメをつくる	準優勝
9月10日	オーストラリアインターナショナル		・優勝 ・コートマネジメントの意識化	準優勝
9月21日		全日本社会人選手権大会	・ベスト4 ・集中力の持続	準優勝
10月10日	ジャパンオープン		・ベスト16 ・向かっていく気持ちを高める	ベスト32
10月29日	ハンガリーインターナショナル		・優勝 ・コートマネジメントの意識化	優勝

11月12日		全日本総合選手権	・ベスト4 ・向かっていく気持ちを高める	ベスト16
2007年 2月23日	オーストリアインターナショナル		・優勝 ・コートマネジメントの意識化	ベスト16
3月2日	ドイツオープン		・ベスト8 ・コートマネジメントの向上	ベスト8
4月6日	大阪チャレンジ		・ベスト4 ・向かっていく気持ちを高める	ベスト16
4月12日		日本ランキングサーキット	・ベスト4 ・向かっていく気持ちを高める	準優勝
4月28日	ポーランドインターナショナル		・優勝 ・コートマネジメントの意識化	優勝
5月12日	ニュージーランドオープン		・優勝 ・集中力の持続化	準優勝
5月19日	オーストラリアインターナショナル		・優勝 ・集中力の持続化	準優勝
8月28日	USオープン		・ベスト8 ・向かっていく気持ちを高める	ベスト16
9月5日	カナダオープン		・優勝 ・向かっていく気持ちを高める	3位
11月12日		全日本総合選手権大会	・ベスト4 ・向かっていく気持ちを高める	3位

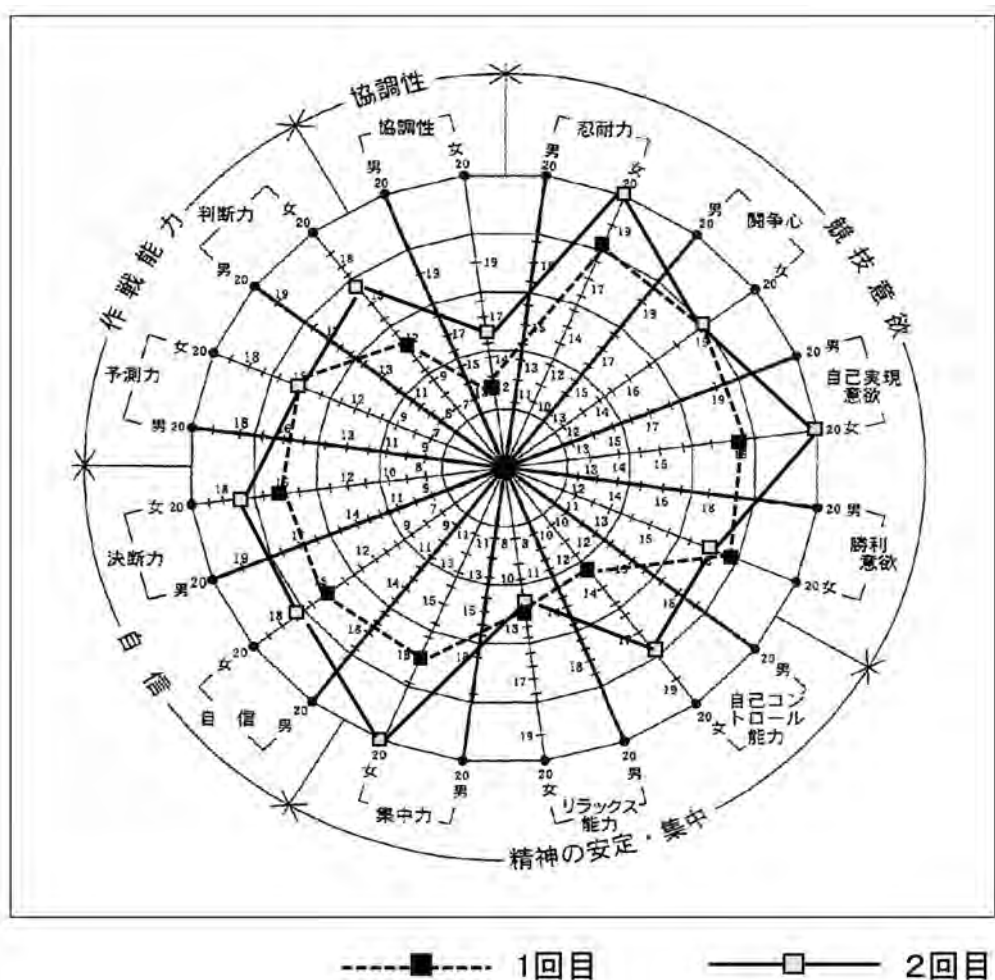


図1 D I P C A (心理的競技能力診断検査)の結果

## (2) 面接

半構造化面接において、主に行ったのは、MTCA.3のトレーニング内容にある次の点である。以下がT選手に行った、またT選手が行った主な内容である。

### ①リラクセーション・トレーニングの状況について

#### i) からだをリラックスする。

- ・深呼吸は試合の前、試合中、練習時のゲーム等で随時行った。

特に緊張した場面では無意識にできる時と意識してもできない時があった。

- ・ジャンプは特に試合時で多く行った。簡単にできる自分なりのリラックス法で、選手生活を始めてからすぐに行っていた。

- ・「目を閉じる→深呼吸をする→全身の力を抜く→手足を暖かくする→額を涼しくする」メント

レに入ってから、就寝前や遠征先のホテルまた試合の前で時間がある時に行った。手足を温めるまでは割と早い時間に到達できたが、額を涼しくすることはできたりできなかったりした。

ii) 心（意識）をリラックスする。

- ・おもに好きな音楽を聴いた。
- ・自分のプレースタイルを貫き通すことを自分に言い聞かせた。

iii) 試合会場で体と心をリラックスする。

- ・これまでしてきたリラックス法をケース・バイ・ケースで行った。
- ・「自分のプレースタイルを守る」「やるだけのことはやってきた」等のセルフトークをした。

#### ②集中力トレーニングの状況について

i) 注意を集中する

- ・体育館の状況把握（照明や柱の数を数える）等を試合前に行った。
- ・瞑想をした。
- ・サービス時のルーティングに注意を払った。

ii) 集中を乱さない練習をする。

- ・ざわついている体育館での練習をした。（外的集中）
- ・極力ミスをしないでつなぐ練習をした。（内的集中）

iii) 集中力を持続する。

- ・体力強化に努めた。
- ・「何のために誰のために頑張るのか」を自問自答した。

#### ③イメージによる課題のトレーニングについて

- ・ベストショットを打った時のイメージを再現した。
- ・いい試合をした時の入り方、試合中の精神状態の再現に努めた。
- ・快音を発して狙ったところに飛んでいくシャトルコックの飛行線をイメージした。

#### ④練習でのメンタルな動機づくり、試合前の心理的準備について

練習中のモチベーションを高めるためにミーティング時や練習中に本人の心理状態や体調について随時行った。また、試合前の心理的準備については、DIPS-B. 1（試合前の心理状態診断検査）に客観的な結果が出ているが、試合直前での戦意を鼓舞するための面接を行った。また、T選手自身も、セルフトーク等のポジティブシンキングすることを随時行った。

#### （3）ゲームマネジメント及び戦術等に関する心理的介入

練習時においては、大会で使えるストロークの制度を上げるためのドリルについての示唆を与えつつ、モチベーションを落とさぬように、ライバルを意識させる状況等をつくった。また試合前にいい状態でのゲームのビデオ等や対戦相手のビデオ等を見せながら、戦闘意欲を高めるイメージ作りをした。

また、試合中で焦りや不安を抱えている時には、対戦相手の状況を伝えることや、最終目標（オリンピック出場）の確認を図る等の心理的介入をした。

尚、上記のメンタルトレーニングや心理的サポートは、日々の練習後や各試合の終了後に、必ずフィードバックを行い、次の目標に向けてのガイダンスと計画の微調整を繰り返した。

#### 4. 考察

##### (1) DIPSB.1 (試合前の心理状態診断検査) 結果からの考察

数値が上がっている尺度については、「1. 忍耐度」は後半の3回で満点が続いたことで、アスリートとしての構えができてきたといえる。また、「3. 自己実現意欲」と「4. 勝利意欲」は数値のわずかな違いはあるが、かなりの相関がみられ後半に高い値が出ていることから、目標達成に向けての意欲の向上がみてとれる。総合得点においても途中(7, 8, 9回)の落ち込みはあったものの後半にかけての向上がみられるのは、全体的に競技に対する心理状態の向上があったといえる。

一方、変化が激しい尺度については、特に、「5. リラックス度」で大会ごとになんかなりの変動がみられた。また、「5. リラックス度」程はないが、「6. 集中度」、「7. 自信」においてもかなりの相関がみられた。これらは大会前の調整の度合い、大会の規模、対戦相手のレベル、勝利意欲に対するセルフコントロールの成否等の要因が考えられる。

また、あまり変動のなかった尺度については、「8. 作戦思考度」であり、これはT選手のプレースタイル(オールランドの守備派)によるものと考えられる。「9. 協調度」はT選手がチームに属していないことと、バドミントンが個人競技という特性上、特に意味は持たないと思われる。

##### (2) DIPSD.2 (試合中の心理状態診断検査) 結果からの考察

数値が上がっている尺度については、回によって多少のバラつきはあるものの、「1. 試合で忍耐力を発揮できた」は高い水準で推移している。これはT選手のプレースタイル(守備型のオールラウンド)の中で最も本人が重要としてトレーニングしてきた結果と言える。「2. 試合では闘争心があった」、「3. 自分の目標を達成する気持ちで試合ができた」、「4. 絶対に勝つという意欲を持って試合ができた」の3つの尺度は、互いに相関して伸びている。このことは、T選手の試合で勝利を収めようとする意志が徐々に強くなっていると言える。「8. 自信を持って試合ができた」も緩やかではあるが数値を上げている。このことは、試合経験を積むことと結果の向上が起因していると考えられる。「7. 集中力を発揮できた」は変化の度合いにバラつきは見られるものの若干の伸びが見られる。これは大会の規模や対戦相手によっての影響はあるものの、集中力を高めるトレーニングの成果と言える。そして、10尺度中6尺度で向上が見られていることが、「10. 総合得点」の右肩上がりの推移に影響を及ぼしていることは明らかである。

一方、変化が激しかった尺度は、「5. 自分を見失うことなく、いつものプレーができた」、「6. 緊張しすぎることなく、適度にリラックスして試合ができた」、「9. 試合での作戦や状況判断はうまくいった」の3つについては、対戦相手と試合前の心理的調整の影響が出ていると考える。

あまり変化が見られなかった尺度は、「10. 試合前では仲間と声をかけたり、励まし合ったり、協力して試合ができた」の一つで、これは上述したように、バドミントンが個人競技という特性上さらに、T選手がシングルスプレーヤーであることから、特に重要な意味は持たないと思われる。

また、14回のテストの中で、どの尺度も低い数値が出たのが、6回目（ジャパンオープン）と8回目（全日本総合）であった。この2回はいずれも国内で行われる最高峰の大会で、いい成績を残せばナショナルチームに昇格出来る可能性が高まる大事な大会であった。T選手もそのことは十分理解していて、「勝たなければならない。」というプレッシャーがあったことが各数値から伺える。反面「勝てるだろうか。」という不安もあったことも「6.緊張しすぎることなく、適度にリラックスして試合ができた」、「7.集中力を発揮できた」の低い数値から推察できる。

「質問3 あなたは自分の実力をどのくらい発揮できたと思いますか」で、注目すべきは8回目（全日本総合選手権大会、ベスト16）で14回中最下位の10%という最低の数値を報告していることである。この大会の結果が思いのほか悪かったことが起因していると思われる。というのは、この大会は国内最高の大会で前述したナショナルメンバー入りの選考も兼ねていた。T選手はこの大会の意味を知っており、「是が非でも勝たなければ」というプレッシャーがあったのは、全尺度で最低になっていることから伺える。試合後、T選手に試合中の心理状態を聞いてみると、「力が入ってしまい、これをしようと考えられたのが2ゲーム目の後半だった。」との返答があった。また、100%と記述したのが、9回目（ドイツオープン、ベスト8）と13回目（ニュージーランドオープン、準優勝）の2回である。いずれも優勝はしていないが、前者はグレードの高い大会で、勝てなかったものの、中国のシード選手と内容のいい試合をしたことによることと、後者はこれも決勝戦で有力選手と好ゲームを展開したことからのある達成感を感じての記述であったと考える。また19回の大会の中で、優勝は2回あるが、いずれも80%と60%と比較的少ない値を記述しているのは大会の規模が小さく、対戦相手のレベルが低かったことによるものと推察される。これらは、質問2の「①試合結果の達成度」と「②プレー内容」の相違からも伺える。

### (3) DI PS-B.1（試合前の心理状態診断検査）の結果とDI PS-D.2（試合中の心理状態診断検査）結果からの考察

#### ① 試合前が試合後よりや高かった尺度について

「2.闘争心」の6回目（ジャパンオープン ベスト32）にみられた。これは、「勝たなければ」という気持ちが力みを生み、自分のイメージした試合ができなくなってしまった表れではないかと考えられる。

「3.自己実現欲求（目標達成意欲）」6回目（ジャパンオープン ベスト32）と8回目（全日本総合選手権 ベスト16）にみられた。これは前述したプレッシャーによるものと考えられる。

「5.リラックス度」は6回目（ジャパンオープン ベスト32）、8回目（全日本総合選手権 ベスト16）、12回目（ポーランド国際選手権 優勝）にみられた。ここで注目したいのは12回目である。この大会では優勝しているにもかかわらず、試合前状況から一変して低い数値になっている。このことは、ある種の「緊張」が試合において好結果をもたらす逆要因であるともいえる。また、試合後のインタビューでT選手は「体が重く、思うように動けなかったが、以前U選手に気持ちで負けたことがあって、気持ちでだけは負けたくないという思いが強かった。どんなに苦しい場面でも絶対に諦めたくない」と心から思えた試合だった。」と言っている。これは、

以前取りこぼした試合の反省を含めたコメントだと思うが、明らかに試合の勝ち負けより内容を重視している結果だと考える。

「6.集中度」は6回目（ジャパンオープン ベスト32）で、試合後のインタビューに答えてT選手は、「試合に入る前までは自分では落ち着いていたつもりだったけど、今思うと試合前から自分のプレーをすることに対して集中できていなかった。」と反省していた。これは、前述したプレッシャーによるものと、勝利することへの恐怖によるものと考ええる。

② 試合前と試合後がほぼ同じだった尺度について

「5.リラックス度」の9回目（ドイツオープン ベスト8）で、両方共に高い値を出している。これは世界の有力選手が参加するグレードの高い大会であり、T選手は「勝たなければならない。」というプレッシャーを感じることなく、自分のプレーができたと言える。

このことから試合前に立てた目標と結果が一致しているかそれに近い場合が多いことが推察できる。一方両方共に低い値が顕著に現れたのが、14回目である。遠征に先立ち、ナショナルチームに入っていない選手の出られる試合が以前より少なくなり、当時世界ランキング23位（本戦出場条件世界ランキング28位）にいなながらもジャパンオープンへの出場が不可能となったことを知らされたため、意気消沈して参加した大会であった。

③ 試合前より試合後のほうが高かった尺度について

「8.作戦思考度（DIPS-B.1）、9.試合での作戦や状況判断はうまくいった（DIPS-D.2）」の7回目（ハンガリーインターナショナル 優勝）で、優勝したことから数値が高くなっていると思われるが、試合後に「決勝戦で相手がずっとイライラしていたから相手のミスで勝ったけど、最後まで冷静に自分のプレーができるようにしていきたい。」と反省に似た自己分析をしている。このことからプレースタイルの完成度を高めようとするT選手の意欲が高まってきていると考える。

「7.自身（DIPS-B.1）、8.自信を持って試合ができた（DIPS-D.2）」の9回目（ドイツオープン ベスト8）で、前述したがグレードの高い試合であったため試合前は勝つことに自信が少なかったが、T選手がよい試合をしたことにより、自信を掴んだのではないかと考える。

①②③から、試合の結果（勝敗）が尺度の数値の変動に関係していることは明らかに推察できるが、メンタルトレーニング後半より、結果もさることながら試合の内容による数値の変動がみてとれる。このことからT選手にアスリートとしての何らかの心理的变化が起きていることが推察できる。

(4) DIPCA（心理的競技能力診断検査）結果からの考察

この検査は、2006年7月12日（1回目）と2008年8月12日（2回目）の2回実施した。この2回を比較してみると、1回目より2回目のほうが高い数値を出しているのが12尺度の中で9尺度、同じ数値が1尺度、1回目より低い数値が2尺度あった。このように全体的によくなっていることから、1年余りのメンタルトレーニングがある一定の効果を出していることが推察される。徳



永（2005）も継続することの心理的効果を明らかにしている。

競技意欲については、「忍耐力」、「自己実現欲求」の2尺度が前回より2ポイント上がって、20点満点の数値を出している。一方、「闘争心」は変わっていないが、「勝利への意欲」が1ポイント下がっている。「勝利意欲」が下がっているのは、2回目の検査の時期によるものと考えられる。それは、前述した大会への出場規約の変更によりジャパンオープンへの出場ができないことを知らされて間もない時期であった。

これらのことから、競技意欲そのものは向上していると言える。また、その意欲に我慢しての勝利経験と応援・サポートしてくれる周囲の人たちの存在を認識して、アスリートとして成長したT選手の変化がみてとれる。

精神の安定・集中については、「自己コントロール能力」が5ポイントと飛躍的にあがっている。また「集中力」も2ポイント上げ満点の数値を出している。また「リラックス能力」も1ポイント上げている。このことから、メンタルトレーニングがこれらの尺度で大いに効果を上げているといえる。

自信に関しては、「自信」、「決断力」とも2ポイント上昇している。これらも、目標設定から1年余りのT選手の積極的に意識化された選手生活の中でのメンタルトレーニングの一定の効果の表れと考える。

作戦能力については、「予測力」は前回と変わらなかったが、「判断力」については、4ポイント上げている。数値的には他の尺度に比べて高くないが、女子アスリートとしては、かなりの進歩と考える。というのは、海外の大会においては対戦相手が初めてのケースが多く、自分のプレースタイルを守るためのメンタルトレーニングに主眼を置いたからである。「判断力」が上がっているのは、成功と失敗を繰り返した試合経験による体験的なスキルの向上によるものと考えられる。

協調性については、前回よりも4ポイント上がっている。バドミントンのシングルスにおいてあまり重視するところではないと思うが、これにはT選手がアスリートとし社会人としての成長の跡が見てとれる。前述したが、応援・サポートしてくれる周囲の人たちの存在を深く認識するようになったことが大きな要因と考える。

#### (5) 総合的な考察

T選手の検査から、勝敗と各尺度の関係は明らかにみられたが、必ずしもそうは言えないと推察される事柄があった。それは大会の規模（対戦相手のレベル）や試合の相手のプレースタイルや競技力がわかる国内と、殆んど初めて対戦する国外大会の意識の違いが、「闘争心」「忍耐力」「集中力」「リラックス度」といった尺度に何らかの影響を与えていると考えられる。また、検査当初は意識も薄く、勝敗との相関も高かったが、後半になると自分のプレースタイルへの意識が強くなっていることがみてとれる。

一貫して低い数値で推移した「リラックス度」は今回のメンタルトレーニングにおいて効果の低かった尺度であるといえる。これは、前述のように「勝たなければいけない」「負けたらどうしよう」等のプレッシャーを払拭することができなかったからではないかと考える。一方、12回目

(ポーランド国際ショナル 優勝)のように、試合前に緊張を感じていたT選手が優勝できたのは、適度の緊張が試合中で、あるターニングポイントをものにし、高い「集中力」「闘争心」「判断力」を掴んだからではないかと推察する。いろいろな競技の優勝インタビューで選手たちが、「最初緊張しましたが、途中からゲームを楽しむことができました。」という内容の言葉を異口同音に言っているのを聞いた人は多いと思う。その最たるものが、水泳競技の北島康介選手がアテネオリンピックの優勝インタビューで「気持ちいい～」というコメントである。大きなプレッシャーのなかで、流れを変えるポイントを掴み、いわゆる「ゾーン」には入れた選手にしかわからない境地ではないかと思う。

検査は2007年8月12日で終わっているが、その後のカナダオープン（9月9日、3位）、全日本総合（11月12日、3位）という結果を残せたのは、確実にメンタルトレーニングの成果の表れであると考ええる。この直後に「検査を行っていただければ」と今も後悔の念を筆者はもっている。

全日本総合（11月12日、3位）の後、バドミントンマガジン社のインタビューで、「スランプの時期は」と聞かれて、T選手は『社会人になってから2006年夏ぐらいまで』と答えていて、またその理由について『社会人となったなら自主性に任されるようになったから』と答えている。その直後から今回のメンタルトレーニングが開始された。冒頭でも述べたが、筆者はT選手の「気づき」を待ち、本人の意思で目標を設定し、その目標に向かっての自己投入をしていく「認知的トレーニング」を実践した。3位入賞を果たしながらもナショナルチーム入りに選出されなかった。その時点で「スーパースリーズ」といわれる大きな試合には出られないため、必然的にオリンピック出場は不可能となった。そこで筆者が憂慮したのが、気の遠くなるような時間と精神的エネルギーを自己に投入してきた多くのアスリートは、見るものに感動を与える技量を持っている一方、引退後のキャリアトランジションの問題も抱えている事実である（小島、2008）。

しかし、上記の記者の「今後について」の質問に、『今自分で考えている最中です。（中略）、今後は、自分でしっかり歩いていきたいと思います。』といていたことに安どした。

中込ら（1979）は、高い自己関与度を持っているものは体験的認識（洞察）によって、自己概念の変容が大きかったことを明らかにしているように、オリンピック出場はならなかったが、この1年余りのメンタルトレーニングにおいて、T選手の主観的自己評価とアスリートとしての心理的成長に一定の成果が得られたと考える。

## 付記

本小論の開示については、選手生活を終えて3年余が経ったことと、指導者として現在活躍しているT選手が自分の選手生活の記録の一端を再確認することで新たな境地を目指して欲しいとの願いもあった。

最後に、T選手との7年間の競技生活をバックアップしていただいた、つくば国際大学（高塚千史学長）と茨城トヨペット幡谷定俊社長に心からの謝辞を述べたい。

（こじま かずお 社会福祉学科）

## 文献

- (1) 「バドミントンマガジン」2008 ベースボールマガジン社 1月号 P.58～59
- (2) 北村優明, 小島一夫 2010, 「北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要」創刊号 2010年 P.59～69
- (3) 小島一夫 2008, 「つくば国際大学紀要」第14巻 P.73～86
- (4) 中込四朗, 土屋裕睦 1997, 「スポーツ心理学研究」第23巻第1号 P.35～47
- (5) 中込四朗 1993, 「危機と人格形成」道和書院 P.6 財団法人
- (6) 中込四朗 1994, 「メンタルトレーニング ワークブック」道和書院
- (7) 日本オリンピック委員会 選手強化本部 2000, 「平成12年度 日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告 No. Ⅲ メンタルマネジメントに関する研究」P.21～24
- (8) 能勢康史 2008, 「スポーツ心理学研究」第35巻第1号 P.36
- (9) 徳永幹雄 1999, 「T. T 式 ベストプレイへのメンタルトレーニング・システム—手引き—」トーヨーフィジカル(株)
- (10) 徳永幹雄 1999, 「健康科学」九州大学健康科学センター 第21巻別冊 P.41～51
- (11) 徳永幹雄 1998, 「健康科学」九州大学健康科学センター 第20巻別冊 P.21～30
- (12) 徳永幹雄 2005, 「第一福祉大学紀要」第一福祉大学 第2号 P.65～77
- (13) 岡浩一郎 2012, 「体育の化学」Vor. 62 No. 8 P.562～563

## Mental training and psychological support to an athlete that aims to the Olympic Games: For a woman badminton player

Kazuo Kojima

This study is an analysis and record of mental training and psychological support for a woman badminton player. She aimed for the Olympic Games. Mental training was MTCA.3 (Mental Training Cards for Athletes) and done for 17 month of two years. Psychological support was advice and semi-structured interview at the matches and practice. More over psychological interventions were done such as advice, including game management and tactics. Effect was examined by the result matches and so on.

As a result, she failed to participation the Olympic Games. But this study suggest that she was improved her self-assessment and was achieved psychological growth by this mental training.

Keywords: mental training, mental support, qualitative analysis