

スポーツに関連する心の動きを分析し より良い状態にしていく方法を模索

大事な場面になると緊張して普段通りの実力が発揮できない——。こんな経験は誰にでもあるはずだ。スポーツの場合は、それが試合の勝敗を分けることも多いため、多くのスポーツ選手にとって課題とされている。また、主に精神的な原因で突然不調に陥ってしまう「イップス」も問題となっている。スポーツ心理学では、こういったスポーツに関する問題に対し、心の動きや身体メカニズムを探り、解決方法を探究する。



田中美吏
准教授

スポーツ選手の 競技力向上だけでなく 教育や健康づくりなどへの 貢献もめざす

スポーツ心理学は、心理学の知見を応用してスポーツに関わる心の動きを分析し、問題解決を図る学問です。スポーツ科学の一分野として発展してきた学問であり、体育・スポーツ系の学部・学科に設置されることが多い一方、心理系の学部・学科にはあまりないようです。

スポーツ心理学の研究にはいくつかの柱があります。最も大きな柱は(1)「**スポーツ選手の競技力向上と実力発揮のための心理学**」としての研究です。試合で感じる「プレッシャー」の予防や対処方法に関する研究や、野球やソフトボールの投球や送球、ゴルフのパッティング^(注1)など、練習で自然にできていた動作が精神的な原因で突然できなくなる「イップス」の研究などがあります。他にも、競技中の自分やチームメイトや対戦相手のプレーを「予測」したり、「状況判断」してプレーを選択したりする際の心身で何が起きてい

るかを分析する研究もあります。試合や練習における「集中力」を高める方法などもこの分野の研究です。ソフトボールの投手に多い性格と、野手に多い性格などのように、「性格」の特徴の分析などもあります。また、選手の視点だけでなく、指導者の視点からの研究もあります。

これらの研究成果を活用して、スポーツ選手が抱えている心の問題の解決をめざす(2)「**臨床心理学**」分野の研究も大きな柱の1つです。選手との対話を通して心理面の課題を把握し、選手自身が克服しようとする力を引き出していく「カウンセリング」や、選手がプレッシャーなどの心の動きをコントロールできるように支援する「メンタルトレーニング」などを実践的に研究していくことで、選手の競技力向上や、試合における実力発揮、豊かな競技生活の実現に貢献しています。この分野の専門家はスポーツチームや学校でのニーズも高く、2000年には、日本スポーツ心理学会が認定する「スポーツメンタルトレーニング指導士」という資格が創設されました。

スポーツ選手に限らず、人々が運

動を続ける上での心の問題を扱う(3)「**健康運動心理学**」の研究もあります。近年は健康寿命を延ばすために定期的な運動をすることが推奨されていますが、続かない人も少なくありません。運動の継続のために「動機付け」と中長期的な「目標設定」をいかに図るか、といった研究があります。

このほか、幼児から大学生までを対象に、体育やスポーツの教育を通していかに心身の成長を図っていくかを追究する(4)「**教育心理学**」と融合した研究もあります。「非認知的スキル」^(注2)と競技力の関係を分析する研究などがあります。中でも近年は、「自己調整」や「自己決定」に関する研究が注目されており、自分の意志で目標やトレーニング内容を決めることと、実力発揮や成果との関係を解明する研究が数多く行われています。

プレッシャーを受けたときの 心身の変化を分析し 高いパフォーマンスを 発揮する方法を検討

私は、プレッシャーの研究に長年

(注1) パッティング：グリーン（ゴルフコースの最終部分）に乗ったボールをホールに入れるため、バターで打つプレーのこと。

(注2) 非認知的スキル：社会情動的スキル、ソフトスキルとも呼ばれる。「目標の達成」「他者との協働」「情動の制御」といった、日常生活のあらゆる場面に関わるスキルであり、認知的スキル（知識や思考を獲得したり、獲得した知識を活用したりする能力）と相互に影響して現れる。

携わってきました。プレッシャーがかかると、心身に大きな影響が出て、実力を発揮できなくなることがあります。その影響が極度に悪く出る場合を「あがり」といいます。その反面、プレッシャーがかかっても良いプレーができる場合もあります。また、人によってプレッシャーに強い、弱いがあります。そこで、プレッシャー下で人の心身にどのような変化が起きるのか、それがどのようなメカニズムで起きるのかを明らかにしようと考えました。

最初は、ゴルフを対象に、プレッシャーがかかったときの「筋活動」や「動作（フォーム）」などの変化を調べました。プロゴルファーに実験室でパッティングをしてもらうのですが、その際に、少額の賞金をかけ、初対面の人が5～6人いる前で行うというプレッシャーを与えます。プロゴルファーはパッティングの動作を何十万回も練習していますし、大会にも出場するため、実験前は多少「りきむ」（筋活動が変化する）ことはあっても、フォームが変わることはないだろうと予測していましたが、結果は逆で、ほとんどの人は筋活動が変化しない一方、フォームは普段よりも小さく、遅くなっていました。一方、プロの大会で優勝した人や、パッティングの成功率が高い人は、筋活動もフォームもあまり変わりませんでした。

この実験から、ゴルフのパッティングで実力を発揮するためには、プレッシャー下でもフォームを保つことが重要なことがわかります。それがわかると、例えば練習中に自分のフォームをビデオで撮影し、プレッシャーがある時とない時でどの程度変わっているのかを認識し、大会中

に調整を図るといったことができるのです。

競技によって、プレッシャーが与える影響は異なります。例えばゲームでは、「的が小さく見える」というように、「視覚」が変化するよう

です。ただし、「的が小さく見える」時の方がスコアの良い選手もおり、周囲の環境を不利に捉えることで実力を発揮できるようにしている選手もいることが示唆されました。

このほか、プレッシャー下での「体のバランス」や「脳活動」を調べる研究も行っています。今後はプレッシャーと「意思決定（攻めと守りの心理）」に関する研究をしたいと考えています。プレッシャーの研究は世界中で行われていますが、現在は、プレッシャーを回避するのではなく、プレッシャーの中でいかに高いパフォーマンスを発揮するかを追求する研究に主眼が置かれています。

対話を通じて悩みの本質的な問題を見据え最適な解決方法を選手とともに考える

研究と並行して、スポーツ選手のメンタルサポートの活動にも取り組んでいます。これまで、サッカー、バスケットボール、ゴルフ、ライフル射撃などさまざまな競技の選手やチームに対して、個人相談や講習会、練習や試合に帯同してのサポートなどを行ってきました。

近年は個別相談を受ける機会が多いのですが、スポーツ選手は何かし



らの悩みを抱えており、その背景は多様です。例えば、選手本人はプレーの不調を訴えていても、それがその種目の技術的な問題ではなく、指導者やチーム内での人間関係に原因がある場合も少なくありません。選手との対話を重ねながら、何が本質的な問題なのかを冷静に見据えた上で、最適な解決方法を選手と一緒に慎重に考えていくこととなります。

選手個人で解決できない場合は、指導者に相談したり、チームに働きかけたりすることもあります。チーム対象の講習会では、例えば筋肉にかかっている力を抜く方法や、緊張をほぐす呼吸法、チームワークを強化する方法など、そのチームの課題に応じた内容で行っています。

スポーツ心理学を学ぶメリットの1つは、学んだことを自分の人生に生かすことができる点です。プレッシャーがかかる場面や、集中力が求められる場面、調子が悪くいつも通りのパフォーマンスを発揮できない時期は、スポーツだけでなく、勉強や日常生活にもあります。スポーツを入り口にして、それらのメカニズムや対処法を知ることによって、人生全般を豊かにできるのがスポーツ心理学なのです。