

スポーツメンタルトレーニングと保健体育授業との 関連について

西 野 明

千葉大学・教育学部

The Research on Association between Sports Mental Training and Health and Physical Education Class

NISHINO Akira

Faculty of Education, Chiba University, Japan

本研究では、競技スポーツで取り入れられているスポーツメンタルトレーニング技法や実践例などについて、学校現場で実践されている保健体育授業との関連から明確にして、保健体育授業の更なる充実を図ることを目的とした。その結果、競技スポーツ場面と保健体育授業場面では、類似点や相違点も存在するが、これまでの保健体育授業の中で、スポーツメンタルトレーニング技法の要素を取り入れながら実践されていることが示唆された。今後は、スポーツメンタルトレーニング技法だけでなく、ICTの活用などスポーツ科学の視点を参考にしながら、保健体育授業を実践することで、子どもの心身の健康や成長に寄与することが可能になると思われる。

キーワード：スポーツメンタルトレーニング (Sports Mental Training),

保健体育授業 (Health and Physical Education Class), 学習指導要領 (Government Course Guideline)

1. はじめに

文部科学省発行による小学校学習指導要領（平成29年告示）解説〈体育編〉及び中学校学習指導要領（平成29年告示）解説〈保健体育編〉では、前回の指導要領の内容が改訂され、小学校、中学校及び高等学校を通じて、「体育科、保健体育科では、これらの課題を踏まえ、心と体を一体としてとらえ、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成することを重視する観点から、運動や健康に関する課題を発見し、その解決を図る主体的・協働的な学習活動を通して、『知識・技能』、『思考力・判断力・表現力等』、『学びに向かう力・人間性等』を育成することを目標と示す。」とあり、こどもの発達段階に応じて指導方法や指導内容等を明確化及び組織化・体系化することや学習したことを実生活や実社会に活用することが、体育分野では求められていると思われる。また、保健分野では、「自己の健康保持増進や回復等に関する内容を明確化するとともに、『技能』に関連して、心の健康、けがの防止の内容の改善を図る（小学校）。」、「心の健康や疾病の予防に関する健康課題の解決に関わる内容、ストレス対処や心肺蘇生法等の技能に関する内容等を充実する（中学校）。」と明示されており、いずれも運動領域・体育分野との関連を図った内容が求められている。このような点を踏まえ、現在では実際の授業において、試行錯誤しながらも心と体を一体としてとらえる実践的な取り組みがなされている。例えば、体づくり運動の中で、ペア活動を通し

て、「心と体の変化や関係にきづく」ことができ、保健分野との関連がみられる。

一方、ここ数十年のスポーツ界においては、「メンタルトレーニング」という言葉が多く聞かれ、少しずつ実践されその効果も明らかとなってきた。日本スポーツ心理学会編の「スポーツメンタルトレーニング教本〈三訂版〉」によれば、スポーツメンタルトレーニングとは、「アスリートをはじめとするスポーツ活動に携わる者が、競技力向上ならびに実力発揮のために必要な心理的スキルを習得することを目的とした、スポーツ心理学の理論に基づく体系的で教育的な活動である。また、競技力向上・実力発揮に加えて、心身の健康や人間的成長も視野に入れた活動である。」と定義されている。スポーツメンタルトレーニングの内容や方法は多種多様であり、主には心理的スキルのトレーニングが中心となっている。が、心理的スキルのみならず競技力向上のための様々な心理的サポートが含まれている。例えば、スポーツ選手が試合において実力を発揮するためには、試合に対する緊張や不安という心理的要因をコントロールする必要がある。先行研究によれば、不安傾向の強い人ほどあがりやすく情緒不安定を示す傾向があり、パフォーマンスにも悪影響であることが報告されている。この不安やあがりを低下させるための方法として、呼吸法や自律訓練法などといったリラクゼーション技法が応用され、習得後には安定したパフォーマンスを発揮することができるという研究もある。その他にも、目標設定、集中力、チームワークなどに焦点をあてたトレーニングも実施されている。スポーツメンタルトレーニングは、前述したように様々な心理的サポートを含んでおり、心と体の関係に

連絡先著者：西野 明 nishino@faculty.chiba-u.jp

多大なる影響を及ぼすことが明らかとなっている。心身の健康を促すことが求められる現在の保健体育授業においても、スポーツメンタルトレーニングとの関連を見出すことでさらなる充実へとつながる可能性があると思われる。

2. 目 的

そこで本研究は、学校現場で実践されている保健体育授業のさらなる充実を図るために、心と体の関係に影響するスポーツメンタルトレーニングの特徴と内容を明確にし、保健体育授業への効果的な活用についての一資料を得ることを目的とした。

3. 方 法

スポーツメンタルトレーニングに関する書籍を参照として、心理的スキルやプログラムの流れなどを明確にし、スポーツ現場における実践例での効果や課題を見つけ、保健体育授業場面へ関連付ける。なお、筆者は日本スポーツ心理学会認定の「スポーツメンタルトレーニング指導士」資格を取得し、現在も継続中である。あわせて、小学校教諭・中学校教諭（保健体育）・高等学校教諭（保健体育）の教員免許状も取得している。

4. 結果および考察

1) メンタルトレーニング技法の展開

メンタルトレーニングの実施方法はさまざまであるが、多くの書籍などで紹介されている流れとしては、図1のような流れで実施されることが多いと思われる。あわせて、保健体育授業のおおまかな流れについても示した。

① アセスメント

心理テスト、観察、面接などを通してパーソナリティや行動傾向、心理的課題などを理解することである。それによって、トレーニングの内容を決定する。また、自己分析として、日頃の練習日誌や状態チェックリストの記録から、選手自身が心と体の状態を把握することができる。保健体育の授業場面で考えると、ある運動を実施する際に、まずその運動を実施して、どの程

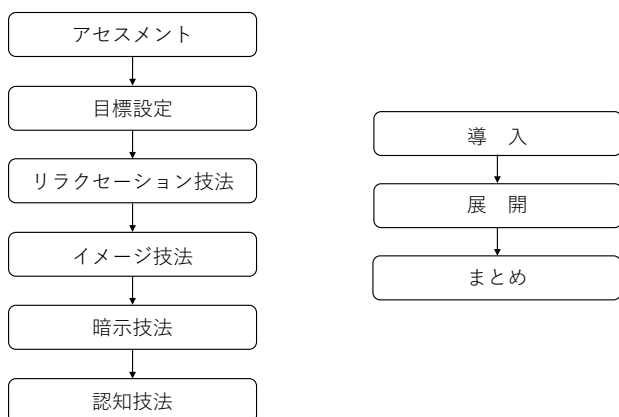


図1 スポーツメンタルトレーニングの流れと保健体育授業の流れ

度自分自身はできるのかを把握すること。さらに学習カードの記録を通して、自分自身の長所や短所の把握、成長過程を文字から確認することができる。このように、これまでの保健体育の授業の中でも、メンタルトレーニングの要素は取り入れられていたことが示唆される。

② 目標設定

競技における到達点や方向を明確にすることである。目標を設定することで動機づけにも関連してくる。さらに、目標を設定する際には、期間（長期、中期、短期など）、具体性、現実性などを考慮することが大切である。目標が具体的・挑戦的であれば、行動を起こす要因となる。保健体育の授業場面で考えると、各授業時間での「めあて」が目標と合致している。個人の目標もあれば、集団の目標、さらには授業全体での目標なども存在しており、目標を達成するための手立てや方法を考えることが求められる。

③ リラクゼーション技法

心身の安定した状態にすることのできる能力を向上させることである。主な方法として、呼吸法、自律訓練法、筋弛緩法、バイオフィードバック法などがある。いずれの方法も、1回の実施ですぐに身に付くものではなく、ある程度の期間が必要となる。保健体育の授業場面で考えると、実技の試技を行うとかグループや全員の前で発表するなどの場面は必ず存在するので、実力を発揮するにはリラクゼーション技法を身に付けておくといえよう。

④ イメージ技法

イメージの中で新しい技術を練習したり、誤った動きを修正したりすることをイメージトレーニングという。また、予想される試合状況をイメージの中で先行演習することをメンタルリハーサルという。保健体育の授業場面で考えると、イメージ技法を有効に活用しながら授業が展開されていくことが多いと思われる。特に、個人種目である器械運動や陸上運動では、イメージトレーニングの要因が動作の習得や修正に大きく影響してくる。団体種目である球技では、チームや個人で作戦を立案・実行する上で、メンタルリハーサル能力がとても重要になってくる。

⑤ 暗示技法

自己暗示の言葉や考え方を用いて、パフォーマンスに良い影響がある心身の状態を作り出すことである。主な方法として、暗示の言葉、ポジティブシンキング、キーワード法などが挙げられる。保健体育の授業場面で考えると、実際の運動をする前に、自分自身の中で暗示技法を使用することが可能になると思われる。どうしても苦手な動きや上手くできない場面では、マイナスのイメージが先行し、実力を発揮することが困難である。そのような時に暗示技法が役立つと考えられる。

⑥ 認知技法

競技や競技中のプレーについての見方や考え方を、その競技状況に適したものとしていくことである。試合状況を撮影した映像から、大事な場面や成功・失敗した場面などを抽出して、その場面の直前で映像を停止させて、その後の動きなどを全員で話し合い、解決をしていくこと。保健体育の授業場面で考えると、球技種目での活用が挙げられる。最近ではICT活用の取り組みにより、1人1台タブレット端末の流れがきている。そのような機器を使用することで、チームでのミーティング時に作戦を立てたり、チームワークを向上させることにも役立つ可能性がある。

2) メンタルトレーニングの実践例

スポーツメンタルトレーニング教本〈三訂版〉の中では、大きく9つの実践例が紹介されていた。①講習会形式による実践例、②心理検査を用いた実践例、③カウンセリングをベースとした実践例、④チームに対する実践例、⑤ジュニアアスリートへの実践例、⑥部活動での実践例、⑦パラアスリート及びデフアスリートに対する実践例、⑧アスリートのキャリアサポート、⑨国際審判員に対する実践例、以上である。このように様々な対象者に対して、スポーツメンタルトレーニングの実践が行われ、その効果や課題が報告されている。本研究では、学校現場での保健体育授業に焦点を当てているが、上記の実践例を詳細に把握することで、活用が可能になると思われる。特に、ジュニアアスリートや部活動の実践例では、対象者の年齢が同程度であるため、参考になると考えられる。

また、スポーツメンタルトレーニング教本〈三訂版〉の中では保健体育授業での実践例は示されていないものの、スポーツメンタルトレーニング技法の一部を保健体育授業に応用する研究もいくつか報告されている。例えば、石村（2008）らは、中学校及び高等学校保健体育授業においてメンタルトレーニングプログラムを実施した結果、メンタルトレーニングの効果を実感して意識の変容が認められたと報告している。さらに、保健体育授業だけでなく、学業や部活動など日常生活への期待感が高まったことも示された。田井（2005, 2006）らも、中学生を対象に保健体育授業の中でメンタルトレーニングプログラムを実施した結果、生徒の考え方や意識の変容が認められ、メンタルトレーニングの効果が示されたと報告している。また、大学生を対象とした長谷川（2017）の研究においては、メンタルトレーニング技法の一部を取り入れた結果、自己調整能力の向上や意識の変容が認められた。これらのことから、保健体育授業の「体づくり運動」との関連が示唆され、メンタルトレーニングが保健体育授業の充実に寄与する可能性があることが分かった。今後は、他の運動領域との関連性についても検討していく必要がある。

5. まとめ

本研究では、スポーツメンタルトレーニングの内容や

実践例を明確にして、保健体育授業への応用・活用を検討することが目的であった。その結果、スポーツメンタルトレーニング技法から保健体育授業への活用場面を想定することができた。さらに、中学校や高等学校での保健体育授業で取り入れた実践例から、メンタルトレーニングの効果を確認することもできた。今後は、スポーツメンタルトレーニングだけでなく広くスポーツ科学の知見を応用することで、生徒一人一人に応じた保健体育授業の充実につながるであろう。

引用・参考文献

- 長谷川望（2017）体育授業における教材としてのメンタルトレーニング技法，東邦学誌，46(1)，97-102
- 市村操一・阪田尚彦・賀川昌明・松田康定（編）（2002）体育授業の心理学，大修館書店
- 石村宇佐一・衛藤晃平・村山孝之（2007）中学校体育授業におけるメンタルトレーニングプログラムの検討，日本体育学会大会予稿集，58，338
- 石村宇佐一（2008）高等学校体育授業におけるメンタルトレーニングプログラムの検討，日本体育学会大会予稿集，59，244
- 石村宇佐一・村山孝之・古章子・野田政弘（2009）中学校体育授業におけるメンタルトレーニングプログラムの検討，日本体育学会大会予稿集，60，271
- 文部科学省（2018）小学校学習指導要領（平成29年告示）解説—体育編一，東洋館出版社
- 文部科学省（2019）中学校学習指導要領（平成29年告示）解説—保健体育編一，東山書房
- 日本スポーツ心理学会（編）（2002）スポーツメンタルトレーニング教本—三訂版一，大修館書店
- 西野明・土屋裕睦（2004）我が国におけるメンタルトレーニング指導の現状と課題—関連和書を対象とした文献研究一，スポーツ心理学研究，31(1)，9-21
- 杉原隆・船越正康・工藤孝機・中込四郎（編）（2000）スポーツ心理学の世界，福村出版
- 田井雅基・廣瀬尋理・村山孝之・石村宇佐一（2005）保健体育授業におけるメンタルトレーニングの導入—中学校の授業分析一，日本体育学会大会予稿集，56，388
- 田井雅基・廣瀬尋理・石村宇佐一（2006）保健体育授業におけるメンタルトレーニングプログラムの導入—中学校の授業分析一，日本体育学会大会予稿集，57，214
- 高畑好秀（2007）メンタルトレーニングを活用した体育授業—子どもの運動意欲・能力を高めるアイデア—，明治図書出版
- 鶴原清志（2016）わが国のメンタルトレーニングに関する検討，スポーツ健康科学研究，38，1-11