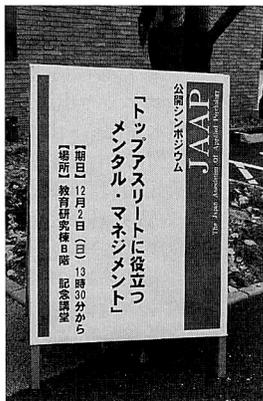


日本応用心理学会主催 公開シンポジウム

トップアスリートに役立つメンタル・マネジメント

- 企 画 藤森立男（横浜国立大学教授）
司 会 齋藤雅英（日本体育大学准教授）
話題提供者 湯元健一（総合警備保障株式会社：ALSOK）
遠藤幸一（日本大学准教授）
東山明子（畿央大学教授）
指定討論者 西條修光（日本体育大学教授）

このシンポジウムは、2012年12月2日(日) 13時30分から16時に日本体育大学（東京世田谷キャンパス）記念講堂で開催されました。



会場の案内



話題提供者と指定討論者

藤森：それでは時間になりましたので、日本応用心理学会主催の公開シンポジウムを始めたいと思います。私は、今回のシンポジウムを企画しました横浜国立大学の藤森でございます。たいへんお忙しいところ多数のご参加をいただき、誠にありがとうございます。本日は、よろしくお願ひ致します。

（拍手）

藤森：本日のテーマですが、皆様の資料にご覧のように『トップアスリートに役立つメンタルマネジメントについて』ということで、特に今回のロンドンオリンピックではメダル数は多かったのです



会場の参加者

が、有力選手、特に期待されていた有力選手が金メダルを逃してしまったり、あるいは入賞できなかったということが問題になりました。こうした問題を克服するための一つとして、メンタルマネジメントの領域がございませう。このシンポジウムでは、試合で実力を発揮し、競技能力を向上するためのメンタルマネジメントについてご紹介したいと思っております。また、本日はトップアスリートの方に来ていただいておりますので、そうしたトップアスリートが感じている内的な世界について、率直なお話をいただきたいと思っております。そのことによってトップアスリートがより有効に活用しやすいメンタルサポートのあり方について議論を深めることができると考えております。なお、このシンポジウムに先立ちまして、日本応用心理学会理事長の藤田圭一より皆様にご挨拶がございませう。藤田先生よろしくお願ひします。

藤田：皆様こんにちは。

一同：こんにちは。

藤田：日本応用心理学会理事長を仰せつかっております、日本体育大学の藤田でございませう。

本日は、一般ご参加の皆様、学生の皆様、大学院生の皆様、本学会会員の皆様、師走に入りたいへんお忙しいなか、また好天の日曜日のところ日本体育大学に多数お越しくださいませ、誠にありがとうございます。

私どもの日本応用心理学会は、わが国の心理学関係の学術団体のなかでも、日本心理学会と並んで古い歴史と伝統を誇っており、会員数は約1,300名でございませう。

本学会は、社会に開かれた、また社会に貢献できる有意義な学会であると自負しております。その一環といたしまして、毎年1回、この時期に「公開シンポジウム」を開催し、そのときどきにふさわしいタイムリーなテーマをもって社会にアピールすることで、本学会の社会的責務の一助としております。昨年度は「まさか」の応用心理学」というタイトルのもと、東日本大震災にかかわる人間行動を応用心理学の観点から企画開催いたしました。本日と同じくこの記念講堂が満員となるほど盛況でございました。

今年は、ロンドンオリンピックの年でございました。例年にも増してわが国選手の活躍が目まじ



藤田理事長

かったことは、皆様の記憶に新しいところでございます。オリンピックにわが国を代表する選手として出場すること自体が、何物にも替えがたいほどの荣誉であるものと思われませう。また、トップアスリートとしての誇りであると思われませう。

本日は、日本体育大学が会場ということもあり、スポーツへの応用心理学からのアプローチを目的に「トップアスリートに役立つメンタル・マネジメント」を主題とする公開シンポジウムの企画となりました。

このシンポジウムをご企画いただきました本学会の企画委員長でいらっしゃる藤森立男先生、ならびに企画委員会委員の諸先生にお礼を申し上げます。藤森先生の卓越した企画力によりまして、このような盛大なシンポジウムになりましたことをご報告いたします。また、司会の労をおとりくださいます齋藤雅英先生ありがとうございます。齋藤先生は本学会の事務局長でもいらっしゃいます。のちほど齋藤先生から、本日このシンポジウムにご登壇くださいます4名の先生をご紹介くださるものと存じます。いずれの諸先生もスポーツ領域では第一線で活躍の先生でいらっしゃいますので、私たちを刺激してくださるお話しをお聞かせいただけるものと楽しみにしております。皆様と一緒に、私も勉強させていただきます。

本日は、どうぞよろしくお願ひいたします。簡単ではございますが、本学会理事長としてのご挨拶とさせていただきます。ありがとうございます。

(拍手)

藤森：それでは早速シンポジウムに入りたいと考えております。シンポジウムの司会は藤田先生のご紹



企画委員会委員長・藤森



司会・齋藤

介にありましたように、日本応用心理学会事務局長の齋藤雅英先生をお願いしたいと思います。齋藤先生よろしくお願ひします。

齋藤：ご紹介に預かりました日本体育大学の齋藤でございます。本日のお話いただく順番に先生をご紹介させていただきたいと思ひます。初めにオリンピック選手の立場から湯元健一先生をお願いいたします。湯元先生は、アルソック総合警備保障にご所属されている、レスリングフリースタイル60キログ級の選手でございます。北京オリンピックで2008年銅メダルを獲得されております。ロンドンオリンピック5位、2011年の世界選手権では3位という成績を修められております。2005年と2011年の全日本選抜選手権大会で優勝され、2005年、2006年、2010年の全日本選手権で優勝されております。そのほか、2010年には長野の国際大会でも優勝されております。その成績をもとにオリンピック選手の立場からお話を頂戴いたします。

続きまして、指導者の立場から遠藤幸一先生。遠藤先生は日本大学の文理学部をご卒業されております。先生は著書も多数ございますが、現在日本体操競技・器械運動学会におきまして、常務理事をお勤めになっておられます。そして財団法人日本体操協会におきましては常務理事を務められております。現在は主に広報の活動をされておまして、メディアにご出演され体操競技をわかりやすく説明するという活動を通じて体操競技の普及に務められていらっしゃると思います。

続きまして、東山明子先生。東山明子先生にはスポーツメンタルトレーニング指導士の立場からお話を頂戴いたします。先生は現在大学院の健康科学研究科の教授でいらっしゃいます。医学につきまし

て、それから学術につきまして博士号を取得されております。専門領域はスポーツ心理学、それから健康心理学になります。日本禁煙科学会に所属されており、優秀演題賞を受賞されております。そのほか滋賀県スポーツ科学委員会にて心理学班の班長を務められておまして、日本メンタルトレーニング指導士の理事をされ、スポーツメンタルトレーニング上級指導士の資格をお持ちになっておられます。著書におきましても健康科学などの多数の著書がございます。

そして最後に西條修光先生。西條先生におかれましてはシンポジウムの指定討論者ということでお話を頂戴いたします。先生は日本体育大学の教授を務められておまして、中晩年における運動継続と気づきの関連、技能の習熟にともなう認知過程の変容、疲労ストレス生活の質の関連等を幅広く研究されております。シドニーオリンピックではバドミントン、カヌー競技のスポーツカウンセラーを務められ、JOCスポーツ医科学・情報専門委員会科学サポート部会のメンタルマネジメント研究班で活動されておりました。そのほか数々の著書をお持ちになっておられます。以上簡単ではございますが、本日お話をいただく4名の先生方のご紹介をさせていただきました。それでは早速はじめて湯元健一先生にオリンピック選手の立場からお話を頂戴したいと思います。湯元先生よろしくお願ひします。

(拍手)

湯元：こんにちは。

一同：こんにちは。

湯元：ご紹介いただきました ALSOK の湯元健一と申します。私は小学校3年生の9歳ころからレス



話題提供者・湯元

リングをやっています。ロンドンオリンピックと一緒に出場した双子の弟進一と始めました。父親が高校時代にレスリングをやっていたので、その影響で自宅にマットを敷いて、父親にコーチをしてもらい、そしてジュニアレスリングクラブにて指導してもらいました。その後、日体大に入り、日体大の助手になり、北京オリンピックに出場し、それから今の会社 ALSOK に入社し、ロンドンオリンピックにも出場しました。今から5分ほど映像を見ていただきたいと思いますが、この映像はロンドンオリンピックの前年に、ロンドンオリンピックの予選を兼ねた世界選手権の前の合宿の様子や、家族の絆といったようなものを、日本テレビでまとめてもらい、僕自身のモチベーションビデオにもらった映像です。短くまとめて作ってきましたのでご覧ください。

(映像)

湯元: 今見ていただいたとおり、レスリングの合宿は本当に裸祭のようなことをしています。映像のなかで弟と一緒にビデオを見ていたシーンがありましたが、小さい頃は家の中にマットを敷いて、父親に棒でどつかれながら練習していました。そして、その弟とずっと同じようにレスリングを頑張ってきました。

それでは、まず北京オリンピックの話をしたと思います。オリンピックに出場するためには予選を勝ち進んで行くのですが、大体4年間の期間を要すると思います。僕はアテネオリンピック(2004年)が終わった翌年に初めて日本代表になりました。当時は大学3年生でした。それまでは、全日本選手権で勝ったことはなく、本当に僕自身、北京オリンピックに出場することが夢のようで、日本チャンピ

オンなんて全くなれるものだとは思っていませんでした。しかし、そのときは自分のなかでスイッチが入って、試合では目上の選手をどんどん倒して、あっという間に決勝に行き、世界選手権や代表選手決定戦までのぼりつめて、代表になることができました。そのような状況のなか、世界選手権でハンガリーに行ったのですが、抽選の結果、1回戦から前年のアテネオリンピックの金メダリストと対戦することになりました。結果は、判定負けではあったのですが、金メダリストの洗礼を受け、本当にボコボコにされたような印象を受けました。そのときに、オリンピックチャンピオンはこんなにすごいんだ、頑張れば届くような存在でもあるのだけれど、すごく偉大な存在だと思いました。それをきっかけに、僕自身ずっと火がついて、そこから大学選手権で優勝し、ナショナルの合宿にも常に参加できる成績を上げることができ、ずっと全日本の上位にいました。その後、勝ったり負けたりを繰り返したのですが、最終的に北京オリンピックの代表に決定したのが、開催の2カ月前でした。僕は代表を決める2008年の最終予選が始まる前年の12月の天皇杯で負けてしまいました。その最終予選に行くことができる選手は、1位の選手と2位の選手で、1位の選手が最終予選で勝ったら、その1位の選手がオリンピックに出場することができるという状況でした。僕は2位だったので、「あーやっぱり僕到北京オリンピックはないんだな」と思っていたのですが、1位の選手がなんとオリンピックの出場が決まる試合でラスト1秒のところで負けてしまいました。その選手は日大出身で、昨年(2007年)の世界選手権では3位に入り、オリンピックに行くのは間違いないと言われていたのですが、最終選考で負けてしまったため、湯元を世界最終選考に出場させるという案がでました。しかし「湯元じゃダメだ、何も成績を残してないじゃないか」「成績のない選手を世界大会に送り込むのは、そんなことは絶対ありえない」と日大の強化委員長をはじめ日大の先生方から言われてしまいました。僕自身も世界選手権へ行っても一回戦で負け、国際大会でも勝てず、全日本選手権だけ2度優勝した程度の成績しか残せていませんでした。しかし「オリンピックのチャンスというのは、誰にでも与えられるものであり、一度最終選考で負けてしまった選手を出さず、湯元を出せば良

いんだ！湯元が負けたら、日本の60キロはもうダメだ。湯元、お前行ってこい！」言われて、オリンピックの出場権を獲得するために、世界最終選考に出場できることになりました。僕がその最終予選で負けてしまえば日本の軽量級の60キロ級では日本の選手が誰もオリンピックに出場できなくなります。それは本当にあり得ないことでした。また、こんなに自分が人のため、日本のために金メダルを取ってこなければいけないのかと思ったことが初めてだったので、本当に眠れない夜が続きました。しかし最終選考では、何とか一つ一つ勝って優勝することができ、オリンピックの代表権を取ってくることができました。そして、日本でその1位の選手(日大の選手)ともう一度プレイオフをして勝ち、北京オリンピックの代表に決まりました。

それはオリンピックが開幕する2カ月前、正確に言うともう1カ月と2~3週くらいしかなく、北京オリンピックの代表になったという余韻にも浸れず、あっという間に選手村に入り、調整して、試合の前日を迎えました。さすがにオリンピックになると、選手村に入っても、やっぱり周りにいる人は、当たり前ですがオリンピック選手しかいないんです。テレビで見たようなバスケの選手や、陸上でいったらタイソンゲイ選手とか、そういう有名な人ばかりがたくさんいて、これはお祭りだなと思いました。そんなお祭りのなか、やっぱりオリンピック選手でも浮かれていると思う選手が何人かいました。でも、そういう選手は僕が見ているかぎりでは負けていました。だから、自分は浮かれないように、周りに流されないように、自分に強く言い聞かせ、気持ちの面からコンディショニング作りをしました。そして、試合では知らない人が日の丸のハチマキを巻いて、「湯元がんばれよ！」と日本の旗を振って応援してくれました。そのなかで、僕も一戦一戦戦って行こうと思いました。また、一秒でも長く戦っていたいと思いました。そして、なんとか準決勝まで勝ち上がりました。しかし、準決勝で負けてしまいました。そのときは、本当にがっかりしましたが、もう一回、3位決定戦のマットに上がれると思うと本当に嬉しくて仕方がありませんでした。しかし、僕がそんな浮ついた気持ちでいると、父親から電話がかかってきて、「もしもしどうしたの?」と言ったら、もう開始早々から「お前あんな試合して3位

決定戦勝てるのか?3位になったらお前人生変わるのだぞ、オリンピックメダリストになったら人生変わるのだぞ」と怒鳴られました。僕はそれまで、オリンピックで銅メダルを取ったらその後どうなるかなど、何も考えていませんでした、でもやっぱり応援してくれている人は、僕が勝って結果を出すことを一番求めているわけで、父親は自分たちに人生をすべて賭けてレスリングを教えてきたので、僕の試合後の表情を見て、負けても悔しくないのではないかと感じたのだと思います。そうしたら、パートナーとして一緒にきた弟からも電話がかかってきて、「お前それやったらあかん、そんな気持ちじゃ絶対だめだ、オリンピックの3位決定戦は、ほかの国の人は一生の生活がかかっている。日本だとまだそんなに報奨金とか、自分の生活が変わることは少ないかもしれないけれど、ほかの国は本当に自分の生活が一生安定するような国もたくさんある」と激しく僕に言いました。それで気持ちが切り替わり、もうやることは同じだなと思ったので、自分が負けることを想像しないで、スッキリした気持ちでマットに上がって試合することができました。そして銅メダルを獲得することができました。本当にそのときは、何か違うパワーが自分にもあるのかと思いました。それが自分の実力でもあり、自分の持っているものだと思います。

次にロンドンオリンピックの話をしたと思います。じつ是北京オリンピックの1年前に腰のヘルニアが発覚して、毎日練習前にボルタレンを飲んだりして、痛くてもごまかしながら、練習をしてきました。しかしオリンピックが終わったら、一度リセットしないとイケないと思ったので手術をして、リハビリと休養に専念しました。治療自体は半年以内で終わったのですが、一年くらい休養しました。そのときに今の所属であるALSOKに勧誘していただき、「ALSOKでロンドンオリンピックを目指してください」と言われ、入社し再びロンドンオリンピックを目指しました。しかし、一年間も休んだせいか、一年ほど全日本選手権でも3位と、なかなか試合で勝つことができませんでした。また、自分のなかでも北京オリンピック銅メダリストになったことで、自分の実力が変わらないのに勝手に強くなったような錯覚を持っている自分がいて、そのことに気づくのに一年間かかりました。ついこの間、この話

を考えているときに、学生のころからずっとつけていた日記を見ました。日記を見ると、たまたま五輪後の治療後の試合に負けた後に書いたものがあり、「この次は死んでも絶対勝つ」と書いてありました。また、「俺はもう一度絶対日本チャンピオンに返り咲く」とも書いてありました。試合に勝てない日々が続きましたが、決意を日記に書いたことがよかったのか、なんとか年末の天皇杯で全日本チャンピオンに返り咲き、その翌年に世界選手権の代表にもなれ、その大会で3位になり、日本に、1番初めにオリンピックの出場権を獲得してきました。しかし、ここが僕の弱いところで、2011年の12月の天皇杯で優勝すればロンドンオリンピックの代表が決まるという大会で、あっけなく一回戦で負けてしまいました。本当に気負って、ウォーミングアップもバカみたいにして、また、オリンピックの大切さを知っていたので、ここですぐ決めてオリンピックの準備をしたい、早く決めたい、と焦り過ぎてしまったのです。その後、一週間の休養をとり、プレイオフの試合が4月9日に決まっていたので「4月9日に俺はオリンピックの代表になる」と日記に大きく書いて心に留めました。日記に自分の決意を書くことによって、自分の生活を一から見直す気持ちになり、今の自分に何が足りないのか自問自答することができました。また、ライバルの選手にどうやって勝つことができるかも研究しました。そして、そのような生活を4カ月間続けた結果、自分自身すごく変わることができました。その成果が実って、プレイオフでは見事に勝利することができ、ロンドンオリンピックの出場権を獲得することができました。余談ですが、その一週間前に双子の弟の進一がアジアの最終選考に行って優勝して、ロンドンオリンピックの代表を先に決めていたので、そのことも自分にとってはプラスに転じたのではないかと考えています。

そして、弟の進一と2人でロンドンオリンピックの代表になることができ、4カ月の準備期間を経て、大会に臨みました。自分のなかでは、北京オリンピックのときの自分と戦ったら、10回中9回は今の自分が勝つと思っていました。つまり、北京オリンピックのときよりも力をつけたということです。しかし、ロンドンオリンピックでは、銅メダルを獲得することはできませんでした。その理由を、

自分のなかで何か油断があったのか、何か足りなかったのか、勝負に純粋になれなかったのかなどとずっと思っていました。そのなかで、弟の進一が銅メダルを獲得し、晴れて2人とも銅メダリストになったので、今はいいのかなと思っています。

このスライドは、自分がレスリング人生のなかで心がけていることです。「練習は休まない」「課せられたメニューをこなす」「ライバルに対して自分からスパーリングをお願いする」です。全日本の合宿をしているときに、ライバルと試合をすることは絶対嫌なのです。僕以外の選手は自分からは絶対にやっこないのです。でも自分から行くと、相手はそれを断ると負けた気になるので、相手をしてくれます。あとは、「わざと負けるようなことをしない」「技を出し惜しみしない」など、当たり前ですが、オリンピックで金メダルを獲得するイメージをずっと持ちます。休みの日には体を休ませることも必要です。体を休ませるというのはスポーツ選手として当たりのことです。心身ともにリラックスしてリフレッシュしないと次の練習は行けないので、僕はいつもリラックスするように、その日の気分によって自分なりに工夫していろいろ変えたり、心を癒すようにしていました。でもここに書いていることは本当に当たりのことなので、こんなこと言っているのは恥ずかしいのですが、僕がこれまで見てきたオリンピック選手は、これらのことは当たり前に行っていると思います。僕自身もこれが全部できたわけではないと思いますが、これを心がけてやってきて、やっとオリンピックに出場できたのだと思います。

金メダルを取る人は、全部が完璧にできているのかもしれない。でも金メダルを取った人も完璧ではないかもしれません。しかし、こういうことを継続させるのは、僕は絶対に必要だと思います。

そして、一番メインのメンタルサポートの重要性ですが、僕自身はメンタルトレーニングというものは受けたことがありません。正直言うとあまり必要ないと思います。しかし、自分のなかでは、本を読むことも、人の意見を聞くことも、それもメンタルトレーニングだと思います。自分自身で我を持って頑固になって、その意志を貫くことが自分にとってメンタルのトレーニングだと思います。これからオリンピックを目指す人は、自分のなかで一本の筋が



話題提供者・遠藤

あるはずだと思うので、それを何とかずっと貫くことが、僕は良いと思います。そこに枝葉をつけていく意味でメンタルのことや技術、別に遊びでもいいですし自分のリラックスすることをみつけたりしていくことが自分の強さだと思いますので、あまりメンタル、メンタルというのも良くないと思います。また、僕みたいにわがままというか、頑固になるのもすごく必要だと思います。そして、いつでもなんですが「座右の銘はありますか?」と聞かれると決まって僕は「全力です」と答えます。その理由は、すべての力を出さないとオリンピックにも行けませんし、これから違う生活をしていくうえでも、絶対全力を出さないと何も上手くいかないと思うからです。この言葉というのは、僕の中学校、高校時代の恩師にあたる太田拓弥先生という方が、僕に「お前、全力という言葉はな、すべての力を注ぐということや、字のまま、そのまま」と話し、そのときは「うーん」と思ったのですが、自分がオリンピックに行く立場になったときに、初めて全力という言葉が自分の言葉になりました。このような座右の銘を自分のなかで持っていることも必要かもしれません。それが自分でその勝負の前にピッタリくるのであれば、その言葉を自分に信じ込ませるといったのもありだと思います。

以上で私の発表とさせていただきます。ご清聴ありがとうございました。

(拍手)

齋藤：湯元先生ありがとうございました。湯元先生にとっての言葉の力や、2つのオリンピックにあたっての気持ちの違いなど、とても貴重なお話をお聞きできたかと思います。続きまして、指導者の立場から遠藤先生からお話を頂戴したいと思います。

それでは先生、よろしくお願いします。

遠藤：日本大学商学部から参りました遠藤と申します。冒頭、そしてレジュメにも指導者の立場と書かれていますのですが、現在、体操競技の現場で、選手を教えるということは全くしておりません。実は私に話が来たときには、誰かご紹介くださいということでした。そこで最初、アテネで結果を残している方々に連絡をしました。ここ数年、私は日本体操協会の広報を担当しており、選手とメディアの間を取りもつ立場であることから、「米田、お前どうか?」というような形で、いろいろとあたっていったのですが、いい人選ができず、その旨、藤森先生にご相談したところ、「遠藤先生やってください」ということで今ここに立たせていただいています。私の立場としては皆さんが将来もしかしたら指導者の道に進む、あるいはほかのいろいろな競技スポーツにかかわることがあるのではないかとということを前提に、私自身の経験で考えていることを踏まえて、今日はお話をさせていただきたいと思います。実は私、先ほど湯元先生がお父様のことをお話になりましたが、私の父親は体操競技でローマ・東京・メキシコオリンピックの3つの大会に出まして、5つの金メダルを獲得した体操選手でした。でも私自身は小学校、中学校でサッカーをやっている、その頃学校では野球のほうがはやっていたのですけれども、そういう状況下でサッカーをやり、突然、体操を始め出して、高校・大学と体操をやって全日本選手権ぐらいまでは出場できるようになり、いろいろな環境で活動させていただきました。指導者も大学院のときに5年間ほど経験をさせていただきまして、自分が選手として指導者として、そして現在の一般の方々やメディアを対象とした広報担当者として、いろいろな立場のなかで、体操競技はどんな状況で行われているのかということ、金メダルを獲得した日体大出身の内村航平選手の例を通じまして皆さんにご紹介したいと思います。あと一つ、私、父親が金メダリストなものですから体操やるのは嫌だなと子供の頃から思っていて、父も特にそれを義務づけはしなかったのですが、そのときから父親とは何か違うものを出していきたいという心理状況が芽生え、私が描いたこのイラストを国際体操連盟から認めていただき、今ルールブックに私のイラストが利用されています。体操には金メダルを取った父

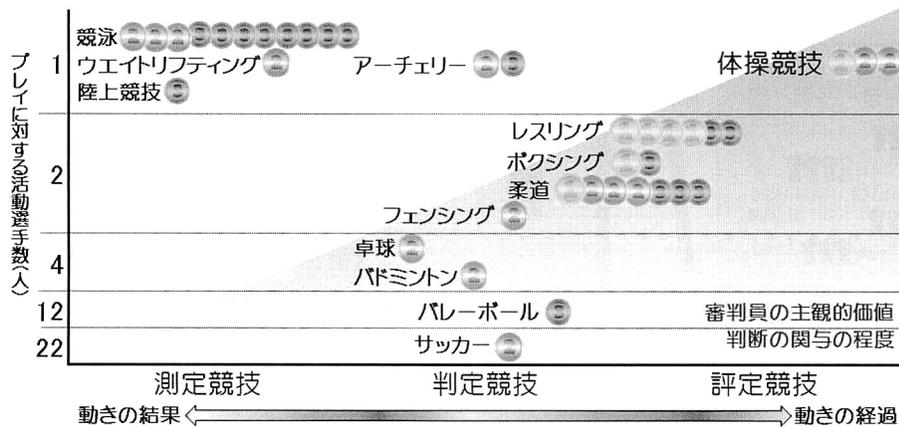


図1 競技の特性

の名前をとった「エンドー」という技があることなども手伝って、体操界における「遠藤」の知名度は意外に高いです。こうしたさまざまな顔で、体操と無縁な人に、是非、今日の話聞いて、体操に興味を持っていただきたいと思います。

まず皆さんには体操ってどんな競技なのか？ということについて改めてお考えいただきたいと思います。私がどんな指導者になるにしてもやっぱりその競技の特性をしっかりと把握しておく必要があると思います。こちらは先のロンドンオリンピックでメダルを取った種目と、それぞれ競技の特性を示した表です。

縦の軸には1人でやる、2人でやる、4人、12人、22人という形でプレイヤー数を示し、横軸にはそれぞれの形で勝敗が決定するのかどうかを示してみました。競泳や、ウェイトリフティング、陸上競技といった種目は、客観的な数字が測定機器等によって出てきてそれを比べて勝敗を競います。それらは測定競技と言われています。それに対して卓球、サッカー、バレーボールなどは、得点により勝敗を決めますが、これらは審判員という人が判定をして反則を取ったり、得点を与えたりすることで判定競技と言われています。先ほど発表いただきましたレスリングにつきましては、レフェリーが専門的な知識を持ってある条件を満たすと、ポイントを加えたり勝敗を決めるという、卓球などのボールゲームよりは、少し専門的な知識が判定に必要なため、評定競技に近づく位置にあります。そして、今から紹介します体操競技というのは、1人でやるス

ポーツであって、なおかつ評定競技という、動きの結果ではなくて、動きの経過、つまりどのような形で動いたのかというのが勝敗にかかわるといって、非常にほかのスポーツ種目とは違った特徴を持っています。ちょっと薄くて見えづらいのですが、斜めに線を引かせていただきました。これは審判員の主観がどれほど勝敗に影響してくるのか示したもので、体操の場合、審判員が何点何と点数をつけてきます。こうした点数が直接その勝敗にかかわることですので、とても審判員の影響を受ける競技スポーツになっています。そういった意味では、とても戦略的にもいろいろと工夫が必要なスポーツ競技という位置づけになっています。皆さんもご承知のとおり、体操競技の選手の戦いの場というのは、自分が1人でその種目に向かって演技をして、それを審判員、選手、コーチ、家族、観客が見る状況にあります。1人で1つ1つの器械種目に立ち向かって、やり直しの利かない機会に、最高の演技を披露するというのが体操競技の、競技のシーンになります。皆さんの生活のなかで、もしそういう場があるとすればどんなトレーニングを積んだらいいでしょうか。先ほどのレスリングですと相手がいるので、相手がどんな調子なのか、相手がどんな動きをするのか、ということで臨機応変に自分を変えていかなければいけないのですが、体操の場合はその場で自分の実力をそのまま発揮すればよく、他人のことは何も考えなくても影響を受けることのない特徴を持っています。

あまりご存じのない方のために、競技について

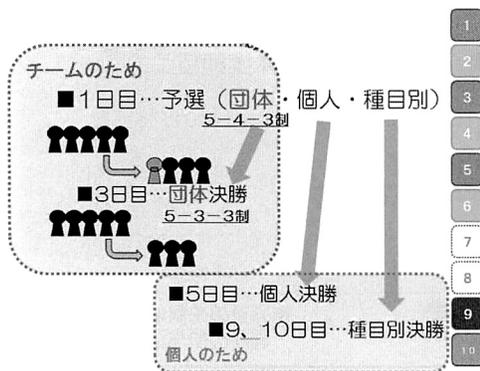


図2 体操競技の競技方法

ちょっとご紹介したいと思います。これはロンドンオリンピックの例なのですが1日目に団体・個人・種目別の予選というのが行われます。右上に1, 2と書いてあるのは1日目に男子が行われて、2日目に女子が行われるという意味です。団体・個人・種目別の予選が終わりますと、その予選の結果を踏まえまして、まず3日目に団体の決勝というのが行われます。団体はそれぞれ国と国との間で争うのですが、それぞれのチームには5人のエントリー選手がいて、予選では5人の内4人が演技をして、1人の点数を除いた上位3つの点数が団体の得点ということで加算されていきます。それに対して団体決勝は5人の内3人だけ選んでその3人のすべての点数が団体の得点になり、予選と決勝に違いがあります。言い換えると、予選のときには1人の失敗はそれぞれの種目で許されるのですが、決勝では1人のミスも許されない。1人がミスをすればそのまま団体の点数に反映されてしまう。つまり箱根駅伝みたいなものです。1人が大きなブレイキになればそのままチームに跳ね返ってくるという状況になります。

その後、5日目に個人総合決勝が行われて、これは個人で予選通過した得点上位の選手24名が、各国含めて1カ国2名までという制限のなかでの競技となります。その後、トランポリンが7日目、8日目に行われ、9日目、10日目に、種目別の決勝が2日間にわたって行われます。各種目8名が出場して行うという形になります。このようにオリンピックでは10日間の日程のなかで演技を行います。一つ特徴的なのは、先ほど1人が1種目で演技をすると言いましたが、まず、最初の1日目と3日目のこの2日間の戦いというのは団体競技で、チームのた

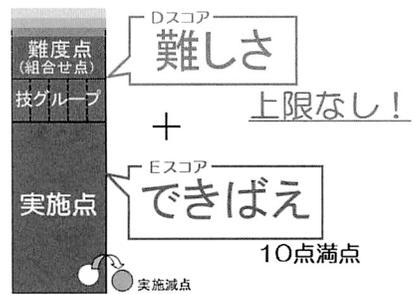


図3 体操競技における得点算出

めという思いが入ります。それに対して個人総合決勝と種目別は、自分のミスがすべて自分に跳ね返る、自分のためにという状況になります。通常、陸上競技、水泳など、リレーという全員が参加してその記録をトータルして競い合うチーム戦は最終日に大体予定されているメインイベントなのですが、体操競技は逆に、最初にそのチーム戦が行われ、そして個人戦という形になっています。体操そのものは基本的に個人が上手くなればどんどん競技力が上がっていく個人競技なのですが、最初に、チームに迷惑をかけてしまうとか、チームにとってプラスになるとか、「チームのため」という、体操本来の持つ特性と違う状況での戦いが待ち受けていて、その後、本来の個人の戦いになるという特徴を持っています。

次に体操競技における得点の算出について簡単にご紹介します。現在の体操競技のルールでは、どのようなできばえか、もっともわかりやすい例は落下ですが、落下すると1.0減点になります。つまり、落ちたりしないこと、あるいは着地を止めることなど、ルールで決められている失敗や過失なく正確に演技すればできばえの評価が高くなります。点数はそれぞれ10点満点からの減点法です。それに対して技グループと難度点などが難しさを示し指標としてあり、上から難しい技を数えて難度点を決め、どれだけ難しい内容だったかを点数化したものになります。これは、実際には上限がないという状況にあります。このようなルールで現在は進んでいますが、上限がないということが選手たちに大きな影響を与えています。

こちらは2009年から2012年までの、それぞれの種目男子の6種目、そのDスコア、技の難しさの評価の最高点を示したものです。右側がロンドンオ

表1 近年の世界大会における最高Dスコア

種目	2009	2010	2011	2012	内村
ゆか	6.8	6.7	6.9	7.1	6.7
あん馬	6.9	6.9	7.0	7.0	6.3
つり輪	6.8	6.8	6.8	6.8	6.5
跳馬	7.2	7.0	7.4	7.4	6.6
平行棒	7.0	6.9	6.8	7.0	6.4
鉄棒	7.5	7.5	7.7	7.9	6.9

オリンピックで内村航平選手が個人総合で優勝したときのDスコアを示したのですが、ロンドンオリンピックの2012年を見ていただいでわかるとおり、すべての種目において、内村航平選手はもっとも高いDスコアを示した選手に及ばない状況になっています。例えば鉄棒は、最高のDスコアを示した選手が7.9に対して、内村選手はロンドンオリンピックの個人総合において6.9。1.0も一つの種目において差があるという状況にあります。

2006年から10点満点廃止ということになったのですが、それによって現在の体操競技において、これまでとは異なる問題が起きています。それは、例えば身近な例でいうと、この面接を成功すれば会社に就職できるとか、そんな緊張するシーンでは、ある程度いろいろなシミュレーションをして、その準備をしたうえで面接に臨むと思うのですよね。体操でも当然、ミスのない演技をするためには、ミスのない演技を常に練習のときにやり、試合会場に向かうということが必要だと思います。しかし、10点満点のルールのあるときにはそれ以上やっても点数が変わらないということである程度、演技構成を決めて練習を積み重ねられたのですが、Dスコアの上限がなくなったことによって、上には上がっている状況になり、内村選手もこの演技で固めようということが、なかなかできないという状況が生まれていました。

次の図は演技時間とリズムを示したものです。個人総合の決勝を例に挙げますと、個人総合の決勝の競技時間は2時間ありました。2時間のうち、内村航平選手はあん馬からスタートしたのですが、あん馬の演技は45秒ほど、つり輪が60秒、跳馬が10秒、とトータルで考えてもわずか286秒の演技を2時間でやることになります。2時間のなかでこの演技を集中してやる。演技そのものは簡単に

できるようなものではなく非日常的なことをやらなければいけませんので、その練習をしっかりとこなしたうえで、その2時間のなかにあるわずかなポイントで、素晴らしい演技をするということに集中していかなければいけない。とても集中力の必要なことは皆さんもイメージできるかと思います。さらに予選での順位によって、決勝における最初にスタートする種目が変わっていきます。今回、ロンドンオリンピック前まで内村選手は無敵でした。個人総合で考えれば、彼は予選でも1位になるだろうという想定がありました。だから彼の練習は基本的にはゆかから入るといような想定でイメージをして行われていました。ところが予選では思わぬ失敗が続きまして9位となりました。大きく出遅れて、ゆかではなくあん馬から演技することになりました。その結果、練習で準備してきたこと以外にも気を配る必要が出てきました。

それに対して、団体決勝では、個人の失敗はすべてチームに影響するというなかで、図に示したように、演技するリズムが個人総合のときのように等間隔ではなくなります。ロンドンオリンピックでの内村選手の場合、つり輪が終わってからは10分、20分空いて跳馬があり、平行棒がすぐ始まって、また20分空いて鉄棒という形で、通常の個人総合とは全く違うリズムで行わなければいけません。こうしたリズムのなかで、つり輪から入ることになるのですが、日本は事前合宿の想定で1位通過を考えていました。実力どおりであれば間違いなく1位か2位には入るだろうと。1位、2位だとゆかから入ることになるのですが、実際にこの大会では優勝候補の中国も6位になり、つり輪から入るとい全く想定していない事態が発生しました。さらにチームだと、人の失敗も目についてきます。まずつり輪の演技は山室光史選手、それから田中佑典選手、2人の選手が着地をピタッ、ピタッと決め、非常に滑り出しは良かったのです。ところが跳馬で山室選手が負傷してしまいました。鉄棒では田中佑典選手が会心の演技、少し細かくいいますと彼の演技で不安定だったところがあったのですが、うまくいって自分で出せる最高のDスコアの演技を完璧にこなして、チームに大きく貢献して盛り上がりました。しかしゆかの最初の演技者の田中お兄さんのほうが手をつくミスをしてしまい、跳馬でミスをして山室選手が

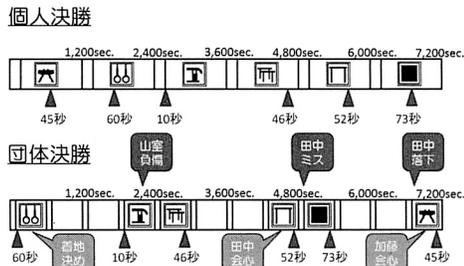


図 4 個人戦と団体戦の違い (内村選手のケース)

出るはずだったあん馬では、その田中選手が急遽代わって出場して落下してしまった。2時間の戦いのなかで非常にリズムが変わる、自分の演技だけを考えずにほかの選手の動向も目に入ってくるという状況が生まれてきます。こうした通常の個人総合の決勝のイメージと、団体決勝のイメージではやはり全くリズムが変わっていたり、状況が変わってくるというのが特徴になっています。そして田中選手が落下した後に、加藤凌平選手が見事な演技をして内村選手につなげるという状況が生まれました。

この後、映像をお見せしますが、実際に加藤選手が終わり、最終演技者としての内村選手の演技です。台上に上って緑のスタートのランプが点くまで彼は待ちました。100秒間という秒数です。緑のランプが点灯し、10秒の間を持って手を上げて、さあやりますという合図を審判員にして、そして10秒間の集中をし、あん馬の演技に入って45秒間の演技を終えるという形になります。そこで彼はまた信じられない失敗を犯しました。

最初に、体操競技における心理的な影響についてご紹介させていただきましたが、とにかく自分との闘いというのが体操競技のなかにはあります。レスリングのように相手がいるわけではない。サッカーのように相手チームがいるわけではないので、自分自身との戦いになります。ただ団体戦と個人戦の異なる心理的な負荷があります。こうした違いがあるのをどのように練習環境で、それを強化していったら良いのかという疑問は、われわれにとってとても鍵になっている部分です。演技を確定できない上限なしのルール、これについても、今、内村選手がこの先もチャンピオンで居続けるためにはどうしたらいいのか。このルールによって、演技構成を固定できないということについてどのように対処したらいい

いのかということを現在検討しています。2時間という試合時間のなかで演技は5分弱しかありません。こうした集中力。メンタルマネジメントがどのような形でサポートしてくれるのでしょうか。あるいはサポートできないのでしょうか。予選の順位で変わってしまう開始種目、あるいは演技の順番、試合中に起きてしまう一喜一憂にどのように対応していくのか。体操競技に特有な心理的ストレス、ここ1番で最高の演技をしなければいけないというシーンの想定、すべてを想定した練習というのが現状では不可能になっています。実際に内村選手は、今回のロンドンオリンピックを除いた2009年から世界チャンピオン3連覇を達成していたのですが、彼は今回の大会でオリンピックには魔物がいたというようなコメントをしていました。さまざまな要因をわれわれの反省のなかでも出ているのですが、どうしたら彼がいつもどおりの演技をできるのだろうかということで振り返ると、一番、彼自身がのびのびと演技をするとき、人ができないことを軽々とやったり、着地を決めたときにとても素晴らしい表情を見せます。内村選手が非常に良いパフォーマンスを出す基本は、体操そのものがとても好きで楽しいという気持ちを巡らせることだと思うのですが、勝負にこだわったことによって、微妙な狂いが生じてしまったのかと感じています。以上、大掴みに内村選手の例をご紹介し、体操競技の例をご紹介したうえで、ロンドンオリンピックの映像を振り返ってみたいと思います。

(映像)

遠藤：体操の試合では往々にしてあるのが、いろいろな種目で演技が行われますので、テレビ放映の関係などで演技をストップされるということが起きたりします。今、アメリカの選手が演技を始めるとアナウンスされましたが、それにより内村選手の演技開始がストップされたのではないかと思います。この最終演技でメダルの色が決まるという状況もこのときにはありました。指導者の立場として森泉コーチが横に立って、1人ではないというようなシーン。選手が自身の演技だけに集中してもらうため、見逃しやすい緑のランプの点灯などを確認するなど、選手を支えるための行動です。内村選手は団体の予選でこのあん馬では落下し、それから下り技で失敗。2カ所も失敗していましたので、この失敗の

思いに加えて、最後の種目において勝つことが決まるということは、とてもストレスのかかることだったと思います。ましてや自分のタイミングで演技をスタートできないということに対しては非常にストレスがかかっている状況だったと思います。

(映像)

演技が始まると同時にイギリスの点数が出て、すべて選手には聞こえています。

(映像)

遠藤：ありがとうございました。あのシーンが出てくるまでに、内村選手にかかる相当いろいろなストレスというのがあったと思いますが、これらを事前にトレーニングの内にシミュレーションするという事はなかなか難しいです。実際、彼が代表のなかで一番練習を積んでいましたので、よもや失敗をするということを全く想定していませんでした。私もロンドンにいたのですが、あん馬のミスあと、4位の表示が出たときには時間が止まっているような感じでした。もしかすると難度を取ってもらえないような状況でしたので、非常に冷や冷やしましたが、そのときにはルールどおり、冷静にコーチ陣が対処をしまして、得点照会をする権利を行使し、なんとか銀メダルということになりました。相当なプレッシャーをどのような形で、このオリンピックという最高の舞台で解決するのか。非常に難しい問題を抱えておりますが、何か解決の糸口があればと思っております。以上、私の発表を終わりたいと思っております。ありがとうございました。

(拍手)

齋藤：遠藤先生、ありがとうございました。体操競技、それからロンドンオリンピックのシーンを思い出すことができたかと思えます。続きまして、東山明子先生からスポーツメンタルトレーニング指導士の立場からお話を頂戴したいと思います。では、先生よろしくお願ひします。

東山：はい、皆さん、こんにちは。

一同：こんにちは。

東山：畿央大学の東山と申します。先ほど司会の齋藤先生からご紹介いただいたのですが、もう忘れてらっしゃるかと思えますので改めましてもう1度、紹介させていただきます。これは、NHKの「めざせ！会社の星」という番組に出演し、集中力アップで仕事力アップというテーマで、真ん中に同窓会の



話題提供者・東山

恩師みたいに座っているのが私です。こちらは「皆さんの目がテン！」のときの写真ですが、これも集中力ということで、私は注意・集中、ここに焦点をおきましてずっと研究をしております。最初に「メンタルトレーナー」ということで依頼が来たのですが、実は「メンタルトレーナー」という言葉を私たちは使わないのです。というのは先ほどもご紹介ありましたように、日本スポーツメンタルトレーニング指導士会というのがあり、「スポーツメンタルトレーニング指導士」というのが資格の名前なのです。それともう一つ私は「禁煙支援士」という資格も持っています。この「スポーツメンタルトレーニング指導士」というのはどういう資格なのか、紹介させていただきます。まずスポーツ心理学会が認定しておりますので、スポーツ心理学会の会員であるということが大前提です。それからスポーツ心理学関連の修士課程の大学院を出ているということ、そして論文や学会発表の業績が何ポイントかあるということ、そして学会の研修、あるいはこのスポーツメンタルトレーニング関連の研修が年に数回ありますので、それを何ポイントかきちんと受けているということ。そして資格取得してからスポーツ現場で仕事するのかというところではなく、それ以前にスポーツ現場で指導実績が規定時間数以上あるということ。また、何らかのスポーツ経験があるということ、となるのですけれども私の場合このスポーツ経験、中学校や高等学校の保健体育免許を持っているくらいで、あとは前にいた大学でスキー実技をちょっと教えていたとか、昔水泳部だったというくらいの経験しかありません。でもそれでOKなのです。さらにスーパービジョンも受ける。それ

表2 SMT 指導士の職業

有資格者 122 名 (2012.5 現在)

	名誉指導士	上級指導士	指導士	合計	%
大学教員	6	33	53	92	75.4
高校体育教師			3	3	2.5
体育協会等の公務員		2	4	6	4.9
国立スポーツ科学センター		2	7	9	7.4
専門職 (サポート会社等)		1	4	5	4.1
その他 (病院, プロチーム等)		2	5	7	5.7
	6	40	76	122	100

大半が研究職にあり、研究と実践を両立させている

らが認められたあとで、指導士認定講習会を受け、ようやくこの資格が手に入ります。

スポーツメンタルトレーニング指導士の職業ということで一覧表を出させてもらいました。今年の5月現在で、有資格者 122 名です。これ日本国中ですから非常に少ない。この職業のデータを見ていただいたらわかりますように、大学教員が非常に多いのです。それから高校教員、ほかにはスポーツ関連職種ですが、大半は研究職になります。そして研究と実践、これを両立させている。これが私たち指導士の特徴かと思っております。ではどういう活動内容をするのか、申請の手引きに載っているのをそのままここに持ってきました。メンタルトレーニング指導士ですから活動内容もメンタルトレーニングがあるのですけれども、そのほかは、コーチングあるいは心理的コンディショニング、それから選手の現役引退に関する指導・助言。そして心理的サポートとなっております。私の場合はトレーニングよりもむしろサポートに重きをおいています。私のメンタルサポートのスタートは、20年くらい前か、もう少し前だったかもしれません。弓道でした。注意集中に研究の中心をおいていますので、弓道などの種目が多かったのですが、主訴は試合になるとあがって成績が出ないということでした。サポート内容は、まず競技を見学してある程度理解したうえで、それから心拍数を測ったり、行射のときのビデオ撮影をしたり、リラクゼーションスキルとして呼吸法や筋弛緩法をやったりしました。スライドの一番下にある行射成績と心拍数の関係を研究と書いてありますが、ようするにそのときは、サポートをしながら、実は自分のためのデータ収集を半分していたということになります。ですから今思えば選手たちに対し

て非常に失礼だし、どっちもつかずのいい加減なことをしていたというのがこのスタートでした。

これまでかかわってきたなかでいろいろな競技に共通していたのは、実は喫煙問題なんです。「禁煙支援士」の資格も持っていると言いました。実はこの喫煙問題というのはスポーツには大変問題があるのです。特にメンタルサポートやメンタルのトレーニングというのは、できるだけ選手は自分自身で自分のメンタルをコントロールする、マネジメントすることが大切です。ところがタバコを吸う人ってニコチンでメンタルをコントロールされているんです。だから自分の力ではコントロールできないということで「メンタルトレーニング指導士」と、「禁煙支援士」、両方持っているという理由がこれわかっていただけだと思います。こういった選手たちは、実力が発揮できないとか失敗を引きずってしまう。ここに書いてある以外では、新幹線のなかで見ていて思い返していたのですけれども、その競技の専門誌の表紙を飾るような選手に「何か困っていることがありますか？」と聞いたら、「いやー実は先生相談したいことが」と言われて、こちらはどんな重要なことが出るのかなと思ったら、本人にとっちらすごく重要だったのですが、「練習の後に皆でカレーをしばしば食べに行くのだが、自分はそれが苦痛でたまらないけども断れない。カレーは好きだけれど、大勢で行動するのが自分には合わない。どうしたらいいんでしょう」というような質問を大真面目で聞かれたりしたこともありました。それぞれ私にとっては、「え？」と思うことでも選手にとっては大きな問題なんですね。

メンタルサポートで私が何をしているのか、少し紹介させていただきます。まずメンタルトレーニン

グスキルの講習。年に数回、選手やスタッフ皆を集めていろいろと話します。それから個人面談をします。主要選手だとか幹部だとか、気になる選手、それから自分で面談を希望してきた選手などです。本当はもっと時間を当てたいのですけれども大学生を対象としていますので練習時間の関係もあり、そして1人当たり15分から30分取れたら良いほうです。回数は1週間に1回あるいは2週間に1回、これはシーズンになりますと2週間に1回試合が入ります。試合が土日に入るので、試合の1週間後の土日のどちらかにメンタルサポートをすることになっています。試合がないシーズンオフは1週間に1回やっています。私のメンタルサポートについて、ある選手が専門誌に書いていたのを読んでみました。「何を話しているかは知らないけれど、皆部屋から出るときにはスッキリした顔でスーッと帰っている」って書いてくれていたので、悪くはないのかなと少し安心した次第です。

メンタルに際して心がけていることは、いろいろあるのですが、2つ目は目の前の選手への面談が、その選手にかかわるほかの選手にも影響することを考慮して話すようにしています。実は今かかっているチームの選手だけでも160名ほどおります。スタッフや学生スタッフを入れると200人近い、もう会社組織みたいなチームなのです。そうすると全員の面談をするというのはとても無理なので、いわゆるキーマンの人たちにどのように話をすれば、それがどのようにチーム全体に影響するかを考えながら話をしています。それからメンタルサポートをする人間は、コーチと選手のあいだのメッセンジャーではないということ。たまに、「こうなんですよ、先生、だからコーチにそれ言ってくださいよ」と言う選手もいます。「あ、わかったわ。あなたはそれをコーチに伝えたいと思っているんですね」という話はしますが、「うん、わかった。言ってあげる」ということは絶対にしません。

3つ目、練習では普段の接触も大切です。時間的制約で個人面談できない選手でも気になっている選手がいたり、あるいは全くこちらが気づいていないけれど向こうから話してくる選手もいます。普段の練習はそういう選手と接するまたとないチャンスなんです。

4つ目は試合帯同ですね。試合中「見守り、祈り」

と書いて、選手のコーチラインに偉そうに立っているのですが、実は試合中にメンタルトレーニング指導士にできることはほとんどないのです。ただただ立っているだけです。立っているだけで、そして手の指を常に組んでいます。なぜ組んでいるのか。祈りです。選手たちが日頃の実力を発揮できるようにひたすら祈っている。いろいろ選手に聞いてみると、最初の頃かかわりだしたときには、私が本当にかかわっていいの？という疑問もあり、全員にアンケートをとってもらったことがありました。そうするとその自由記述で「メンタルの先生がそこに居るだけで安心できた」と書いてくれた選手がいて、それを見たときに、ああ、私はこのチームにいていいんだ。と思わせてくれたことがありました。

5つ目にはコーチやトレーナーとの連携が大切です。コーチやトレーナーの方々とはいろいろな話をします。チーム全体の傾向、あるいは主要選手の扱いに関するアドバイスなど。またコーチたちもいろいろなプレッシャーがすごいのですよね。だからそういう話の聞き役もします。そこで私が心がけているのはチームや選手に関する情報を共有すること。あるいはチーム内からの視点とチーム外からの視点のすり合わせ。大抵のスタッフ、あるいはコーチというのはチーム内です。私の立場というのは実は外部から行っていますからチーム外なのです。中にいるからこそ見えることもあり、中にいるからこそ見えないこともある。そして外にいるからこそ見えることもある。というもののすり合わせをしています。

今までに成功した例や失敗した例を、振り返ったのですが、まず数少ない成功した例の一つで、これは数年前です。主将がけがをして、一番大事な大きな試合に出られない。今まで、この種目の歴史上なかったことなのです。ここで私が考えたのはとにかく、けがはチャンスだということ。主将自身がけがを好機ととらえる姿勢を持つようにする。けがを治さなきゃ、治さなきゃと思って失敗した年もありました。その経験を活かして何とか、けがをして良かったくらいに主将が思ってもらえるようにしないといけない。非常に素直な主将だったので、本当に自分がこのけがをしたからこそできることがある、と思ってくれた。おかげで、チームは勝ち進めたのですが、最後の最後にきてもうやることし尽したか

と思ったのですが、さらにやらなければと思って考えたのが、主将から4回生全員への手紙なのです。学年全員という数十人と少ないですが、部員全員だと大変なので、4回生全員に短い手紙でいいから1人1人に手紙を書いてもらえますか？と、12月25日に主将に電話でお願いしました。部員とは選手だけでなく学生スタッフも含まれます。大事な試合が1月3日です。新聞では「絶対負ける」と書かれていたのですが、その3日の試合開始前にそれまで私から手紙のこゝを聞くことはなかったのですが、主将が恥ずかしそうに寄って来て、「先生、実は4回生全員に手紙書きました。負ける気がしません」とニコッと笑ってくれました。結果としては最後の最後に勝ちました。ということで成功した例ですね。

それからもう一つは、ある選手の例です。非常に大事なポジションだったのですが、起用されるまではボールボーイをしていた。だから防具を装着して試合場に立つことすらしていなかった選手が急に突発的なことで起用されることになったのです。試合の前日に新幹線の中で話をしていると、「死にたい気分なのだ」とか、「明日の試合のときにもそう感じるかもしれません。」みたいなことを言い出したんです。そして、「今もそう感じてる？」と言うと、「はい」と言われました。その日はとても晴れていました。ちょうど、あと2〜3分すると富士山の見えるポイントだと思って、そこまで話をゆっくりと引き伸ばしていました。そうすると窓の外にちょうど富士山が見えてきたんですね。こう話しながら、「あー、富士山見えるね」と言ったら彼もしばらく黙って見ていて、「先生、携帯で写真撮っていいですか？」「うん、いいよ、いいよ。私も撮ろう」と言って撮ったのがこの写真です。素直なんです。この富士山を見ながら話をしたのが、「ね、人生って本当楽しくないよね。しんどいよね。死にたくなることいっぱいあるよね。でも時々、今この富士山が見えたみたいに、フーッと嬉しいこととか楽しいこととかたまーにあるんだよね。人生ってそんなもんだよね。明日は明日で、もしかしたらそんなことあるかもしれないね」という話をこの富士山にかこつけてしました。それから最後に、「もし明日もそういう気持ちだったら、明日の朝起きで私に言って。ちゃんと特効薬を持ってるからね。何時でも言って

ね。」と言いました。本当は薬なんて何も持っていません。でもそう言いました。その彼が、翌日試合で大事な場面で得点したんです。日頃、全然感情を出さない彼が、1回転してガッツポーズしました。これは忘れられない場面でした。

ほかにもいろいろあるのですが、こういう成功例は飛ばしましょう。失敗例を考え出したときに、なんていっぱいあるんだ。何を話したら良いんだろう？というくらいにあったのですが、まずは、一番最近の優勝を逃した話です。昨日ヘッドコーチと電話で話をして、「もう話しちゃっていいですか？」と、「もう何でもお話してください」と言われたので話します。なぜ負けたのかな？というのがいろいろあるのですが実は私自身、このシンポジウムを入れまして学会講演が3週連続しています。そうすると一番大事な試合まで、いつもは試合の1週間後に面談をして、面談の1週間後に試合となるのですが、学会参加のため木・金・土・日と日程が詰まってどの日も面談に行けない。では試合が終わってすぐに面談しましょう。と前の試合の後すぐに面談して、そこから一番大事な試合まで10日以上空いてしまった。これは私の都合で空けてしまった、そのために本当にサポートが必要なときにできなかった、また、いつもの試合とサポートのリズムを狂わせてしまいました。それから今年りはラクセッションスキルトレーニングを実施しませんでした。例年はやるのです。毎年行ってるし、「まあいいか。きっと1回生も上回生から教えてもらおうだろうな」という気持ちがありました。「チーム全体がどうもまとまっていないな」というものを感じていました。それでも4回生の全員に手紙を書くのは大変なので、各ポジション内で手紙の交換会をやりましょうということにしたのですがあまり効果はなかったという感じです。それからコーチの間の連携がなかった。選手の幹部たちが今年はずごく良い幹部たちだったのです。だから幹部たちは安心できました。おまけにチームも試合に向けて加速度的に勢いも出ていました。だからわざわざコーチの連携をやらなくていいかな？それぞれが自分の仕事をしていたらいいかな？と思ってしまったら優勝を逃してしまいました。というのもありました。

それからこれは随分前なのですが、面談が終わったあとでヘッドコーチからSという選手について、

「S どうですか？」という質問があったんですね。どんなことを話していましたか？など、そんなことを聞くようなヘッドコーチではなかったのだから、「あー大丈夫ですよ」という答え方をしました。そのときに、ふと「顔を見たら、おはようとか声かけてあげてくださいね」ということを言いました。周りの雰囲気明るいと調子が出てくる。そういう選手だったのです。それで、1週間後、今からS選手との面談と思って部屋で待っていたら来ないのです。マネージャーが飛んできて、「今、Sから、今日は行かないって連絡がありました。」つづいて、ヘッドコーチも飛んできました。「S選手どうしたのでしょうか？」と聞いたら、ヘッドコーチは「いや、ちゃんと先生に言われたから声掛けしたんですけど」とのこと。「なんて声かけてくれましたか？」と聞いたら、「東山先生が心配してたぞ。大丈夫か？」と声掛けをしてくれていたんですね。あーなるほど。と思いました。もしかしたらこの言葉で、このSとの面談内容を私がコーチにいろいろ話をしたと、Sが思ったのかもしれない。その1週間後にS選手が笑顔で来た際に、「どうしてこの前キャンセルしたの？」とは一切聞かなかったのだから、未だに謎ではあるんですが、きっとそうだったのだろうな、ミスしたな、という例があります。

ほかにも体調不良で、頭痛をずっと訴え続けた選手がいました。優秀な選手だったんですが大学に入ってから頭痛が始まって、医者通いをしていただいても全く治らない。どうしたらいいんだろうということ、もう何もなかったただただ寄り添う。実はスポーツ推薦で入って来た選手ですが、もう退部するしかないのかな？くらいに私は思っていたのです。「退部してもいいよ。」と言ってあげたらこの選手すごく楽になるだろうなと思っていたのですが、それを言わずに何とか引っ張っていただけ、という感じがします。ところが4回生の春シーズンのあと、嘘のように頭痛が消えました。なぜかと考えたら、チーム内の対戦相手役のメンバーとして自分の立ち位置が決まってしまった。それを彼が受け入れられたということです。では私は何をしたのか。何にもできなかったんです。ただただ付き添っていただけです。

それからもう一例、大事な場面で失敗した選手、皆が目目するような場面でプレイしなければいけな

い、そういう選手がいました。抑うつ傾向が強くと、失敗すると動けなくなる。試合が終わったあと、自分が失敗すると、試合の勝敗にかかわらず立ちつくしてポロポロに大泣きして、新聞記者にバチバチその写真を撮られてしまう、そういう選手でした。最後の大会での大事な場面で失敗を連続でしました。どうしようか、普通の言葉ではダメだと、実はおまじないをしたのです。おまじないといっても私もおまじないなんてしたことないのです。でも彼は「どうする？おまじないする？」と言ったら、もう真面目な顔で「してください」と言うし、こちらもどうするのかわからないけどここはするしかない、それだけに本当にもう何の効果もない、結局本当になんの効果もなかったのですが、おまじないをしました。もちろん結局ダメでした。ものすごく抑うつ性が強くて、そしてみんなの期待がかかる。その彼を何もサポートできずに潰してしまったかなという例です。ただこの選手、もう今は競技から離れています。時々メールをくれます。そういう意味では、東山を殺してやりたいとは思っていないのかなど、ホッとしております。

メンタルサポートコーチとしてどういうことを心がけているのかを話します。とにかく選手たちには最後の最後まで挑戦者の気持ちを保つということ、それからどんな試合であっても、自分が出ない試合であっても、1人1人に自分の役割が必ずあって、それを自覚して1人1人がきちんとそれを遂行するという。そして私の方の働きかけとしては、やっぱりチームスポーツですから、チームの気持ちを一つにする。気持ちが一つにならないとやっぱり勝てないのです。それから大事なことは余計なことはしないことなんですね。最初の頃はデータを取って研究に役立てようとか、あるいはせっかく自分があるんだからもっとこんなこともしてあげよう。あんなこともしてあげようといういろいろしたこともありました。でもこちらがしてあげようと思っていたことはほとんど役に立ってないんです。それよりも、いかに邪魔をしないかのほうが大事です。本当に大事なときにだけちょっと何かをする。これかなと思っています。もちろん私1人の力で何かできると、そんな大それたことは全く思っていないのですが、いないほうがマシという立場よりは少しでもいるほうがマシという立場でありたいと思っています。

す。

メンタル面から見た勝利達成条件を考えると、4つあげられます。まず意欲です。「初心忘るべからず」と言いますが、この「初心」を忘れると大抵の選手はフラついていきます。それから全力という言葉。先ほど湯元選手にもありましたけれども、全力で努力をするということです。練習をして練習をして練習をしたら自信がつくんです。メンタルをやっておけば良い結果が出せるというそうではないんですよ。メンタルは何を支えるかというその練習を支えます。練習を積み重ねることで自信が出ます。そのうえで自分を「無」にする。平常心を保つ。だから自信を持って、自分がやるべきことに集中して全力で最後までやり遂げる。そうすれば結果は後からついてくる。そういうものではないかなと思っています。今日は若い人が多いということで、皆さんはサポートする側に回られる方、それを目指している方など、いっぱいいらっしゃると思います。最初のころの私のように研究材料にしようとか、データを得ようとか、そんなよこしまな気持ちでいたら、まともに選手とは向かえ合えない。それからもう一つ、サービスで、「無償でやりますよ」というのではやはり長続きしません。キチンと契約するというのも大事です。1円でももらっていたらそれは仕事だということです。それから、それぞれのスポーツメンタルトレーニング指導士は、自分の得意な技法とか、あるいは得意な対象とか持っているのですけれども、自分の得意なものを先に持つよりも、まずはいろいろなものを勉強した方がいいと思います。というのは自分の持っている得意なもので、すべての選手に対応できるかというところと違うのです。相手が全員違うのだから、そこに合わせるための引き出しをいっぱい持っていた方がいい。だから、自分の得意なものは、実は自分にとって楽なものであって、自分にとって苦手なものを克服していくようにすれば何かのときに、「あっ、この選手にはあれがいいな」と役に立ってきます。メンタルというのはなかなか成果が出ません。だから成果を焦らないこと。自分を無にして向かい合う。黒子に徹する、というのが大事だと思っています。ということで、私のプレゼンはここまでにしたいと思います。皆様、ご清聴ありがとうございました。

(拍手)

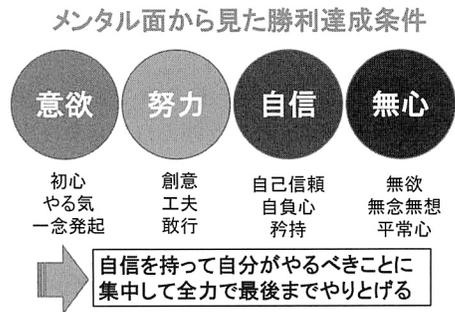


図5 メンタル面から見た勝利達成条件

齋藤：東山明子先生どうもありがとうございます。いろいろな事例に沿ったお話を聞くことができ、興味深かったと思います。それでは、ここで指定討論の西條先生からお話をいただきたいと思います。先生、よろしくお願いします。

西條：よろしく申し上げます。今回のロンドンオリンピックで、メンタルサポートが強化のために非常に役立ちました。本日はメンタルサポートの歴史といくつかの問題点について、最初に話させていただきたいと思います。日本で、東京オリンピック(1964年)があったときに、「根性作り」という委員会ができました。それが今でいうメンタルトレーニングとか、メンタルサポートの始まりだったと思っております。ただそのときは「根性」という言葉からわかりますように、「根性」といっても何かよくわからないわけです。あるいは精神力という言葉もよくわからない。したがって、何をどう強化すればいいかというのが、具体的にはなかなか出て来なかったと思うのです。それから1980年にモスクワオリンピックがありました。そのときに、こういう調査があります。スウェーデンのナショナルチームについてメダリストのメンタルトレーニング実施状況をみたところ、87%のメダリストがメンタルトレーニングをやっていたということがわかった。そこから、次のロサンゼルスオリンピックのときにアメリカは開催国の威信をかけて、心理学者のスインを中心として **Seven Step to Peak Performance** というメンタルトレーニングプログラムを開発したのがその頃です。その次にソウルオリンピック(1988年)がありました。日本でも根性作りから、ソウルオリンピックの頃に当時の文部省から予算がついたこともあって、本日のテーマであるメンタル



指定討論者・西條

マネジメントに関する研究が始まったのです。日体大の器械体操部の選手が試合に至るまでにどういった不安や緊張があるのかを調べた思い出がございます。当時の研究室の主任であった長田先生がいらしたのですが、この先生は自律訓練法を中心としたメンタルトレーニングをやっていました。自律訓練法の温感の訓練をアーチェリー選手について1カ月やると、なんと親指のサーモグラフィー上の温度が3度程度上昇するなんてことが起こったことを覚えております。この頃からかなり科学を意識したメンタルトレーニングの内容、プログラムを考えようという傾向が出てきたと思います。この頃の日本のメンタルトレーニングの現状は、学会や体協などが組織的に行ってきたというよりも、むしろ先ほど言った長田先生のように個人で行ってきたというのがほとんどだったように思います。2000年にシドニーのオリンピックがありました。そのときにスポーツ心理学会の会員のなかから体協にサポートメンバーの推薦をして、文科省から予算が出たこともあり、学会として本格的にメンタルトレーニング、サポートを行ったように覚えております。その後が2004年のアテネのオリンピックですね。そのときに2001年に発足したJISが本格的にメンタルサポートを行い始めた。その結果、メダルの数が史上最多という結果が出たわけです。そこからかなりメンタルサポートが有効ではないかということが言われ始めてきたわけです。したがって、メンタルトレーニングとかメンタルサポートというのは、実はそれほど古いことではないのです。そこからメンタルトレーニング、あるいはメンタルサポートというのは何をどう行えばいいのかというのは、実はそれ程明らかになっているとは言えないという現状があ

ります。特にスポーツ科学というのは実践的な側面が非常に強く、サポートというのは非常に必要な問題だと考えます。

そうなってくると一体何がサポートで要求されているのだろうか。あるいはサポートする必要、サポートの内容としての一体どういうものがあるのか。これはまだまだわかっていないという現状があるように思えます。したがって、今日は3人の先生方にお聞きしたい内容というのは、これまでにオリンピックなどに出場した場合、あるいは日頃選手を指導している場合、あるいはサポートを行ってきた立場として、一体何が明らかにされればいいのか。あるいはどういうサポートが必要と考えているのだろうか、そういう話を是非していただけたら有難いと思っております。もう一つ、私もいくつかの団体のメンタルサポートの担当、例えば日本バドミントン協会のサポートを担当しているのですが、メンタルサポート、メンタルトレーニングに一体どういう内容を行ってほしいかとお聞きしますと、集中力っていうのが一番多くて、その次にリラクゼーションの仕方を知りたいということでした。そして、このなかでメンタルトレーニングを受けた経験がありますかを聞くと3割しか受けたことがないという現実があるわけです。同じような現実がこの日体大にもあります。学生にあなたはメンタルトレーニングを知っていますか？を聞いてみますと、1年生が大体6割から7割、そして3年生が7割くらい。名前とやり方を知っていますか？ということ聞いてみますと、1年生が2割、3年生が3割です。このような現実が問題とするサポートにある。特に今日の話ではメンタルサポートと、メンタルトレーニングは出てきましたが、これらを併せてメンタルマネジメントというものがあります。マネジメントですから、精神面の自己管理の問題、日常生活あるいは練習、あるいは試合、そういうものを含めた管理の問題、例えば心理的スキルの獲得の仕方などはわかっているのではないかと思います。そのようなことも何か演者の方でお話があれば、よりありがたいなと私は思っております。以上です。

(拍手)

齋藤：ありがとうございました。では、シンポジストの先生、指定討論の先生、ご登壇いただきたいと思っております。いま、西條先生から指定討論で大きく3

つほど各シンポジストの先生に問題提起がありました。一つは、メンタルサポートの効果を科学的に、どのように明らかにしたらいいのか。理由は明らかになっているのかということ。次に、サポートとして何が必要であるか。集中力、リラクゼーションといった技法の実施方法についてはまだまだ把握されていないといった問題提起。そして、日常生活を含めたマネジメントについて、どのように考えられるかという点のご指摘をいただいたかと思います。湯元先生、遠藤先生、東山先生、西條先生の順にいまの点につきまして、先生方のお考えについてお話を5分程度でいただきたいかと思います。まず湯元先生、お願いします。

湯元: はい、そうですね、僕たち選手側の立場としてはメンタルサポート、メンタルマネジメントについて、やはり選手というのは正直、人間なので、楽しみたいからということから、メンタルトレーニングに頼ろうとするのかもしれません、プラスにもなるけれど、マイナスにもなるのではないかなとは思っています。そこのところをうまくやるのがメンタルマネジメントだと思うのですが、僕自身その答えはちょっとわかりません。

遠藤: メンタルに対して何らかの管理をするということの必要性については、結果を出すために、もしかしたら必要なのかもしれません。ただ私がお話させていただいたとおり、体操というのは日頃の実力をそのまま実際の演技する場所です。いろいろな状況の変化がありますし、実際に私自身が選手に教えていたときも、良いパフォーマンスをどうやったら出せるのか考えて同じことを皆にやらせても、効果がある選手とない選手が出てきますので、メンタルを管理するとすれば個々に、それも選手自身が自分自身で探し、それをサポートしていくというのがより現実的で非常に効果的なことだということを感じています。

東山: はい、メンタルマネジメントは誰がやるのかということもかかわってくると思うのですが、メンタルマネジメントは、選手自身がやるのだと思うのです。選手自身が自分のメンタルをマネジメントできるようにメンタルをサポートする。ときにはほかの人間がメンタルのサポートをする。ですから私のような資格を持っている人間は、最後まで伴走するのなことというそうではなくて、いなくても良い存在

であるべきなのだと思います。ですから、例えば東山がいたからこれができたと選手が言ったら、それはもう失敗だと思います。そうではなくて、選手自身が自分をうまくマネジメントしたからうまくできた。ここだと思います。ですから、メンタルマネジメントを管理する、外から管理するのではない、やはり自分が管理できる能力を養う。だから、湯元選手もそうですが、元々トップアスリートの方々がそこまで競技を高めているというのはすごい努力をされているわけで、その過程で、ちゃんとそのメンタルマネジメント能力を身につけてらっしゃるのだと思います。そのときに、もうちょっと+αが欲しいな。あるいは、ちょっと手伝って欲しいなという人がほかからの支えを必要とする。そういうことだと思います。ですから、自分でマネジメント能力を身につけたら、それこそ競技のときだけそれが発揮される、というのではなく、日常生活においてもそうですし、すべてにおいて自分のことがキッチリ管理できる。例えば大学生ではスポーツ推薦で入ってきた選手だからそのスポーツだけができればいいかということ、実は違うんですね。高校までは勉強しなくてもその競技だけができたらトップに行けたのです。ところが大学に入って学生たちを見ていると、勉強ができない。あるいは学生生活をおざなりにする。そういう選手は途中までは行けるのですが1番上までは行けません。ここまでやっぱり崩れてきてしまいます。ということは、いま自分があるその立場、社会での自分の立ち位置ですね。これがキチンとできているからこそその競技者ではないか。そのときにもやっぱり自分で自分をマネジメントする、管理する、これが必要だと思います。集中力が先でリラクゼーションがあとかということ、順番はたぶん逆なのだと思います。リラクゼーションができれば集中もできるという方向だと思います。

西條: どうもありがとうございました。僕は、試合で負けたあとの選手に「何で負けたの?」と聞くと、選手の多くは「メンタルな面で」と言うことをよく聞きます。だけどなにか「メンタル」に逃げているので、もっと実力を高めると私は言いたいですね。今の湯元先生のお話も、サポートをする側で意見を出し過ぎることです。つまり強い選手は自分を客観的に見る力がきちんとあると。

齋藤：はい、ありがとうございます。では、本日たくさんの方にご来場いただいておりますので、是非、皆様方からご質問、ご意見等、お伺いできればと思います。ご遠慮なくどなたでも挙手をお願い致します。質問の際にはご所属とお名前をお願い致します。いかがでしょうか？はい、ではお願いします。

藤本：興味深い発表どうもありがとうございました。日本体育大学1年生の藤本です。湯元先生にお伺いしたいのですが、試合前の具体的なルーティンについて、詳しく聞きたいと思ひまして質問させていただきました。よろしくをお願いします。

湯元：はい。レスリングという競技には減量があるもので、大体10日ほど前から減量を始めます。僕は試合では60キロ級という階級に出ていますが、平常の体重が大体67キロ前後です。7キロの減量があるので、10日から5日前は節制しながらダイエットをして、ご飯の量を減らしたりしながら体重を落としていって5日前から本当に減量に入るといふ感じです。そのなかで、自然と試合モードに入っていく。あとは体重をしっかり落として、けがをしないように、そのなかでも強気な調整をするということもいつも心がけています。また、減量の仕方について忘れることがあるので、いつも日記を見て、良い試合ができたときの減量と同じようにしています。あとは、試合の計量が終わったあとは、同じようにしか食べないとか、だいたい同じ時間に寝て、同じような行動をとる、いわゆるゲン担ぎをしています。

齋藤：よろしいでしょうか？ありがとうございます。ほかに、お願いします。どうぞ。

藤田：日本体育大学の藤田でございます。遠藤先生に教えていただきたいことがございます。遠藤先生のお父様のお姿を、私はずっとテレビで見続けておりました。先生は、お父様をご覧になっておられて、メンタルトレーニングという方法がどのくらい先生のプラスになっておられたのかと思い、そのあたりのお話をお伺いしたいと思います。また、遠藤先生ご自身がお父様のお考えや取り組み方を学生の方々にどのくらいお伝えになっておられるのかと思い、先生の現状を教えてくださいとありがたいです。よろしくお願ひいたします。

遠藤：私の父がローマオリンピックに初出場して、

団円で金メダルを取り、東京オリンピック（64年）で、個人総合で日本人として初めて優勝し、金メダルを取ったとき、私は3歳で、実際にはそのような話をしたこともありませんでした。そして、サッカーをやっていたので、体操を始めるまでは特に接点がなく、2009年に他界してしまいましたので、もっと本当は聞きたかったと思います。ただ、私自身が体操に取り組み始めたとき、一つはやはり練習でやっていたことが試合に出るので、例えば今日お客さんの入りが良いからちょっとこの技をやってみようとか、そういったようなものではないということで、練習では、試合で実際にやっているイメージのもとで演技をするということ。このことは、どの体操選手、指導者に聞いても同じような回答が来ますので、まずはそれが一番前提になることなのだと思います。心を含めたしっかりとした事前の準備はとても重要だと感じています。父は子供の頃、母親と早くに死に別れ、父親が事業に失敗して親子離れ離れとなり施設で暮らしていたので、とても気配りのある子供時代を過ごしていたと聞いています。本人は中学卒業で仕事につくつもりだったのですが、中学2年のときに体操と出会い、その施設では初めて高校進学を許され、がんばったらインターハイで2位になり、そこでまた決まっていた就職を取り消して、東京教育大学（今の筑波大）に進み、そこでも学生2位になりました。就職先も大学で、ある意味とても人の世話にならなければ生きてはいけないというような境遇のなかにもありました。最終的に、東京オリンピックの優勝を決める最終種目のあん馬で失敗はしましたが、それまでの貯金があって、日本人初の個人総合優勝をしたという経緯がありました。たぶん、子供の頃の境遇のなかで人に感謝をすることや、周りに対して非常に気配りをするとか、ようは個人競技の体操競技でありながらそういったものを子供の頃から育てていた。偶然だとは思いますが、そういう境遇だったことが、ある意味、初めてのチャンピオンに結びつく素質につながっているのだと思います。チャンピオンは単にその競技のトレーニングをして達成できるものではなくて、やはり子供の日常生活から何かを積み上げていたものがそこにつながるのだらうと、そういった積み重ねて得るものは、ちょっとメンタルのサポートをすればメダルが取れるよ、勝つよ、と

いうのではなく、もっと奥深いものがさまざま絡み合っているんじゃないかなということをお自身、父を見ていて思いました。

齋藤: ありがとうございます。まだ時間等に多少の余裕がございますので。はい、お願いします。

川名: 立正大学の川名と申しますが、東山先生にお伺いします。東山先生、禁煙トレーニングを行っているとおっしゃっていましたが、スポーツのメンタルトレーニングというと非常にこう曖昧なだけでなく、禁煙は目標がちゃんと決まっています。どういう手続きをして、どういう心理的なサポートをしていたのかをお聞きします。

東山: はい、禁煙とメンタルトレーニングと非常によく似ているのですが、どこが似ているかというと、自分で自分をコントロールする、それから自分を大事にする、という点が非常に似ていると思います。禁煙に関しては、もちろん私は医者ではないので処方箋を出したりしないのですが、今だったら禁煙外来ってパッケージ的になってるんですけど、そうなる前からずっと禁煙をやっている、やっぱりまずは自分がやっていることに気がつく。だから気がつくってことはメンタルトレーニングの場合と同じなのですが自分を知るということなのです。自分の行動パターンや自分の考え方だとか、そういうことをまず知る。自分にとって何が必要で、何が必要ではないのか、何が大事なのか、これを知る。そうになったら、自分がこう生きたいという目標が見えてきますから、これがメンタルトレーニングの場合も同じなのですが、ではそこはどのような段階を踏めばいいのか、段階を踏んでいくということになります。特に禁煙の場合は1人で行うと、黙ってシレッとやってなかなか続かない。だから仲間がいると良いと薦めますけれど、仲間がいない場合、応援者がいるという。もう1時間でもタバコを吸わないと、「すごいですね、1時間我慢できましたね。じゃあもう1時間頑張りましょうか」という感じで続きます。そのように褒めて、褒めて、支援していく、そして、自分の力を自覚してもらうということをしてやっていきます。よろしいでしょうか？

川名: はい、ありがとうございました。

齋藤: ありがとうございます。あと1, 2問、お願いします。

岩倉: 日本大学射撃部で、ライフル射撃競技をやっ



フロアからの質問に答える話題提供者

ております岩倉といいます。東山先生にお聞きしたいのですが、ライフル射撃競技の高校生に、メンタルマネジメントを教えられていたということをお先ほど映像で拝見しましたが、どのようにメンタルマネジメントを教えられていたのか具体的に教えていただいてもよろしいでしょうか？

東山: はい。これは高校の部活だったのですが、リラックススキルですね。それからイメージング。自分が一番上手くやっているところをイメージしてもらう。この2つを主にやりました。それからもう一つはバランスを鍛えるということで、バランスボードを持ち込みまして、それを毎日毎日練習してもらうということをやりました。

岩倉: ありがとうございます。

齋藤: はい、ありがとうございます。はい、お願いします。

谷口: 大変楽しいお話ありがとうございました。駒沢大学の谷口と申します。4人の先生全員にお聞きしたいことがあります。先ほど齋藤先生からお話が出たのですが、私は全く同じような考えを持ってまして、例えばオリンピックなんかで日本選手が勝つと非常にうれしく思うのですが、例えば負けたのはメンタルのせいだということになっている。果たしてそれを確認できているのか、どういう形でメンタルと言えるのか、非常に私は曖昧なんじゃないかなという気がしています。それからもう一つ、例えば勝つためには先ほど湯元選手がおっしゃったように、全力で集中力がなくて勝てない。集中力を高めるためにリラクゼーションをやらせたりしますね。しかし、リラックスしてたんじゃスポーツはできない。つまり力を出すために集中力を高めたり、リラックスすることができる、こういうことを訓練さ

せるのですが、肝心なことが果たして選手にわかっているのかどうか？自分はリラックスできているというのがどうしてわかるのか？本当にリラックスできていると言えるのかどうか？私は今が一番リラックスできています。それがどうしてわかるのか。そういうところをどう考えていращるかななどをお聞きしたいと思います。

齋藤：ありがとうございます。はい、お願いします。

湯元：はい、そうですね、僕は試合のときにリラックスというものはないと思います。あがってしまうからダメというの、僕はそれもないと思っています。あがればあがるほど僕は良いのかなど。それが集中力になる。僕はそう考えています。僕自身が試合のときに、本当にリラックスしてしまって、おとなしくなってしまったことがありました。僕はレスリングという競技ではそれはダメだと思うので、いつも自分なりに、呼吸を高めたりして、簡単にいうとカッコしたような状況で試合に臨み、その状況でマットにトンッと上がれば、一番良い状況だと思います。いまだにロンドンオリンピックのマットの上でも、それがキッチリ作れたら3位決定戦も勝つたのかもしれないと思います。

遠藤：体操の世界で言うと、負けた言い訳として精神的に弱かったというコメントをする選手はほとんどいません。私はサッカーを経験していますので、チームプレイでやっていた場合に、気持ちを一つにとか、誰かがマイナスなイメージを持っていたとか、調子が悪かったとか、皆で勝つ意思がなかったというようなコメントが出るかもしれないのですが、あまり体操では精神的にということでは出ないです。ただ、女子の強化本部長をやっていた塚原千恵子さんが、今回のロンドンオリンピックの女子の団体のチームは、団体決勝に行ったときに、初めて自分たちよりも上の選手たちのなかで演技をしなければいけないというシーンに、グッと入ったことで、すごい緊張を持っていたので、なんとかそれを和らげるように対応したというコメントをされました。この例は、実際現場でずっと練習を見ていて、選手の体とか表情とかには出ているのを感じられたのかと思っています。リラックスと集中についてですが、これは私の経験的なものですが、やっぱり試合をやりたくてしょうがないという状況で試合に臨む。こうして臨んでいけばどんな舞

台でも何でも来い、自分の演技を見せたいという意識が生まれているので、それが集中力とかリラックスセッションとかに繋がるかどうかかわからないのですが、確かにリラックスしすぎてしてしまっは何も起きないと思います。ある意味自分が演じるのが楽しみではないという状況に、いかに持っていくのかということが、体操の世界では大事なのだと思います。

東山：リラクセーションというのは完全にリラックスしてしまうこととは違いますよね。スポーツ場面でのリラックスという変な言葉を使っていますけれども、これガチガチになって体が上手く動かなくなるという状態を少しゆるめる。その方向のリラクセーションだと思います。ですから、いま湯元選手がおっしゃった通り自分はあがればあがるほどっていうのをおっしゃったけど緊張の取り方がお上手なんだと思います。その適度な緊張がないと人は、「さあ頑張ろう」とは思えません。だから過緊張を少し緩める、でもそれを選手が自覚しているのかというと、そのとき、「ああ自分は今一番良い調子だな」と思っているというのは、心はあっちこっち飛んで、その状態なのではないかなど。だからそういう一番調子の良いときに、調子が良いのかな、良くないのかな、いうことが何でもなくやった。やった結果がすごく良かったら、「あ、今すごく集中していたかな」というようなことだと思うのです。ですから自分でその状態が自覚できないだろうけれども、いろいろなデータを取ればわかる。そういうものが適度な、丁度最適なリラクセーション、最適な緊張状態だと私は思っています。よく負けた選手が、メンタルが弱かったとか、隙があったなどと言うけれど、本当にそのことがわかって言っているのかどうかは私も疑問でして、例えば練習にも、勝つための練習と負けるための練習というのがあっていうのを挙げているのですが、日頃気持ちよく練習をする。気持ちよく練習して、「あー今日もいい結果だったね」と笑って練習が終われる。しかし本番で負けてしまうことだってあるわけです。ですからその選手が本当に勝つための練習を積み重ねられるかどうかというの、そのメンタルのありようだと思います。だからそこまでその選手がわかっていて、自分が勝つための練習をしてこなかったという気持ちでメンタルで負けたという言葉を使う選手って

うのはあまりいいのではないかと思っています。実は、いま湯元選手が呼吸をカッカした状態でやる。それぞれの競技でまた最適な覚醒水準がある、というのは正に言われているとおりでという気がしました。それは自分が一番良い調子を出せるのはどんな状態かというのをちゃんとわかって、そこに何の迷いもなく持っている。これができれば一番良いのだと思いますけれども、そこを経験した選手は、またその経験と同じ経験を呼び覚まそうとして、そちらに余計な注意がいつてしまうということもたぶんあるでしょうし、経験したことのない選手はどうやったらいいのかわからない、どうしていいのかわからない、右往左往するということもあるんじゃないかと思いつながら聞かせていただきました。

西條: 私は先ほどの湯元先生のお話、あるいは私の見ている選手の話をしたのですが、そこには原因帰属の問題が一つあると思います。技能のレベルと原因帰属でどのような関係を持っているかというあたりが、明らかにされればいいという感じを私は持っています。特に試合というのは練習についていろいろなことを教えてくれるわけですね。なぜ負けたんだ

ろう。どういう練習をすればいいんだろう。相手に対してどういう対策を取ればいいのだろう。そういう意味で試合結果は、他人事のような練習から、わが事として自律的、意識的な練習にする契機となっていく。それが次の試合へまた繋がっていくと。選手がどのような原因帰属を持っているだろうかというのは、上手くなっていくうえで非常に大事ではないのか。何かわからないけどメンタルのせいで負けたということにして、客観的な本当の原因を実際には掴めていない選手がいるのではないか、そんなことを考えてお話をさせていただきました。

(拍手)

齋藤: ありがとうございます。またご参加いただきました皆様方、長時間にわたりご清聴ありがとうございます。今回のシンポジウム、トップアスリートに役立つメンタルマネジメントで、皆様方の実力発揮や、競技力向上について再考する一つのヒントになればと考えております。では、以上をもちまして公開シンポジウムを閉会とさせていただきます。本日はどうもありがとうございます。

(拍手)