

研究ノート

Mental Toughness (メンタルタフネス) はいかに獲得されるか

宮崎 純一

キーワード

メンタルタフネス (Mental
Toughness)
応用スポーツ心理学
サッカー

目次

- 1 緒言
 - 2 Mental Toughness (メンタルタフネス) の応用研究に関して
 - 3 メンタルタフネスの定義及び概念について
 - 4 メンタルタフネスの獲得を目的としたメンタルトレーニングの有効性について
 - 5 まとめ
- 参考文献

1 緒言

スポーツにおいて成功を収める選手やチームにおいて、精神的な強靭さは不可欠な要素として認識されている。Mental toughness (以下メンタルタフネス) と表現されるこのような精神的な強靭を示す用語は近年応用スポーツ心理学の分野でも広く使われるようになったが、その明確な定義、概念を明らかにした報告は少ない。そこで、本研究では2007年国際応用スポーツ心理学会 (Association of Applied Sport Psychology : AASP) にて、Weinberg R.ら²¹⁾ が明らかにしたメンタルタフネスの定義、獲得される過程、他分野への応用等の報告に基づき、2005年ユニバーシアードイヅミル大会を制した日本代表サッカーチームのメンタルタフネスについて検討を加えることを目的とする。多くの困難な状況とプレッシャーを克服して大会3連覇 (4回目) を達成したこのチームのメンタルタフネスを考察し、併せてそのチーム作りの過程で取り組んだメンタルトレーニングの有効性にも検討を加えるものである。

2 Mental Toughness (メンタルタフネス) の応用研究に関して

アメリカのスポーツ心理学者Loehr J. (1982年) は、精神的な強靭さをmental toughness (以下メンタルタフネス) として著し⁶⁾、科学的視点から心理的要因を分析し、心理的プレッシャーへの対処法を報告している。また、世界のサッカーシーンをリードするトップリーグが集まる欧州サッカー連盟技術委員長のRoxburgh A.は、2007年The Football Conference Japanの講演「コーチング/マネジメント-原則とツール」¹⁹⁾ でサッカーチームにおける心理的な要因をマネジメントの重要性を訴えている。この報告では、欧州で活躍する多くの一流指導者のコメントを分析する手法により導き出された、チームマネジメントにおける重要な11項目の原則を示している。それらの中には、心理的コントロール、信頼、モチベーション、コミュニケーション、ストレスマネジメントとその半数に心理的なマネジメントが含まれ、多くがメンタルタフネスに関わる項目であった。しかし、長年にわたり広く使用されてきたこの用語も、アメリカ国内の研究報告においてもその定義や概念が明らかにされないまま用いられてきた。近年、応用スポーツ心理学の研究分野では、Jones G.ら (2002年) によりmental toughnessの定義、概念を文献研究と選手へのインタビューを用いた質的研究より明らかにしようと試みた報告³⁾ がみられる。

日本では、徳永らがスポーツ選手を対象とした研究成果で、試合前の不安、恐怖、あるいは試合中の怒り、驚きなどの情動に対して選手は様々な対処法をもって、これを克服していると報告²⁾ している。日本のスポーツ指導現場では、このような心理的な強靭さを「根性」、「忍耐」、「頑張り」などと表現し、心身に過大な負荷をか

けるトレーニングを繰り返し、これに耐えること、いわゆる修行、鍛錬などによってのみ獲得が可能であると広く認識されていた。1964年東京オリンピック開催を契機に日本体育協会スポーツ科学委員会が設置され、選手強化の一環として「根性」の問題が大きく取り上げられた。また、「あがり」の防止、対策に関する研究もここで取り上げられ多くの報告が残されたが、研究班に所属していた猪俣ら²⁾は、いずれも現場で応用されるまでには至らなかったと述べている。それから、20年経過した1984年にはロサンゼルスオリンピックにおける日本選手団の成績不振を受け、体育協会スポーツ科学委員会にメンタルマネジメント研究班が組織され再び、心理的な競技能力の研究が開始された。このプロジェクトで実施されたオリンピック出場選手に対するアンケート調査の中で、各種目の練習の中で「心技体」のうち、世界大会の現場で力を発揮するために最も必要である分野として「心」、つまり精神力、メンタル面が重要であるという認識を持っているということが明らかにされた。しかしながら、練習時間のうち「心技体」で費やされる時間で最も少なかったのは「心」に対するトレーニングであるとの報告も同時になされている。この結果からも明らかな通り、長年にわたり指導現場で鍛錬されたはずの強靱な精神力は、日本選手が国際大会に出場する際に、実力発揮に有効な手段とはならなかったことを示している。指導者による経験論のみによる苦しい鍛錬を一方向的に強えられることは、選手が自立的に取り組む「意思」、「思考」を伴わないことにより、大きなプレッシャーを生み出す試合において、結果的に自らの意思でそのプレッシャーを克服したり、楽しむといった対処行動を取れない状況に陥ることになった。

しかし、近年日本においてもスポーツ心理学的知見に基づきメンタルタフネスを獲得するための科学的なアプローチを取り入れ、成果をあげる指導者、チームが現れ始めた。早稲田実業高校の硬式野球部では早くからチームとしてメンタルトレーニングを取り入れ、効率的なトレーニングと選手の自主性を重んじた活動により成果をあげている。特に、斉藤投手を擁して2006年第88回全国高等学校野球選手権大会を制した際には、試合前にチームとして戦う気持ちを高めるためのルーティンやピッチング時の心理的プレッシャーを克服するための呼吸法を用いたりラクセッション等を効果的に実践していた。

また、2007年全日本ユースサッカー大会を初制覇した千葉県流通経済大学付属柏高校サッカー部監督で20年以上トップレベルの高校生を育成している本田裕一郎氏もメンタルトレーニングを用いた指導を活用している。就任当初、本田氏は全国レベルの大会での勝ちきれないのは、心理的な弱さに原因があると考え、メンタルタフネスを獲得するために試行錯誤した。「監督業を始めた頃は猛練習で精神面を鍛え上げていたが、『時代が違う』と手法を見直した。そこで導き出した結論として、目標をはっきりさせ、それを口に出し、書かせて、残像を頭に入れ自主的に取り組

む準備をさせるイメージトレーニングを採用した。」とメンタルトレーニング導入の経緯を語っている。こういった取り組みは徐々に浸透し、目標を常に見失わないことで練習から意識は高まり、前向きなイメージを持つことで実際の試合前にも不安や気負いでパフォーマンスが低下することは無くなったという。

このように、心理的な側面に焦点を絞り実践されるトレーニングにより、選手のパフォーマンス向上のみならず指導者の指導法の改善、さらには指導哲学にまでも大きな影響を与えていることが伺える。

3 メンタルタフネスの定義及び概念について

メンタルタフネスを定義づける報告は、近年Goldberg (1998) ,Gouldら (1987) による“an ability to cope with or handle pressure, stress and adversity” 心理的プレッシャー、ストレスや困難を対処能力、Dennis (1981) ,Goldberg (1998) ,Gouldら (1987) による“an ability to overcome or rebound from failures” 失敗に打ち勝ち立ち直る能力、Alderman (1974)、Goldberg (1998) による“an insensitivity or resilience” 鈍感力あるいは立ち直りの早さ等と表現されている。また、Bullら (1996)、Loehr J. (1982,1995) による“the possession of superior mental skills” 優れた心理的スキルを持っているというように、後天的な学習による獲得が可能であるという側面も指摘されている。

さらに、Loehr J.の著したMental toughness training for sport (1982) では、学習や経験からメンタルタフネスを獲得したスポーツ選手の心理的特性として以下の9項目をあげている。“Self-Motivated and Self-Directed、Positive but Realistic、Control of Emotions、Calm and Relaxed Under Fire、Highly Energetic and Ready for Action、Determined、Mentally Alert and Focused、Doggedly Self-Confident、Fully Responsible”である。そして、メンタルタフネスを備えている選手の条件を「リラックスして、落ち着いている中でも、活力に満ちた状態を保つための様々な心理的、身体的反応をすることが出来る」と定義づけし、その大きな要因として「困難や危機に直面した時にも、ポジティブなエネルギーの使い方が出来ること、そして競技、プレッシャー、失敗、問題に対して適切な対応が出来る思考法を獲得してきたからである」としている。また、Gibson (1998) は、人生における様々なでき事から後天的に獲得するメンタルタフネスの一例として「辛い経験をすることにより、人生の困難な状況に耐え続ける精神を鍛えることができる」とも述べている。このように多くの文献、研究報告が示されながらもGouldら (1987) の報告では、「82%のコーチがレスリング競技の成功を決定付ける、最も重要な心理的特性はメンタルタフネスであり、選手の競技意欲と自己効能感はメンタルタフネスと相関が認められる」として、「しかし、興味深いことに、これらのコーチのうち選手に対してメンタ

ルタフネスの改善や向上をもたらすことが出来たと回答しているのは、わずか9%に過ぎないという事実である」という報告の中でこの原因を、同時期にメンタルタフネスに関する明確な定義、獲得する手段が明らかにされていなかったことによると結論付けている。

Jones G. (2002) は、メンタルタフネスという用語を応用スポーツ心理学に関連する文献において、最も頻繁に使用されているにも拘らず、明確な定義が与えられていない言葉として位置づけ、これに関して興味深い報告をしている。多種目に渡るスポーツ選手を対象にインタビュー調査を行い、この用語に対する定義づけと *Mentally tough performer* の特徴に言及している。ここで示された、メンタルタフネスの定義は以下の通りである。“*Mental toughness is having the natural or developed psychological edge that enable you to :*

- ・ Generally, cope better than your opponents with the many demands (competition, training, lifestyle) that sport places on a performer.
- ・ Specifically, be more consistent and better than your opponents in remaining determined, focused, confident, and in control under pressure.”

そして、これに基づき12項目のメンタルタフネスの特性を導き出した。上位を占めたものは「競技におけるゴール達成への揺ぎ無い自信」、「競技上の困難な状況から自分自身の決断によって立ち直る」、「自分自身の強みを理解し戦い抜く揺ぎ無い自信」などであった。

さらにThelwell R. et al (2005) は、これをチームスポーツとしてのサッカーに特化して選手のメンタルタフネスに関して報告した。サッカー選手においても、一般のエリート選手と共通する部分が多く「常に成功するという自信を持っている」、「いかなる状況でも積極的に反応する能力」、「常に集中してボールを待っている」、「試合中を通して感情をコントロールしている」、「試合に関わるプレッシャーを楽しんでいる」など、自信とプレッシャーへの対応能力が心理的に強靱な選手の特徴であると報告している。

Weinberg (2007) は、*mental toughness pillars*としてメンタルタフネスの支柱として“*Self-beliefs (Confidence), Focused attention, Dealing with pressure, Motivation*”の4要素を示している。また、類似した用語として“*Flow, Peak performance, Psychology of excellence, Consistency*”などを取り上げ定義と用法について言及している。そして、それらの獲得過程を後天的な要素として*Life experience, Competitive sport environment*等の経験や環境によるもの、*Coached enhancing mental toughness awareness, Education*等の他者からの働きかけや自律的行動による気づきによるもの、*Family environment, Through others (influence from friend, team mate and other people)*等の関連する人々から受ける影響等の可能性を報告して

いる。この報告より、メンタルタフネスは後天的な要素に影響を受け、自らの意思に基づき獲得が可能であることが示唆された。さらに、具体的には「ゲーム状況に近い緊張感のあるトレーニング、ポジティブな雰囲気・環境（楽しむこと・勇気付けること・チーム作り）、自信を築く（コーチとの信頼）、プレーの観察及びイメージトレーニング（自分のプレーや上手い選手のプレーを映像で見る・視覚化する）、ポジティブ・ティーチングとパッシブ・ティーチングの応用（ストレス状況下での問題解決課題実践、メンタルタフネスに関して学ぶこと、問題解決法を学ぶこと）」等の手段が有効であることを示している。心理的スキルとして基本的なスキルを使用することも有用であるとして「Confidence (Belief in self), Goal setting, Focus concentration, Emotional control/coping, Commitment (Desire to succeed)」のように、自分の力を信じて、目標設定を有効に活用し、集中力を維持し、パフォーマンスに影響を与える感情の起伏をコントロールし、成功への強い気持ちを持って行動することが重要であるとしている。このように様々な経験を通して、より厳しい環境に自分を置くこと、多くの人々から影響を受けられる環境を作ること、またそのような環境においても自分の心身をコントロールできるような考え方を理解して、そのスキルを実践できることがメンタルタフネスの獲得に重要であることを示唆している。

4 メンタルタフネスの獲得を目的としたメンタルトレーニングの有効性について

2005年トルコのイズミルで開催されたユニバーシアード競技会のサッカー種目で日本代表チームは、3大会連続、通算4回目となる金メダルを獲得した。日本代表は2年に及ぶチーム作りの中で、国内合宿、海外遠征など多くの時間を強化プログラムに費やしている。しかし、そのような準備を経てもチームは大会が近づくにつれて大きな心理的プレッシャーを受けることとなる。ディフェンディングチャンピオンとして他国代表チームからの注目、プロ選手を擁して臨む欧州チームとの対戦、慣れない海外で3週間に及ぶ長期間の生活や試合等、これらの要因は心身ともに大きな重圧をもたらすこととなった。

そこで、選手達が培ってきた力を存分に発揮し、チームとしてのパフォーマンスをより高める目的で、メンタルトレーニングが導入された。優勝している過去3大会では、いずれもメンタルトレーニングが採用され、その有用性が報告^{8,9,10,11,12,13,14)}されている。今大会の決勝戦は、全てプロ選手で構成された強豪イタリア代表との対戦となった。大会中最も苦しい試合展開を強いられたこの試合でも、チームとしてのまとまりを保ち、ゴールキーパーがPKを3本ストップするなど素晴らしいパフォーマンスを発揮し、延長、PK戦の末、見事に優勝を果たし3連覇を達成した。こ

のように強靱な精神力を発揮して大会を勝ち抜いてきた選手及びチームスタッフに対してメンタルタフネスとそれに影響を与えた要因について、大会終了後1年半を経て調査を試みた。それらの結果を、前章で述べたmentally tough performerの条件、メンタルタフネスの獲得される過程と比較し、メンタルタフネスのトレーナビリティに関して検討を加えることとする。大会までの期間に実施したメンタルトレーニングの目的及び応用例は以下の通りである。

試合に向けた心理的コンディショニング（メンタルトレーニング）

（1）目的

- 1、試合、練習、プレーすることの目的、目標を明確にしてやる気や集中力を高める。（ビジョンの共有、モチベーション）目標設定・金メダル日誌の記入
- 2、不安（失敗するかも。期待に応えられるかなあ？）から、自信にポジティブシンキングで前向きに切り替える。（自信）イメージトレーニング、ポジティブシンキング
- 3、不測の事態を減らし、あらゆる事態を予測し、対応できる準備をする。（集中力）。イメージトレーニング、映像の利用
- 4、試合を楽しむ。（ゾーン、フロー、IPS 理想的な心理状態）スマイル！ポジティブ・アティチュード（胸を張って、ヘッドアップ！）「試合することが楽しみだ、わくわくする」、セルフコンフィデンス（自信、勇気）、ポジティブシンキング、プラスのセルフトーク
- 5、最後まで戦い抜くための集中力。ビハインドな状態を跳ね返すメンタリティ。（リバウンドメンタリティ）セルフコントロール（呼吸法、筋弛緩法）、ポジティブシンキング、プラスのセルフトーク
- 6、チームメイトを助け、励まし闘う。ポジティブなチームカルチャーを作り上げる。（グッドチームビルディング）グッドコミュニケーション、ポジティブ・インストラクション（プラスの言葉かけ）
- 7、試合に必要な心理的コンディションを整える。（チームルーティン）試合前のルーティン作り（チームの、自分の）音楽の利用、リラックス&サイキングアップの繰り返しにより、メンタルウェーブを高めていく。『フロー』『ゾーン』と呼ばれる最適な心理状態までセルフコントロールする。

（2）スキルの実践（試合までのルーティン）

試合前日まで

金メダルへ日誌への記入：目標設定と振り返り、イメージトレーニング

試合会場の視察：メンタルリハーサル、イメージトレーニング

対戦相手の情報収集：イメージトレーニング

当日

- 1) 朝のセルフコンディショニング
 - 2) 試合に向けた気持ち作りとしてモチベーション映像の提供
 - 3) 会場ピッチの下見とイメージトレーニング
 - 4) リラクゼーション (音楽を用いて呼吸法と筋弛緩法)
 - 5) サイキングアップ (音楽を用いて呼吸、心拍数を上げ心のウォーミングアップ)
 - 6) テンカウント等でチームとしてのサイキングアップ
 - 7) ピッチ入場直前の集中力を高めるためのコンセントレーションルーティン
リラクゼーション、セルフマッサージ、プラスのイメージ作り
 - 10) ピッチ入場! 胸を張って、ポジティブに!
 - 11) 試合開始直前、ピッチで円陣。空を見上げ気持ちをプラスに。試合を楽しもう。
 - 12) ハーフタイムでは、もう一度リラックスして集中力を回復しよう。
 - 13) 試合後は、疲れを残さないよう気持ちの切りかえ。リラクゼーション。
-

日本代表チームは、選手 (大会参加当時は全選手が大学生) 20名とスタッフ5名で構成されており、全員を調査対象とした。メンタルトレーニングの評価アンケートは、選手14名、スタッフ4名より回答を得ることが出来た。それらの調査用紙は2006年12月に郵送にて各選手及びスタッフに配布し、2007年1月初旬までに回収した。回答は自由記述のため、内容に関してはキーワードの有無等を考慮し主観的にその回答内容を評価し分類を試みた。

調査用紙の発問は以下の通りであり、自由記述された原文を以下に掲載する。

- ① 心理的準備としてのメンタルトレーニングは、この大会でどのように役立ちましたか?
- ② 心理的競技能力に影響した要素はなんだったと思いますか?
- ③ 大会終了後、実践しているメンタルトレーニングのスキルはありますか?

(1) チームスタッフからの回答について

チームパフォーマンスが大会期間中の特殊な状況下でも、普段のトレーニングから継続して取り組んできたルーティンとしていつも通りに発揮できた要因として、心理的スキルが有用であったという回答が多かった。そのうえに、勝ち進んできたという自信がチームの凝集性とメンタルタフネスをさらに高めることに繋がったと考えられる。Weinberg (2007)が示した mental toughness pillars の Self-beliefs (Confidence), Focused attention にこれらのルーティンが有用であったと考えられ

る。また、Dealing with pressureにはポジティブなイメージを持つための映像の提供、音楽を用いたリラクゼーションやサイキングアップなどが使われ、同時にMotivationを高める結果にも繋がったと考えられる。(以下回答原文)

① 決勝戦のバスの中、いつもと異なる雰囲気で緊張感が伝わってきたが、アップ前のリラクゼーションとサイキングアップでいつもの雰囲気に戻ったと感じた。継続して行ってきた結果が通常の心理状態への切替のスイッチになったと感じた。(スタッフ)

① 日の丸をつけて試合に臨むことを意識した時に、チームとして考えを共有できる素晴らしさがメンタルトレーニングにはあったと思います。繰り返しあの音楽を聴くことによって、我々スタッフも試合に集中して入れたと思います。やはり決勝戦の直前のビデオが印象的でした。(スタッフ)

① 常に冷静に状況を把握することができた。(スタッフ)

① 3連覇という大きな目標へのプレッシャーに負けずポジティブシンキングに繋がった。勝ち進むごとにチームの凝集性が高まった。TEAMのキーワード通り。チームスピリットが大会を通して低下することが無かった。むしろ大会後半へ盛り上がる傾向にあった。②すぐに変わる即効性があったかどうかは不明確だが、自分自身を知る、若しくは自分の思考パターン、タイプを客観的に知る機会、チャンスになった。イメージを創る、持つことが苦手、習慣がない選手には有効であったと思われる。③スマイル、深呼吸、サイキングアップ、ポジティブトーク、マイナス思考からの切り替え力の意識付け、引きづらないこと。(スタッフ)

(2) 選手からの回答について

大会期間中、選手はそれぞれが置かれたチーム内の立場により様々なプレッシャーと戦いながら日々を過ごしていたことが伺われる。先発出場する選手に押し掛かる責任、不安によるプレッシャー。また、控え選手は、出場できないことへの不安、交替出場した際に短時間で結果を出すことへの焦燥、プレッシャーがあったことが回答からも読みとれる。そのような中で、試合ウォーミングアップ前にチーム全体で行った音楽を用いたリラクゼーション・アンド・サイキングアップ・プログラム及び試合直前のコンセントレーションルーティンは、選手の心理的プレッシャーをコントロールし、チーム一体となり試合に向けた準備が出来たことは、選手のメンタルタフネスに大きな影響を与えたことが推察される。これは、Weinberg(2007)の「メンタルタフネスを獲得する過程」で示された、「ポジティブな雰囲気・環境」を作り出すのに有用であったと考えられる。過去の大会の優勝シーンやチームの進歩を確認するために編集したモチベーション映像DVDは、大会期間中にミーティング時に全員で見える機会を作り提供したが、選手からは「試合中の苦しいときに頑

張れた」とモチベーションを高め、メンタルタフネスの発揮に有効であったという回答があった。これも同様に Weinberg (2007) の「プレーの観察及びイメージトレーニング」がメンタルタフネスをもたらすという報告に一致する。日誌の記入が、目標設定や自分自身を客観的にイメージすることに役立ったという回答からは、mental toughness pillars のうち self-belief、motivation を形成することに有用であったことが示唆される。

また、大会を終えて1年半経過してJリーグでプロ選手として厳しい環境でプレーする選手達も、いくつかの心理的スキルを活用してパフォーマンス発揮に役立っている。この報告からも示唆される通り呼吸法、モチベーション映像用のDVD、メンタルトレーニングで使用した音楽、日誌、気持ちを切り替えるルーティン、イメージトレーニングはメンタルタフネスを形成し、継続的に発揮するために有用な手段であったといえる。(以下回答原文)

①試合前のサイキングアップでテンションが上がって、モチベーションも上がった。自信を持ちながら出来た気がする。②メンタルトレーニングによって変化した③呼吸法、リラックスするから。(レギュラー選手：プロ2年目、日本代表候補)

①どの試合も各国の代表やプロも混じった相手だったので、緊張がかなりあったがメンタルトレーニングや試合前のコンセントレーションルーティン等で自分にとってかなり良い精神状態で試合に臨むことが出来た。②回答なし③筋弛緩法、アップ前のリラクセーション (レギュラー選手：プロ2年目)

①開幕戦のキックオフまでの緊張を深呼吸でやわらげられた。試合前のリラクセーションで一度しっかり落ち着いて戦術を確認できた。②試合前のサイキングアップで普段以上に強い気持ちで試合に臨めた。③深呼吸と自分の成功しているシーンのイメージトレーニングを実践している。(サブ選手：プロ2年目)

①ベンチに座ることが多かったのでその際に、自己コントロールにより高い意識を保つことに、大変に役立ったと思う。②ユニバは、20人全員で戦わなければいけない大会。その中で、自分の役割を見つける為の、心構え、精神コントロールに繋がる能力を身に付けさせてくれたと感じている。③特に無いが、ユニバで学んだ自己コントロール能力に関しては今でも役立っている。(サブ選手：プロ2年目レギュラーとして活躍)

①決勝戦の苦しい時間帯で、過去の優勝VTRをたくさん見ていたことによって「自分もあなりたい。あと少し頑張れば、あの世界に行ける」と強く考え、頑張ることができた。中1日で試合というハードスケジュールの中、身体が疲労によって衰弱して精神までボロボロになりそうな時、朝の散歩でのゲームなどで常にポジティブでいられた。また、モチベーションVTRにもその効果が充分にあった。

②モチベーションVTRを多く見た事により、闘争勝利意欲が向上した。逆にリラックス、自己コントロールが気持ちが高ぶったせいか低下した。試合前のサイキングアップでポジティブな気持ちになり、さらに試合にも勝ったので自信が増した。③ミスした後で、手を叩くか空を見て、次に切り替えている。具体的な目標を立てることにより、目標達成のために逆算して考えるようになっていた。(レギュラー選手：プロ2年目。日本代表候補)

①僕は本大会では、ベンチスタートが多く、試合に出られない時もありました。大会中は1つのチームとして動いているので、残り練習でも腐らず一生懸命やることが出来ました。その理由として、日記の記入やチームミーティングをすることで自分を客観的に見ることができ、試合に出ることが出来なくても自分をしっかり保っていたと思います。そのお陰で、決勝戦に急に出場機会が巡ってきて、心身ともに準備できていました。②振り返り映像やモチベーションビデオは競技意欲にとっても影響があった。ロッカーアウト前のコンセントレーションルーティンは精神の安定集中に影響があった。ユニバーシアード大会の試合や練習、宿舎での生活自体が協調性に影響があった。大会を戦い抜いた仲間とは、今でも連絡を取り合っている。③日記は今でも実践しています。何でも「できる」と考えるようにしています。「できない」という否定から入らないように心掛けています。(サブ選手：プロ2年目)

①色々な意味でプレッシャーのある大会だったが、特にサイキングアップが重要だと感じた。良い感じでゲームには入れたし、チームの協調性を高めるという意味でも、とても有効だと思った。ミスをした後でも次に切り替えることがスムーズになった。③個人としてやっていることはあまり無いが、チームとしてモチベーションビデオを試合前に見ることによって気持ちを高めることが出来る。(レギュラー選手：プロ2年目 オリンピック日本代表)

①中1日という、厳しい日程の中で、特に役立ったと思ったのは、セルフコントロールがメンタルトレーニングをやったことで、良くなり試合にも集中して、取り組めたことです。②競技意欲は一度も失ったことは無かった。セルフコントロールはメンタルトレーニングをする前と比べものにならないくらい良くなった。作戦能力はメンタルトレーニングしたことによって、常に冷静にコミュニケーションを取るようになり向上した。協調性は、上記3つを個人が集中して取り組めば大きな力になると思う。(レギュラー選手：プロ2年目U-22日本代表)

①試合に入りやすいのが良かった。プレーが上手いかわなくても前向きに切り替える早さに繋がったと感じた。③練習・試合前など深呼吸をしてリラックスしたり、イメージしたりしている。(レギュラー選手：プロ2年目)

①合宿中の練習試合の段階から毎試合行っていたものなので、大会中は試合の

直前に音楽を聞くと自然に気持ちが高ぶってくるようになっていた。②メンタルトレーニングによってというより、大会を通してチームミーティングで監督から口をすっぱく言われた色々なことや、自分が代表のユニフォームを着て海外の選手と試合をした経験によって、自信を高められたと思う。試合前のルーティンを確立し、どの試合でもしっかり行うようにすることによって、リラックスしたり集中したりすることが出来ることが理解できた。③自分なりの試合前のルーティンを作って実践している。ユニバの時に聞いた、音楽は今も大事な試合の前には聞いている。ユニバの時のモチベーションビデオは、今も気持ちを盛り上げたいときに見ています。(レギュラー選手：プロ2年目)

①この大会は調子が悪かったがメンタルトレーニングによってプラス思考になりモチベーションを上げるのに効果的だった。②メンタルトレーニングをすることにより自己分析でき、冷静に自分自身を見つめることが出来た。③試合中、上手く行かない時に、気持ちを落ち着けるために深呼吸する。(レギュラー選手：大学生ユース日本代表)

①連戦を戦う中で1試合ずつ、良いモチベーションで試合に臨めた。呼吸法などのリラックスする方法を学んだことにより、リフレッシュできプラス思考になれた。③DVDを見てモチベーションを上げる。試合前に音楽を聞く。(レギュラー選手：大学生)

①アップ前のサイキングアップ、試合前のコンセントレーションは毎回同じように大切だった。②プラス思考になれた。③試合前のコンセントレーション。(レギュラー選手：プロ1年目)

①大きな大会のキックオフ前やコーナーキックなどで空を見上げて深呼吸すると落ち着いて、やるぞ!!という気持ちになりました。②メンタルトレーニングは自分にとってマイナスは無く、ポジティブにプラスの考えになるものばかりでした。③音楽を聴く。空を見る。深呼吸。(サブ選手：プロ1年目)

5 まとめ

メンタルタフネスを獲得する手段としてのメンタルトレーニングの応用に関して、スタッフ及び選手からの調査回答よりその有用性が示唆された。Loehr J. (1982,1995) によるメンタルタフネスの定義に含まれる“the possession of superior mental skills”は、本研究の代表チームで用いた心理的スキルが有用であったという結果からも、後天的な学習による獲得が可能であることを示唆するものである。したがって、メンタルトレーニングをする際に、選手全員が同様のプログラムを行うことにより、「チームとしての戦うためのメンタルタフネス」の形成に有用であったと考えられる。同時に、個人に対応したプログラムを発展させることによるメ

メンタルタフネスの獲得も見落としてはならない。また、Jonesらが報告しているように、本研究においても「数多くの試合経験、海外での体験」等の環境、経験により形成されるメンタルタフネスが認められた。獲得過程を後天的な要素としてWeinberg(2007)が示した、メンタルタフネスを獲得する過程のLife experience, Competitive sport environmentは、大会前の海外キャンプ、国内のJリーグチームとの対戦、大会期間中の厳しい試合環境等が要因になることが推察される。また、同様にCoached enhancing mental toughness awareness, Educationは、メンタルトレーニングの紹介及び実践や監督を中心にして、選手達により進められたチームミーティングなどがこれらを高めたものと考えられる。

さらに、選手のみではなく監督、コーチ、マネージャー、ドクター、トレーナー等スタッフもプレッシャー下において、冷静な判断と適切な指示、行動を遂行するためのメンタルタフネスが求められる。従ってメンタルトレーニングは、チームに関わる全ての構成員に対して行われることが望ましいといえる。また、チームとしての取り組みに着目して評価する指標と、選手個人に着目して評価する指標を明確にし、取り入れる必要性が今後の課題として認識された。

参考文献

- 1) Beswick B., "Focused for Soccer Develop a Winning Mental Approach", Human kinetics, 2001.
- 2) 猪俣公宏「メンタルマネジメントマニュアル」, 大修館, 2001.
- 3) Jones, G., "What is This Thing Called Mental Toughness ? An Investigation of Elite Sport Performers", Journal of Applied Sports Psychology, 14, 2002, p.205-218.
- 4) 高妻容一, 宮崎純一「青山学院大学サッカーチームのメンタルトレーニング」, 『コーチングクリニック』, 3, 1999, p.55-57.
- 5) Kozuma, Y., Inomata, K., Miyazaki, J., "A Mental Training Program for a University Soccer Team in Japan" Journal of Applied Sports Psychology, 10, September, 1998, p.147.
- 6) Loehr, J., "Mental Toughness Training for Sports," Stephen Greene Press, 1982.
- 7) Loehr, J., "The New Toughness Training for Sports," Penguin Books, 1994.
- 8) 宮崎純一, 高妻容一「チーム（組織）におけるメンタルトレーニングの実践について～ユニバーシアード日本代表サッカーチーム～」, 『青山経営論集』, 30, 1995, p.259-278.
- 9) 宮崎純一, 内藤秀和「ユニバーシアード97サッカー日本代表チームのメンタルトレーニングと心理的競技力の変化」, 『青山学院大学「論集」』, 39, 1998, p.109-116.
- 10) 宮崎純一, 「国際大会における心理的コンディショニングの重要性について」, 『青山学院大学「論集」』, 42, 2001, p.129-138.
- 11) 宮崎純一, 「国際大会における心理学的サポートの有効性について」, 『青山学院大学「論集」』, 43, 2003, p.129-138.

- 12) 宮崎純一, 「国際大会におけるメンタルトレーニングの実践報告」～第23回ユニバーシアード競技大会 (2005/イズミル) 日本代表のチームビルディングへの応用～, 『青山スタンダード論集』, 1, 2006, p.221-245.
- 13) Miyazaki, J., Koga H., “Psychological Skill Training for Japanese Soccer Team in Univesiade Games 2005” 4th World Congress on Science and Football proceedings, 2007,p.88.
- 14) Miyazaki, J., Kozuma, Y., “The Validity of Mental Training for the Japanese Universiade Soccer Team” AASP 2007 Conference Proceedings, p.50.
- 15) Orlick, T., “Coaches Training Manual to Psychig for Sport”, Leisure Press, 1986.
- 16) Orlick, T., “In Pursuit of Excellence,” Human Kinetics Publishers, 1980.
- 17) Orlick, T., “Psyching for Sport,” Leisure Press, 1986.
- 18) Rapizza, K., “Heads-up Baseball”, Master Press, 1995.
- 19) Roxburgh, A., “Coaching, Mangement”, The Football Conference Japan 2007 Report, JFA.
- 20) Thelwell R., “Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer”, Journal of Applied Sports Psychology, 17, 2005, p.326-332.
- 21) Weinberg, R., “Mental Toughness, How Is It Learned”, AASP 2007 Conference Proceeding, p.17.