

心理サポートの概要と必要性

【はじめに】

どのくらいの選手が、「心」のトレーニングを実施しているのでしょうか。

運動部活動に所属している男女約270名(10種目)に対し、心技体の中で最もトレーニングを実施しているものについて尋ねたところ、「技」が約60%、「体」が約35%と回答したのに対し、「心」は5%も満たない値でした。一方、上記の対象者に対して、心技体の中で最も重要であると考えているものについて尋ねたところ、「技」が約15%、「体」が約10%と回答したのに対し、「心」は約75%でした。

この問いは、心技体の中でどれが最も重要であるかが問題ではありません。ここで挙げられる問題は、4人に3人が競技スポーツを実施する上で「心」が最も重要であると考えているにも関わらず、「心」のトレーニングに最も取り組んでいる選手はわずか20人に1人いるかないかという状況が起きてしまっていることです。

【心も鍛えることができる】

では、なぜこのような状況が起こるのでしょうか。

多くの選手が「鍛え方が分からない」「自分はもともとメンタルが弱いから仕方がない」といった考えに至っているようです。

皆さんは、「体」を鍛えるために筋力トレーニングを行うと思います。継続的にトレーニングを実施できている場合、確実に筋肉が成長し、理想の「体」

に近づくでしょう。同様に「心」も継続的にトレーニングを実施することで、心理的スキルの向上が望めます。また、自身と向き合い続ける姿勢は自己理解を深め、自身の実力を発揮する上で、必要不可欠なものであるといえます。

そのため近年では、トップアスリートも「心」の重要性を感じており、国立スポーツ科学センターが2018年に発表したデータによると、心理サポートを利用しているアスリートは年々増加傾向であることが伺えます。(図1)

【心理面がパフォーマンスに寄与する比率】

競技スポーツにおいて、競技力が高くなればなるほど、「心」は重要になると考えられています。

例えば、小学1年生と大人が50mの徒競走をした場合、おそらく大人が勝つことが想像できます。理由は、大人の方が小学1年生と比べて、筋力があるからです。つまり、「心」の部分ではなく、「体」の部分で勝敗が分かれることとなります。しかし、同程度の体力と技術を持った者同士(ex.県高校総体の決勝戦)が対峙した際は、「心」の重要度が大きくなると考えられます。(図2)

【おわりに】

競技スポーツに取り組むうえで、「心」は切っても切り離せないものです。そのため、「心」を鍛えることで、あなたの実力発揮につながる可能性が考えられます。興味がある方は、ぜひご相談ください。

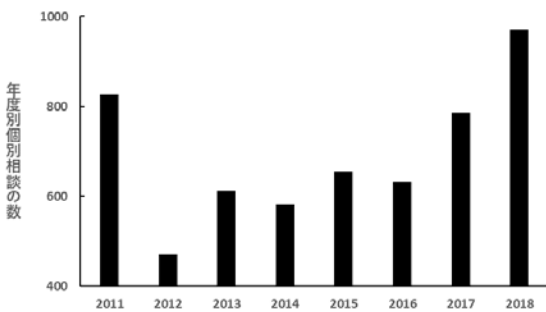


図1 心理サポートの年度別個別相談の数

出典:国立スポーツ科学センター年報2018

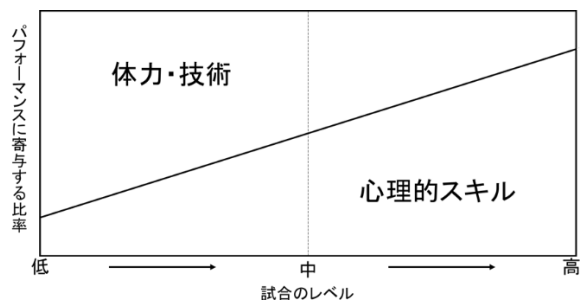


図2 試合のレベルにおける体力・技術面と心理面の重要性の比率(註.1992)

