

サッカーにおける競技力向上のためのメンタルトレーニング

上園 拓也

(山 愛美ゼミ)

1. はじめに

サッカーに限らず、スポーツ選手にとってメンタルトレーニング (Mental Training) は非常に重要なことである。私も現在、競技者としてサッカーをやっているが、その重要性は実感している。心の重要性を説いている訳であるが、その心を整えることはその重要性に比例して非常に難しいことである。スポーツ選手にとって大事な試合に向けて心理的コンディショニングを整えることは難しい課題である。

そこでスポーツ、ここでは主にサッカーにおけるメンタルトレーニングを紹介し、競技力向上するための心の整え方、鍛え方を述べたい。日本では、まだメジャーにはなっていないが、世界では多くのクラブチームがメンタルトレーニングを取り入れ、その効果は顕著に出ている。イタリアセリエAの名門ACミランは、世界で最も本格的にメンタルトレーニングを取り入れていると言われている。メンタルトレーニング専用ルームが設けられ、様々な機械を導入している。その結果、多くのタイトルを獲得し続けているのである。よく「心」「技」「体」のバランスが重要だと言われているが、特に日本ではその中の「心」が大きく劣っている。技術や体力は日々のトレーニングで鍛えられ、非常に高いレベルに達している。そこに「心」も高いレベルになれば、日本のサッカーは世界でもトップレベルになると思うし、良い選手が多く輩出されるようになるだろう (高妻, 2002)。

また、メンタルトレーニングによってサッカーの競技力を向上させると共に、人間性を育ててほしいと思う。メンタルトレーニングによって、心を整え、鍛えるということは、その人の考え方や捉え方をプラスに変えてしまう。そうなると、サッカーの時だけでなく、日ごろの生活が一変するだろう。

2. メンタルトレーニングの歴史

(1) スポーツ心理学の定義と歴史

スポーツ心理学 (Sport Psychology) について、国際的にみると1996年ヨーロッパスポーツ心理学連盟 (European Federation of Sport Psychology) は、「スポーツ心理学とは、スポーツの心理学的な基礎、プロセス、および効果についての研究である」と広い定義を採用している。

一方、日本では様々な解釈がされている。松井 (1959) は「スポーツ心理学とは、身体的最高能力を發揮するのに必要な条件を心理学的に研究するものとして、その条件として、発動力・適性・トレーニング・テクニック・策戦・応用の6つを挙げ、これらの領域を研究するものである」と狭義の定義を採用している。これに対して松田 (1967) は「身体的最高能力を發揮する条件だけでなく、スポーツの持つ文化的特質、心理学的特質を明らかにして、スポーツ活動が人間の行動にどのような影響を及ぼすのか、また個人の問題としてだけでなく、チームとの関係において社会心理学的な角度からアプローチすることも重要な課題である」とより広い解釈をしている。

スポーツ心理学の研究が国際的な学会としてスタートしたのは、1965年イタリアのローマで行われた第1回国際スポーツ心理学学会である。現在から約50年前の最近のことではあるが、以前から関心を持たれ、様々な実施の試みがなされていた。

アメリカのGriffithは「スポーツ心理学の父」と呼ばれている。彼はイリノイ大学で、スポーツ心理学の講義ならびに1925年のスポーツ競技研究室の設立などの活動によって、その後のスポーツ心理学の発展に大きな影響を与えた。

(2) メンタルトレーニングの定義と動向

メンタルトレーニングとは、「スポーツ選手や指導者が競技力向上のために必要な心理的スキル

を獲得し、実際に活用できるようになることを目的とする、心理学やスポーツ心理学の理論と技法の基づく計画的で教育的な活動」(吉川, 2002)である。

国際的にみると、1950年代旧ソビエトのスポーツ選手へのメンタルトレーニングの応用が始まり、旧東ドイツなどでその効果が報告されるようになった。その後、1976年モントリオールオリンピックを境にアメリカ・カナダ・スウェーデンなどをはじめに、世界各国へと発展していった。サッカードイツワールドカップでメンタルトレーニングを導入して挑んだ国は、イングランド・ドイツ・アルゼンチン・ブラジル・スペイン・オランダである。この内、ほとんどの国がベスト8入りを果たしている。

日本では、1984年ロサンゼルスオリンピックでメンタルトレーニングを導入したアメリカの活躍を目の当たりにし、その翌年ようやく研究や応用がスタートした。しかし、その考えは日本人には受け入れられなかった。日本人は、メンタルトレーニングを単なる根性論と解釈してしまう傾向があり、ごく最近になってようやくメンタルトレーニングを取り入れるチームが増えている状況である。

3. メンタルトレーニングの基礎

サッカーに限らず、どんなスポーツにとっても、「心」「技」「体」のバランスが重要である。しかし、「心」を重要視している割には、しっかりとメンタルトレーニングを取り入れているチームは日本では少ないと感じる。サッカー選手のためのメンタルトレーニングの基本的な心理的スキルとして以下の7つを挙げている(高妻, 2002)。

(1) 目標設定

より具体的な目標を設定し、その目標を達成するためには、どのようなことをしていくべきか、そのプロセスまで考える。目標を設定することで、選手のやる気は断然高くなる。目標があることで、練習や試合に対する取り組む姿勢が変わってくるのである。

(2) リラクゼーションとサイキングアップ

リラクゼーションとして、プレッシャーのかか

る場面でリラックスしたり、サイキングアップとして、実力を発揮するための気持ちのノリをつくったりするセルフコントロールの方法。セルフコントロールとは、その名の通り自分の心をコントロールすることである。大切なのは、自分のベストな状態での心拍数を知ることである。その心拍数に到達するようなアップをすれば、よりベストな状態でプレーすることができる。心を落ち着かせたり、モチベーションを上げたりすることとして、好きな音楽を聴くということも大切な準備である。

(3) イメージトレーニング

心身ともにリラックスした状態でよりリアルにイメージする。1つの動作から連続した動作までイメージし、様々なシチュエーションで明確にイメージしていく。例えば、まずはシュートシーンだけイメージし、慣れてきたら、シュートする前にどのようなパスから、敵をどのように抜いたか、など連続した動作をイメージする。また、自分の成功する成功体験のイメージを繰り返すことで、自信を持つことができるようになる。そうになると、ミスは少なくなり、ミスをしてそれを繰り返さないようになる。

(4) 集中力

高妻(2002)によると、集中力はさらに4つに分けられる。広い集中・狭い集中・内的集中・外的集中である。①広い集中(フォーカス)とは、様々に変化していく状況下において集中することで、相手や味方、ボールなどの位置に注意し、把握してプレーすることである。②狭い集中(コンセントレーション)とは、1つのことに集中することで、パスをするところを決めておいてパスをすることや、PKなどの状況で集中していることである。③内的集中(インターナル)とは、自分の筋肉や考え、フォームなど体の内部に集中することで、理想のフォームをイメージしたりすることである。④外的集中(エクスタール)とは、外部からの音や声などの情報に集中することで、試合前に音楽を聴いたり、風向きを確認したりすることである。過緊張になっていたり、リラックスし過ぎたりしては集中することは難しくなる。大切なのは、「楽しむ」ことである。楽しいとい

う感情を持った時、人は集中力を増す。

(5) ポジティブシンキング

これは、言い換えると、プラス思考である。マイナスなことを考えたり、発言したりしては、プレーにも影響してしまう。しかし、言葉では簡単に言えるが、実行するのは難しい。まずは、常に笑顔を意識し続けることが大切である。人が笑う時というのは、必ずプラスの状況下である。そこで、笑顔を作り出すことでプラス思考を促すのである。また、自分自身と対話し、自己暗示をかける、セルフトークも大切なことである。自分自身にポジティブなことを投げかけることで、自信を持つことができるのだ。例えば、「僕はサッカーが上手い」「今日は焼き肉（好物）だ」などを自分に言い聞かせることで、ポジティブになりやすくなる。

(6) セルフトーク

プレー前やプレー中に自分自身に話しかけたり、無意識に出る言葉や声をより効果のあるものにする。ネガティブなことを考えたり、言葉として発している選手と、ポジティブなことを考えたり、言葉として発している選手とでは、心理的状态、またはプレーの質や持続性が変わってくる。常に自分自身が前向きに、そして高められるようなことを話しかけ、自己会話をしていく。

(7) 試合に対する心理的準備

(1)～(6)で述べてきた心理的スキルを活用して、一番大切な試合で自分の実力を100%発揮するか、そして勝つ可能性を徹底的に高める準備をしていく。これは、試合の前日だけ意識しても効果は薄い。重要なのは、日頃の練習の中からこれらのことを意識することである。

メンタルトレーニングを行う中で重要なのは、まずは自分を知ることである。自分のことをよく理解し、熟知している人は、自然と心を整えることは出来ている。自分を知るといふ部分では、最高の状態（ピークパフォーマンス）に常に持っていけることが重要で、それができるようになるとプレーの質は非常に高くなる。

4. ピークパフォーマンス

(1) ピークパフォーマンスとは

ピークパフォーマンス（Peak Performance）とは、アメリカのスポーツ心理学者Garfield, A. C. が1984年に出版した本『ピークパフォーマンス』からそのまま使われるようになった。ピークパフォーマンスとは、競技における至高体験のことである。そこには特有の心理状態があり、時間間隔や空間認知が変化したり身体感覚が敏感になることから、変性意識状態との類似性も指摘されている。ピークパフォーマンス法とはこれらの体験を振り返ることで、より高いパフォーマンスを導くための心理的条件を明らかにし、心理的コンディショニングに生かそうとする試みである。この方法では、主としてイメージ想起とその分析が中心であり、自由連想を取り入れたクラスタリング法や、感情表現を重視した描画による振り返りなどが行われている。これらを行う時期や回数などを工夫することで、スランプからの脱出や自信の向上にも役立つと期待できる。（土屋、2002）

(2) ピークパフォーマンスの特徴

Garfield(1986)は、スポーツ選手へのインタビューや記録を基にピークパフォーマンス時の特徴として、①精神的リラックス②身体的リラックス③自信、楽天的④今の状態への集中⑤精力的⑥高度な意識性⑦統御可能性⑧獲られている状態、の8つを導き出した。これに加えて、吉村ら（1986）は剣道選手を対象に、⑨自己の超越（意外性）⑩動きの自動化⑪肯定的な感情⑫ピークパフォーマンス後の満足、充実感、を確認している。また、Jackson（1999）は、ピークパフォーマンスに関連した概念として至高体験であるフロー（flow）に注目し、①挑戦と技能のバランス②行為と認識の融合③明確な目標④明瞭なフィードバック⑤目の前の課題への集中⑥コントロール感⑦自我意識の喪失⑧時間感覚の変化⑨オートテリックな体験、の9つを基本要素として挙げた。

私はピークパフォーマンスを非常に重要視している。自分の持っている実力を十分に発揮することは難しいことだが、常に最高のパフォーマンスをすることができるようになれば、試合に勝つ可

表1 イングランドU-18における最高のパフォーマンスのための準備 (Beswick, 2004)

前日にすべきこと：	<ul style="list-style-type: none"> ・ポジティブでリラックスした気持ちで過ごす ・短い練習をする (セットプレーなど) ・プロとして振る舞う (プライベートも) ・よく食べ、よく寝る ・自分たちの役割や責任をイメージする 	
試合当日にするとよいこと：	<ul style="list-style-type: none"> ・勝つことに集中する ・全ての妨害要素を避ける ・適切に食べ、飲み、休む ・ポジティブな自己への語りかけをする ・鬨子を整える 	
試合当日ロッカールームに着いたら・・		
以下の事柄に集中：	他の選手ができること：	望ましいコーチの言動：
<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー ・集中の範囲を狭める ・個人的準備 ・自分の役割 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポジティブな話し ・コミュニケーション ・適切なユーモア ・ポジティブなことを思い出させる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポジティブな話し ・各選手への指示を再確認 ・大事なチームへの指示を再確認 ・不安な様子を見せない
効果的なウォーミングアップ：	<ul style="list-style-type: none"> ・全員が参加する ・全員が集中する ・試合で行う要素が取り入れられている ・楽しい内容である ・急がない (ゆったりとした気分を感じさせる) 	
試合開始直前のロッカールーム		
望ましい雰囲気：	集中すべきこと：	考えてはいけないこと：
<ul style="list-style-type: none"> ・連帯感 ・真剣だがリラックス ・自信に溢れている ・プロとしての自覚 ・適度な攻撃性 	<ul style="list-style-type: none"> ・モチベーションを高める ・自分の役割 ・チームを助けること ・スイッチを入れる ・準備が完璧ということ 	<ul style="list-style-type: none"> ・マイナスなこと全て ・前の試合のこと ・ミス ・ケガ ・負け
以上のことができたなら試合はどうなる：	<ul style="list-style-type: none"> ・熱狂的 ・集中している ・リラックスできる ・エネルギーッシュ ・団結できる ・攻撃的で大胆 	

能性は非常に高くなるからだ。では、具体的にピークパフォーマンスへと持っていくためにはどのようなことが必要となってくるのだろうか。

(3) サッカーにおいてピークパフォーマンスへと持っていくためにすべきこと

メンタルトレーニングで重要なことは、自分を知るということだと述べたが、ピークパフォーマンスへと持っていくためにも、まず自分を知ることは重要である。そこで、ピークパフォーマンス分析について、中込(1994)を参考にして説明する。簡単に述べると、あるピークパフォーマンスに対して、その時の気持ちや環境などを書き出し、分析するということである。具体的に、クラスター用紙(付箋紙)を準備し、ピークパフォーマンスでの様々な状況を思い出し書き出していき、天候や体調、雰囲気、気持ちなどを思いつくまま

にクラスターに書き出していき。そのクラスターを意味的に共通性の高いものでまとめ、カテゴリーとして整理する。その結果から、ピークパフォーマンス時の心理的状态や環境などを分析し、常にその状態になるようにしていく。自分を知り、分析してピークパフォーマンス時へと近づけるように作り出すということである。

サッカーは1人ではなく、チームスポーツである。選手1人1人が自分の最高のプレーができるように作り上げていくということはもちろん重要なことだが、チームとして最高の試合となるように作り上げていくことも必要となってくる。では、チームとして、ピークパフォーマンスへと導くためにはどうしていくべきだろうか。そこで、1998年イングランドのU-18のチームが行った計画を紹介したい。

表1は、イングランド18歳以下の代表チームが

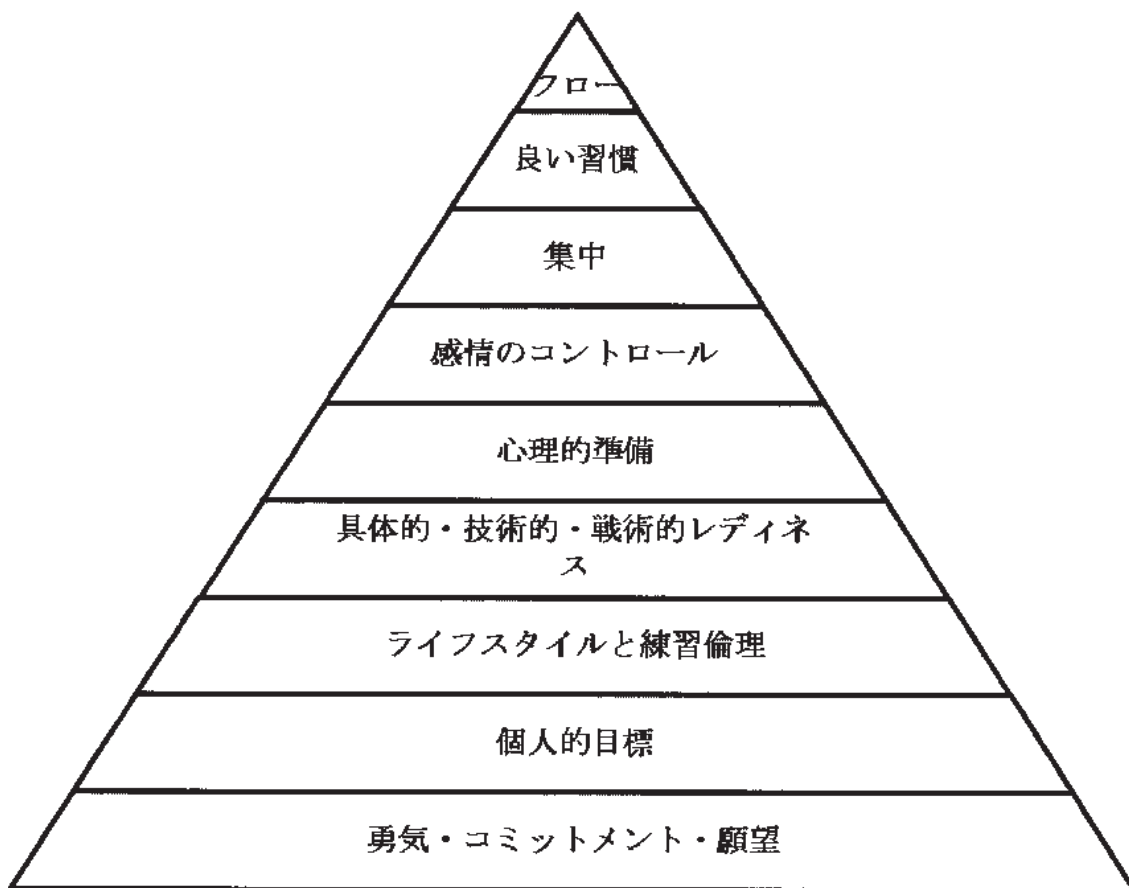


図1 フロー状態までの道のり (Beswick, 2004)

国際試合に向けてどのようなことを身につけていったのかを示している。私は、この中で重要なことは、身体的・心理的・戦術的準備とポジティブシンキングだと感じた。身体的・心理的・戦術的準備が重要だと感じる理由は、コンディションが大きく試合に関わってくるからである。身体に怪我や疲れがなく、心理的にストレスを感じておらず、戦術を十分に理解しているときというのは、コンディションが非常に良い状態であり、ベストな状態で試合に臨めると言える。ポジティブシンキングが重要だと感じる理由は、ポジティブに考えることで、勝つことへのイメージが湧きやすくなるからである。これらの条件がピークパフォーマンスへと繋がるのである。選手が最高のプレーをするためには、サポートする選手や監督、コーチ、マネージャ、サポーターの力というものも必要となってくる。また、ピークパフォーマンスと関連した概念としてフローに注目し、それに到達するためにはどうすればよいのかを説明したい。

図1は、競争ピラミッドの頂点であるフロー状態にたどり着きたいと思った場合に、選手がクリアしなければならない道のりを示している。Beswick (2004) は、フロー状態へとたどり着くまでに、以下の8つを挙げ、説明している。

(1) 勇気・コミットメント・願望

フロー状態を目指す選手たちの出発点となるのは、困難に立ち向かおうと発奮させ、やる気にさせる「夢」である。最高のプレーヤーになりたいという夢を選手が抱かない限り、フロー状態へと進んでいくためのモチベーションを保つことはできないだろう。

(2) 個人的目標

方向性を失っている選手は、日々の練習を何気なくこなしてしまっている。そこで、長期的、短期的目標を設定すべきである。そのような選手は、目標を設定することで、日々の練習がその目標を達成するための絶好の機会であることに気付き、練習を大切にする。

(3) ライフスタイルと練習倫理

「生き方がプレーに出る」というのはよく言わ

れることである。結果を出すためには練習が重要であることは言うまでもないだろう。その厳しい練習を可能にする唯一の方法は健康的なライフスタイルである。

(4) 具体的・技術的・戦術的レディネス

疲れていたり、ボールをうまくコントロールできなかつたり、戦術を理解できなかつたりしたら、フロー状態に到達することはできない。優れた競技力を発揮するためには、自分に与えられた役割を、身体的にも、技術的にも、戦術的にも果たさなければならない。

(5) 心理的準備

身体的準備と技術的準備を整えるために努力し、練習を積み重ねてきた選手は、その努力を勝つための心構えに切り替えなければならない。その心理的準備がうまくいけば、自己アイデンティティ、自信、そしてメンタルタフネスの基本的感覚を実感できるだろう。結果を残し、成功するかどうかは選手がいかに心理的にポジティブでいられるか、その心理的準備にかかっている。

(6) 感情のコントロール

この段階まできた選手は、身体的に十分鍛えられているはずである。しかし、サッカーという競技において、選手の気持ちは乱れやすい。そこで、力を十分に試合で発揮するために、感情をコントロールすることが重要になってくる。一説では、フローを、感情的トラブルのない状態と定義することがある。つまり、自分の感情をコントロールすることができなければフローに至ることはできない。

(7) 集中

試合で勝敗のカギとなる瞬間に最大限の集中力を発揮するためには、心理的パワーが必要である。強い集中には、かなりのエネルギーを必要とする。心理的にタフな選手は、適切な回復やリラクセスを行うことができるため、心理的パワーが必要な時に十分に注ぐことができるのである。次への集中を高め、ポジティブでリラクセスした気持ちをキープするためには、たとえ結果が思わしくなかつ

た場合でも、すぐに心をクリアにすることが重要である。

(8) 良い習慣

フロー状態とは、体が自然に動き、何も考えない状態と定義されることがよくある。今までやってきたことを信じ、自信を持つことで、選手は最高のプレーをすることができる。何年も積み重ねてきたよい習慣によって、よいプレーが生まれるのである。

以上(1)～(8)を積み重ねてきた結果、フロー状態へと到達することができる。

5. 指導者として

今まで選手自身が自分の能力を十分に発揮するためのことを述べてきたが、それだけではなく、指導者が選手の能力を引き出すということも重要である。私自身も、指導者によって能力を引き出してもらったり、自分自身で能力を発揮する術を教してもらったりしてきた。また、選手にとって、指導者という存在は大きく、影響力は大きいものである。そこで私は、指導者という立場から選手の心を鍛え、整えるためにできることを述べていきたい。

(1) 指導者の重要性

指導者の態度や行動は選手のパフォーマンスに大きく影響する。指導者は選手にとって影響力の強い権力者である。指導者によって、選手が伸びるか、崩れるかが決まるといっても過言ではない。毎年、全国大会に名を轟かせていたチームの指導者が変わった途端、県大会でも勝てなくなったという現状もある。逆に、県内でもベスト16程度のチームの指導者が変わった途端、県で優勝するという場合もある。ごく最近の例を挙げると、2011年の柏レイソルが分かりやすいであろう。2009年7月にネルシーニョ監督に代わり、その年は4年振りのJ2降格をしてしまうが、2010年はJ2で優勝し、J1昇格を決める。また、J2では、19試合連続無敗のJリーグ記録を樹立した。そして、2011年J2から昇格したその年にJ1優勝を決めたのである。その要因の1つにネルシーニョ監督

の就任が大きく関連していると思われる。そのくらい指導者は重要である。

(2) コミュニケーション

私は、指導者にとって1番重要なスキルはコミュニケーションだと考える。それは、より高いレベルになればなるほどその重要性は高くなっていくだろう。

Beswick (2004)によると、指導者を観察した結果、以下の3つの問題を指摘している。

①試合を冷静に見ることができず、ただの観客になってしまっている。そのため、チームに必要なポイントを見落としてしまい、ハーフタイムには感情を露わにしてしまう。

②コミュニケーションについての知識がなく、大切なことを言っているにもかかわらず、伝え方が下手なために、選手には伝わらない。同じことを何回も繰り返したり、言い方がきつかったりすれば、選手は前向きに聞くことができない。

③指導に夢中になってしまい、人間を相手にしているということを忘れてしまっている場合がある。例えば名前を呼ばないということもその1つである。「お前」「〇〇番」というような呼ばれ方をされて意欲的になれるわけがないのである。

では、どのようなことに注意して選手とコミュニケーションを取っていけばいいのか。これについてもBeswick (2004)は、22個のガイドラインを述べている。その中で私が重要だと感じた3つを抜粋して紹介する。

①選手全員に時間を割く。お気に入りのスター選手やスタメン11人だけではなく、控えの選手含めて全員と同じようにコミュニケーションを取る。

②選手を名前で呼び、選手の知り得るプライベートなことまで知っておく。家族や彼女のこと、趣味、悩みなどサッカーとは関係ないところでも関わることで、人と人との関係であるということを経験される。

③コミュニケーションの中でボディランゲージを使う。Lombardi (1996)によると、選手にインパクトを与えた要素のわずか7%が口頭(使用された言葉)によるもので、38%が音声(どのように言葉を発したか)によるもの、残りの55%が言葉以外(用いられたボディランゲージ)による

ものであったとされている。

以上のことに気をつけてコミュニケーションを取ることによって、チームの雰囲気や選手の理解度などが大きく変わってくるだろう。

(3) 選手を育てる

私の考える指導者の役割とは、選手を育てて、チームを強くすることである。選手が上達するために、練習メニューを考えなければならない。練習こそが、選手を育て、チームを強くしていくからである。ある高校の指導者は、練習を考える上で、重要なことは、次の3つであると述べている。

①楽しむ

まずは、サッカーを楽しむことが重要である。しかし、「楽しむ」と「遊び」は紙一重である。だから、メリハリを持たせることが重要である。練習の中でも、ウォーミングアップ時などでは、思いっきり楽しんで、遊びになってもいいが、次のメニューに切り替わったときに、同じような雰囲気を取り組まずに、集中して取り組まなければならない。また、自分がイメージしていたプレーや選手間でやろうとしていたプレーができた時というのは、選手にとって「サッカーが楽しい」と感じる瞬間である。その気持ちを感じさせられるメニューでなければならないし、指導や雰囲気を作り出さなければならない。

②習慣にする

アメリカの哲学者Dewey,Jは、「人間は理性の生き物でなければ、本能の生き物でもない。人間は習慣の生き物である」と述べている。5kmを走ると、走り始めた日はきついが、それを毎日繰り返していると、徐々に慣れていき、あまりきついと感じなくなる、というのは私も経験したことがある。同じように、常に厳しく、試合に近い環境で練習させることによって、選手たちは、その環境に慣れ、試合でいいパフォーマンスをすることができるようになるのである。しかし、「慣れ」というのは良くもなり、悪くもなるものである。前でも述べたが、同じ5kmでも慣れによって、身体が感じる負担度が変わってくる。あまりきつく感じなくなったのにもかかわらず、同じペースで走っていても成長は少ない。しかし、例えば20分で走ってきつくならなくなったのであれば、次か

らは19分のペースで走るといのように徐々に負荷を重くしていくことが大きく成長させることに繋がる。

③集中

指導者にとって、選手をいかに集中させるかは、重要なことである。選手が集中していなければ、質の高い練習は望めないし、怪我にも繋がってしまう。そしてなにより、試合で結果は出ないだろう。そこで、Taylor (1998) は、集中とその強さを習得する練習の4原則を明らかにしている。

原則1：練習の目的は、効果的な技術、戦術、そして心理的スキルや習慣を身につけることである。

原則2：試合で選手がしなければならない全ての事は、まず練習でやっておく。

原則3：メイン練習（セッション中、常に高いレベルで練習しなければならないトレーニング）には、明確な目的と強い集中や強度が要求される。

原則4：矛盾のない練習は、矛盾のない試合パフォーマンスをもたらす。

以上の4つの原則だが、その中でも、私が最も重要だと考えるものは、原則3である。多くのチームは、練習のメインに、ゲーム形式のメニューを入れてくる。しかし、そこに明確な目的と強い集中が要求されなければ質は高くないだろう。例えば、その前の練習で1対1や2対2などの対人練習を多く入れてきていたのに、最後のゲームで2タッチ以内にプレーしなければならないという条件であれば、その前にやってきた「勝負する」ということはゲームの中であまり使えないということである。対人練習を多くやってきたのであれば、最後のゲームでは、「ハーフラインから相手の陣地側に入ったら、パスはできない」などとすると、局面で勝負しなければならない状況が増え、練習に一貫性が生まれる。また、条件を付けることで、選手は集中しなくなってしまう。選手は、条件があることで、考えてプレーしなければならない。考えながらプレーすることは、必要以上に集中を要するのである。

以上の3つのことに注意して、練習メニューを考え、選手を育てていかなければならない。

また、私は、サッカーだけでなく、サッカーを通して選手たちの人間性を養っていくことが必要だと考えている。私は、サッカーが上手くなる要素に、人間性も含まれていると考えているので、なおさら人間性は重要になってくる。たとえサッカーでプロになり、一流になったとしても、引退してからの期間のほうがはるかに長い。人間性がしっかりしていれば、引退してからでも有意義な人生を送ることができると思います。生きていく上で大切なこと、社会に出て当たり前に行かなければならないことを選手たちに教え、学ばせていくことも指導者に課せられたものだと私は考えている。

まとめ

冒頭でも述べたが、サッカー選手にとって、技術や体力のトレーニングと同じように、メンタルトレーニングは重要である。それは、様々なクラブで実証されている。自分の能力、役割を認識し、その中でベストのパフォーマンスをしていく。その中でも、私はピークパフォーマンスに重点を置き、常にピークパフォーマンス時へと導くことができるような状態を作り出すことが重要だと考えている。本論文では、常にピークパフォーマンスへと導くことができるようにする心理的要因をいくつか述べてきたが、最も重要なのは試合に勝ちたい、いいプレーをしたいというハングリーな思いであると思われる。勝負へのこだわり、ここ1番という場面での成功に対する強い思いこそが大切なのである。

また、バスケットボールの神様と称されている Michael Jeffrey Jordan は次のように述べている。「ピークパーフォーマーとは優れた“チーム”プレーヤーのことである。必要な時にチームメイトを励まし、勇気づけ、サポートすることに心を砕く。多くの模範選手の中でも常に尊敬に値する言動を取るが、それはチームを有効に機能させるために必要なことだと考えているからだ」。チームスポーツであるサッカーにおいて、1人の競技者である前に、そのチームの一員であるということを忘れてはいけないのである。そして、それは優れたプレーヤーになればなるほど重要視していかなければならないことである。

本研究では、サッカーの競技特性については述べておらず、他のスポーツとサッカーとの比較をすることができなかった。また、メンタルトレーニングをした場合と、していない場合での心理的状態の比較を具体的に実証するまでには至らなかった。これらの点を今後の課題として、さらに研究を進めていきたい。

参考文献

- Beswick, B (2001): Focused for soccer. Human Kinetics. 石井源信・加藤久(訳) (2004) : サッカーのメンタルトレーニング 大修館書店
- Garfield, A. C. (1980): Peak Performance: The New Heroes American Business. Willam Korow Paperbacks. 荒井貞光・松田泰定・東川安雄・柳原英児 (訳) (1984) : ピークパフォーマンス ベースボールマガジン社
- 高妻容一 (2002) : サッカー選手のためのメンタルトレーニング TBSブリタニカ
- 高妻容一 (2007) : 基礎から学ぶ! メンタルトレーニング ベースボールマガジン社
- 松田岩男 (1967) : 現代スポーツ心理学 日本体育社
- 松井三雄 (1959) : スポーツ心理学 同文書院
- 中込四郎 (1994) : ピークパフォーマンスの分析- 中込四郎編著 道和本屋
- Jackson, S. A. (1999): Flow in sport-Human Kinetics. 今村浩明・張本文昭・川端雅人 (訳) (2005) : スポーツを楽しむーフロー理論からのアプローチ 世界思想社
- 吉川政夫 (2002) : トレーニング可能な心理的スキル 日本スポーツ心理学会編 スポーツメンタルトレーニング教本 大修館書店
- 吉村功・中込四郎 (1986) : スポーツにおける Peak Performance の心理的構成要素. スポーツ心理学研究, 13(1)