

# JISS

2008



[特集]

北京オリンピックにおける  
フェンシングサポート





# 太田雄貴選手のメンタルトレーニングを通じて

スポーツ科学部・心理グループ 織田憲嗣

## はじめに

北京オリンピックにおいて、JISS心理グループの一員として、太田雄貴選手の個別心理サポートに関わさせていただきました。

北京オリンピックでの結果は、「ご承知通り、彼自身が持つている最高のパフォーマンスを発揮し、銀メダル獲得という快挙を成し遂げてくれました。これも太田選手が真摯に謙虚に自分自身と向き合った賜物であると思われます。以下に、今回の北京オリンピックに向けて行われた太田雄貴選手の個別心理サポートとの概要を追いつつ、個別心理サポートと

向けて行われた太田雄貴選手に関する事象は守秘性が高いため、一般的には公の場で公表するものではないのですが、太田雄貴選手に関しては、本人の了承を得た上で公表しています)

## 心理サポートとしてのメンタルトレーニング

今回の個別心理サポートは、オレグコーチからJISSへトータルサポートの要請があ

り、心理個別サポートの紹介をしたところ、太田選手自身の意志で、メンタルのサポートを受けたいと申し出があり来談されました。

個別心理サポートは自発来談を原則とします。なぜなら、自分自身の心と向き合う作業はとてもしんどい作業であり、自分自身の心の課題を強化・改善したいという動機づけが、その後のサポートの効果や継続に大きな影響を及ぼすからです。その後、担当は私と

なり、太田雄貴選手との北京オリンピックまでの個別心理サポートが始まりました。

心理サポートは関わる者のスタンスにより、そのアプローチ法は若干異なってきます。

現状のところ、アプローチ法は大きく2つに分かれ、「メンタルトレーニング」と「スポーツカウンセリング」に分類されます。

JISSでも、認定メンタルトレーニング指導士(並びに指導士補)、認定スポーツカウンセラー、臨床心理士・心療内科医との連携も含む)が、それぞれの専門性を活かしながら連携をとり、選手の心理サポートを行っています。2つのアプローチを簡単に説明すると、前者は、選手の要望を聞きながら、競技力向上に関する心理技法を指導・教育し心理的スキルを学習・強化していくアプローチです。

また、後者はカウンセリングをベースとし、会話を通じて選手の心理的問題・課題に対する援助を行い、人格的成熟を促し、パフォーマンス向上につなげるといった立場をとりま

す。私はメンタルトレーニングのアプローチ法を用いて、選手の自己実現を支えるといった立場でサポートを行っているため、メンタルトレーニングの様々な技法を用いて、彼の持っている長所を最大限引き出し、それをパフォーマンスにつなげる作業を彼と共に行っていました。一般的にメンタルトレーニングでは

心理的スキルという心に関するスキルを強化・学習していく(例えば、リラクセーションの技法を用いて、パフォーマンス発揮のための

よい心の状態を作り出す)アプローチ法です。しかしながら、人の心といふものは、この技法をやつたからみんな同じような状態になるといた單純なものではなく、その過程では個人差の影響が多分に見られます。個別に行うメンタルトレーニングでは、その個人差

を考慮することができ、メンタルトレーニングの技法やスキルを学習・強化しつつも、それらを選手がどのように感じながらやっていけるのかということを確認しながら進めていくことができます。そこで対話は、こちら側の選手理解を深めたり、選手が何を求めているのかを理解すると同時に、こちらの問い合わせに対して選手が自分で考え、自分の言葉で答えるといったやり取りは、選手自身の気づきにつながり、自己理解を深める大切な心の作業となります。

今回の太田選手のメンタルトレーニングにおいても、目標設定、リラクセーション、集中力、セルフトーク、パフォーマンスルーティングなど、彼の訴えてくる要望に合わせて必要だと思われるメンタルトレーニング技法を行っていましたが、それぞれの技法を指導しながら、それらを彼がどのように感じているのかということを大切にし、共に試行錯誤しながら対話を繰り返したことが、彼自身の自己気づき・自己理解を深め、最終的にパフォーマンスにつながったと思われます。

また、選手の話を聴き、その選手が求めていることに対する適切な技法を提供したり、その中で選手の気づきを促すような問い合わせをするためには、専門家として日常から自己研鑽し、多分野の助言を受けることができる環境をもつことが必須となります。今回の心理サポートにおいても、直接選手と関わったケースであると私は感じています。

## 個別心理サポートは「関係性」と「お互いの聴く(学ぶ)姿勢」により成り立つ

今回の心理サポートがうまくいった大きな要因として、太田選手が真摯に聴く(学ぶ)姿勢をもつて接してくれたことが挙げられます。われわれ心理の専門家の基本的な姿勢として「傾聴」というものがあります。選手と対話する際は、選手が話していること、感じていることをできる限り純粋に受け止めるよう心掛けています。今回のケースではそのよ

うなお互いの聴く(学ぶ)姿勢により、良い関係性が築かれ、メンタルトレーニングが最大限彼の心に作用したと私は捉えています。また今回の心理サポートでは、必要であると判断されたため、選手とコーチのコミュニケーション媒介も行いました。その際に、オレグコーチも聴く(学ぶ)姿勢を持って私の話を真摯に受け取ってくださり、選手・コーチ・メンタルトレーナー(私)の3者関係が非常に効果的に働いたケースであったと感じています。

個人的な意見ですが、心理サポートは心の弱い選手が行うものではなく、誰しもが抱えている心の弱さをしっかりと見つめ、それに向き合う覚悟のある選手が行うものであると思っています。今回の太田選手のケースは、このような視点での示唆を多分に示してくれた

ツフであるメンタルトレーニング指導士、スポーツカウンセラー、心療内科医、臨床心理士からそれぞれの視点でアドバイスをいただきながら、客観的な視点で自分の行っているサポートを見直し、それらをうまく取り入れ、サポート内容を充実させていきました。

## おわりに

個人的な意見ですが、心理サポートは心の弱い選手が行うものではなく、誰しもが抱えている心の弱さをしっかりと見つめ、それに向き合う覚悟のある選手が行うものであると思っています。今回の太田選手のケースは、このような視点での示唆を多分に示してくれた