

資料19 メンタルトレーニングについて

メンタルトレーニングとは、専門的には「心理的スキルトレーニング」という。この「心理的スキル」とは、スポーツ心理学の研究で実証（役に立つと効果が実証）されたものである。どのようなものかについてはいろいろなものがあると思うが、ここでは東海大学の教授でスポーツメンタルトレーニング指導士の高妻容一氏の「心理的スキルトレーニング」について紹介させていただく。

以下の示す、心理的スキルをプログラム化し、毎日の練習で合理的に「トレーニング」し、メンタル面を強化すると同時に、練習の質を高めて実力向上をさせる。その結果、メンタル面が強くなり、実力が向上しているわけだから、ゲームで実力を発揮する確率を高め、結局のところ、試合で勝つ可能性が高まるという理論である。

1. リラクゼーションとサイキングアップ

(1) リラクゼーション・良い練習をするための準備・集中・気持ちの切り替えが目的

- ① リラクゼーションの導入し始めは、静かな場所を見つけ、そこに集合させる。
- ② 気持ちの休まる静かな音楽を流す。
- ③ パートナーを決め、互いに長所を3つ挙げて、誉める。これは頭の中をプラス思考（やる気・前向き・積極的な気持ち）にする目的がある。
- ④ 胸を張り、上を向き、気持ちをプラス思考にする態度・姿勢のトレーニングをする。
- ⑤ セルフマッサージで、顔・頭・首・肩・腕・手・指・おなか・背中・お尻・足を軽く刺激して、筋肉をほぐす。
- ⑥ 大きな声を出しあくび(手も足も伸ばしてストレッチし、気持ちを切り替える)をする。
- ⑦ 手の動きに合わせた呼吸法を行う。これは、プレッシャーのかかる場面で、手の動きに合わせた呼吸法によって冷静な状態(平常心)に戻るためのトレーニングである。
- ⑧ 両手を上に挙げたり、左右に開いたり前後に捻る動作と呼吸を合わせるストレッチをする。これは、自分の筋肉の状態を普段どおりか確認し(身体との会話)、またスムーズに身体が動くような状態に戻すことを目的としたトレーニングである。

(2) 漸進的筋弛緩法

- ① 呼吸(5秒で鼻から息を吸う)に合わせて右手を握り締め、そのまま5秒間息を止めた後、約7秒で強く長く口から息を吐きながら手の力を抜いた状態を5秒間(力み→リラクセス)を感じる。
- ② 次に横になって目を閉じ、寝た状態での漸進的筋弛緩法のプログラムを行う。
- ③ 身体を起こして深呼吸し、顔を両手でマッサージしたり、膝を左右に倒したり、伸びをする等消去動作と呼ばれる簡単なストレッチで目を覚まします。
- ④ 続いて、目を閉じて5秒間、最高のプレーや自分の求めるプレーをイメージする。
- ⑤ その最高のプレーのイメージをスローモーションで身体を動かす。
- ⑥ 次に50%のスピードと力を入れ、最高のプレーをイメージトレーニングする。
- ⑦ 最後に100%のスピードと力を入れ、最高のプレーのイメージで身体を動かす。

(3) サイキングアップ・・・気持ちを乗せる目的で行う。

- ① 軽快な音楽に合わせて、手を叩き、ジャンプやダンス的な動きをする。
- ② パートナーを見つけて、2名でシャドーボクシングや K-1 ごっこをする(実際に当たらないように気をつける)。他にも肩たたきゲーム、あっち向いてホイ等、楽しくて笑い声が出るような遊びをする。
- ③ 最後は、チーム全員で円になり、互いに顔が見えるようにして「ホイ、ホイ、ホイ、ホイ・・・」と低い声からドンドン声を高くして、全員が同じ動作(手拍子等)をし、同じ声を出して気持ちを一つにしていく。そして盛り上がったところで、全員で順番にハイタッチを行い、やる気の溢れる、気持ちの乗った状態を作る。
この状態から、普段の身体的なウォーミングアップをする。

2. イメージ

*イメージ・・・頭の中で「考える・想像する・思い描く」一枚の写真であったり、連続した写真であったり、あるいは映像である。

(1) イメージトレーニングの具体的方法

- ① リラクゼーションを実施する。
- ② 他人のプレーを見て観察し、頭の中でイメージ(プレー)する。
- ③ 短い簡単なイメージから始め、徐々に時間を長く、複雑にしていく。
- ④ なんらかの身体活動(座ったり、横になったりなど)と同時に成功イメージを行う。
- ⑤ 成功イメージをスローモーションで実際に行う。
- ⑥ 成功イメージを50%のスピードで実際に行う。
- ⑦ 成功イメージを100%のフルスピードで実際に行う。
- ⑧ 目標を達成したイメージも準備する。
- ⑨ イメージトレーニングの目的・方法・効果を理解して行う。
- ⑩ マイナスイメージをプラスのイメージにできるようにトレーニングする。
- ⑪ イメージを自由に作れたり、コントロールしたりできるようにする。
- ⑫ 集中力発揮のイメージを活用する。
- ⑬ 何が起きても対処できるように、イメージで心理的準備をしておく。
- ⑭ 練習日誌をイメージトレーニングの道具として活用する。
- ⑮ イメージを使って繰り返しトレーニングすることが必要だと理解する。
- ⑯ 映像や音楽を活用したイメージトレーニングもある。
- ⑰ 戦術は、イメージの活用であることを理解する。

3. 集中力

集中力とは、はっきりと鮮明に心が特定の事柄に占有された状態であり、同時に今、起こっているであろう幾つもの事柄や、一連の内的思考から隔絶した状態である。

ある事柄に効果的に対応するために、それ以外のことから自らを退かせることを示唆している。またここに書いてある集中力は、特定の動作や体験のみに注意を向ける「狭い集中」を指していて、それに対する「広い集中」もあり、それは「いかなる状況でも、今その場で遂行すべき動作及び遂行に必要な手がかり情報だけに全神経が注がれており、それ以外の刺激や外乱の影響を受けない感覚の研ぎ澄まされた状態。

- 狭い集中が必要な競技・・・射撃やアーチェリーなどの一点集中する競技
- 広い集中が必要な競技・・・球技(その場その場における集中力と予測力、判断力、決断、イメージ能力が必要な競技)。

(1) 集中力の高め方

① 意識づけ

自分ができていることに意識を集中し、何も邪魔するものがない状態にする「メンタルトレーニング」によって集中力を高め、前向きで、積極的なプラス思考の考え方で、トレーニングの質を高めようとする方法。

② 深呼吸

息を止めるという動作、吐く動作、呼吸や音に意識を集中する感じ、つまり呼吸を使いながら集中する感じをつかむ

ア 鼻から息を吸って、口から息を吐く。

イ 鼻から息を吸い、5秒ほど息を止めて、口から長く息を強く、息を吐く。

ウ 目を閉じて、鼻から息を吸い、5秒ほど息を止めて、口から長く強く息を吐く。
吐く息に意識を集中する。

エ 目を閉じて、鼻から息を吸い、5秒ほど息を止めて、口から長く強くフーという音を出しながら息を吐く。吐く息に意識を集中する。

③ 発声(気合)

呼吸法の一つ。声を出す(気合)という集中力の高め方。

ア 静かに「よし！」と言う。

イ やや大きい声で「よ～し！」と言う。

ウ かなり大きい声で「よっしゃあっー！」と言う。その他、ポジティブな大きな声を出して集中し、気持ちを切り替える。息を止めるという動作、吐く動作、呼吸や音に意識を集中する感じ、つまり呼吸を使いながら集中する感じをつかむ

④ 挨拶(あいさつ)

メンタルトレーニングでは、「挨拶」もセルフトークコミュニケーションと呼ばれる「トレーニング」として実施し、集中力を高めて、練習や試合への良いイメージとして応用していく。

⑤ チームルーティン

みんなで集まり、円陣を組んで声を出す。しかしここには意図的な目的がある。例えば、全員が同じ動作をし、同じ声を出し、同じ気持ちの持ち方をする事で、チーム全体として集中し、やる気を高め、試合前・中の気持ちの切り替えをしていく。最後はハイタッチで胸を張り、顔を上げ、気持ちの高まる声を出して、チームメイトとのボディタッチ（ノンバーバル・コミュニケーション：言葉を使わないコミュニケーション）を行うという方法である。

⑥ フォーカルポイント

練習や競技をする場に「フォーカルポイント」をつくり、その一点を見れば集中できる・気持ちを切り替えられると決め(信じ)、プレーの合間にそこを見て、集中や切り替えのきっかけとして活用するというテクニックである。毎日の練習から「フォーカルポイント」を使うという「トレーニング」をしておかなければ、なかなか試合で実施することは難しい。

⑦ イメージ

その競技が「好き・楽しい・面白い」という気持ちを持つこと。また、練習が「好き・楽しい・面白い」と感じるようにしていく。そのためには、2のイメージを参照。

4. プラス思考

ここでいうプラス思考は、「やる気がある、積極的、前向き、強気、気持ちが燃えている、気持ちが乗っている、いい雰囲気、自信がある、余裕がある」というような状態。プラス思考トレーニングとして、「セルフトーク」や「コミュニケーション」といったスキルがある。

(1) セルフトークのトレーニング

- * セルフトーク～練習や試合で常にポジティブな発言をすることを「トレーニング」として行うこと。

【実験 1】

ある日の練習で「今日は発する言葉（ひとり言も含む）すべてを、ポジティブにする」と決め、そのようにする。指導者はビデオ撮影し、選手の行動やプレー、気持ち（取り組み方）がどのように変わるかをチェックする。また、選手にもそのビデオを見せ、自分で自分を、またチームをチェック（自己分析）させる。

【実験 2】

ある日の練習を「今日は発する言葉（ひとり言も含む）すべてを、ネガティブにする」と決め、そのように取り組む。ここでも指導者はビデオ撮影する。実験 1 と同じように指導者、選手がそれぞれにチームや自分をチェック（自己分析）する。

【実験 3】

二つのことについてどちらがいいのか？あるいは今後はどちらでプレーするかなどについてミーティングをする。実際にポジティブな発言をして続けていくことは、以外に難しいことでトレーニングが必要である。しかし、毎日続けているとトレーニング効果が出て、「習慣化」「自動化」されてくる。このトレーニングは選手だけ取り組んでも効果はない。ぜひ指導者も一緒になって取り組むことを薦める。

- (2) コミュニケーションスキル・・・他人との会話（何かを伝える言葉）に関するトレーニングである。

【実験 1】

ある日の練習を、「今日の会話はすべてポジティブにする」と決め、そのように取り組む。指導者はビデオ撮影し、選手の行動やプレー、気持ち(取り組み方)がどのように変わるかをチェックする。また、選手にもそのビデオを見せ、自分で自分を、またチームをチェック（自己分析）させる。

【実験 2】

ある日の練習を、「今日の会話はすべてネガティブにする」と決め、そのように取り組む。指導者は練習の様子をビデオ撮影し、選手の行動、プレー、気持ちがどのように変わるかを観察する。また、選手にもそのビデオを見せ、自分で自分やチームをチェック（自己分析）させる。

【実験 3】

上の2つの実験についてどちらがいいか？ 今後はどちらでプレーするか？ ミーティングをする。

☆ それでもネガティブな言葉が出てしまう場合は？

* ネガティブな言葉の後に、ポジティブな言葉を重ねていくようにする。

例) 「え～っ。よ～し、次だ！」 「しっかりやろうよ！次は頼むぞ！」

指導者が、ネガティブなことを言わなくなるだけでも選手が変わった例が多くある！
「指導者が変われば選手は変わる」—このことがチームの練習の質を高め、上達を促し、最終的には試合での勝利につながるのである。

最後に、24時間を使って、口にする言葉や会話、そして行動をポジティブにしてい
くことが効果を上げていくことは言うまでもない。

(3) プラス思考にする方法・・・例えば朝、家庭で

- ① 目が覚めた瞬間：「目覚まし」がなると同時に、クラシックなどの音楽がかかるようにする。そして深呼吸を3回し、背伸びをしながら声を出すあくびをする。さらに、息を吸いながら手(または足指)をさらに強く握りしめ、息を止めて手(または足指)をさらに強く握りしめた後、
口から息を吐いてリラックスする漸進的筋弛緩法を、右手→左手→両手→右足→左足→両足→身体全体の順に行う。
- ② 寝床から起きるまで：5分ぐらいかけて、軽くストレッチをする。
- ③ 立ち上がったから：軽快な音楽をかける。呼吸を速めて軽い体操やボクシングの真似のような運動を行い、心と身体を起こしていく。
- ④ 洗顔へ行くまで：好きな音楽を聞きながら(あるいは鼻歌・ハミングをしながら)、上を向いて(ヘッズアップ)胸を張り、良い姿勢で(自信がある振りをして)歩く。トイレに行ったときには、おしっこと一緒にマイナス思考を流し出すイメージを持ち、終わったら、ポジティブなセルフトークで「よし！今日も頑張るぞ！」といった言葉を口に出す(「放尿トレーニング」)。
- ⑤ 洗顔するとき：歯を磨くときにはできるだけ上を向くようにして、鏡を見ながら自分の目や顔、態度をチェックし、自分に話しかける。「おはよう！元気？」「おはよう！今日も絶好調！」などと、自分に対して挨拶をする。顔を洗うときには、「よし！やるぞ！」などのポジティブな声を出す。そして顔(頬)をバンッ！と軽く叩いて、自分で自分に気合を入れるようにする。
- ⑥ 朝の散歩時：できれば、ぜひ約10～30分間、朝の散歩をしてほしいと思う。軽いストレッチをしながらの森林浴もいいだろう。軽く走るのでもいい。もちろんガンガン走ったりしても構わない。そうすると必ずお腹が減るはずである。つまり、朝食前の行動を、意図して行うということである。
- ⑦ シャワー時：散歩で軽く、そして気持ちよく汗をかいたら、シャワーを浴びて気持ちをリフレッシュする。1日の心の準備として活用する。ただし、長時間のシャワーは逆に身体がだるくなることもある。そのような状態にならないように注意する。
- ⑧ 朝食を摂るとき：ここで一番重要なのは「挨拶」である。「お母さん、おはよう！」「朝ごはんありがとう」などの挨拶と感謝の言葉を発することもメンタルトレーニングである。なぜならば、1日の心の準備として、朝の気持ちがすっきりしていれば、心から元気の良い(気持ちの良い)挨拶ができるはずである。これこそが、練習前の心理的準備としてグラウンドや体育館に、また指導者やチームメイトに「こんにちは！今日もよろしくお祈りします！」という挨拶ができることにつながるだろう。さらに「今日から練習するぞ！」という、気持ちの切り替えの心理的テクニックになるのである。結局は、うまくなるために絶対必要なことが、「気持ちの良い、元気の良い挨拶」だということである。このような気持ちの良い挨拶をして朝ごはんを食べれば、きっと家族と気持ちの良いポジティブな会話ができ、朝ごはんも絶対においしいはずである。中高生にとって、「朝食」は1日の心身のエネルギー補給である。身体的には血糖値を上げて疲労回復ができ、心理的には集中力を高め、学校での勉学の効率を高めることができる素晴らしいものである。朝食を抜く中高生も多いようであるが、それが自分の能力を伸ばすチャンスを失い、自分で自分の首を絞めていることに気づいてほしい。同時に指導者はただ「朝食を摂れ！」と命令的に言うのではなく、その重要性を選手に理解させ、納得させる努力が重要であろう。
- ⑨ 家を出るとき：ここでは、いかに気持ち良く「行ってきます」という言葉の発声(呼吸法)ができるかが重要である。前述の挨拶も含めて、元気の良い声の発声には強い呼吸が必要である。ポジティブな強い呼吸で挨拶することは、プラス思考のトレーニングになり、これを練習や試合で応用すれば「気持ちの切り替え」「集中力を高める」ためのメンタルトレーニングにもなる。

(4) 朝のセルフトークのトレーニング

- * 朝、目が覚めてから、朝食を摂り、家を出るまでの間にいつも使う「セルフトーク」と「コミュニケーション」を書き出す。

① 目が覚めた瞬間：いつも使う言葉や会話＝	ポジティブな言葉や会話＝
② 寝床から起きるまで：いつも使う言葉や会話＝	ポジティブな言葉や会話＝
③ 立ち上がってから：いつも使う言葉や会話＝	ポジティブな言葉や会話＝
④ 洗顔へ行くまで：いつも使う言葉や会話＝	ポジティブな言葉や会話＝
⑤ 洗顔するとき：いつも使う言葉や会話＝	ポジティブな言葉や会話＝
⑥ 朝の散歩時：いつも使う言葉や会話＝	ポジティブな言葉や会話＝
⑦ シャワー時：いつも使う言葉や会話＝	ポジティブな言葉や会話＝
⑧ 朝食を摂る時：いつも使う言葉や会話＝	ポジティブな言葉や会話＝
⑨ 家を出るとき：いつも使う言葉や会話＝	ポジティブな言葉や会話＝

※ この方法は「メンタルヘルス」と言われる子供たちの「心の健康」に貢献できる。そしてメンタルトレーニングとして、競技力向上にもつながるし、学校での勉学や受験の進路指導のプログラムとしても活用できる。

☆ 指導者の主目的を確認することが大事！！

- ・ 指導者が明確な目的を持ってコーチングしているかを、再確認していくことを考えてほしい。多くの指導者の方は選手たちに「目的や目標を持って練習しなさい」と言っているはずである。それは、目的や目標を持って練習すれば、「質の高い、いい練習ができるよ」という意図があるはずである。それは同様に、指導者も明確な目的や目標(プラン)を持ってコーチングをすれば、「質の高い、いい指導ができる」という理論につながるはずである。

5. 試合に向けた心の準備は前向きかつ、普段通りに

(1) 練習への準備

「今の自分は、練習に参加できるような状態なのか？」これは日々の練習に入る前に、必ず自らに問いかけてほしい質問である。学校生活で起こる様々なことを気にしながら練習しても、良い練習はできない。「練習するときは、練習に集中する」という心のスイッチの切り替えを行わなければいけない。そのような心の準備ができるようになるために「リラクゼーション」や「サイキングアップ」などの心のウォーミングアップを試してほしい。また、「うまくなりたい」「体力をつけたい」といった、変わろうとする気持ちが生まれれば、同時に「現状を維持しよう」という「心のブレーキ」が無意識に作動する。それを乗り越えるために、チャレンジすることや、理想の自分を「演じる」ことで、アクセルを踏み込むようにして欲しい。さらに「記憶の仕方」を見直していこう。これは過去に行ったことに対して、楽しいか楽しくないかを、自分の都合のいいように解釈してしまう習性を説明している。きつい練習を「プラス」ととらえるか「マイナス」ととらえるかは、自分次第である。そうであれば、できるだけ「プラス」ととらえられるようにすればいいということはわかるだろう。そこでパフォーマンスを発揮するために、「記憶の仕方」という点を見直していくとよい。これはプラス思考のトレーニングの原点である。意識して物事をポジティブにとらえることは、頭の中をトレーニングする上で非常に大事である。ここでこのプラス思考とは、「やる気、前向き、積極的、強気」といったそれぞれのスポーツへの姿勢を打ち出すものや、「ノッている、良い雰囲気、自信、余裕、好き、楽しい、面白い」といった、単純な気持ちや感情となる。

(2) 試合前日の準備

試合前日に一番やってはいけないことは、今まで行ったことのない練習をすることである。急に心配になり「あれも」「これも」とやり過ぎることは避けなければいけない。1日や2日だけ練習したからといって、うまくなるはずがない。これは、今までの練習を信じてできない人の発想・行動である。今まで行ったことのない練習をすると、指導者の不安が選手に伝わるだろうし、選手も初めてのプレーに対する戸惑いが生じて、集中力を邪魔される。そうすると自信が揺らぎ、平常心を喪失してしまうのである。指導者にとっては、「勝ちたい、勝たせてあげたい」と強く考えての行動だと思うが、その行動が選手やチームの調子(心の状態)をおかしくする原因にもなることも理解しなければならない。これは、選手だけでなく、指導者もメンタル面を強化してほしいことの根拠の一つになっている。

(3) 試合前日の過ごし方

翌日の試合のことを考え過ぎてしまい、日常生活に支障をきたしている人はいないだろうか? 「うまくいくだろうか?」「失敗しないだろうか?」など、未来のことを考えても、今さら上達はしないし、勝敗がどうなるわけでもない。試合前日でも普段と変わらない生活をすることを勧める。不安や心配といった、未来に対するネガティブな感情は、プレッシャーの原因となる。平常心を保つためにも、いつもどおりの生活をしたほうが、試合での結果につながりやすい。メンタル面強化の専門家は、「未来のことは誰にもわからないのなら、楽しいこと、ポジティブなことを考え、試合に対する期待感や楽しみ、またチャレンジの気持ちをもったほうが、最終的に試合での実力発揮に良い影響を及ぼすだろう」とアドバイスしている。睡眠については、「夜寝るためのセルフコンディショニング」というプログラムを作り、その方法を試して、毎日の生活の中で「寝るためのトレーニング」を実施することを勧めている。具体的な方法は、お風呂や熱いシャワーを浴びて体温を上げておいて、寝床でリラクゼーションプログラム(漸進的筋弛緩法やストレッチ)を実施するなど、これをやればすぐに寝ることができるという方法を見つけ、習慣づけることである。試合前日でも変わらず過ごす上で、こういった寝る前に必ず行う作業があることは、非常に有益である。

(4) 試合当日の準備

メンタルトレーニングには、「朝のセルフコンディショニング」というプログラムがある。これは朝の目覚めを良くして、1日のスタートを素晴らしいものにして、最高の試合ができるようにするという目的のものである。そこで、過去にあった最高の試合を思い出すとよい。そのときは、朝の目覚めから試合が終わるまで、自分の心身の状態を素晴らしいものにする何かをしていたはずである。この過去の経験を基本に、世界のトップレベルの選手が実施している方法を加味して、自分が最高の試合ができる朝の目覚めのプログラムを作り、実行していく。例えば、目が覚めると同時に深呼吸、音楽の利用、あくびやストレッチ、動的なストレッチ、洗顔、散歩(散歩の内容も工夫する)、朝練習、そして朝食を「美味しく食べる」といったプログラムである。なぜ、世界のトップレベルの選手がこのようなことをやるかということも含めて、まずは実践(指導)してほしい。

(5) 試合中の準備

試合中はとにかく、意識を過去や未来に飛ばさないことが重要だという。つまり「今に集中」するということである。自分のパフォーマンスの発揮を邪魔する過去や未来への思い(心の迷いの原因)を排除し、今やるべきこと(現在)に意識を集中させていく。また、「チャンス」の危険性について考えておくべきである。確かに、「チャンス!」と思った瞬間にミスをすることが多いと考える。そこで気持ちの切り替えを無理に行うのではなく、一定の思考を維持、継続する力をつけて、プレーの成功や失敗で一喜一憂しないメンタルの強さを身につけることが大事である。試合中の感情のコントロールとしては、審判とのトラブルが例に挙げられる。多くの選手が審判への「アピール」や「苦情」など、自分がコントロールできないことに対して感情的に行動して、自分を見失ってしまう。これでは、良いパフォーマンスは発揮できなくなってしまう。感情のコントロールについては、特に留意するようにしてほしい。しっかりとした準備と、平常心を保つことで、自分のプレーを出せるようにしてほしい。

資料20 保護者に対するメンタルトレーニングについて

保護者へのメンタルトレーニングの目的

選手と指導者、そして保護者などのサポートをする人々のチームワークがあってこそ、強いチーム(選手)が育ち、健全な発育に役立つと考えられる。そのための保護者の役割をしっかりと理解してもらうことが目的である。

保護者に理解してほしい点

本来は、メンタルトレーニングについての有資格者に講習を依頼することが望ましいが、指導者が行う場合は、シーズンの初めの保護者会などで指導者の指導哲学や目標、チームの運営方法などを説明する際に、それに併せて、そのプログラムに対する理解を求めていくことが必要になってくるだろう。

1. まずは保護者の方へ質問をし、選手やチームに対するサポートについて考えてもらう。

質問1

自分の子供が情けないプレーをしています。あなたは何とか激励して、立ち直らせたいと思っています。しかし、監督やスタッフは我慢をして声(アドバイス)をかけないでいます。あなたはどうしますか？

質問2

チームがメンタルトレーニングを導入し、監督もできるだけ怒らないように我慢しています。しかし、ある保護者が自分の子どもに対して大声を出して怒りはじめました。あなたはその人になんと声をかけますか？

質問3

チームがメンタルトレーニングを導入し、練習の質を高めるために心理的準備をし、真剣に、集中をして、また楽しくプレーしようとしています。しかし、あなたが若いときは根性で、気合で、厳しくスポーツに取り組んでいました。自分のときと違うこのやり方に、あなたはどうも不満があります。どんな行動にでますか？

質問4

自分の子供がなかなかレギュラーになれません。あなたは、子供にどのような声かけやアドバイスをしますか？以下の①～⑤から選んでください。

- ① 「レギュラーになれないのは、実力がまだ足りないから。努力を続ければドンドンうまくなるから、頑張ろう。何か手伝うことはあるか？」など、前向きな会話をする。
- ② 「監督の見る目がない」などと、子供の前で監督の悪口を言う。
- ③ 「お前のこことここが悪い。だからダメなんだ」と説教をし、気合を入れる。
- ④ 「お前がレギュラーになれなくて恥ずかしい」などと嫌みを言う。
- ⑤ 「あの子はできるのに、お前はなぜできないのか？」などと、他人と比較する。

質問5

選手・指導者・保護者のチームワークがとれているチームが、試合で勝つ可能性を高めます。選手が上達すれば、試合で勝つ可能性も高まります。そして、試合での勝利を目標に、毎日努力するプロセスで選手は人間的に成長し、向上すると考えます。この考え方に賛同しますか？

2. 保護者に対するプログラム

(1) 保護者自身がすべきこと、してはいけないこと

- ① 子供のスポーツ参加を一緒になって喜ぶこと。しかし、自分は前面にでないこと。
- ② 子供の試合を楽しむこと。しかし、自分の不快感を子供のせいにはしないこと。
- ③ 家庭で、子供の練習に良い影響のある言葉を使うこと。試合の結果だけを話すのではなく、「今の努力が将来の力になるよ」といった、ポジティブで希望の持てる発展的な会話を、プラス思考でおこなうこと。
- ④ 子供のやる気を高めるために、練習におけるプロセスを大事にしておくこと。また、自分が良い意味での後押しをしているぞ、という雰囲気作りをすること。
- ⑤ 自分自身がバランスの取れた良い人生や生活を送ること(試合でのプラス思考やリラックスマード、また保護者のバランスの良い生活が、子供に対する健康的なモデルとなるため)。

(2) 他の保護者と一緒にすべきこと

- ① 試合場などで他の保護者と友達になること(社会性を持つことは保護者同士の良い人間関係を作り、保護者を含めたチーム作りにつながるため、自分もより楽しむことができる)。
- ② 本心からの、できる限りのボランティア活動をすること(無理をする必要はないが子供のスポーツは、保護者のボランティア活動・協力が不可欠であるため)。「これだけしてあげているのだから」という見返りを期待しないこと。
- ③ 公平・公正に子供を監視する(見つめる)気持ちを持つよう意識し合うこと。自分の子供だけでなく、他の子供に対しても、すべての面で公平・公正な態度をとること。

(3) 指導者と一緒にすべきこと

- ① 指導はコーチに任せること。試合場や練習場で、自分の子供だけを指導・叱咤激励したり、技術面や戦術面、あるいはメンタル面について指導したりしないこと。指導者と保護者の役割分担を理解し、明確に分けて行動すること。
- ② 指導者が仕事をしやすいよう、指導者が必要としているサポートに徹すること。
- ③ 指導者と、自分の子供について、選手としての子供の考え、態度、能力などや、家庭における子供としての態度などの情報交換すること。
- ④ 自分が知っておくべきこととして、自分の子供の進歩や上達について、指導者に聞くこと(目標に向かって努力するプロセスを大切にするために重要。子供のモチベーションやプラス思考を引き出す会話が保護者としての大きな役割でもある)。
- ⑤ 指導者と良い人間関係を築くこと(子供の発育発達における大きな影響を与えるのが保護者や指導者の存在であるため。指導者の哲学や目標が子供に与える影響も理解する。ただし、コーチの指導法などに干渉しない原則は守ること)。

(4) 子供に対してすべきこと

- ① 子供に対するガイドラインを準備すること。ただし、押しつけとなるプレッシャーをかけないこと（してあげられるサポートを理解し、「これとこれはできないが、これはできる」といったリストを作っておくと良い。「これだけしてあげたのだから」というプレッシャーを与えないこと）。
- ② スポーツに参加することの、現実的な目標を設定する手伝いをする（自分の目標を押しつけたり、導いたり、追い込んだりしないこと。子供の心からのやる気や気持ち尊重し、今の子供の現状・レベルを理解し、良い後押しをすること）。
- ③ 努力へのエネルギーとなる内発的な動機づけを強調すること（面白さや楽しさ、技術の上達や協力、仲間や相手との競争、自己鍛錬、責任など、スポーツに参加することで得られる大切な点を強調すること）。
- ④ 子供がスポーツに参加していることに、自分も興味を持っている態度を見せること。子供が安心して好きなことに打ち込める環境を準備すること（例えば、練習の手伝いをする、試合を見に行く、何かを聞いたり質問したりするなど。そうすることにより、あなたの発育発達や好きなことに対して、自分はサポートしているし、あなたが素晴らしい人間に育つことを楽しみにしていますよ」という意思表示になる）。
- ⑤ 何か励みになるものを定期的に用意すること（つまり、ご褒美をあげること）。ただし結果に対してではなく、その努力やプロセスに対して、そうすること（例えば「野球をよく頑張っているから、家族であなたの好きなプロ野球の〇〇チームの試合を見に行こうなど）。直接的な物品ではなく、子供がよりやる気を高められるご褒美が望ましい）。
- ⑥ 子供が成功と失敗を理解するための手助けとなる「プラス思考で健康的な見通し」を準備すること。「健康的な見通し」とは、例えば、良いプレーや試合の勝利などに対しては、「成功できたのは練習を一生懸命したからだよ」、逆に失敗に対しては「弱点が見つかって良かったね。そこを修正して、次は良いプレーをしよう」といった言葉などを指す。
- ⑦ もし子供の行動が非常識で、社会的・道徳的に認められないものであれば、「チームの一員として」口をはさむこと（自分の子供でなくとも、悪いことは悪いと、すべての子供に注意できる環境を作る）。
- ⑧ スポーツに参加するときは、予測できないことが起こる可能性があることを理解し、必要に応じて子供が逃げ込む場所を与えること（子供の心の逃げ道を残しておき、追い込んだり追い詰めたりしないようにすること。わざと隙をつくっておいたり、逃げてきたりしたときに受け入れる心の準備をしておくこと）。
- ⑨ 子供に対してユーモアのセンスを持ち続けること（自分が楽しんだり笑ったりすれば、子供もそれに続くもの。自分が心の余裕を持って子供に接すれば、子供の心にも余裕や楽しむ気持ちを持たせることができるはず）。
- ⑩ 試合中には、プラス思考で前向きな応援や言葉がけをすること。怒ったり、文句を言ったりするような興奮状態ではなく、「今のピンチを切り抜ける努力やチャレンジを楽しもう」といったリラクスマードで応援すること。
- ⑪ 子供に公明正大な愛を注ぐこと。試合の勝敗に関係なく子供を愛すること（自分の子供だけでなく他人の子供や、兄弟なども含めて平等な目で見て接すること。レギュラーや活躍する子供など、他人と比較せずに、その子供の努力に目を向けること）。

(5) 保護者が子供に対して、してはいけないこと

- ① 子供のスポーツ参加における成功が、自分のエゴや自己有能感の犠牲にならないこと(自分のエゴや目標などを子供に押しついたり、自分のしたいことを子供にさせたりしないこと。また、子供の成功が自分の自慢となり過ぎ、それが子供の負担となったり、子供から見て恥ずかしい行動につながったりしないこと)。
- ② 子供のプレーに干渉しすぎないこと(「なぜあそこで、こういうプレーをしないんだ」と「ここでこんなプレーをすればよかったのに」など、子供が自分の判断でしたことについて批判したり、自分の考えを押しついたりしないこと)。
- ③ 子供のスポーツ参加への意義や重要性を忘れないこと(そのスポーツが好き、楽しい、面白い、友達と一緒に努力するのが好きといった、子供がプレーをする原点を理解しておくこと)。

(6) 他の保護者と共謀してはいけないこと

- ① 他の保護者に敵を作らないこと(保護者同士で文句を言い合ったり、いくつかのグループを作って批判し合ったりすることで、サポートどころか、時に指導者や子供も巻き込んで泥沼状態にしてしまう保護者がいるのが現実)。保護者がチームにすべきことは、ポジティブなサポートだということを理解すること。
- ② 他のチームや組織についてうらやんだり、けなしたりしないこと。もし話すならば、前向きなプラス思考で話すこと(保護者も、自分たちがコントロールできることと、できないことがあるということを理解する。例えば、指導者が代わればいい、あのチームの体育館は環境が良いなどは、自分たちではどうしようもできないことである。それを理解し、現状で何がベストを考え、最善のサポートを行うという考え方をもってほしいということ。)

(7) 指導者に対して、してはいけないこと

- ① 練習中や試合中に、指導者の邪魔や干渉をしないこと(試合や練習での指示や指導は、指導者の役割。自分がでしゃばって、それを侵さないこと。特に、自分の子供を呼んでアドバイスをしたり、指導者に対して、「何でこうしないの?」といった余計な助言をしたりしないこと。指導者は、毎日の指導の流れの中で判断しているもの。試合などの局面だけを取り上げて、口を出さないこと)。

(8) 保護者が指導者に対して理解すべきこと

- ① 指導者は選手の実力、努力、意欲、態度、選手同士の相性(コンビネーション)など、様々な観点から総合的な決断を下している。それに対して、指導者に自分の子供を売り込んだり、「なぜ使わないのか?」等の個人的な押しつけを要求したりしないこと。指導、戦術、選手起用などが、保護者の役割に含まれないことを理解すること。
- ② 自らのボランティア活動に対して、「自分の子供を使ってほしい」などの見返りを求めないこと。チーム全員を自分の子供だという気持ちで行動すること。
- ③ 指導者の迷惑を顧みず、自宅や飲食に招待しないこと。同様に不必要な電話やメールを控えること(あくまでも指導者が迷惑に思う場合だが、気づかないうちに、そう思わせてしまっている場合も多い)。結果として指導者の時間を独占することになり、その場で自分の子供の売り込みや、指導あるいは他者に対する批判、要望へとつながってしまうことも多いため。もし指導者と時間を共にするのであれば、プラス思考の前向きな会話をしよう心掛けること。

(9) 保護者が子供に対して考えるべきこと

- ① 子供の望まない保護者のプロ願望、希望や期待などを押しつけないこと。試合や競争の勝敗、プレーのミスや成功、レギュラーか否かなどに、過度な期待をしないこと（スポーツをすることで子供たちが得る楽しい時間、体力あるいは技術の取得や上達の喜び、スポーツを好きだという気持ちなど、スポーツから得られること、子供にとって人生に活用できること以外のことを期待しないこと。子供の内発的な動機づけ、やる気を理解すること）。
- ② 子供が練習や試合で見せる、非常識な言動を無視しないこと（団体行動の規律やフェアプレーの精神を守ることに對して、あるいは指導者や保護者、チームメイトや審判などに対する言動、考え方に見られる非常識な行動を公明正大にアドバイスすること）。勝てば良い、上手ければ（強ければ）良いという保護者の考え方は、子供に伝播するもの。人間として健全な成長を大前提としてサポートすること。
- ③ 試合や練習が終わってすぐに、子供と話をしたり、近づいたりしないこと（チームが解散するまでは、指導者の役割分担の時間である。選手同士、あるいは指導者と選手との喜びや反省の時間であり、その世界に土足で入っていくようなことは避けること）。チームの解散後、帰路や帰宅後に子供から話しかけてきたら、会話をするぐらいの余裕を持って接すること（保護者の意見や批評などによって、子供自らの反省や喜びに水を差さないこと）。
- ④ 試合などを見ながら、マイナスの態度や感情を子供に見せないこと。保護者のマイナスな態度が子供に不安を与え、試合などに集中できないマイナス思考を持たせることにつながるため。これはコミュニケーションの多くを占める言葉以外の表情・態度・行動で意思を伝える「ノンバーバルコミュニケーション」というスキル（技能）で、保護者にぜひ身につけてほしいスキルである（スポーツでのミスは当たり前であり、そこから学ぶべきことが多いことや、ミスからの気持ちの切り替えやチャレンジ精神が子供の人間的成長に好影響を及ぼすことを理解すること。敗戦やミスに対して「課題が分かってよかった」というような大らかな気持ちで子供に接すること）。
- ⑤ 保護者が子供のために費やす時間、エネルギー、お金、犠牲（ボランティア）などについて罪悪感を持たせないこと（つまり、子供に対して「サポートしてあげている」「お前のために」といった言葉を聞かせたり、態度（考え方）を見せたりしないこと）。子供の心にそのような重荷を与えてしまうとスポーツを行うことが楽しくなくなり、心の逃げ道を奪うことにつながる恐れがあるため。そのスポーツをやめてしまうことにもなりかねない。
- ⑥ 子供がスポーツに参加することで、自分に返ってくる利益を考えたたり、期待したりしないこと。
- ⑦ 他の子供と比較しないこと。比較された子供の気持ちを理解すること（この「比較」が子供のやる気をなくす原因となりうる）。
- ⑧ 子供にやる気を出させようと、せがんだり、困らせたり、皮肉を言ったり、脅したり、恐怖を持たせたりしないこと。これは保護者を嫌いにさせる原因を作るだけであることを理解すること（子供をやる気にさせるのは、保護者の指導スキルの有無による。上記の方法は最も下手な方法である。保護者も指導やコミュニケーションを高めるべきであり、その言葉や態度が子供を伸ばすか潰すかの分かれ道になることを理解すべきである）。
- ⑨ 子供が最高の努力をすると期待しないこと（子供が理想通りに行動するとは思わないこと。努力をするかどうかは、子供のやる気、考え方次第であり、理想と現実のギャップがあることを予測しておくこと）。
- ⑩ 子供や自分自身が期待するよりも、現実の成果は低い（少ない）と考えておくこと（期待を裏切られても怒ったり、責めたり、皮肉を言ったりせず、子供に心の逃げ道を与えて受け入れる心の広さを持つこと）。

(10) 指導者が保護者に対して考えるべきこと

- ① 保護者に、なぜこのようなプログラムが必要かを理論的に説明し、理解を得ること。
- ② 一般的な保護者の問題点を説明すること(保護者の役割分担や、すべきこと、してはいけないことについて共通理解してもらうこと)。
- ③ 子供がスポーツをする上で影響することなどを話し合うこと(どんなことが子供に良い影響を与え、どんなことが悪い影響を与えるのか、共通理解してもらうこと)。
- ④ 保護者の特殊な役割を明確にすること(ポジティブなサポートや役割分担について理解してもらうこと)。
- ⑤ 子供の健全な成長に対して、保護者がすべきことを紹介し、理解してもらうこと。
- ⑥ 保護者に対するセミナーを実施する中で、指導者・選手・保護者のチームワークの必要性を確認すること。

(11) 保護者が学ぶ必要があることの理論的根拠

- ① 子供がスポーツをすることに対して、保護者が最も重要な影響を及ぼすため(保護者の考えや態度、言葉、サポートが子供のスポーツ活動において大きな影響を与えていることを理解してもらう)。
- ② 保護者の役割は、スポーツ活動の中で最も軽視されてきた部分であるため(これまでのスポーツ活動において、保護者の役割が表に出ることは少なかったが、今後は保護者の子供に対する良い影響を強調し、その面からのポジティブなサポート活動を重要視して、支持すべきである)。
- ③ 心の健康に関して病的な態度や考えを持った保護者が存在することは事実であり、そのほとんどはこのような教育(指導)を受けていないため(スポーツをすることで学び、得られる子供の健全な発育発達、コーチング、教育、社会性、人間関係などの意味を共有してもらう。保護者の個人的な考えや経験だけで物事を進めたり行動を起こしたりせず、最低限度のマナーや、すべきサポートについて理解してもらう。主役は子供であり、保護者は脇役であるということを理解してもらう)。
- ④ 保護者に正しい行動をしてほしいため(サポートについて、何が正しく、何が正しくないのかを共通理解してもらい、それに関する情報交換をしてもらう。それには指導者がしてほしいこと、してほしくないことなども含まれる)。
- ⑤ 保護者が指導者のストレスになっている事実が多いため(ポジティブなサポートは、子供や指導者に良い影響を及ぼす。しかし逆に、ネガティブなサポートが選手や指導者のストレスになり、保護者の役割分担から外れた言動が、競技力向上やチーム運営に大きな支障をきたす可能性があることを理解してもらう)。
- ⑥ 問題を未然に防ぐことこそ、チームを良い状態に保ち、成長(向上)につなげるための最高の薬であるため(問題が起こる前から、問題が起きないように準備をすることが重要であることを理解してもらう)。

(12) 一般的な保護者の問題点

- ① 保護者のエゴを子供に押しつけていること(保護者の考えや希望を子供に押しつけ、子供が保護者の犠牲になっているケースが多い。それを改善して子供を守り、問題が起こらないようにする配慮が必要である)。
- ② 子供の取り組むスポーツに関心を持たないこと(熱心過ぎる保護者がいる反面で、まったく関心を示さない保護者もいる。子供のより良い成績を助長するためにも、そのような保護者とは話し合いを持つ)。
- ③ 結果に対して報酬(ご褒美)をあげること(もし報酬を出すのであれば、子供の努力やプロセスに対して与え、より一層の努力につなげるようにする。結果に対する報酬は、報酬の量や質を上げ続けなければ次第に効果がなくなっていくものであり、賢明な方法とは言えないため)。
- ④ 失敗(結果)に対して罰を与えること(これは最もしてはいけない方法であることを理解してもらう。選手のやる気をなくし、保護者との信頼関係を壊し、スポーツから離れていく大きな原因となる可能性があるため。この方法は「愛のムチ」ではなく、「保護者の無知」であることを理解してもらう)。
- ⑤ 子供の心を傷つけるコミュニケーションをすること(ミスなどで落ち込んでいる子供を、より落ち込ませる言葉や態度をとる保護者は多い。それが好きなスポーツを嫌いになる、また保護者を嫌いになったり信頼しなくなったりする原因となることを理解してもらう。特にミスを指摘し、怒り、そのミスによって子供の能力や才能がない、人間的にダメだなど、子供のすべてを否定するような言葉は厳禁。子供の将来へつながるコミュニケーションをとることを理解してもらい、お願いします)。
- ⑥ 保護者が子供のスポーツに対する見通しや展望を失っている、または持っていないこと(子供がそのスポーツをすることで得られるものが、子供の将来に良い影響を及ぼすこと、人間的成長を助長するということを理解してもらう。これは、子供がそのスポーツで何を求めているのか、などについてのコミュニケーション不足に原因があることが多い)。

(13) 子供がスポーツを通して得られるもの

- ① 身体的、心理的、社会的な知識と経験(身体的には生理学、医学、体力、技術・技能など。心理的にはプレッシャーの克服、集中力、イメージ、感情のコントロール、気持ちの切り替えなど社会的には人間関係、チームワーク、リーダーシップ、チーム内での役割など。それらを子供のうちに知り、経験することが将来に影響を及ぼすという考え方)。
- ② 自己有能感(目標が自分の努力で達成された、自分はやればできる、といった自信が持て、自分の可能性なども学ぶことができる)。
- ③ 試合などに対するストレスや反応を体験できる(ストレスをうまく処理する方法を学ぶ機会が多く、その経験が将来の糧となると考える)。

(14) プログラム(メンタルトレーニング)から保護者が得られるもの

- ① 一般的な問題が起こることを防ぐこと。
- ② 選手や指導者、そして保護者同士でのより良いコミュニケーションがとれるようになること。
- ③ 保護者の役割を理解することで、正しい行動や態度がとれること。
- ④ 指導者に不必要なストレスをかけずに済むこと。
- ⑤ スポーツのプログラムや運営がスムーズに行えること。
- ⑥ 子供たちが満足できる状況で、保護者を含めて、みんなでスポーツを楽しむこと。

(15) 保護者のチャレンジ(保護者に勧めること)

- ① 保護者と子供の必要なことを区別すること。
- ② 子供の要求を確認すること。
- ③ 子供をどれだけ手伝うことができるか考えること(後押しし過ぎ、興味のなさ過ぎを意識すること)。役割の境界線を認識すること。
- ④ 保護者、選手、コーチの三角関係のバランスをとること(サポートの協力関係や役割分担の理解)。
- ⑤ 指導者との適切なコミュニケーションをとること。
- ⑥ 状況に応じ、子供に対するサポートの具合を調整すること(熱心にするべきか、静観すべきかなど)。
- ⑦ シーズンが始まる前の指導者との話し合いを義務づけること(チームや指導者の目的、方針、方法論に対して共通理解するため)。
- ⑧ 保護者同士の協力関係を築くために委員会を作ること(保護者会のようなイメージ。それにより保護者自身の非常識な行動を防ぎ、良い方向へ持っていくため)。
- ⑨ 選手や指導者、保護者の役割分担についてのルールを作り、ガイドラインをプログラム化すること。また、保護者の責任と役割について、紙(プリントなど)に記して約束事としておくこと。
- ⑩ 試合の結果について、明確で継続性のある見方・考え方をすること。その時々勝敗だけにこだわり過ぎないこと。
- ⑪ チームなどの組織をまとめるために、一定期間ごとに保護者によるセミナー(ワークショップ)を行うこと(その際のポイントとしては、シーズンのプログラム、予定や計画などを紹介し、同じ情報を共有すること。簡潔に分かりやすく説明し、1時間以内に収めること。その時々で必要なことを4つ以内のトピックスにまとめること。お互いに尊重・配慮し、人間関係を構築すること。討論する内容に関する予備資料を準備しておくこと。セミナーの開催を面倒がらず、楽しんで取り組むこと)。

人生の道は、神様と悪魔の
 誘惑に左右される。あなた
 は、どっち?



あなたはどっち?

パイオニア
 X-ギルト