



ドクター板東の メデイカルリサーチ

Vol. 129

～五輪でも 勝てるスポーツ 心理学～

<http://pianomed-mr.jp/>

ラグビー・ワールドカップで、日本チームの快進撃は凄かった！ 誰もが驚き、世界のビッグニュースになったことが懐かしい。

かの有名な五郎丸ボーズは、神様に祈りを捧げているわけではない。pre-performance routine という、パフォーマンスの前に行う準備のことだ。

この動作を創り上げたのが、五郎丸選手(図1)とスポーツ心理学の権威・荒木香織先生である。

このたび荒木先生の講演会が徳島で企画され、拝聴できる機会を得た。私の陸上競技の師匠・村上充先生と一緒に参加させて頂くことに(図2)。

今月は、スポーツ心理学について触れてみよう。

日本のスポーツ振興

もうすぐブラジルのリオでオリンピックが開催される。日本選手がエントリーしており、良い結果が期待される。

現在、我が国でスポーツ関係の機関として、代表的

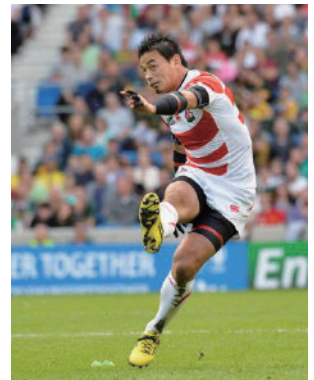


図1

な4組織がある。

①スポーツ庁(JSA)：現在、鈴木大地長官が指揮をとり、斬新な活動が目されている。事業の中に、医学を活用した選手強化への支援がある。

②日本体育協会(JASA)：スポーツの普及振興、国体やスポーツ指導者の育成、マスターズ普及



図2

などが含まれる(図3)。

③日本オリンピック委員会(JOC)：選手強化、強化スタッフの育成・支援、機運の推進など。

④日本スポーツ振興センター(JSC)：スポーツの振興と児童生徒などの健康の保持増進など。

私は日本体育協会認定スポーツドクターであり、毎年開催されるJASAの研修会で学べる機会を楽しみにしてきた。

近年注目されている話



図3

として、世界で広がるドーピングの問題と競技に関わるスポーツ心理学が挙げられよう。

スポーツ心理学とは

かつて、いろいろなスポーツの国際試合で、日本代表選手が、実力があるのに本番で力を発揮できないことが。いろいろな反省から、スポーツ心理学の必要性が叫ばれ、さまざまな研究が行われてきた。

現在では講義やワークショップで学べる機会が増えてきている。今回徳島で開催された「とくしまスポー

2014	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9
1. ボールを回してセット	10	10	10	0	10	10	0	0	10
2. 3歩下がって2歩横へ	10	10	10	0	10	10	0	0	10
3. 蹴った後のイメージ	9	7	9	0	10	10	0	0	10
4. 体重移動	9	6	9	0	9	10	0	0	10
5. Total	9	7	9	0	10	10	0	0	10
6. ヒップコンディショニング	9	5	7	0	10	10	0	0	10

図4

ツ懇話会」では、スポーツ心理学で知られる荒木香織先生から直接お話を伺うことができた。

先生は高校から大学生のときには短距離陸上選手としてインターハイや国体に出場。その後、ノースカロライナ大学等でスポーツ心理学の研鑽をつみ、博士号を取得し、2012～15年にラグビー日本代表のメンタルコーチを担当されることに。

ほかに、シンガポールではセーリング代表のアジア大会優勝や北京オリンピック出場、日本では陸上競技全日本中学校選手権優勝や甲子園優勝などがある。

五郎丸選手自身がつけた「評価シート」を図4に示した。漫然と毎日を通じて



荒木さんがいなければ、僕の「ルーティン」は完成しなかった
——五郎丸歩
講談社「新書」(五郎丸「ルーティン」の生みの親が初めて書いた)

図5

る。今や二刀流で、その活躍には驚くばかり。一番バッター・ピッチャー・大谷で1球目をホームランしたという歴

さず、きちんと自分の練習やパフォーマンスのチェックが大切となる。
なお、五郎丸選手を指導した荒木先生の著書(図5)を拝読し、ポイントと思う項目をまとめてみたので、参考にされたい(表1)。

二刀流・大谷選手

プロ野球で、私が大好きで尊敬している選手は、日本ハムの大谷翔平選手である。今や二刀

表 メンタルスキルを活用

- 1) 最高のパフォーマンスへ
五郎丸ポーズを日頃の仕事にイチローの動作も参考に
適度な緊張、興奮と不安
オンとオフをうまく切替える
- 2) 自分に自信をつける
勝つ文化、習慣をつける
昔の成功体験は忘れる
基準はいま現在に設定
認められるのが重要
- 3) 目標を達成するには
単にがんばりますをやめる
目標を数段階に整理する
期限がないのは無意味
初志貫徹、完全主義はダメ
- 4) 悩み困ったときには
プレッシャーはあるもの
ストレスは挑戦と考える
混乱したら思考停止を
ミスは忘れ今後を考える
- 5) 受け止め方を考える
失敗とは素晴らしい経験
価値観を何に置くのか
求めすぎるのをやめる
グレーゾーンを設定する

表1

高校生のときに、翔平選手の目標表を知っていたら、どうだろうか？ 少しでも自分の人生が変わっていたかもしれないと思うかも。

自己のメンタル

以上のように、スポーツ心理学について、若干紹介させていた。心

の問題は広くそして深い。メンタルには、冷静な判断や揺れ動く感情などの因子が関わる。つまり、マインドやハート、スピリットの各ファクターが含まれるものだ(図7)。

はっきりとした目標、目的をもつ	一言一葉しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ
ピンチに強い	メンタル	男気風に流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球
感性	受される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	富利さんへの態度
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む

図6

もうすぐリオ五輪が始まる。しばらくの間、テレビの前で深夜まで応援し、寝不足の日が続くそう。超アスリートの体力・技術・心理面の総合力を画面でじっくり楽しめる。

かつて、日本選手は期待やプレッシャーに押しつぶされることも。しかし、近頃では「メントレ」の研修も受け、本番で伸び伸びとした活躍が期待できる。各選手には、メダルを目指し、頑張つてほしいと思う。

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)

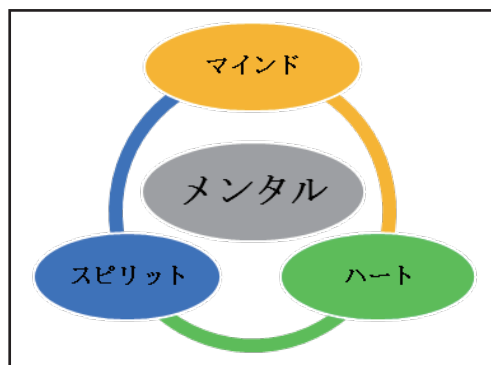


図7