

# あるゴルフ選手へのメンタルサポート実践例

## - プロテスト合格を目標としたメンタルトレーニング -

至学館大学健康科学部健康スポーツ科学科  
氏原 隆

キーワード：メンタルサポート、メンタルトレーニング、ゴルフ

### 1. 緒言

日本のスポーツ界において、メンタルトレーニング（Mental Training：以下、MTと略）は技術トレーニングや筋力・体力トレーニングと同様に日々継続的に行っていくものであるとの認識が広がりつつある。

日本のスポーツ界で最初にMTが導入されたのは、1964年の東京オリンピック時に、実力発揮で心理的問題を抱えていたアスリートに対して臨床心理学をベースとした自律訓練法、イメージ技法、催眠法が行われたのが始めてである<sup>1)</sup>。その後、1990年代に入り、日本のスポーツ界にMTが普及していき、いわゆる「MTブーム」が到来したが、当時のMTは、カウンセリングや臨床スポーツ心理学、メンタルヘルス、研究や教育という分野を含めた広い概念のものとしており、何がMTなのか、どこまでがMTなのか、誤解や混乱が生じていた。

日本スポーツ心理学会は、MTを「アスリートをはじめとするスポーツ活動に携わる者が、競技力向上ならびに実力発揮のために必要な心理的スキルを習得することを目的とした、スポーツ心理学の理論に基づく体系的で教育的な活動」<sup>2)</sup>と定義しており、誤解され、混乱していたMTを、アスリートの実力発揮や競技力向上等を目標としたものであると明確に示している。また現在では、MTをアスリートに心理的な援助を行う「心理サポート」の一部分と捉えるのが一般的となっている。心理サポートにはMTの他にカウンセリングやスポーツカウンセリング等が含まれており、その目的もアスリートのみならず、保護者や指導者に対するサポートの重要性も認識されており、心理サポートは「さまざまな発達年代にある選手の充実したスポーツ生活の実現」<sup>3)</sup>という幅広い概念を持つものと解釈されている。

このように、MTが体系化され、アスリートの実力発揮や競技力向上等を目標としたものであることが明確に示されたことにより、MT自体の資質の向上が求められるようになった。そのため、日本スポーツ心理学会では2000年より資格制度をスタートさせており、現在、全国で約170名<sup>4)</sup>の日本スポーツ心理学会認定スポーツMT指導士（以下、SMT指導士と略）が活動している。

SMT指導士の活動内容は「スポーツ心理学の立場から、スポーツ選手や指導者を対象に、競技力向上のための心理的スキルを中心とした指導や相談を行う。狭い意味でのトレーニングの指導助言に限定しない。ただし、精神障害に対する治療行為は含めない。」<sup>4)</sup>とされている。従ってSMT指導士に求められるのは、あらかじめ用意したプログラムをひたすら選手に教え、心理的競技能力を鍛える、強化するという一方的なやり方ではなく、いかにクライアント（選手）と関係を深めるかというやり方である。鈴木（2000）<sup>5)</sup>は「選手が何を考え、感じ、何をしようとしているかなどを聴き、それを受けとめ、そのうえで、このようなことがいいのではないかなどを語る、といった関係を築くことが、選手にとって“良いこと”をしていくためには必要なことである。」と述べており、SMT指導士が選手とどのように関わるのかが重要であると指摘しており、同様に岩田と石川（2003）<sup>6)</sup>は「選手の話聴くことでわかることも大切にしながら、この選手は何を求めているのか、どういうことがこの選手にとって課題となっているのかを考え、選手の競技体験の内容・様式も把握して、選手の課題解決に出来るだけ有効となる方策を判断して取り入れることも重要である。」としている。また中込（2016）<sup>7)</sup>はSMT指導士がクライアント（選手）と関係を深めるためには『アスリートから学ぶ』といった姿勢を心がけなければならない。」とし、「(SMT)指導士はアスリートと互角の立場であることを強調しておきたい。」と述べている。さらに蓑内（2012）<sup>8)</sup>は「いくら正しいことや正確な指導がなされたとしても、選手やチームが(SMT)指導士のことを受け入れていない場合、その指導は有効に機能しない。互いが信頼できるような関係作りをすることが有効な指導の基礎となる。」と述べている。これらのことから、SMT指

導士と選手がいかに適切な関係を築くかが、MTに不可欠であることがわかる。

筆者は2005年にこのSMT指導士資格を取得し、これまで多くのアスリートに対してMTを実施してきた。

本研究は、プロテスト不合格を繰り返していた、あるゴルフ選手に対して、プロテスト最終試験までMTを中心としたメンタルサポートを実施した事例を紹介する。

## 2. 事例の概要

(1) **クライアント** : A選手<sup>注2)</sup>、22歳(来談時)、女性、ゴルフ選手、ゴルフ経験年数12年、上背がありがちりとした体格、笑顔が耐えない明るい印象であった(初回面談時)。

(2) **来談経緯** : 20XX年9月に本学関係者より「プロテストになかなか合格できず悩んでいる女子ゴルフ選手がおり、メンタル面から何とかならないか」と相談を受ける。MTの概要を説明し、「本人(クライアント)が興味を持つようであれば、一度直接会って話をします」と返事。後日、A選手より「お会いしたい」との連絡が入り面談を行った。面談にてMTの説明を行ったところ、「是非やってみたい」との返事があり実施することとなった。

(3) **主訴** : 「プロテストになると実力が発揮できない。なんとか克服してプロテストに合格したい。」

(4) **来談背景** : 親の影響で幼い頃よりゴルフ始めたA選手は、めきめきと技術が上達し、高校は出身県とは別の県にあるゴルフ強豪校に進学するレベルとなった。高校時代には全国高等学校ゴルフ選手権大会団体戦で優勝を果している。高校卒業後はプロを目指し、プロテストを受けるものの、4年連続で不合格となった。3年目に不合格となった際には、親元にいる事が甘えや過度の安心感に繋がっていると考え、親元を離れて出身高校の県に戻っている。しかし4年目のプロテストの成績も変わらなかった。プロテストは過去4回とも最終試験までは進出するが、最終試験になると初日に大きく出遅れ、2日目に盛り返すものの3日目はカットライン(合格ライン)に届かない、という同じパターンが続いていた<sup>注3)</sup>。周りの期待やプロテスト時に調子が良いことが逆にプレッシャーになっていると感じており、また苦手なホールでは「OBを打ったらどうしよう」と考えている。ショットも最終試験になると「右に打ったらダメ」と思うと右に打ってしまう。今回5回目の挑戦を最後と思っており、不合格ならプロゴルファーの道を諦めるつもりである。来談時はゴルフ場で仕事をしており、仕事の合間を見つけ練習していた。自分の性格は「せっかち」、「短気」と思っている。

(5) **トレーニング期間** : 20XX年10月4日~20XX+1年8月2日

## 3. 実施したMTの内容

A選手に対するMTは、1セッション60分程度とし筆者の研究室にて実施した。セッションはできるだけ定期的に実施することを目指したが、A選手が出場する試合によっては長期に渡り家を離れることもあり、また筆者のスケジュールとの関係もあり、2~5週間に1回程度の実施となった。

実施した各セッションの日付および内容は以下の通りである。なお、#1から#12におけるA選手との詳細な会話等は割愛する。

### #1 アセスメント 20XX年10月4日

面談とともに以下の2種類の心理テストを実施した。なお、面談の内容は上記1.(3)、(4)の通りである。

#### (1) 東大版総合人格目録(Todai Personality Inventory : TPI)

このテストは、東京大学において、MMPI(ミネソタ多面的人格目録)を参考にして1955年から1962年にかけて開発された500問からなる質問紙法の性格検査である。回答は「はい」「いいえ」の二件法により行い、回答は5項目の妥当性尺度と10項目の臨床尺度にまとめられ、パーソナリティを理解す

るための幅広い情報を得ることができる。これまで、各種心理研究や臨床の分野で使用されてきており、スポーツ選手においても、オリンピックに出場する陸上競技や日本代表選手の自己分析などでも活用されている<sup>9)</sup>。

A選手は、Ma(そう)、As(反社会的行為)の値が高く、Dp(抑うつ)とIn(社会的内向)が低い値を示しており、従って、落ち込むことが少なく、また失敗した場合も後を引かないこと、負けず嫌いであることが推察された。また、テンションが常に高く、誰とでもすぐにコミュニケーションが取れる典型的な社会的外向であることが推察された。

## (2) 心理的競技能力診断検査 (Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes : DIPCA.3)

この検査は、徳永・橋本(2000)<sup>10)</sup>が開発したもので、スポーツ競技場面で必要となる心理的スキルに関する52の質問から構成されており、スポーツ選手に対して最も使用されている心理検査の一つである。被験者は、それぞれの質問に対して「ほとんどそうでない」から「いつもそうである」の5件法によって回答し、回答は競技意欲(忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲)、精神の安定・集中(自己コントロール能力、リラックス能力、集中力)、自信(自信、決断力)、作戦能力(予測力、判断力)、および協調性(協調性)の5因子12尺度に大別され、総合的な競技場面での精神力を測定することができる検査である。

A選手は、12尺度のうち、闘争心、勝利意欲が高い値を示した一方で、忍耐力、自己コントロール能力、リラックス能力、集中力が極端に低い値を示し、「精神の安定・集中」が課題であることが明らかとなった。また、総合得点から心理的競技能力は5段階評価のうち、下から2番目の「やや低い」と判定された。過去4度のプロテスト失敗が心理的競技能力に影響を与えたのか、心理的競技能力の影響により過去4度のプロテストに失敗したのかは定かではないが、いずれにせよ心理的競技能力のトレーニングが不可欠であると判断された。

主訴や来談経緯、#1のアセスメントを通じて、今回のサポートにおけるMTの目標としたのは、まず「プレースタイルの見直し」であった。アセスメントにて、A選手の性格特性は落ち込むことが少なく、失敗した場合も後を引かないことが示されたが、過去のプロテストでは常にカットラインに怯え、ミスを恐れて消極的となり、守りに入って失敗を繰り返していた。また、初回面談では笑顔が耐えない明るい印象を受け、性格特性も社会的外向でポジティブ思考であることが示されたが、ゴルフ時は周りの期待がプレッシャーと感じていることや苦手なホールで「OBを打ったらどうしよう」と考えていることから、非常にネガティブ思考であろうと推察された。そこでA選手のプレースタイルを「守る」から「攻める」へ、「ネガティブ思考」から「ポジティブ思考」へと、性格特性に合わせたものにすることを目標とした。次に目標としたのは、「ミスへの準備」であった。A選手は来談時、ミスは「してはいけないもの」と捉えており、そのためにプレー自体が非常に消極的となっていた。そこで今回は「ミスは起こるもの」という前提で、どのように減らすかを試しつつ、ミスした時にどう対処するかを学んでもらうこととした。そして、「最終試験に対する準備」も目標とした。過去4度の挑戦では、いずれも初日で大崩れしており、今回も特に初日に相当のプレッシャーがかかるものと予測された。そこで、各ホールをどのように攻めるか、守るかを確認し、暑さや遅刻等、起こり得ることへの対策も含めイメージリハーサルを徹底することとした。

### #2 心理テスト結果の確認 20XX年10月18日

実施した2種類の心理テストの結果についてA選手にフィードバックした。説明に対してA選手からは納得した旨の感想が聞かれた。As(反社会的行為)が高い値を示したことに対して「ラウンド中と同じ組で回っている選手がブツブツ呟いていたり、プレーが遅かったりすると、結構イライラするので、何となく原因がわかりました。」とコメントした。

### #3 目標設定 20XX年11月8日

こちらで用意したシートを用い、目標等について記述してもらった。記述してもらった内容は、最終目標を来年7月末に行われるプロテスト合格とし、それまでに出場を予定している試合について、どれくらいの成績を収めるか、目標達成を阻むものは何か、目標を達成したらどのような良いことがあるのか、目標達成への自己宣言等である。

#### #4 リラクゼーション（理論） 20XX年12月6日

A選手の最大の課題であると思われるリラクゼーションに関して、まず緊張のメカニズム等について資料とスライドを用いて解説した。

#### #5 リラクゼーション（実践） 20XX年12月20日

3つのリラクゼーション技法についてトレーニングを実施した。3つの技法は「呼吸法」、「筋弛緩法」、「自律訓練法」である。A選手は「呼吸法」、「筋弛緩法」について興味を示し「これだったら簡単にできますね。今度（のラウンドで）さっそくやってみます。」とコメントした。

#### #6 アンガーマネジメント 20XX+1年1月10日

#2でA選手に心理テスト結果をフィードバックした際、ラウンド中に同じ組で回っている選手の言葉や行動にイライラすることがある、とのコメントがあったことから、怒りのメカニズムと自身のコントロール法について解説した。

#### #7 ポジティブシンキング（積極的思考法）20XX+1年1月31日

A選手に実際にラウンド中に想起したマイナス思考を思い出してもらい、そのマイナス思考を極端思考の鉄則（内容がポジティブであること、単純な肯定文であること、現在形を使用すること）に則り、どのように変換しポジティブにしていくか、について解説した。

#### #8 ピークパフォーマンス法 20XX+1年2月14日

A選手のこれまでの試合で、一番調子の良かった試合もしくは一番うまく行った試合を1試合取り上げてもらい、試合直前から試合中に「何があったのか」を振り返る作業を行った。「何があったのか」は、付箋に短文でまとめ、A選手に種類別に分類し整理（クラスタリング）してもらった。整理する中で、A選手には自分自身でコントロール「できること」と「できないこと」を確認してもらった。

#### #9 アイコントロール法 20XX+1年2月28日

スポーツにおける集中力とは何かについて、資料とスライドを用いて解説した。また集中力を乱されない、持続するトレーニングとしてアイコントロール法を実施した。A選手と話し合った結果、実際にラウンド中にミスした際や集中力が途切れそうになった際には「空を見上げる」こととした。

このセッション後よりゴルフはオンシーズンとなり、各地で様々な試合が実施されることとなる。A選手も幾つかの大会にエントリーしていることが報告された。プロテスト（2次試験<sup>注4)</sup>は4月25日・26日、5月23日・24日、6月21・22日にブロック別で行われ、総合ポイント上位者が最終試験へ進出する（当時）<sup>注5)</sup>。

#### #10 パフォーマンス・ルーティン 20XX+1年3月27日

各ショット時に雑念が入らないように、ショットができるだけ自動化となるようショット前の動作を統一することを提案しトレーニングを実施した。これまで行ってきたショット前の動作を確認するとともに、A選手からはショット前の動作に#5で行ったリラクゼーション技法の「呼吸法」を入れたいとの提案があった。提案を受け、「呼吸法」を入れるタイミングを確認の上、ショット前の動作に組み入れることとした。

#### #11 イメージプラクティス 20XX+1年4月18日

イメージトレーニングについて資料とスライドを用いて解説した。その後、自分が目指したい、獲得したいショットやスイング等をイメージすることを課題とし、どのようなイメージが想起できたかを記録していく宿題を課した。その際、必ず悪いイメージも想起するので、焦らずに良いイメージが想起するのを待つよう指示した。

#### #12 イメージリハーサル 20XX+1年5月9日

前回の宿題を見たところ、具体的な課題を設定しており、一部悪いイメージが含まれているものの、

イメージがしっかりと想起している様子が窺われた。また、最終目標としたプロテスト最終試験が間近となり試合に続けて出場していることから、試合にて実力を発揮することを目的としたイメージリハーサルも合わせて課題とすることとした。具体的には、試合が行われるコースで、どこにどのようなショットを打つかを想起するという課題である。

また、4月25日・26日に行われた2次試験について、通算5オーバーで7位だったことが報告され、「(試合で)何回もミスしましたが、空を見上げて気持ちを切り替えて何とかカバーしました。」とコメントした。

このセッションで、当初予定していた技法はすべて実施された。これまでのセッションでは、A選手は非常に積極的で、各技法を理解し取り入れようとする姿勢が見られた。またセッション中の会話にも、自身で効果を感じている旨のコメントがあった。そこで、イメージリハーサルを行いつつ、出場した試合の振り返りを行い、課題を把握し次の試合で解決を図るといったセッションや、自分自身の心境を話すことにより気持ちの整理を行うセッションが必要と感じ、A選手に提案したところ同意が得られた。

### # 1 3 試合の振り返り 20XX+1年5月30日

このセッションは、宿題としていたイメージリハーサルの確認を行った後、5月23日・24日に行われた試合の振り返りを行った。

以下、「」はA選手の言葉を、<>は筆者の言葉を表す。また( )は補足説明である。

<試合はどうでしたか?>「はい・・・、74、76の6オーバーでした。正直言って調子は良くないです。うまく治まった、感じですよ。」<もう少し詳しく教えてください。>「実は、(出場した大会の)2日前の練習で右足の小指が炎症を起こしていて・・・。」<打った?>「それが良くわからなくて・・・。小指を保護して試合に出場したんですが、1日目は不安があり、気になりました。」<それは気になりますね。>「はい。それで出入りの激しいゴルフになっちゃいました(笑)。特に上がり2ホールがボギー、ボギーで・・・、ストレス溜まっちゃいました。」(中略)<2日目はどうでした?>「さらに出入りの激しいゴルフで(笑)。前半は3バーディ、4ボギー。後半はボギーが続きました。」<原因は右足の小指以外に何か考えられますか?>「んー、わかりません。でも手汗の量が凄くて。緊張していたのかもしれないね。」<緊張していましたか。>「はい。でも、今まで守っていたところが攻められるようになりました。」<へーっ、それは良いことですね。>「はい。それと切り替えも早くなりましたね。ボギーでもダブルボギーにならなくて良かった、ナイスボギー!って、自分にポジティブに言い聞かすことができるようになりました。」<へーっ。>「それに、今までは順位ばかり気にしていたんですが、順位を気楽に見られるようになりました。」<これまで学んだ技法がちゃんと生かされていますね。>

その後、A選手から最終試験がB県の会場で7月26日より行われること等、今後のスケジュールが報告された。

### # 1 4 自身の振り返り 20XX+1年6月14日

このセッションも宿題としていたイメージリハーサルの確認を行った後、自身への振り返りを行った。なお、この日は出場する大会(1日のみの試合)を翌日に控えており、練習ラウンド後にセッションを行った。

<調子はどうですか?>「はい・・・。なんとと言えば・・・。私はショットを外してもアプローチでカバーしてパーを取っていく流れ(プレースタイル?)を持っているんですけど・・・、ショットの調子が良くって・・・、違和感があるんです。」<へーっ。>「イメージトレーニングの中では良いショットが出てくるんですけど・・・。」<ほー。良い違和感ですね。ということは、バーディのチャンスも増えているんですね?>「はい・・・。グリーンに乗る、乗っちゃうんです。」<へーっ。>「それに、ショットの飛距離が出ているのも違和感があります。ドライバーの飛距離も伸びています。(どのクラブでどのくらいの飛距離かを具体的に説明し始める。)>「飛距離が伸びている原因について何か思い当たることはありますか。>「体重が増えたことにしとこうかと(笑)。今シーズンは試合に集中するためにクラブを握らないようにしているんです。」<クラブを握らない?>「はい。オンとオフをはっきりさせるために。前はずっとゴルフのことしか考えてなかったんで常にクラブを握っていないと不安で。」<どのくらいクラブを握らないのですか?>「だいたい、半日から1日です。ただし、パターは毎日握っています。感覚がなくなるのが怖いので。」(話は明日の試合に切り替わる。)>「明日は1日だけですが、久しぶりの試合形式なんです。でも自信が持てなくて。」<自信がない?>「はい・・・。今の自分の位置が悪いふうに思え

て。」<自分の位置とは？>「総合ポイントの順位です。現在、私、9位なんですけど、カットラインは35位あたりかなと（考えてしまう）。」<前にも確認しましたが、カットラインは自分ではどうすることもできないですね。ご自分のスコアメイクに集中されてはどうですか？>「そうでしたね！（笑）でも、ついつい考えてしまいます（笑）。」<ご自分のプレーに不安があるとか？>「んー（しばらく考え）、パターの調子かな・・・」<パター？>「はい。プレッシャーのかかる中でやっていないからか、良くもないし、悪くもないし・・・」<先ほどグリーンに乗るとおっしゃっていたので、パターにプレッシャーがかかっているんですかね？>「そうかもしれませんね。」

### # 15 試合の振り返り 20XX+1年6月28日

このセッションも宿題としていたイメージリハーサルの確認を行った後、6月21・22日に行われた試合の振り返りを行った。なお、6月15日の行われた大会は、1オーバーの73で優勝したことが報告された。

<試合はどうでしたか？>「はい。1日目終了時点でポイントを取ったので最終試験に出ることが決まりました！」<それは良かったですね！>「はい。ホッとしました。」<スコアは？>「はい。2アンダーの70でした。」<詳しく教えてください。>「はい。当日は雨だったんですけど、最近雨の試合が多くて、まあ、いつも通りかと（笑）。ショットの調子も良くなかったし、ドライバーの調子も良くなかったです。これもいつも通りかと（笑）。」<その中でスコアが伸びた？>「とにかく、1Hと2Hがバタバタしちゃって。1Hはボギー、2Hはパーでした。でも3Hでバーディを取って落ち着きました。その後は大きなミスもなく、気づいたら2アンダーでした。」<へーっ。>「今から思うと、いくつかチャンスがあったので、『70で収まってしまった』って感じです。」<そうですか。まだまだスコアが伸びるチャンスがあったんですね。2日目はどうだったんですか？>「はい。1日目で（最終試験出場を）決めたんで、良く寝れて（笑）、気合いが入り過ぎました。」<楽になったんですね。>「そうですね（笑）。いつもは会場に1時間ほど前に入るんですけど、2時間前に入りました。」<へーっ。>「とにかく、アンダーパーで回りたいくて。」<で、スコアは？>「はい・・・9オーバーの81でした。」<9オーバー？>「はい。久しぶりにやっちゃいました（笑）。」<詳しく教えてください。>「1Hでバーディチャンスだったんですけど、バーディパットを打ち切れなくて・・・それを引きずってしまって、2Hでダブルボギーをたたいてしまいました。」<そうですか。>「それでも前半は39で・・・やる気はあったんですけど、ドライバーがめちゃくちゃで、セカンド（ショット）も思うように行きませんでした。それに、暑くてイライラして、途中耳鳴りがしてきて熱中症かと思っちゃいました。水分補給はしたんですけどね。それで14Hで集中力が切れちゃいました。」<最終テストで同じ失敗をやらないようにしましよ。それに会場入りする時間はいつも通りが良いですね。自分のルーティンを守りましょう。>「そうですね。わかりました。」

### # 16 自身の振り返り 20XX+1年7月8日

このセッションも宿題としていたイメージリハーサルの確認を行った後、自身への振り返りを行った。

<調子はいかがですか？>「はい。良くもなく悪くもなく、いつも通りです。いつもと同じペースで練習しています。それと体調を整えています。」<昨年と比べるといかがですか？>「そうですね・・・。ショット自体に、〇〇しなきゃ、が無いですね。力が抜けている感じがします。」<それは良いですね。もう少し詳しく教えてください。>「ドライバーは元々、まっすぐ行く（飛ぶ）タイプだったので、いつも通りの感じです。アイアンは徐々に自分の感覚と距離が合ってきました。コースマネジメントが楽になってきましたね。」<パターはいかがですか？>「自信ないです（笑）。でもこの間、一緒にコースを回った男子プロ（選手）に褒められました。転がり良かったねって。」<それは良かったですね。>「はい。とにかく今までの試合が初日にたたかって展開なので、何とかしたいですね。」<そうですね。準備をしっかりと行いましょう。>「はい。」

このセッションをプロテスト最終試験前の最後とする予定であったが、A選手の希望により最終試験の直前にセッションを行うこととなった。

### # 17 自身の振り返り 20XX+1年7月22日

このセッションは、最終試験直前ということもあり、自身への振り返りを行った後、試合のイメージリハーサルを行った。

(A 選手は研究室に来た時から、今までのような明るい笑顔がなく、これまでのセッションでは見たことがない非常に暗い表情をしていた。) <調子はいかがですか?> 「それが・・・良くなって・・・」 <どうしました?> 「はい・・・発熱しまして。それに喘息が出て通院しています。」 <そうですかー。> 「それに、21日に(最終試験会場) ラウンドしてきたんですけど、また雨で・・・コースの詳しいメモが取れませんでした。」 <まあ、それは仕方ないですね。> 「それに良いイメージも出てこなくて・・・。最悪のショットばかりが頭に浮かんできちゃいます。これって大丈夫ですか?」 <大丈夫ですよ。悪いイメージは必ず出てきます。無視しましょう。> 「わかりました。それに、寝ててもすぐに起きちゃうんです・・・。」 <プレッシャーがかかってきたんですかね?> 「そうなんですかね?」 <今までダメだった試験にチャレンジするんだからプレッシャーがかかって当然です。でも今回は昨年までと違ってしっかりと準備してきましたよね? やってきたことを確認しましょう。> 「はい。」

その後、A 選手はメモを見ながら大会会場となるコース 18H それぞれの攻め方、守り方を筆者に説明し、全体的にインコースよりもアウトコースが苦手なのでアウトコースは我慢する、ラフが深いのでドライバーは注意する、集中が切れてきたら空を見る等々を語った。

それ以外に最終試験にて起こり得る、すべてのことを確認しセッションを終えた。最後にA 選手は「3日間、オーバーパーは考えていません! 3日間アンダー(パー)で1位通過します! 笑って帰ってきます!」と力強く語った。その際は、このセッションが始まる時に見せていた暗い表情はなく、いつも通りの明るい表情になっていた。

## # 18 自身の振り返り 20XX+1年7月25日

最終試験の前日に突然A 選手から筆者に電話があり30分程度話をした。A 選手からは、試合を明日に控え非常に不安であることが語られた。筆者からは、不安になって当然であること、先日行った各ホールへの攻め方、守り方を今一度確認すること、これまでを振り返り頑張ってきた自分に自信を持つこと等、これまで確認してきたことを繰り返しアドバイスした。

## 4. 試合結果その他

### (1) 試合結果

A 選手は、プロテスト最終試験において、3日間トータル2アンダーの成績で出場113人中5位となり、プロテスト合格を果たした。

A 選手は、プロテスト最終試験で過去4回とも初日に大きく崩れるというパターンを繰り返していたが、今回は8バーディ、2ボギーの66でトップに立った。66はA 選手のベストスコアである。その後、2日目、3日目はスコアメイクに苦しむものの、何とか粘り切り、初日のスコアを守った。

### (2) 試合結果の報告 20XX+1年8月2日

最終試験後、A 選手から試合の詳細な報告を受けた。報告の内容(抜粋)は以下の通りである。

- ・23日(大会3日前)にも発熱し点滴を受けた。
- ・前日に先生(筆者)に電話したら気持ちが楽になった。
- ・初日1Hのティショットが最悪のショットで、ギャラリーのみんなが笑っていたので一緒に笑ったら、不思議と力が抜けて開き直れた。
- ・ラウンド中ミスをしたら、とにかく空を見た。
- ・各ホール、しっかりとメモを確認できた。
- ・熱中症対策を徹底して行った。
- ・常に前向きで、特に後半は守る気持ちがまったく無かった。
- ・攻めるか、守るか迷ったときは攻めた。
- ・(自分の)スコアは計算していなかった。等々

### (3) その後のサポート

A 選手はプロテスト合格後もメンタルサポートを希望し、しばらくはサポートを続けたが、徐々に連絡が取りづらくなり、サポートは自然消滅という形となった。

## 5. サポートを終えて（検討）

MT がスタートした直後より、A 選手からは、「これが最後の挑戦」という並々ならぬ決意が感じられると同時に「とにかくプロになりたい」という熱意が十分に伝わってきた。そのため、各セッションに対してのモチベーションも高く、取り組みも非常に積極的であった。振り返ると、筆者もついつい熱が入り説明等を行っていたことに改めて気づかされる。また、筆者はゴルフに関する知識に乏しく、セッションの途中でプロテストやルール、技術等に関して理解できないことがあると A 選手に質問し、その都度 A 選手が懇切丁寧に説明してくれた。さらに過去 4 年のプロテストに関しても、詳細な説明を A 選手に求めた。中込は「アスリートにとって、自分の体験を他者（SMT 指導士）に理解してもらおうとして語ることは、自分の中でのさらなる理解へとつながっていくはずである。」<sup>7)</sup>と述べており、質問への回答や不合格となった試合の説明を通し、A 選手が自分を見つめ直すきっかけとなった可能性がある。

また、A 選手の技術の向上も確認することができた。#14 でショットの飛距離アップに「違和感」を感じ、自分のこれまでとは違う形（A 選手は「流れ」と表現）に戸惑っていたものの、#16 では違和感がなくなっている様子が窺われた。「ショット自体に、〇〇しなきゃ、が無いですね。力が抜けている感じがします。」とコメントしていることから、非常に良い状態になっていたと判断される。その背景には、A 選手の技術練習の成果があったことはもちろんだが、「イメージトレーニングの中では良いショットが出てくる」や「オンとオフをはっきりさせる」といったメンタル面での変化も見逃せないものである。最終試験初日には前半最後のホールでチップインバーディを決め、波に乗ったと報告している。

MT の目標もほぼ達成されたと考えている。まず「プレースタイルの見直し」であるが、#13 での「それと切り替えも早くなりましたね。ボギーでもダブルボギーにならなくて良かった、ナイスボギー！って、自分にポジティブに言い聞かすことができるようになりました。」というコメントや、#15 の「ショットの調子も良くなかったし、ドライバーの調子も良くなかったです。これもいつも通りかと（笑）。」というコメント、最終試験後の「常に前向きで、特に後半は守る気持ちがまったく無かった。」「攻めるか、守るか迷ったときは攻めた。」というコメントは、プレースタイルが変わったことを示しているものと考えられる。また、最終試験で「（ミスショットをしたら）ギャラリーのみんなが笑っていたので一緒に笑ったら、不思議と力が抜けて開き直れた。」という初日 1H でのエピソードは、A 選手の性格特性である社会的外向を反映したのと考えられる。以前のようにミスを恐れ、ネガティブな思考であれば、そのままミスを引きずりスコアを落としていただろう。プレースタイルが変わった象徴的なエピソードと感じた。「ミスへの準備」は、#13 において「それと切り替えも早くなりました。」「集中が切れてきたら空を見る。」とコメントしており、また最終試験後に「とにかくミスをしたら、空を見た」とも報告しており、しっかりとミス時の対処法を身につけていたものと思われる。そして「最終試験に対する準備」は、プロテスト最終試験初日後にネットに配信された以下のニュースから窺い知ることができる。

「緊張感が張り詰める独特の雰囲気の中、A が会心のゴルフで首位に立った。（中略）プロテスト 5 度目の挑戦で最高の発進に『今回はちゃんと準備ができて臨めましたから』と胸を張った。（後略）」（某スポーツ紙ネットニュース 20XX 年 7 月 26 日配信）

改めて今回のサポートを振り返ると、このように目標を達成できた背景には、A 選手と筆者にサポートを通じ、ある程度関係性が構築されていたことが挙げられると考えている。A 選手が最終試験前にセッションを希望したことや前日に筆者にアポなしで電話連絡してきたことも、その表れであろう。

その一方で、問題点や課題も明らかとなった。一つはセッションの期間の問題である。今回のサポートでは 2 週間に 1 回程度の定期での実施を目指したが、結果的に 1~5 週間に 1 回程度の不定期での実施となった。いわゆる「コロナ禍」を経て、今では当たり前となっているオンラインでの会議や会話等は、今回のサポート時はまだ一般に知られていなかった。しかし、当時はオンラインによるカウンセリング<sup>11)</sup>や MT に携帯電話やメールを利用した例<sup>12)</sup>も出始めており、上述した通り、A 選手と筆者にある程度関係性が構築されていたことから、情報を入手し導入を検討すべきだったと考えている。MT をプロテスト最終試験の初日にフォーカスし過ぎていたことも問題点として挙げられる。過去 4 年がまったく同じパターンでの不合格であったために、A 選手だけでなく、筆者自身も何とか初日を乗り切りたいという気持ちが強くなってしまい、2、3 日目をあまり想定していなかった。初日の成績によって 2、3 日目をどうするか、しっかりとリハーサルしておくべきであったと反省している。さらに、身体症状

への対応も検討すべき点である。A選手はプロテスト最終試験前より発熱し喘息も発症していた。アスリートが身体症状を訴えることは珍しいことではなく、むしろ頻繁に起こることである。アスリートの身体症状について、鈴木(2015)<sup>13)</sup>は先行文献を基に「心身への負担が過剰なときにはそれ以上の競技遂行ができなくなるように身体症状が出て、休まざるをえなくするだろうし、深層にある心理的問題が顕在化し、より病的な状態にならないようにするためにケガをする」と述べている。この鈴木の考えに従えば、A選手は過去4回失敗してきたプロテスト最終試験に臨む際に、過剰な心身への負担がかかり、発熱や喘息の発症により自身を休まざるをえなくした、と解釈することができる。これは非常に納得がいくものであり、もしかすると#13で報告された足の小指の炎症もその流れなのかもしれない。では、どう対処すべきだったのだろうか？今回はA選手から身体症状のコメントがあった際には、ストレスが原因だろうとは理解していたものの、会話の中で詳しく触れることはなかった。このような身体症状を訴えてきた時の対処方法に関しては未だに答えを得ることができておらず、今後とも多方面から知見を得ていきたい。

今回の事例では、アスリートのターニングポイントとも言える試合への心理サポートを通し、自分自身もSMT指導士として成長することができたかと自負している。今後も微力ではあるが、アスリートの目標達成のために尽力していきたいと考えている。

## 注記

注1) 2023年8月時点

注2) A選手には今回の紀要投稿について事前に了解を得ている。また競技には独特の専門用語が多いことから、競技名を明記することとした。この点についてもA選手に了解を得ている。

注3) サポート当時の最終試験は3日間のトータルスコア上位20名が合格であったが、現在は4日間で上位20名が合格する。

注4) A選手は前年度最終試験に出場しているため、1次試験は免除された。

注5) 現在の2次試験は4日間72ホールのストロークプレーで最終試験進出者が決定されている。

## 文献表

- 1) 中込四郎(2013) 臨床スポーツ心理学-アスリートのメンタルサポート. 道和書院, pp. 22-24.
- 2) 関谷寛史(2016)メンタルトレーニングとは. スポーツメンタルトレーニング教本, 日本スポーツ心理学会(編集). 大修館書店, pp. 7-11.
- 3) 中込四郎(2016) 競技生活の心理サポート. スポーツメンタルトレーニング教本, 日本スポーツ心理学会(編集). 大修館書店, pp. 2-6.
- 4) 日本スポーツ心理学会資格委員会(2023) スポーツメンタルトレーニング指導士-資格申請・更新の手引き-. <<https://smt.jssp.jp/tebiki20231012.pdf>> (2024年2月26日参照)
- 5) 鈴木 壯(2000)メンタルトレーニング-競技力向上のための心理サポート-. スポーツ心理学の世界, 杉原 隆他編著. 福村出版, pp. 199-211.
- 6) 岩田真一・石川尚子(2004)トップアスリートのためのメンタルマネジメント-わが国の取り組みと今後の課題-. 日本女子体育大学紀要, 33, pp. 113-122.
- 7) 中込四郎(2016) アスリートとの関係づくり. スポーツメンタルトレーニング教本, 日本スポーツ心理学会(編集). 大修館書店, pp. 24-28.
- 8) 養内 豊(2012) 第1章スポーツ心理学とは. 基礎から学ぶスポーツ心理学 新版, 養内 豊・武田 唯史・吉田聡美著. 中西出版, pp. 2-7.
- 9) 土屋大志郎・金子今朝秋・青木和浩(2013)箱根駅伝予選会における競技結果とTPIの関係. 順天堂スポーツ健康科学研究, 63(4), pp. 46-49.
- 10) 徳永幹雄・橋本公雄(2000)心理的競技能力診断検査用紙(DIPCA.3, 中学生~成人用). トーヨーフィジカル発行.
- 11) 後藤武秀他(2010)オンラインカウンセリングによる海外赴任者のメンタルヘルスの改善に関する考察. 東洋大学工業技術研究所報告, 32, pp. 72-75.
- 12) 原 妃斗美(2011)運動部選手の心理サポートにおける携帯メール利用の効果と課題. 鳴門教育大学

情報教育ジャーナル, 8, pp. 11-17.

- 13) 鈴木 壯(2015)アスリートの語る「身体」ところ。スポーツカウンセリングの現場から-アスリートがカウンセリングを受ける時. 中込四郎・鈴木 壯編著. 道和書院, pp. 90-103.