

「イチローのメンタル」について

豊田 一成(滋賀大学教授)

まえがき

わが国でスポーツにおけるメンタルトレーニング研究が本格的に開始され出してから10余年が経過した。この端緒は、日本体育協会スポーツ科学委員会のスポーツ心理学研究班によって始められたメンタルマネジメント研究に求めることが出来る。その後、何冊かの訳本が出される中で前進がみられるものの我が国独自のデータでつくられた著書は、まだほんのわずかにすぎない。

本著は、理論と実践との循環的統一を目途として上梓することにした。つまり、スポーツ心理学が文字どおり最前線の応用心理学であらねばならないのに未だに原理・原則の域を行ったり来たりの状態で、スポーツ指導現場の声に答えきれていないもどかしさに端を発している。自らはじっとしながら、指導現場からお呼びがかからないなどと慨嘆しているのではなく、積極的に出かけ、現場の声に耳を傾け、そこで心理学の原理・原則を演繹したり帰納したり、場合によっては最大公約数の集約くらいから始めることも覚悟の上で風通しをよくすることが必要ではなかろうか。

メンタルトレーニングに対する知識や技法は、かなり集積された。今後は、これらを一層深める作業とともに、現場の指導者が使えるような簡便にして要を得たメンタルトレーニングメソッドを呈示する。そして、そこから発生する問題が、理論と実践間の循環によってよりよい方向に導かれ、臨床現場に大いに益するような研究の集積がもっとも必要であろう。そして、それらは、かつて“スポーツ”がわが国に輸入された時のように、鵜呑みにせず諸外国にみられるメソッドを取り入れる際には十分吟味・そしゃくして日本に適応した日本式メンタルトレーニングメソッドとして確立しなければならない。つまり、日本の自然・社会・文化など日本の風土に合致した方式こそ現場に貢献できるものだからである。

以上のような趣旨で、ここに精神統一的観点のプログラムが完成し、それによる効果の検証が出来たので世に問うことにした。

本著は、一応野球に限定して書き下ろしたが、

①システム自体は汎用的であり、他の種目でも適応可能

②検証実験の結果ミニマム1ヶ月半で効果がみられる

③さらに現場の指導者が直ちに対応できるように経済的側面(必要時間・必要経費)からも配慮という特長を備えているので、野球に限らず応用されることをお薦めする。

★目次から

序章 イチローのメンタル

- 1 イチローの原動力／
- 2 イチロー選手の自己分析・自己コントロールに学ぶ／
- 3 人生に対する目標設定の今と過去／
- 4 野球に対する目標設定の今と過去／
- 5 イチロー選手のやる気／
- 6 イチローは天才か？

I章 メンタルトレーニングとは

- 1 メンタルトレーニングとは／
- 2 メンタルトレーニングの世界史／
- 3 メンタルトレーニングの日本史／
- 4 なぜメンタルトレーニングは必要なのか／
- 5 メンタルトレーニングで何をかえるのか／
- 6 メンタルトレーニングが受け入れられない理由(1. スポーツ心理学研究者が反省すべきことがら／2. 現場指導者が反省すべきことがら)

II章 野球のメンタルトレーニングプログラム内容

- 1 プログラムの概要／
- 2 プログラムの特色(1. 現場の指導者が扱えるプログラム／2. 経済性(その1)ー時間的節約ー／3. 経済性(その2)ー金銭的節約ー／4. 心理学的知識の精選)／5. 「克己」を目指すプログラム／6. 選手の競技意欲を高めることを最大の眼目／7. 汎用的プログラム)／
- 3 プログラムの内容(1. 効果を見いだすのに必要なトレーニング期間／2. 効果のチェックポイントの時期のとりかた／3. 心理検査(質問紙検査)／4. アルファ波誘導補助装置(以下「アルファシータ」という)／5. カセットテープ／6. イメージング／7. カウンセリング／8. メンタルトレーニング実施上の留意点／9. メンタルトレーニング終了後のアフター)

III章 野球におけるメンタルトレーニングの効果

- 1 心理検査(質問紙)にみられる効果(1. TSMI(競技意欲・競技達成動機)／2. POMS(気分の変化)／3. MTT(メンタルタフネス)／
- 2 アルファ波誘導補助装置(アルファシータ)の効果／
- 3 カセットテープの効果／
- 4 イメージングの効果／
- 5 カウンセリング／
- 6 イメージ形成作業／
- 7 各種メニューに対する特別強化策の実施／
- 8 試合場対策(1. 甲子園における試合場対策／2. 攻撃の際の打者の心理をもっと大切にすること)／
- 9 プログラム効果を脳波でみる／
- 10 メンタルトレーニング終了後のアフター

IV章 メンタルトレーニングでどこがどう変わるのか

- 1 メンタルトレーニングで変えることがら／
- 2 メンタルトレーニングの失敗例(1. プロフィール／2. メンタルトレーニング経過／
- 3 メンタルトレーニングの成功例／(1. プロフィール／2. メンタルトレーニング経過)

V章 イチローのメンタリティ

1. イチロー選手の目標／
2. イチロー選手のやる気(TSMI)／
3. イチロー選手の自己分析力／
4. イチロー選手の脳波／
5. イチロー選手の情緒の安定性(POMS)／
6. イチロー選手のメンタルタフネス(MTT)／
7. イチロー選手のメンタルトレーニングに対する感想／
8. イチローに学ぶ愛工大名電高中村豪監督のイチロー評

以下抜粋

I章 メンタルトレーニングとは

1 メンタルトレーニングとは

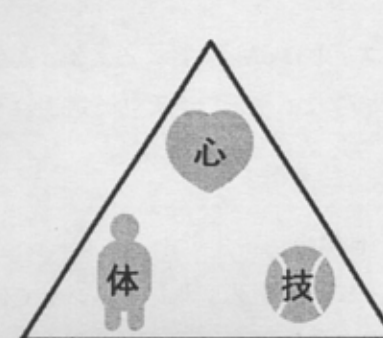


図1-1 従来からの三位一体説

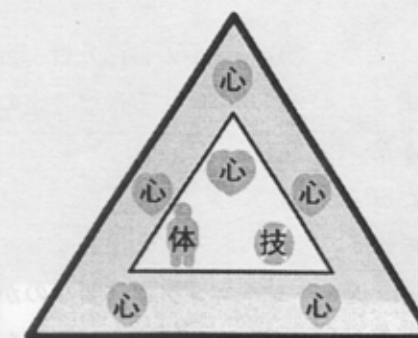


図1-2 メンタルトレーニング対象の心

競技スポーツで良い成績をあげるためには、心・技・体、つまり、精神面、技術面、体力面の充実が重要な課題である、という三位一体説は古くからいわれている。(図1-1)

この説明では、メンタ