

高校球児が行うメンタルスキル活用に関する研究

杉山 立波 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 新井 博

キーワード：高校球児 メンタルスキル 実態

1. 緒言

人はスポーツ場面だけではなく、普段の生活の様々な状況で不安感や恐怖感などといった感情に襲われる。このような感情は緊張からくるものであり、緊張により自分の実力を発揮できないといったことが少なくない。上記の問題を打開していく手段として、メンタルスキルを活用することは有効であると考えられる。

近年、高校野球でもメンタルトレーニングは多く導入され、精神面の強化は重要視されている。高校球児のメンタルスキルの実態を明らかにし、選手個人に合ったメンタルスキルを明確にすることができれば、実戦で自分の実力を発揮することができるのではないかと考えた。

そこで本研究では、高校球児が行うメンタルスキルの実態を明確にすることを目的とする。

2. 研究方法

本研究では、択一式及び記述式アンケート調査と文献調査を行った。アンケートの調査対象者は、W高等学校野球の選手 40 名である。

3. 結果と考察

高校球児全員が何らかのメンタルスキルを活用している。また、メンタルスキルを活用し「試合で結果を残したい」と考えている。

メジャーリーガーが行う主なメンタルスキルは「セルフコントロール」「ヴィジュアルイゼーション」である。自分の頭の中でイメージトレーニングをすることによって自分自身をコントロールし、集中力を高めていくことに重きを置いている。

両者のメンタルスキル活用を比較すると、高校球児は、メンタルスキルを一連の動作として

淡々とこなしているのに対して、メジャーリーガーは、自分自身をコントロールすることにより集中力が高まるという事実を理解し、行動に移している。

4. まとめ

本研究では、高校球児が行うメンタルスキル活用について解明を進めてきた。高校球児全員がメンタルスキルを活用しているが、思うような結果には結び付いていないという事実が判明し、その理由としてはメンタルスキルの理解度が低いこと、活用するときの意識の低さであるとわかった。それを改善するためには、適切なメンタルスキルが選手に伝わるシステムの導入を学校に作っていく必要があると考える。

本研究を振り返ると、各項目において深く調査することができず、課題の残る結果となった。今後、大学生などの選手から各ポジション、打順にわけてアンケート調査をし、高校球児との比較を行い、さらに研究する必要があると考える。

引用・参考文献

- ・小倉晃輔 (2009) 高校野球チームにおけるメンタル面強化の影響につて. 09-7-GYM-20.
- ・金屋佑一郎 (2009) 中学校野球チームに対するメンタルトレーニングの影響. 09-7-GYM-21
- ・白石豊 (1993) 野球のメンタルトレーニング. 大修館書店.