

U17 ラグビー日本代表選手におけるメンタルコーチング短期介入の効果について

高田正義
愛知学院大学

キーワード: メンタルコーチング、短期介入、チームビルディング、自信の喚起

[要 旨]

第17回日韓中ジュニア交流大会で、U17ラグビー日本代表は3戦とも大勝に終わった。韓国遠征に先立ち行われた、わずか3泊4日の直前準備合宿で選手は団結を深めチームへと変貌していった。その一役を担ったのが、メンタルトレーニングである。一般的に長期間の継続が必要とされるメンタルトレーニングを、メンタルコーチングと位置づけ、4セッションという超短期介入で一応の成果を得た。

チームのホスト役を務めていた筆者が、「選手に覇気がない」という監督の悩みに対し相談を受けていく中、メンタルコーチングの依頼を受けることになっていく。予定外の事態に急遽プログラムを検討し、過去の経験を生かす形で行程表を作成した。与えられた時間と現状を踏まえた中、チームビルディングをする必要があると考えた。小グループディスカッションなどにより選手の主体性を呼び起こし、自ら問題を発見し解決へと取り組むように方向づけた。翌日から、雰囲気が一変し団結力が高まっていく。行動の変化により、結果も好転する。小さな成功体験が、選手の「自己効力感」を向上させ、その結果として自信を取り戻し「覇気」も高まっていった。「自分自身が変わった」、「集中した」、「やる気になった」など、選手の意識は変革していったのである。監督も成果を認め、継続の必要性を主張していた。超短期介入は、アプローチ方法・手順によって成果が期待できることが示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 7, 77-89, 2015年, 受付日:2014年11月4日, 受理日:2015年4月30日

責任著者: 高田正義 愛知県日進市岩崎町阿良池12 taka@dpc.agu.ac.jp

Effects of a short term mental training intervention on the U17 All Japan Rugby Football team

Masayoshi Takada
Aichi Gakuin University

Key words: mental training, short term intervention, team building,
evoking confidence

[Abstract]

The present study examines “mental training” for U17 All Japan Rugby Football players who were called up for the first time as a team just a few days before the 17th Junior Exchange Games between Japan, China, and Korea. In this case, the team’s coach had been getting anxious because the players did not display aggressive

behavior during practice at their training camp. Only 4 days remained available for providing “mental training”, in which a consultant provided psychological skill training for the team, so the usual points involved in long-term training were narrowed down to the following:

- (1) Effects of short term mental training,
- (2) Improving the team’s attitude (team building), and
- (3) Increasing their self-confidence.

In small-group discussions, the athletes were encouraged to solve the team’s problems. After this short-term psychological skill training, the athletes gained confidence, developed team solidarity, and eventually won the championship. Thus, an intervention with mental training for teams organized in a short period of time, such as this national team, might be able to have an effect within a very small amount of time.