

シンクロナイズドスイミング選手の心理的競技能力

研究代表者 本間三和子

目 次

I 研究の背景	2
II 研究の目的	3
III 研究の課題	4
IV 研究課題 1:シンクロ選手の心理的競技能力	4
1. 競技レベル別の心理的競技能力の比較	4
2. シンクロ A 代表選手とアテネオリンピック女子代表選手 の心理的競技能力の比較	6
3. シンクロ選手の心理的競技能力の経時的変化	8
V 研究課題 2:心理的スキルを高めるための実践指導例	9
VI まとめ	16
VII 研究成果一覧	16
謝辞	17
参考文献	17

シンクロナイズドスイミング選手の心理的競技能力

研究者 本間三和子¹, 笹原千穂子², 清水理絵³, 鷲津加奈子⁴

要約

本研究は、シンクロ選手の心理的特性を明らかにすること、および心理的スキル(精神力)を高めるための指導法を検討することを目的とし、2つの研究課題を設けた。研究課題1は、日本代表チームとジュニアエリート選手の心理的競技能力を調査し、他の競技種目との比較からシンクロ日本代表選手の心理的特性を明らかにすること、および競技レベルの違いによる心理的特性を比較検討すること、研究課題2は、ナショナルコーチ経験者にシンクロ選手の心理的スキルを高めるための指導法を質問紙およびヒアリングにて調査し、指導例をまとめることとした。本研究の結果から得られた知見は以下の通りであった。

- ・シンクロ日本代表選手は協調性が顕著に高く、忍耐力と自己実現意欲が高いことが明らかとなった。他方、リラックス能力、決断力、自信の評価が低かった。これらは、採点競技、クローズド・スキル、同調性、長い反復練習などのシンクロの競技特性を反映した心理的特性と考えられた。そして、国際トップレベルのハイパフォーマンスが求められる選手においては、リラックス能力は低く、重圧と緊張の中でトレーニングを行っていることが明らかになった。
- ・忍耐力と闘争心は、シンクロ選手が日本の代表となるために重要な能力であると示唆された。
- ・初めて日本代表に選ばれた経験の浅いジュニア選手は、試合期は準備期よりも緊張と不安が高まり、自己評価が全体に低下していた。それゆえ、指導者は選手個々の特性を把握し、心理的不安がパフォーマンス発揮に影響しないよう配慮する必要がある。2シーズン目の2度目の遠征前には、世界ジュニア選手権という大規模の競技会であるにもかかわらず、トップ選手と並ぶほどの成長がみられた。高校生であっても国際大会を経験することで自信を得、トップ選手としての自覚が養われ、さらに競技意欲の向上に結びつくことがうかがえた。また、ジュニア代表選手は選考会にもれた非ジュニア代表選手と比べて、高い専門スキルとともに高い精神力を持っていた。
- ・ナショナルコーチ経験者による心理的スキルを高めるための実践的指導例から、コーチらは選手への言葉かけやそのタイミング、選手の行動へのアドバイス、練習方法などを工夫し、指導を心がけていることがわかった。

勤務先 1 筑波大学, 2 東海学園大学, 3 株式会社シダックス, 4 富山大学非常勤講師

所 属 財団法人日本水泳連盟シンクロ委員会科学技術部

I 研究の背景

シンクロナイズドスイミング(以下シンクロという)は、泳者相互が同調し、かつ音楽に同調して泳ぐスポーツである。競技種目はソロ(1名)、デュエット(2名)、チーム(8名)、フリーコンビネーション(10名)の4種目があるが、トレーニングはチームを核に行うため、団体競技と考えるのが妥当である。そして、審判員の採点によって順位決定がなされる評定競技であり、タイムや距離などの定量値ではなくパフォーマンス(演技)の実施の中身と質、つまり何をどのように実施したかが評価される。試合では「既成の演技をいかに完成度高く実施・表現するか」が課題のクロズド・スキル要素の多い種目である。高い同調性が求められることから、反復練習が基本でその回数も多く、女子だけに参加が認められていることも大きな特徴である。このような競技特性から、他人と合わせる「協調性」、技術をマスターするために必要な「集中力」、そして長い反復練習に耐える「忍耐力」は、シンクロ選手にとって必要な心理的スキルではないかと推測できる。さらにナショナルコーチからみたジュニア期の選手発掘のポイントとして「向上心・意欲」「集中力」のあることが挙げられている(本間, 2005; 元好ほか, 1990)。1969年-1991年の歴代日本チャンピオンについて、どのような点が歴代チャンピオンのスポーツタレントであったかをナショナルコーチにヒアリングをした研究(本間ほか, 1992)によると、「強い意志」「精神的強さ」が挙げられており、トップ選手まで成長した選手には強い精神力が備わっていたと報告されている。コーチの視点から選手の心理的特性を示した研究はなされているが、これまでシンクロ選手を対象に心理的特性を調査した研究はみられない。どのような選手が強い選手になっていくのか、そして強くなるにはどのような精神力が求められるのかを知ることは指導に大変有用である。

財団法人日本水泳連盟シンクロ委員会では、2001年より将来有望な選手を早期に発掘し、育成することを目的に、ジュニアエリート発掘育成事業を開始した。毎年、10-12歳の女子を対象に、形態的側面と柔軟性能力を重視した選抜審査を行い、若干名を選んで15歳まで英才教育を施している(本間, 2007)。ここから日本代表選手が育っている反面、エリート教育対象者に選ばれながらも途中で競技をやめてしまった選手も数人いる。本間ほか(1992)は、特別ジュニアに選抜された選手が必要以上のプライドを持ったり親が勘違いしてしまったりという育成過程上の問題があることを指摘している。その背景には、時代の変化から価値観が多様化し、選手と親の競技スポーツに対する考え方が変わってきたことが一因に挙げられよう。一部の親はシンクロナイズドスイミングを習い始めて間もない頃に、「うちの子はオリンピックに出場できそうでしょうか?」「うちの子は背が低いのですが、将来性はあるでしょうか?」などと聞いてくる。20年前の一流選手(1988ソウルオリンピック代表選手)の競技背景を調べた研究(元好ほか, 1991, 元好ほか, 1990)によれば、代表選手らの家族の対応は、必要以上の干渉をせず一定の距離を保ちながら適度な協力体制をとっていたことが特徴的であったと述べられている。時代を経て、近年の親たちは競技スポーツの経験を通した内面的効果よりも、競技結果の成就に関心が強まっているようである。

また、シンクロは学校体育に属さず、クラブによる選手育成が主体の競技である。それゆえ、ほとんどの選手は、幼年から成人に成長する過程の長期に渡って同じ指導者の下、同じ環境で過ごす。指導者(コーチ)の多くが女性であり、社会的保障が確保されていないため、結婚や出産などを理由に継続できない指導者も多く、指導者が若年化傾向にある。そのような背景から、指導者と選手(もしくは親)との間の目的意識にずれが生じたり、お互いの理解が不十分であったり、受験・他への関心の移行などによって途中でやめてしまう選手が増えていることも問題となっている。このことは、ジュニア期で選手を発掘する際には、その選手の家庭環境や学校環境が非常に重要な考慮点となるというナショナルコーチの調査結果(本間, 2005)からもうかがえる。できるだけ長い目で選手を育成するには、指導者は選手の心理的特性を知り、個別に配慮することが重要である(財日本水泳連盟, 2003)。競技レベルや年齢が上がるにつれて、どのように心理的特性が変化していくのかを知ることが、指導者にとって有用な基礎資料となりうるであろう。指導者らは長期にわたり選手と時間をともに過ごし、指導者なりに選手個々の心理的特性を把握し、指導を工夫している。この長年の経験的知見に加えて、本研究によって得られた調査結果を鑑みること、新たな視点で選手指導にあたるきっかけを得られる可能性がある。

II 研究の目的

本研究は、シンクロ選手の心理的競技能力を調査し心理的特性を明らかにすること、および心理的スキル(精神力)を高めるための指導法を検討することを目的とした。心理的競技能力とは、一般にスポーツの現場で使われている「精神力」という抽象的な言葉の内容を 5 つの因子と 12 の項目に分類した、スポーツ選手に必要な一般的な特性としての心理的能力のことをいう(徳永, 2006)。

心理的競技能力診断検査(Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes: DIPCA.3, 徳永幹雄・橋本公雄作成, 株式会社トーヨーフィジカル発行, 2000)は 12 の尺度(忍耐力, 闘争心, 自己実現意欲, 勝利意欲, 自己実現意欲, 勝利意欲, リラックス能力, 集中力, 自己コントロール能力, 自信, 決断力, 予測力, 判断力, 協調性)によって心理的競技能力を診断できる(表 1)。

表 1 心理的競技能力の 5 因子と 12 尺度
(徳永と橋本, 2000)

5因子	12尺度
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
協調性	協調性

Ⅲ 研究の課題

本研究では、以下の研究課題を設定した。

【研究課題 1】 シンクロ選手の心理的競技能力

日本代表チームとジュニアエリート選手の心理的競技能力を調査し、他の競技種目との比較からシンクロ日本代表選手の心理的特性を明らかにすること、および競技レベルの違いによる心理的特性を比較検討する。

1. 競技レベル別の心理的競技能力の比較
2. シンクロ A 代表選手とアテネオリンピック女子代表選手の心理的競技能力の比較
3. シンクロ選手の心理的競技能力の経時的変化
 - 3.1 シンクロジュニア代表の 2 年間の経時的変化
 - 3.2 シンクロ A 代表 (2008 年 12 月ワールドトロフィ大会代表) の 2006–2008 年の経時的変化

【研究課題 2】心理的スキルを高めるための実践的指導例

ナショナルコーチ経験者にシンクロ選手の心理的スキルを高めるための指導法を質問紙およびヒアリングにて調査し、指導例をまとめる。

以下、研究課題ごとにまとめる。

Ⅳ 研究課題 1: シンクロ選手の心理的競技能力

1. 競技レベル別の心理的競技能力の比較

〈対象者〉

2007 年度日本代表 A チーム(A 代表, 12 名, 平均年齢 22.3 ± 2.2 歳), 日本代表 B チーム(B 代表, 8 名, 18.0 ± 2.2 歳), ジュニア日本代表チーム(ジュニア代表, 8 名, 15.8 ± 0.4 歳), ジュニアエリート教育対象選手(ジュニアエリート, 14 名, 12.7 ± 0.7 歳)の競技レベルの異なるシンクロ選手計 42 名を対象とし、心理的競技能力を調査した。調査を行うにあたって、コーチ、選手にインフォームドコンセントを実施し、ジュニア選手については保護者からも文書で同意を得た。

〈調査時期〉

調査は年間トレーニングの準備期である 2006 年 12 月および 2007 年 1 月の冬期強化合宿時に行った。また、初めての国際大会出場をめざすジュニア代表と国際大会経験の多い B 代表との試合期における心理的競技能力を比較するために、この 2 チームについて試合期(2007 年 7 月–8 月, 国際大会遠征の直前)にも調査を行った。調査時に国際大会出場経験があったのは A 代表と B 代表で、ジュニア代表は初めての国際大会出

場をめざすシーズンであった。

〈結果〉

代表チーム別にみた心理的競技能力の特徴

A 代表，B 代表，ジュニア代表，ジュニアエリートの 4 群における 12 尺度の得点結果を表 2 に示した。表 2 のアスタリスクマークは，それぞれの群内で，全尺度平均得点と有意差の認められた尺度を示している。4 群とも共通して，12 尺度平均得点に対して協調性が有意に高く，判断力，予測力，決断力が有意に低かった。統計的有意差は認められなかったが自信が低い傾向にあった。

表2

		A代表		B代表		ジュニア代表		ジュニアエリート	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
競技意欲	忍耐力	17.3	2.0	14.0	2.9	12.8	2.5	14.2	4.0
	闘争心	17.4	2.1	15.3	2.5	14.0	2.3	15.3	4.6
	自己実現意欲	18.0	1.4	17.8	1.7	18.0	1.2	17.9	2.1
	勝利意欲	15.3	1.8	13.8	3.3	14.6	1.1	14.3	3.8
精神の安定・集中	自己コントロール能力	15.2	3.6	14.9	3.4	14.1	2.1	15.5	4.2
	リラクセス能力	12.4	4.0	14.9	3.4	12.4	4.1	14.1	3.9
	集中力	16.7	2.4	15.9	2.5	15.0	1.7	15.9	4.7
自信	自信	12.7	1.8	12.8	3.5	10.8	2.5	11.9	4.4
	決断力	12.4	1.9 *	12.4	3.1 *	11.4	1.9 *	13.1	4.5 *
作戦能力	予測力	12.4	1.8 *	12.3	3.4 *	10.9	1.8 *	11.1	4.3 *
	判断力	12.1	2.2 *	11.5	3.6 *	10.8	1.0 *	12.2	4.8 *
協調性	協調性	18.3	1.8 *	16.9	2.8 *	18.3	1.5 *	18.0	2.1 *
総合		179.1	15.4	172.1	28.4	161.6	12.8	174.0	39.2

* $p < 0.05$ 群内で平均得点と有意な差が認められた尺度

代表チーム間の心理的競技能力の比較

A 代表，B 代表，ジュニア代表，ジュニアエリートの 4 群間の 12 尺度の得点比較を図 1 に示した。A 代表はジュニア代表に比べて忍耐力が有意に高く，統計的有意差は認められなかったが闘争心が高かった。また統計的有意差は認められなかったが A 代表は B 代表よりも忍耐力において高い値を示した。他の尺度においては 4 群間に差は認められなかった。一方で，A 代表とジュニア代表は，B 代表とジュニアエリートに比べてリラクセス能力が低い傾向を示したことが特徴的であった。

B 代表とジュニア代表における準備期と試合期の心理的競技能力の比較

B 代表は試合期にすべての尺度の評価が上昇し，特に決断力と判断力が有意に高くなり，自己実現意欲と忍耐力が統計的有意差は認められなかったが高くなった。B 代表が全尺度の評価が高くなったのに対して，ジュ

ニア代表は統計的有意差はないものの 12 尺度のうち 9 つの尺度の評価が低下するという対照的な結果が得られた。

〈結論〉

A 代表選手が他のレベルの日本代表選手よりも忍耐力と闘争心が高かったことから、忍耐力と闘争心はシンクロ選手が日本の代表となるために重要な能力であると示唆された。

初めて日本代表に選ばれた経験の浅いジュニア選手は、試合期は緊張と不安が高まり、自己評価が全体に低下していた。それゆえ、指導者は選手個々の特性を把握し、心理的不安がパフォーマンス発揮に影響しないよう配慮する必要がある。同時に、ジュニア期から国際大会や日本代表合宿を経験させ、精神力を培っていくことの重要性が示唆された。

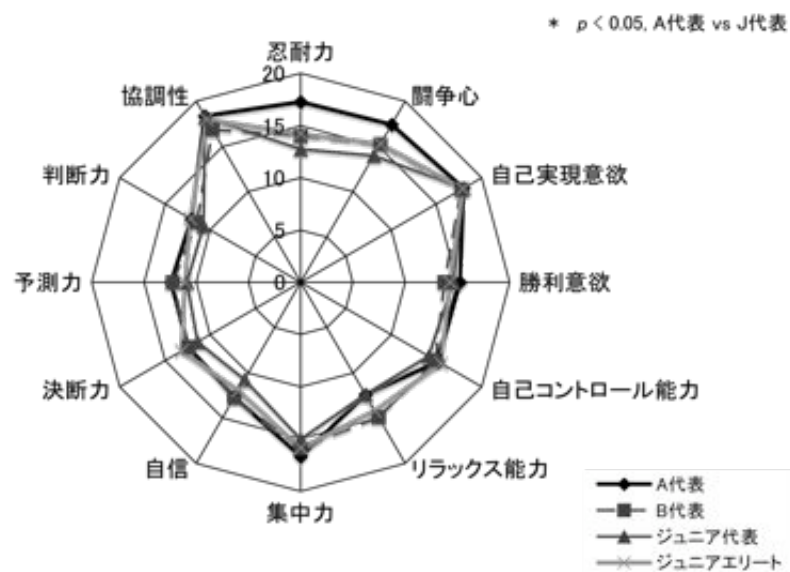


図 1

2. シンクロ A 代表選手とアテネオリンピック女子代表選手の心理的競技能力の比較

〈対象者〉

シンクロ選手の心理的競技能力の特徴をみるために、シンクロ A 代表選手の調査結果と、村上ほか(2004)による 2004 アテネオリンピック代表女子選手 ($n = 171$) の調査結果とを比較した。群間の平均値の差の検定は母平均の差の検定(両側検定)を行った。

〈結果と考察〉

図 2 に本研究で得られたシンクロ A 代表の調査結果と村上ほか(2004)による 2004 アテネオリンピック女子代表 ($n = 171$) の調査結果を示した。シンクロ A 代表 12 名のうち 8 名は 2008 北京オリンピック代表選手であり、11

名が 2007 世界水泳選手権代表選手であることから、シンクロ A 代表はアテネオリンピック選手と同水準の競技レベルといえる。

シンクロ A 代表はアテネオリンピック女子選手と比較して、協調性、忍耐力、自己実現意欲が有意に高かった。一方、リラックス能力、決断力、自信の得点が低かった。シンクロ A 代表において協調性が非常に高かったのは同調性を求められるスポーツであり、長期合宿や遠征を通して他者との協調が求められるからだろう。1997 年の A 代表を対象としたコンディショニングに関する意識調査(本間, 1997)においても、選手はチームワークを高めることが非常に重要であると考えていたことがわかっている。また、忍耐力は長い反復練習と指導者主導の指導形態によって培われた(本間, 1997, 2002; 元好ほか, 1990)と推察できる。自己実現意欲が高かったのは既成の演技の出来映えを競うクロード・スキル種目であることによると考えられる。女子は男子と比べて自己実現意欲(徳永, 2004)、協調性(村上ほか, 2004)が高いといわれており、シンクロ選手はアテネ女子代表よりもそれらの評価が有意に高かったことから、女子の特性を顕著に有する競技である。

シンクロ選手におけるリラックス能力の評価の低さは、メダルを獲得しなければならないという重圧が常に練習で気を抜かせない緊張した環境を作っており、「絶対に失敗やミスは許されない」という思いが強いことを示していると考えられる。加えて、シンクロはオリンピック代表選考会後オリンピックまでの 10 ヶ月間の遠征および合宿期間がアテネオリンピック前では 261 日のうち 201 日、北京オリンピック前では 251 日のうち 208 日であったこと、1 日の練習時間が水中と陸上を合わせて 8-10 時間に達することが報告されており、チーム練習の拘束時間が長いためにリラックスできる時間の確保が難しいこともリラックス能力が低い理由と考えられる。自信の得点が

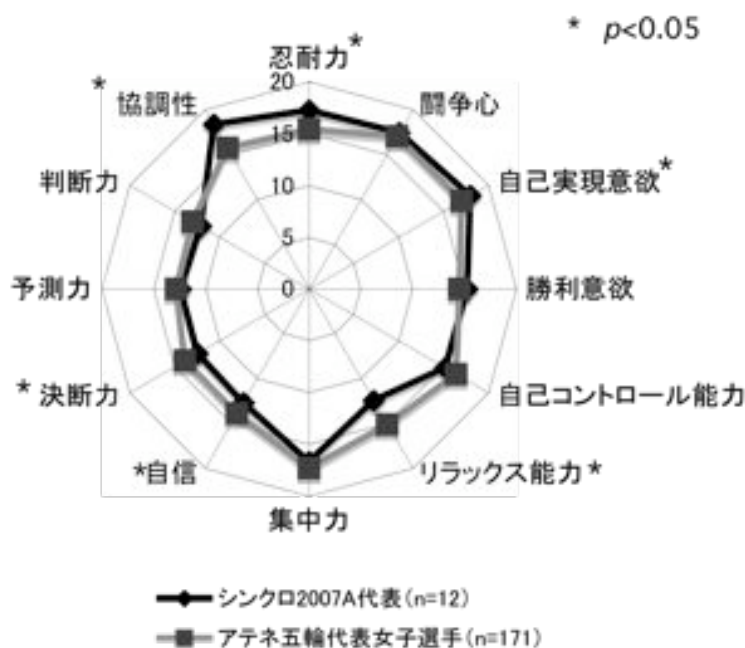


図 2

低かったのは、勝敗が他人に託されるという採点競技であるため、自分の演技がどのように評価されるかがわからず、日々の練習も指導者による評価が主体であるためパフォーマンスに自信を持ちにくいからではないかと推察できる。

〈結論〉

シンクロ日本代表選手は協調性が顕著に高く、忍耐力と自己実現意欲が高いことが明らかとなった。他方、リラックス能力、決断力、自信の評価が低かった。これらは、採点競技、クローズド・スキル、同調性、長い反復練習などのシンクロの競技特性を反映した心理的特性と考えられる。そして、国際トップレベルのハイパフォーマンスが求められる選手においては、リラックス能力は低く、重圧と緊張の中でトレーニングを行っていることが明らかになった。

3. シンクロ選手の心理的競技能力の経時的変化

3.1 シンクロジュニア日本代表選手の2年間の経時的変化

〈研究目的〉

シンクロジュニア日本代表選手の心理的競技能力を2年にわたって観察し、その経時的変化を検討すること

〈対象者〉

ジュニア日本代表 8 名 (16.8 ± 0.4 歳, 2007 アジアエージ選手権・2008 世界ジュニア選手権メダリスト) および非ジュニア代表 9 名 (16.0 ± 1.0 歳, 2008 年度ジュニア日本代表派遣選手選考会に出場したものの、代表にもれたジュニア選手) を対象とした。

〈調査の時期〉

ジュニア代表群の調査は、2006 年冬から 2008 年夏までの 2 シーズンの間に、1 シーズン目準備期(準備期Ⅰ:2006 年 12 月)、1 シーズン目試合期(試合期Ⅰ:2007 年 8 月)、2 シーズン目準備期(準備期Ⅱ:2007 年 12 月)、2 シーズン目試合期(試合期Ⅱ:2008 年 6 月)の 4 回実施した。準備期の調査は通常強化合宿時に、試合期の調査はそのシーズンの国際大会遠征の最終合宿時に行った。

非ジュニア代表群については、2 シーズン目の準備期(準備期Ⅱ:2007 年 12 月)に調査を行った。準備期Ⅱの調査は、2008 年度ジュニア日本代表選手選考会の 2 週間前に、選考会出場有資格選手を全員集めて行った強化合宿中に実施した。調査結果は、選考会後に、ジュニア代表に選考された選手と選考されなかった選手との 2 群に分類した。

〈結論〉

初めて日本代表に選ばれた経験の浅い選手は、試合期は準備期よりも緊張と不安が高まり、自己評価が全体に低下した。2 シーズン目の 2 度目の遠征前には、世界ジュニア選手権という大規模の競技会であるにもか

かわらず、トップ選手と並ぶほどの成長がみられた。高校生であっても国際大会を経験することで自信を得、トップ選手としての自覚が養われ、さらに競技意欲の向上に結びつくことがうかがえた。

ジュニア代表選手は選考会にもれた非ジュニア代表選手と比べて、高い専門スキルとともに高い精神力を持っていた。

3.2 シンクロ A 代表 (2008 年 12 月ワールドトロフィ大会代表) の 2006－2008 年の経時的変化

〈対象者と調査時期・回数〉

シンクロ A 代表 (2008 年 12 月ワールドトロフィ大会代表) 11 名。2006 年冬に本調査を開始した時点で、すでに A 代表になっていた選手もいれば、どの代表にも選ばれていなかった選手などさまざまな競技歴の選手が混在していた。したがって調査回数は選手によって異なり、もっとも多い選手は 5 回、もっとも少ない選手は 3 回の調査を行った。5 回の内訳は、2006 年 12 月 (2006 冬)、2007 年 7-8 月試合期、2007 年 12 月、2008 年 6-7 月試合期、2008 年 12 月試合期であった。本研究で実施したすべての調査結果は、毎回一人一人にフィードバックをした。

V 研究課題 2: 心理的スキルを高めるための実践指導例

＜研究方法＞

ナショナルコーチ経験者 6 名 (C1～C6) に対し、質問紙およびヒアリングによる調査を 2008 年 12 月に実施した。心理的競技能力診断検査 (DIPCA.3) における 12 の尺度に従い、シンクロナイズドスイミング選手の心理的スキルを向上させるための指導法について以下の項目を質問した。なお、質問によっては回答のない場合もあった。

- ・忍耐力…Q. 苦しいときに我慢強く、ねばり強く、苦痛に耐えられるようにするためにどのような指導を行っていますか？
- ・闘争心…Q. 大事な試合で闘争心を持ち、精神的に燃えてくるようにするためにどのような指導を行っていますか？
- ・自己実現意欲…Q. 目標を持ち、自分の可能性に自主的に挑戦するためにどのような指導を行っていますか？
- ・勝利意欲…Q. 試合前に「絶対に勝ちたい」と思うようにするためにどのような指導を行っていますか？
- ・自己コントロール能力…Q. 緊張をしてもいつもの動きができ、自分をコントロール出来るようにするためにどのような指導をしていますか？
- ・リラックス能力…Q. リラックスさせるために気をつけていることはありますか？

- ・集中力…Q. 集中力をもつようにするためにどのような指導をしていますか？
- ・自信…Q. 自信をもつようにするためにどのような指導をしていますか？
- ・決断力…Q. ここぞというときに思い切りよく、失敗を恐れないようにするためにどのような指導をしていますか？
- ・予測力…Q. 勝つためのあらゆる作戦を考えるようにするためにどのような指導を行っていますか？
- ・判断力…Q. 大事なところで的確に、冷静に、素早く判断するためにどのような指導をしていますか？
- ・協調性…Q. 協調性をもつようにするためにどのような指導をしていますか？

＜ナショナルコーチの指導例＞

Q. 苦しいときに我慢強く、ねばり強く、苦痛に耐えられるようにするためにどのような指導を行っていますか？

- C1. 「我慢できたときには必ずほめます。また、ここぞというときには『ライバル選手達も今頃厳しい練習に耐えて頑張っているよ(目の前にいる他の選手ではなく全国のライバルを例に出す)』という話をします。」
- C2. 「忍耐力は競泳でつけやすいです。本人がベストをつくせば可能な制限タイムやノーブレスのトレーニングを行います。必ず出来るまでやり、やり直しは事前に伝えるようにしています。また、質を上げる練習(技術的な練習)だけでなく持久力(シンクロで言ういわゆる持久練習)をつけるものを行います。」
- C3. 「シーズンスター時のミーティングで『あなたはこうなれる、ここまでいける』ということを明確にします。また、練習中で、ここぞというときには(毎回ではない)目標にたどり着くために苦しいことを乗り越えるのだということ伝えます。」
- C4. 「コーチも共に耐えます。1日に9時間のフィギュアのみの練習をやることもあります。また、経験上、忍耐力を鍛えるトレーニング(持久練習)は高校生からでよいと思います。中学生からやったこともありましたが、そのあと伸びたということもなかったです。」
- C5. 「『これをしたらこんな事が出来るよ』などと、例を出して声を掛けるようにしています。もしくは、無視して続行する場合があります。」
- C6. 「持久練習を練習の最後に行っています。例えば、おもりをつけて負荷をかけるなどしています。ほぼ毎日、小学生から実施しています。」

Q. 大事な試合で闘争心を持ち、精神的に燃えてくるようにするためにどのような指導を行っていますか？

- C2. 「選手自身に目標を掲げさせます。また、得意とする部分を明確にして、それを出せるようにします。足りな

い部分は補うようにします。」

C3. 「頑張れば優勝できるときには、そのことをはっきりと伝えてイメージさせます。ただし、無謀な場合は無責任なことは絶対に言いません。」

C4. 「自信を持たせ、戦況を把握し、伝えます。例えば、ライバルに対して『今だったら勝てる』あるいは、嘘でも『風はこっちに吹いている』などとあおることもあります。また、地方でもできるのだと『私たちの根性見せてやろう』ということも伝えることもあります。」

C5. 「選手1人ずつ、その選手の特徴により一言、伝えます。」

Q. 目標を持ち、自分の可能性に自主的に挑戦するためにどのような指導を行っていますか？

C1. 「目標を書かせ、それについて話合わせます。また、書かせたものを忘れた頃につきつけ、自分で決めたことを思い出させることもあります。また、自主性を持たせるために全て指示するのではなく、目標の設定や練習のやり方などをどうするのがいいのか自分で考えさせるようにしています。」

C2. 「将来・年・月・日の目標を書かせます。将来何になりたいのか、そのためには何をしなければならないのかを明確にします。」

C3. 「やればできるということを体験させ、自分に可能性があることを信じさせます。自分から積極的な目標を言えるようにすれば、その達成に向けて突き進むことが出来ると思います。」

C4. 「目標を細分化し、進歩していることを伝えながら、それまで『ここを直していこう』というプロセスを伝えます。」

C5. 「どんなことを自分はしたいのか、『コーチはこんな事をしてほしい』などと、コミュニケーションをとります。それはミーティング時ではなく、普段の選手との会話の中で伝えます。例えば、『ナショナル選手になるなら英語を話せるようにしなさい』など。また、ランドリルは自分達でやるものだ伝え、自主性をもたせます。」

C6. 「『ここまで自分ができるのだ』という限界までトレーニングします。また、シーズン前のチーム編成の時に、このチームに入ったらここまでやる必要があることを理解させます。」

Q. 試合前に「絶対に勝ちたい」と思うようにするためにどのような指導を行っていますか？

C1. 「試合時の出番前に、『いままでこの目的のために、どれほど頑張ってきたか』ということ思い出させます。また、キャプテンを作り、コーチを当てにせず、選手の中で勝ちたい気持ちを作り上げるのも重要だと思います。」

C2. 「自分達の強みをみつけて、その部分では相手に勝っていると思いこませ、自信をつけさせます。さらに足りない部分は克服するようにします。」

- C3. 「『みんなの勝っている姿がみたい』と頻繁に言います。コーチの喜ぶ顔が嬉しい選手もいると思います。または、『コーチこうしてくれたら嬉しい』と言うと選手は頑張ります。もちろん、信頼されていることが前提です。あとは、最後まで何があるか分からないので、諦めないことです。」
- C4. 「勝てるだけのレベルがあることを伝えます。例えば、『あなた達なら勝てる』『あそこに負けたらコーチは悔しい』『あの審判をギャフンと言わせてやろう』など言います。」
- C5. 「抑えなければならぬことを伝え、それが出来ればこんな結果がでると控えめに伝えます。」
- C6. 「悔しい思いを忘れず、次につなげるようにします。」

Q. 緊張をしてもいつもの動きができ、自分をコントロール出来るようにするためにどのような指導をしていますか？

- C1. 「試合会場でコーチが舞い上がったりせず、いつもと同じでいるように気をつけます。緊張や不安などは選手に見せないようにしています。」
- C2. 「練習で自信をつけさせます。これだけの練習をしたのだから絶対にできると思えるような練習を行います。」
- C3. 「試合でいつも以上の事をしようと思わず、コーチの注意ではなく、自分のパフォーマンスや感覚に集中させます。出番前は選手のタイプに応じてポイント(注意)を伝える必要がある場合と無い場合があります。周囲を気にする必要はありません。また、練習時に試合用のプールで泳いでいることをイメージさせたり、技が成功しているイメージをさせます。」
- C4. 「日頃の練習から崩れたときの直し方を繰り返し行います。また、コーチがどんな時でも平常心を保ちます。シンクロではコーチの影響力が大きいので、コーチのオーラは大切です。」
- C5. 「試合の時、選手自身の好きなようにさせ、できると思わせます。その代わりに、自分で責任をとるようにさせます。また、コントロールできるタイプとそうでないタイプがいるので、使い分けます。例えば、全く緊張せず、ボーッとしているタイプには『失敗したらどうする？』などとプレッシャーをかけることもあります。逆に大げさに緊張するタイプには『この緊張が好きでやっているのに何？』と無視することもあります。コーチは決して動揺しません。」
- C6. 「試合だからあえて特別なトレーニングをせず、いつも通りのことをやり、練習通りできるようにします。また、出番前には『気持ちよく泳いでおいで』と言います。」

Q. リラックスさせるために気をつけていることはありますか？

- C1. 「試合会場でコーチもいつもと同じでいるように気をつけます。また、試合会場に入ってから上手くしようとす

るのではなく、本人の最大限の力がでるようにします。会場では周りが上手く見えて、自分の出来ないことで頭がいっぱいになりやすいので、出来ていないことについての注意は最小限にし、出来ていることを多めにほめるようにしています。直前の練習で絶対に泣かせません。

C2. 「練習で苦しい思いをしたり、泣いたりすることがあっても、会場に入ってから泣くようなことは絶対にしません。練習で120%やったら本番は100%できればよいと思います。そのためには自信を持つことが重要です。」

C3. 「試合期間中あるいは合宿中の食事や宿舎に帰ったときは表情をガラッと変えます。それが無理な場合にはコーチ自ら離れることもあります。選手に明るい表情で『好きなものを食べておいで』と伝えます。」

C4. 「怒った後の切り替えをしています。」

C5. 「選手個々に違うので、その選手の良いところをけなします。例えば、足技がとても上手な選手に対して、『足技しかできないのだから』などと冗談でからかいます。」

C6. 「一人の時間を与えます。ただし、少しの緊張は必要だと思います。リラックスするには経験が大切です。」

Q. 集中力をもつようにするためにどのような指導をしていますか？

C1. 「終了時間は必ず守ります。ダラダラと練習しません。また、コーチも集中します。コーチが練習中に電話をしたり、おしゃべりをしてはいけないと思います。」

C2. 「ゴーグルをはずさせ、必ずコーチの目をみて注意を聞かせるようにしています。また、1つ1つのことに集中させます。例えば、挨拶を歩きながらしてはいけないし、やりながら…というのは×です。」

C3. 「アドバイスは簡潔にわかりやすく伝えます。また、試合会場でキョロキョロするタイプにはハッと気づかせるようにします(大声を出す等)。」

C4. 「感覚を身に付けるには集中力が必要であるため、感覚的な練習が重要です。」

C5. 「一人ずつ、明確に注意します。また、今の練習では何をポイントにして指導しているかを明確にします。例えば、垂直のラインを見ているのか？腕をみているのか？などを明確にします。」

C6. 「初めての大舞台は必ずキョロキョロするので、目を見て話し、聞かせるようにします。周りを気にしないように、間を与えません。」

Q. 自信をもつようにするためにどのような指導をしていますか？

C1. 「出来たときに必ずほめます。ほめることは基本です。」

C2. 「選手自身に自分の長所を理解させます。直接良い部分を伝え、かつ何が不足しているかを明確にし、課題を乗り越えれば目標を達成できると思えるようにします。」

- C3. 「必ず出来るということを信じさせるために、出来る体験をさせます。ただし、出来ていないものを出来ているとは言いません(選手はわかるので信頼を失う)。一部でも一歩でも出来る部分をつかむ経験をさせ、『これさえ出来れば、あとはポンポンっといくよ』と伝えます。」
- C4. 「いいパフォーマンスが出来たときには思い切りほめます。いつもではなく、これだけのことはやった！というときにはほめます。」
- C5. 「目標を明確にし、できると思わせます。出番前に自信の無い選手には『いけるって！』と声をかけます。『いけるかも』など『かも』はつけないようにします。」
- C6. 「『あなたならもっとできる』と言います。」

Q. ここぞというときに思い切りよく、失敗を恐れないようにするためにどのような指導をしていますか？

- C1. 「失敗をいつまでも責めないようにしています。」
- C3. 「出番前に『何も心配することはないから思いきりいきなさい。それだけのことはやってきた』と言います。」
- C4. 「試合の時は出来ないことにこだわりません。多少崩れていても気にせず、良い部分を練習します。」
- C5. 「本当は伝えたい注意が沢山あっても言わないようにし、選手のやりたいようにさせます。だめなところはどうせだめだと心の中で割り切ります。」
- C6. 「出番前に『思いっきり泳ぎなさい』と伝えます。もし本番前の練習で完全に失敗している時には、点を取れる選択をします。場合によってはその場で変更することもあります。」

Q. 勝つためのあらゆる作戦を考えるようにするためにどのような指導を行っていますか？

- C1. 「コーチの考える作戦で一緒に考えさせます。」
- C4. 「自分の選手だけを見るのではなく、ライバルは試合会場で必ず観察しています。必要なことは選手に伝えます。」
- C5. 「データを表示して弱いところを潰していくようにし、作戦を切り替える場合は理由を明確にして伝え、行います。」
- C6. 「試合の雰囲気や状況を見て判断します。どういうことで点がもらえる試合なのかを把握し、選手の中で出来る部分をアピールさせるようにします。」

Q. 大事なところでの的確に、冷静に、素早く判断するためにどのような指導をしていますか？

- C2. 「試合の一連の流れ通りに目を閉じてイメージさせます。練習時に量と質の練習を使い分けます。」
- C3. 「大会では何が起きるかわからないのだから、失敗してもなんでもやり切る練習をさせます。」

C4. 「自分の勘を信じ、選手に思いを伝えます。」

C5. 「コーチが迷っていても自信を見せて言い切ります。」

C6. 「1つ失敗しても気持ちを切り替え、挽回する気持ちを持たせます。例えば、フィギュアで失敗して泣いている選手に対しては『仕方ない、次頑張ろう』と言います。慰めても時間の無駄なので、次挽回するための練習をします。」

Q. 協調性をもつようにするためにどのような指導をしていますか？

C1. 「キャプテンを尊重し、まかせます。キャプテンの選出は実力だけではなく、向いている選手を選びます。キャプテンがトップの実力ではない場合、チームにはそれぞれ役割があり、個人として点がとれなくてもキャプテンとしてチームを作ることによってチームに貢献し、点につながっていることを伝えるようにします。協調性はコーチが作るのではなく選手同士が作るものです。コーチは介入しません。」

C2. 「連帯責任をとらせます。例えば、チームで2ヶ所(1ラップとかではなくポイントをしぼる)を明日までに選手達で同調させてくるように宿題を出します。次の日、一人でも出来ていなかった場合には、厳しく注意し、選手達が責任を持つようにさせます。そして、選手の中で厳しく注意が言い合えるようにさせます(選手からの注意はコーチからの注意よりも怖い)。キャプテンの役割も重要です。」

C4. 「チーム内でライバルであっても相手を尊重する気持ちを忘れないように、『なぜライバルなのか』相手の良い部分を理解させ、チームは自分一人ではないことを伝えます。」

C5. 「選手同士のコミュニケーションを練習以外の部分でとらせます。」

C6. 「チーム内でお互いライバル意識をもたせます。仲良しチームは上手くなりません。かつ、お互いに尊重し合うことが重要です。また、イジメがあった場合、全員個々に話を聞きます。そして、全員の前で話をします。」

< 全体のまとめ >

以下にナショナルコーチ 6 名のヒアリングをまとめた。

- | | |
|-------------|------------------------------------|
| ・忍耐力, 闘争心 | コーチそれぞれ工夫しており, 異なる部分も多い. |
| ・自己実現意欲 | 共通して目標を明確にコーチと選手が話し合っている. |
| ・勝利意欲 | コーチそれぞれ「勝てる」ことを上手く言葉にして伝えている. |
| ・自己コントロール能力 | 共通して, 自信が重要. そして, コーチが動じない. |
| ・リラックス能力 | 共通して, コーチがいつも通りであり, コーチが心の切り替えをする. |
| ・集中力 | 共通して, あれこれ言わず, 簡潔に指導する. そして目を見させる. |

- ・自信 共通して、ほめる形の言葉掛けをする.
- ・決断力 共通して、コーチが割り切るための決断力をもつ.
- ・予測力 コーチ自身が先ず予測する.
- ・判断力 コーチ自身が判断力をもつ.
- ・協調性 キャプテンを置く. コーチは介入しない.

決断力, 予測力, 判断力についてはシンクロの場合コーチが行っている部分が多いように感じられた.

また, 経験のあるコーチだけに, 共通している部分と, 所属クラブや個々の特性が出てそれぞれが工夫している部分との両面があるように思われた.

VI まとめ

本研究の結果から得られた知見は以下の通りであった.

- ・シンクロ日本代表選手は協調性が顕著に高く, 忍耐力と自己実現意欲が高いことが明らかとなった. 他方, リラックス能力, 決断力, 自信の評価が低かった. これらは, 採点競技, クローズド・スキル, 同調性, 長い反復練習などのシンクロの競技特性を反映した心理的特性と考えられた. そして, 国際トップレベルのハイパフォーマンズが求められる選手においては, リラックス能力は低く, 重圧と緊張の中でトレーニングを行っていることが明らかになった.
- ・忍耐力と闘争心は, シンクロ選手が日本の代表となるために重要な能力であると示唆された.
- ・初めて日本代表に選ばれた経験の浅いジュニア選手は, 試合期は緊張と不安が高まり, 自己評価が全体に低下していた. それゆえ, 指導者は選手個々の特性を把握し, 心理的不安がパフォーマンス発揮に影響しないよう配慮する必要がある. 2 シーズン目の 2 度目の遠征前には, 世界ジュニア選手権という大規模の競技会であるにもかかわらず, トップ選手と並ぶほどの成長がみられた. 高校生であっても国際大会を経験することで自信を得, トップ選手としての自覚が養われ, さらに競技意欲の向上に結びつくことがうかがえた. また, ジュニア代表選手は選考会にもれた非ジュニア代表選手と比べて, 高い専門スキルとともに高い精神力を持っていた.
- ・ナショナルコーチ経験者による心理的スキルを高めるための実践的指導例から, コーチらは選手への言葉がけやそのタイミング, 選手の行動へのアドバイス, 練習方法などを工夫し, 指導を心がけていることがわかった.

VII 研究成果一覧

1. 学会発表

競技水準別にみたシンクロナイズドスイミング選手の心理的競技能力. 第 11 回日本水泳・水中運動

学会年次大会, 神奈川, 2007.11

シンクロナイズドスイミングジュニア日本代表選手の心理的特徴. 第 12 回日本水泳・水中運動学会
年次大会, 滋賀, 2008.11

2. 研究論文

「シンクロナイズドスイミング日本代表選手の心理的競技能力」 水泳水中科学投稿中.

3. 報告書発行

『高めよう！ 考えよう！ シンクロ選手のメンタルタフネス』 の発行

謝辞

本研究は財団法人上月スポーツ・教育財団「スポーツ研究助成事業」の研究助成を受け, 財団法人日本水泳連盟シンクロ委員会の協力を受けて実施されました. コーチ, 選手および関係者の皆様に厚く御礼を申し上げます. また, 国立スポーツ科学センターの今井恭子氏, 村上貴聡氏には研究発表資料の提供およびアテネ代表選手のデータ利用に格別の配慮を賜りました. 深く感謝の意を表します.

参考文献

- ・ 榎本至, 小林大祐, 川上哲 (2006) 水球: カデット代表合宿参加選手を対象とした医科学サポート報告. 平成 17 年度 「ジュニア水泳の育成に関わる科学支援事業」報告書, 財団法人日本水泳連盟医・科学委員会, 28-31.
- ・ 本間三和子 (2005) 選手発掘のポイント. シンクロナイズドスイミングのコーチング, 水泳コーチ教本第 2 版, 財団法人日本水泳連盟 (編) 大修館書店: 東京, pp.419-421.
- ・ 本間三和子 (2007) オリンピックメダリスト育成のためのスポーツタレントの研究-シンクロナイズドスイミングのジュニアエリート教育-. 筑波大学体育科学系紀要, 30:169-173.
- ・ 本間三和子 (1997) シンクロ選手のコンディショニング実態と意識に関する調査報告. 月刊水泳, Vol.254: 34-40.
- ・ 本間三和子 (2002) 指導者からみた女子選手. 日本臨床スポーツ医学会誌, 10 (2): 248-253.
- ・ 本間三和子, 甲斐美和子, 大金ユリカ, 武藤芳照 (1992) 歴代シンクロチャンピオンのスポーツタレントおよび体力特性との関連について. 平成 3 年度日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告 No. VI スポーツタレントの発掘方法に関する研究-第 3 報-, 203-209.
- ・ 元好三和子, 甲斐美和子, 武藤芳照 (1991) シンクロナイズド・スイミング競技におけるスポーツ・タレントに関

- する研究. 平成2年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No.VI スポーツタレントの発掘方法に関する研究-第2報-, 171-178.
- ・元好三和子, 武藤芳照, 甲斐美和子, 大金ユリカ(1990)シンクロナイズド・スイミング競技におけるタレント発掘方法に関する研究. 平成元年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No.V スポーツタレントの発掘方法に関する研究-第1報-, 165-171.
 - ・村上貴聡, 菅生貴之, 今井恭子, 立谷泰久, 石井源信(2004)アテネ五輪代表選手を対象としたメンタルチェックに関する報告. 日本スポーツ心理学会第31回大会研究発表抄録集, 31-32.
 - ・高橋宗良, 川上哲, 小林大祐, 榎本至(2007)水球:2006年度育成年代選手サポート事業報告「男子の脚力強化, 女子の投力強化, そして男女ともに状況判断能力の養成が課題か?」. 平成18年度「ジュニア水泳の育成に関わる科学支援事業」報告書, 財団法人日本水泳連盟医・科学委員会, 27-36.
 - ・徳永幹雄(2006)ベストプレイへのメンタルトレーニング 心理的競技能力の診断と強化. 大修館書店:東京, pp. 36-76.
 - ・徳永幹雄(2004)心理的競技能力の変化からみたスポーツ継続の効果. 日本スポーツ心理学会第31回大会研究発表抄録集, 41-42.
 - ・徳永幹雄, 吉田英治, 重枝武司, 東健二, 稲富勉, 斉藤孝(2000)スポーツ選手の心理的競技能力にみられる性差. 競技レベル差, 種目差. 健康科学, 22: 109-120.
 - ・財団法人日本水泳連盟シンクロ委員会編(2003)コーチの役割. シンクロナイズドスイミング競技者育成プログラム一貫指導教書, 財団法人日本水泳連盟シンクロ委員会発行, pp. 12-13.