

日本スポーツ心理学会認定 スポーツメンタルトレーニング指導士 ニュースレター

Certified Mental Training Consultant in Sport

第13号

2016年3月



● 巻頭言	P. 1
● 専門家としての資質を高めるための研修の場	P. 2
● Peter Haberl博士の特別講演	P. 3
● スポーツメンタルトレーニングフォーラム第10回記念大会を終えて	P. 4
● スポーツに関わるすべての人が良かったと思えるために	P. 5
● ラグビー日本代表チームへのコンサルテーション	P. 6
● スポーツメンタルトレーニング指導士に望むもの	P. 7
● 資格取得者の抱負 ・「SMT 指導士」という資格を持つこと責任	P. 8
● 事務局からのお知らせ	P. 8
● 平成26年度会計報告	P. 11
● 編集後記	P. 12

巻頭言

スポーツメンタルトレーニング指導士の実力はいかに

土屋 裕 睦 (資格認定委員長)

スポーツメンタルトレーニング指導士の実力が試されている。巻頭言にあたりそのことを資格取得者各位と確認しておきたい。

東京 2020 オリンピック・パラリンピックの開催が決まってから、アスリートへのメンタルサポートの依頼が増加している。できるだけニーズにマッチした実力ある担当者を紹介したいと思いつつ、正直十分に対応できていないのも事実である。現在、この課題にもうまく対応するため、資格認定委員会と指導士会とが連携を強化する方法を模索している。そのため、指導士会の活動を知るためにも、資格取得者の有志に、このニュースレターに寄稿してもらうこととした。

さて本号では、スポーツメンタルトレーニング指導士の実力について考えてみたい。私たちに実力がある

かどうかは、言うまでもなく、選手、監督、コーチ、トレーナーに判断されることになる。彼らは一体何を基準に、メンタルトレーニング指導士の実力を判断するのだろうか。結果がすべて、と言うが実は現場の判断はもっと厳しいだろう。つまり、目に見える部分は当たり前、むしろその奥にある、目に見えない部分こそ実力の本質として判断しているのではないかと思うことがある。

たとえば、メンタルトレーニング指導士と活動をともにすることで、チームとして困っている課題が目に見えて改善し、それが選手の競技力の向上や実力発揮に役立ったと言う実感はまず大事であろう。今回寄稿してくれた荒木香織氏のラグビー日本代表に対するサポート活動が、それを物語っている。アスリートも命



がけならば、メンタルトレーニング指導士も結果としてそれに応えねばならぬ。

ただしそれだけでは不十分である。実力発揮を支えたであろう、目に見えない感情交流や非言語的交流についても、彼らのニーズにあっていることが大切である。選手の相談にのるときに、私たちはできる限りチーム全体への配慮や本人の生活全般への配慮、本人の将来への配慮をするようにしている。これらは目に見えないが、これらの配慮が依頼者のニーズに寄り添ったものであるかどうかは、極めて大切なことだと思われる。依頼者のニーズにあった寄り添い方であれば、多くの場合、選手自身がメンタルトレーニングを通じて、競技者としてだけでなく、人間的にも成長できた実感できるだろう。目に見えない部分であるが、ここが実力を決める本質に違いない。

こういう実力をつけるためには事例検討会が欠かせない。これは研修担当の武田大輔委員が就任直後から繰り返し述べてきたことだ。時折、上記のことが三拍子も四拍子も揃っている好事例に出会うことがある。たとえば、依頼を受けた当初はメンタルトレーニング指導士も懸命になってチームをあれこれサポートするが、次第にチーム全体への配慮、選手の自立性への配慮から、目に見えた活動や振る舞いが徐々に減っていく。しかし、全体性への配慮など、目に見えないこころの働きはますます活発になり、指導士自身の選手やチームに対する理解が深まっていく。そして最後は選手をして「自分たちの力で目標が達成できた!」のような実感をもたらして終結するような事例である。私達はこういう指導事例に触れるたびに、指導士の実力について多くを学んできた。

最近、自戒の意味を込めてこんなことを考えている。つまり、どんな立派なことをこれ見よがしで言っていて

も、結局役立つ援助でなければ実力があるとは言えないのではないかと…。これはメンタルトレーニング指導の現場でもそうであるし、事例検討会でも当てはまる。筆者も若い頃いろいろな研修会に出席したが「もっとクライアントの話を聴かねばならぬ」と言いながら発表者の考えを一向に聴かない長老カウンセラーや、「共感が足りない」と事例提供者に冷たく言い放つ有名カウンセラーなどがいて、閉口したことがあった。今、私たち上級指導士がその責にあることを思うと笑い事では済まされない。

若い指導士が事例を出してくれたとき、その事例を聴きながら、私たちは本当に役立つ援助ができていだろうか。そういう意味では事例検討会こそ、お互いにその実力がはっきりと分かる場なのかもしれない。したがって、事例検討会が全国各地でますます盛んになり、資格取得者相互で活発な議論のなされることを期待したい。

スポーツメンタルトレーニング指導士は、目に見える成果だけでなく、現場にとって本当に役立つ援助を心がけなければならない。正解は1つとは限らない。そのために常に事例に学び、自身の中で咀嚼して理論化し、現場との関わりの中でそれをさらに鍛えていかなければならない。こころに関わる専門家の実力養成とはそういう過程を経る必要があるようだ。

スポーツメンタルトレーニング指導士の実力やいかに。リオデジャネイロ・オリンピック・パラリンピック開催を間近に控え、現場からの注目度も増している。ジュニアからシニアまで、グラスルーツからトップアスリートまで、スポーツに関わる多くの方に、スポーツメンタルトレーニングが浸透し、より充実した競技生活に役立てられることを願っている。

専門家としての資質を高めるための研修の場 ～資格認定委員会と指導士会との連携へ向けて～

武 田 大 輔 (資格認定委員会 研修会担当)

ご存知のように、本学会認定資格に関連する組織には、本学会に設置されている資格認定委員会と資格保有者を中心とした会員により構成されている日本スポーツメンタルトレーニング指導士会があります。資格認定委員会で行う資格取得及び更新の認定以外の

業務、すなわち資質向上のための研修会開催や指導士の活動を広める広報などはいずれの組織でも行われております。重複する機能や業務を一つの組織で統合して行うほうが、指導士にもあるいは心理サポートを求めるユーザーにもメリットがあるのではないか



と想像するのですが、諸事情によりなかなか両者の連携は進まなかったようです。しかしよいよ東京オリ・パラを迎えるにあたり、両者の連携は急務となり、各組織の代表者で協議するワーキンググループ(WG)が立ち上げられました。そして、本学会第42回大会開催中の2015年11月21日に開かれた第1回の会議には、指導士会の代表として関矢先生、東山先生、養内先生、認定委員会の代表として土屋先生と武田、さらにオブザーバーとして菅生先生、坂入先生、事務局から筒井香先生の8名が集まりました(この他に荒井先生もWGのメンバーです)。今後二つの組織がどのように連携あるいは統合されるかについてはここでは触れませんが、今後に向けて動き出す前提として各組織あるいは個人の考えを互いに出し合い、確認いたしました。たとえば、関矢先生からは地方での研修会開催の難しさのため、組織を整備して研修会を増やしたいというお話を伺いました。そこには、日頃から真摯な態度でアスリートに接しているからこそ、専門家としての質の向上を積極的に図りたいとの思いがあると感じました。また、すでに昨年発行されたニュースレター第12号で土屋委員長が述べているように、新たな委員で構成された本委員会の挑戦の一つはスーパービジョンや事例検討会の充実です。このように、資格保有者の多くが専門家としての資質向上を望んでおり、またそれを実現可能とする質の高い研修の場が求められています。

さて、私は研修会でも特に事例検討の開催を担当させて頂いておりますので、それについての私見とお願いを述べたいと思います。通例2時間以上の時間を確保し行われる事例検討では、事例報告者が自身の活動を繰り返し省察することを通して作成する資料が用いられます。1時間ほどで読み上げられる報告は、

聞き手である参加者各自の実践の振り返りを誘発します。さらに、さまざまな観点からの指摘は、発表者を含む参加者全員の自身の取り組みについて再考するための視点を増やすこととなります。つまり、事例検討の質は、競技成績の良し悪しでサポート過程を評価することではなく、その過程を吟味する視点が増え、それにより各自が自身のサポートを多角的に問い直すことに帰すると考えます。そのため事例提供者には事例の検討に相応しい資料作りが求められます。先に述べたように省察を重ね作成された資料です。一方、事例報告者にとっては、どのような参加者のもとで発表するかも気になる場所だと思います。私は自身のサポート事例を検討する場を複数持っていますが、同じ報告資料でも、参加者やその時の場の雰囲気によって、検討される内容が異なってきます。私の気づかなかったところが話題になると、自分自身の問い直しに拡がりや深まりが出てきます。これはその後の心理サポートの動機づけになるばかりでなく、専門家としての責任を強く実感することにもなります。一昨年の研修会では、私が事例を発表させて頂きましたが、多くのことを考えるきっかけとなる充実した時間だったことを加えておきます。

最後にお願いです。上級指導士を保有されている先生からの事例提供をお待ちしております。経験が豊富なだけでなく、指導士のスーパービジョンもできるのが上級指導士です。上級指導士が、今もなお現場では試行錯誤し、失敗を重ねつつ、謙虚に力量を向上させようとしている姿を事例検討会で披露して頂きたいと思います。上級指導士の姿が、本資格の信頼を高めることに繋がると思います。ぜひ、上級指導士の先生による事例提供をお願いします。

スポーツメンタルトレーニング(SMT) 全国フォーラム 第10回記念大会の Peter Haberl 博士(米国オリンピック委員会: USOC, Senior Sport Psychologist) の特別講演

立 谷 泰 久 (国立スポーツ科学センター)

今回のスポーツメンタルトレーニング(SMT) 全国フォーラム第10回記念大会(以下、全国フォーラム)は、関東支部が担当となり、JISSで開催しました。今回の全国

フォーラムでは、かねてから「海外から実践者を招聘しよう!」という話があり、もしもJISSで開催することになり、自分が担当することになったら、米国オリンピック委員





会（以下、USOC）・Senior Sport Psychologist の Peter Haberl 博士と決めていました。Peter と僕は 10 数年來の仲で、毎年国際応用スポーツ心理学会（以下、AASP）で会い、その AASP では、Peter が主宰するオリンピック選手の心理サポートを行っている各国の実践者が集うミーティングに参加し、情報交換を行っています。2014 年の AASP の時に、今回の全国フォーラムの講演について Peter に依頼したところ、快諾してくれました。また、本全国フォーラムに来て下さるにあたり、様々な交渉（講演内容、予算、宿泊等）を行いました。Peter はこちらの提案の全てを承諾して下さい、滞りなくことを進めることができました。本当にありがたかったです。

その特別講演では、最初に USOC の概要について触れ、「USOC のミッションは、オリンピックとパラリンピックで選手が最高のパフォーマンスを発揮するためのサポートを行うこと」と話されました。USOC のスポーツ心理学者の専任スタッフは5名で、全員 AASP の有資格者です。USOC では、スポーツ種目を① team sports, ② strength and power sports, ③ acrobat & combat sports, ④ racquet sports, ⑤ winter sports の5つに分け、5名がそれぞれに担当し、他分野のスタッフとサポート活動を行っているという説明されました。また、世界選手権やオリンピックという主要国際大会に帯同して、活動を行っているということも報告され、JISS で行っている活動と大きくは変わらないという印象でした。次に、写真を見せながら、①チーム帯同のサポート風景、②個別サポートの部屋、③ Mindfulness を行う部屋、④チームビルディングを行っている風景などを紹介されました。講演の後半には、Peter のサポートの主となる Mindfulness に関す

るレクチャーが行われました。最初に、「チベタンベル」を鳴らし、「今ここに集中する」ことの意味が話されました。そして、オリンピックの試合では、「どうなりたいのか?」「どのように考えるのか?」と問いかけ、①「今の現実に気づく」、②「今の自分の感情が、どのような状況なのかを認める」、③「どのような状況でも、今やるべきことを行う」とできることが「心理的柔軟性」となり、これが重要であると続けられました。

さらに、「オリンピックという大舞台では、不安やプレッシャーというものは、どうにもならない。それをどうにかしようとは思わないことが重要」ということを Mindfulness の基本概念を用いて説明されました。僕は、その話を聞いたとき、自律訓練法の重要な概念の「受動的注意集中」や森田療法の基本理念の「あるがまま」を連想しました。興味深いお話が80分間続き、まさにあっという間に終わりました。USA のトップアスリートのサポートを日々行っている Peter の話は、非常に説得力があり、参加された方の多くが大変印象に残ったと思います。講演後は、Peter 自身もこのような機会に恵まれてうれしいと話されていました。

全国フォーラムの一ヵ月半後の10月中旬、アメリカ・インディアナポリスで行われた AASP で Peter に再会し、改めて全国フォーラムの御礼を伝えました。その時の僕の服装は、「クロコダイル」ではなく、「ラコステ」のシャツとベストで、Peter にそのマークを見せました。お互い、思いっきり笑い、再会を喜びました！

最後に、Peter の通訳を務めてくれた遠藤拓哉君（広島大学大学院）に、この場をお借りして改めて感謝申し上げます。ありがとうございました。

スポーツメンタルトレーニングフォーラム第10回記念大会を終えて

秋 葉 茂 季 (国士舘大学)

スポーツメンタルトレーニングフォーラム（以下、SMT フォーラム）は、第1回(2006年)から第3回(2008年)まで国立スポーツ科学センター（以下、JISS）で開催されました。その後6年、各支部をまわり今回再び JISS において第10回記念大会として開催することができました。

これまでの10年で SMT フォーラムが全国を巡り充実させてきたように、JISS もトップアスリートを対象とした心理サポートの実践と研究を充実させてきま



ただき、さらに、今後より発展が望まれる SMT 指導士と精神科医との連携について黒川淳一先生（医療法人桜桂会 犬山病院）にレクチャーをいただきました。

そして、国際的な視点から日本らしさを概観するために、元競泳日本代表として世界を舞台に活躍された中村礼子氏より自身のところと競技力向上の関わりについてご講演いただきました。また、選手だけでなく心理サポートを実践する立場から、JISS と同様にトップアスリート（代表選手）の心理サポートを実践している United States Olympic Committee の Peter Haberl 氏（Senior Sport Psychologist）を招きアメリカを中心とした諸外国の心理サポート動向についてご講演いただきました。

さらに、これまで現役トップコーチと意見交換・情報共有をする機会が少なかったことから、今回はトップコーチが必要とする心理サポート、さらにはトップコーチからみた日本人アスリートの特徴について考えるシンポジウムを企画しました。JISS は、ナショナルトレーニングセンターが隣接しており、トップコーチと

の距離が近いこともあり、今回2名のトップコーチを招くことが出来ました。1名は、複数の国でトップチームを指導した経験があり国際的な視点を持つ朴柱奉コーチ（JOC ナショナルコーチ/バドミントン）を招きました。そして、もう1名は、同じくトップコーチでありながら自身が日本代表選手として活躍した経験があり、その後トップコーチとして日本代表選手を指導されている城内史子コーチ（JOC ウェイトリフティング専任コーチングディレクター）を招いて話題提供をしていただきました。両氏とも現役で日本のトップチームを指導されており、そのリアルな体験からは多くの示唆をいただけました。とても貴重な機会となったと思われます。

トップアスリートへの心理サポートだけが SMT 指導士の役割ではないので、少し偏った内容になったことは反省していますが、JISS が見据えているものについては感じて頂けたのではないかと考えております。今後とも SMT の発展と JISS の発展が共にあることを望みます。

スポーツに関わるすべての人が良かったと思えるために

兄 井 彰 (福岡教育大学)

スポーツ指導における体罰やプロ野球の賭博など、スポーツ倫理にまつわる問題を耳にするたびに思い出す授業がある。それは、大学時代の体育社会学の講義である。先生が、1964年に開催された国際体育・スポーツ評議会（International Council of Sport and Physical Education）で採択した「スポーツ宣言（Declaration on Sport）」の草案について解説された。このスポーツ宣言の前文において、①プレイ（遊戯）の性格を有し、自己との、あるいは他者との、または自然とのたたかひを含むところの、いかなる身体活動もスポーツである。②その活動が、競争を含むものである場合には、常にスポーツマンシップに則って行なわれなければならない。フェアプレイの理想念を欠いては真のスポーツはありえない（島崎、1982）とスポーツを定義している。これを聞いたとき、①のところは、すでにプレイ論を教えられていたので、何となくわかったように思えた。しかし、②の部分が必要かがわからなかった、と記憶している。スポーツを定義するのに、スポーツマンシップやフェアプレイ

が、なぜことさら強調されているのか。先生も、さらっと現代スポーツか抱える闇の部分の反映だと言われていたと思う。それまで、スポーツマンシップという言葉は知っていたものの、その意味することがスポーツの根幹に関わるとは想像もしなかった。

スポーツマンシップとは、「スポーツの勝敗を競い合う中であらわれる人間の闘争性や攻撃性の感情を抑制しながら、対峙する相手の立場を尊重する道徳的態度や精神（水上、2009）」で、具体的な行為規範として、①規則に従う、②相手を尊重する、③勝つために最善の努力をする、④よい試合をする、⑤負けた時の冷静な態度、⑥チームのために尽くす、⑦審判を尊重する、⑧フェアプレーを行う、があげられる（近藤、2009）。スポーツマンシップを一言でいえば、「尊重する（respect）」こと（広瀬、2014）であり、楽しくスポーツを行うために、プレーヤー同士も、コーチも、審判も、観客も、スポーツに関わる全ての人が、互いに尊重しあい、より良くあるという Win-Win の関係を築くことだと考えられる。しかし、現実のスポーツでは、





勝利至上主義や政治的なプロパガンダ、金銭問題など、どちらかが良くて(有利で)、どちらが悪い(不利で)と言った関係が成立してしまいがちである。それを乗り越え、スポーツを心から楽しみ、互いに良かったと思えるための知恵として、スポーツマンシップがあるのではないだろうか。

私自身、このスポーツマンシップは、SMT指導士として活動する上で、忘れてはならない重要な考え方だと思っている。選手や指導者と接するとき、スポーツメンタルトレーニングについて指導するとき、SMT指導士がよかれと思っても、一方的な指導やサポートでは、Win-Winの関係を築けないし、尊重しあうこともできない。また、選手や指導者の要請ばかり応えていても、Win-Winの関係を築けない。指導する側もされる側も、認め合い、尊重しあうことが大切であることは、ほぼ全てのSMT指導士が理解していると思

う。この拠り所となる理想(念)の1つがスポーツマンシップであろう。SMT指導士である私も含め、スポーツに関わる人が、スポーツマンシップについてより深く理解することによって、スポーツに関わるすべての人が良かったと思える関係を築き上げていくことができるのではないだろうか。

【参考文献】

広瀬一郎(2014)新しいスポーツマンシップの教科書。学研教育出版、p.43.
 近藤良享(2009)スポーツマンシップ。日本体育学会監修、最新スポーツ科学事典。平凡社、
 水上博司(2009)スポーツマンシップ。日本体育学会監修、最新スポーツ科学事典。平凡社、p.823.
 島崎仁(1982)スポーツと人間。大教スポーツ研究会編、スポーツ人間。学術図書出版、pp.5-6。p.529.

ラグビー日本代表チームへのコンサルテーション

荒木香織(所属：兵庫県立大学 現：園田学園女子大学)

2015年9月19日。ラグビー日本代表はワールドカップ2015イングランド大会における第一戦目、南アフリカ戦において逆転勝利(34対32)を収めた。これは、国外ではスポーツの歴史に残る一戦として大々的に報道され、その後の代表選手たちの動向についてもとりあげられつつある。決してラグビー大国ではない日本においても、日本代表チームの活躍は取り上げられた。これまで7回のワールドカップにおいて1勝しかしたことのない日本代表は、今大会において3勝を経験した(対南アフリカ、トンガ、アメリカ)。

コーチや選手のインタビューを通して、「勝ちの文化ができた」「歴史をかえることができた」「憧れの存在になれた」「主体性・自主性をもってプレーできた」といったことばが多用されたのをご存知だろうか?これは、メンタルのセッションを進めるうえで、ヘッドコーチに与えられた目標とは別に、選手とともにシーズンごとに掲げてきた目標である。2012年7月にメンタルコーチとしてチームに紹介されてから4シーズンで約100日の帯同を通じ、この目標を確実に達成するために、様々な手法を用い選手とともに過ごした。採用された時点でのエディー・ジョーンズヘッドコーチからの要求は、2015年のワールドカップに向けて、選手のマインドセッ

トを変化させること。当初は代表としての「自信、誇り、モチベーション」がないとはっきり言う選手たちと、勝てるチームの文化をつくり上げ、実際にワールドカップで歴的大勝利を手に入れることができた。

コーチは1名を除き全員が外国人、スタッフは全員日本人、そして選手は日本国籍、外国籍、日本育ち、国外育ちの混在するチームであった。4シーズンで約120名のスタッフや選手が召集されたが、そのうちワールドカップに出場または帯同したのは45名であった。スタッフ、選手ともに入れ替わりの激しい中で、コンサルテーションの柱は3つ。1. ヘッドコーチの要求を理解して選手に伝える、そして、選手の考えをフィードバックする、2. 主要な選手6~8名とチームの運営に関して考える、3. 個々の選手の心理的なスキルを向上させることであった。今回、私にとって優位となったのは、英語と日本語で不自由なくコミュニケーションをとるスキルがあること、国外での生活の経験から日本的でない物事の考え方を理解することができること、自分自身のアスリートとしての合宿や試合での経験から、選手と練習、食事、ミーティングの時間を一緒に過ごすことに抵抗が全くなかったこと、そして質的・量的研究方法を熟知しているためその手法をコンサル



テーションに取り入れることができたことである。当初のヘッドコーチの計画にはなかったが、イングランド出発直前に召集され約2週間チームに帯同。南アフリカ戦も現地で観戦することができた。国内合宿終了時に選手に戦ってもらい準備はできたと自負していたが、無理に課題を探すことは避けようとしても、現地ではコーチ、スタッフ、そして選手のためにできる

ことがたくさん見つかった。試合への心理的なコンディショニングの重要性について改めて実感をした。惜しくもスコットランドに負けたため、ベスト8進出はならなかった。しかしながら、2019年のワールドカップ自国開催に向け「勝ちの文化」や「主体性」を次世代の選手が継承することにより、ラグビー日本代表が多くのひとの「憧れの存在」でありつづけることを願う。

スポーツメンタルトレーニング指導士に望むもの

城内史子(ウエイトリフティング専任コーチングディレクター)

現在、私はウエイトリフティング競技の専任コーチとして、全日本の強化現場で指導をしています。ウエイトリフティング競技とは、男女共に階級制で「何キロ持ち上げたか」という「数字」の駆け引きをするスポーツです。相手は、人ではなく重り(数字)であり、それを持ち上げる自分自身がライバルになる競技です。競技会では、スナッチ種目とクリーン&ジャーク種目を各3回ずつ挑戦し、その中の1番持ち上げた重量のトータルで順位が決定します。計6回の試技で同じ階級の選手と数字の駆け引きをしながら、自分自身と戦う心理的要因がとてもパフォーマンスに影響を及ぼす競技なのです。

私自身も現役中は、スポーツメンタルトレーニング指導士からメンタルトレーニング等の心理サポートを受けていました。そこでの取り組みは、何かを指導されたというのではなく「自分自身と向き合う」為の取り組みでした。アスリートにとって自分自身と向き合うことは目的を達成するために必ず必要な時間です。

しかし指導者となり、実際の強化現場では、スポーツの3本柱となる「心技体」のバランスは「技体心」になっている場合が多くあるということを感じています。なぜならば強化現場では1番に「結果」が求められているからです。「心」がパフォーマンスに重要であると指導者も選手も認識していながら、メンタルトレーニングに十分な時間を掛けることが出来ていないのが課題です。

この課題を解決するためには、メンタルトレーニングに関する科学的データや、心理サポート活動が現場に浸透していかなければならないと考えます。実際、専門技術やトレーニング方法、コンディショ

ニングに関しては科学的なデータを用いて現場で活用できていますが、メンタルトレーニングや心理サポートに関してはようやく講習会や個人面談での導入を始めたばかりです。加えて、ウエイトリフティングは、東京の味の素ナショナルトレーニングセンターに強化拠点があるため、地方で活動している選手は、そういったサポートを受けづらい現状があります。今後期待する未来は、協会と連携をとり、選手が全国各地でメンタルトレーニングや心理サポートを受けることが出来るシステムが出来ていくことです。

最後に今年ハリオ、そして2020年は東京オリンピックと時間は刻々と近づいていきます。2020年は母国開催ということで、選手だけでなく指導者にも大きな期待が掛けられていくことが予想されます。その時に自分自身をコントロールし、目的を達成させる準備をしていくことが大きな課題であると考えます。メンタルトレーニングや心理サポートが様々な競技で競技力向上の1つのツールとして選手が選択し活用できるようになっていくことを願っています。

時代と共に選手はより早く世界の情報を手に入れることが可能になり、競技に対する考え方も変化し、指導者もさらに学び対応していくことが求められています。今こそ、選手だけではなく指導者も含め最大限の準備をし、世界と戦っていくために、スポーツメンタルトレーニング指導士の皆さんのお力がますます必要となっていくことは間違いありません。お互いが歩み寄り、スポーツ界を盛り上げていくことに期待し、今後とも是非サポートの程宜しくお願い致します。





資格取得者の抱負

「SMT 指導士」という資格を持つことの責任

福井 邦 宗 (国立スポーツ科学センター)

きっかけは非常にシンプルでした。「おもしろそうだったから」。サッカー三昧の日々を過ごしていた当時19歳の私は、大学で初めてスポーツ心理学と出会い、その不思議さとおもしろさ、そして奥深さに興味を抱き、次第にのめり込んでいきました。そこから10年の歳月が過ぎ、多くの方の支えがあり今回SMT指導士の資格を取得することが出来ました。資格を取得した際、一番感じたことは大きな責任と重圧でした。これは私が普段心がけている事とリンクするもので、資格取得によってさらに責任と重圧が高まりました。

有り難いことに、アスリートに対して講習会等を行う機会をしばしば頂いております。その際に私は、アスリートが現場で活用出来るような実践的で有益な知見を探し提供することはもちろん、加えて聞く人にとっておもしろく、興味を引くような場にするを常々心がけています。これは、その場がアスリートの実力発揮の一助に少しでもなればという気持ちと共に、自身がそうであったように、少しでもスポーツ心理学というものに興味を持って頂きたい気持ちを持っているからに他なりません。ここでもし私が自分勝手に何の思いも持たず、実践に活かさないような、何一つ興味を引かないような講習会をしてしまえば、場合によっては「なんだ、スポーツ心理学って全然おもしろくないな」「メンタルトレーニングは効果がなさそうだな」等と感じるアスリートが出てきても不思議ではありません。自身の評価が悪くなったり能力不足を指摘されたりするのは自業自得として、一人の不甲斐なさのせいで、アスリートにとってそれが無益で退屈な時間になってしまうだけでなく、SMT指導士やスポーツ心理学全体の

評価を下げてしまう可能性もあります。さらにSMT指導士という肩書には、その人が科学的知識を持った実践家であるという意味合いも含まれます。つまり、単なるおもしろさだけでなく、常に最新の科学に基づいた成果や知見を探求し、それをアスリートにとって役立つ知識として昇華していくことが求められます。SMT指導士という資格を持つということは、図らずともそれらを背負うことになるという、大きな責任が伴うものではないかと率直に感じました。資格を持っているからそれだけで凄いとか偉いということでは無く、資格を持っているからこそ様々な責任を持ち、科学者そして実践家としてより真摯な態度で臨まなければならないという新たなスタートのような気持ちを抱きました。上述のように、既に資格を取得された先生方と同じ「SMT指導士」として肩を並べ活動することの責任は、私にとって非常に大きな重圧です。しかし、不安や重圧を力に変えるのが私自身の性分であると自負していますので、新たな責任を背負えたこのタイミングを大きなチャンスと捉えたいと思います。

「学ぶことをやめたら、教えることをやめなければならない」とロジェールメールが述べていたように、スポーツ心理学の大切さを多くの人に知ってもらえるよう、そして何よりアスリートの力になれるよう、SMT指導士としての自覚と責任とプライドを胸に、尚且つ私らしさを忘れずに日々学びを深めていこうと思います。今後は偉大な指導士の先輩方に追いつけ追い越せの気持ちで邁進して参りますので、今後ともよろしく願い致します。

事務局からのお知らせ

(1) 有資格者数：平成27年3月現在で125名。名誉指導士9名。上級指導士46名。指導士70名。

(2) 平成27年度事業報告

平成27年度の資格認定委員会に関わる事業は表1のように実施されました。



表1 平成27年度 資格認定委員会事業報告

	事務局	資格認定委員会
平成27年4月	申請書類の受付(4月~6月)	
5月	名簿変更の修正・追加	
6月	申請書類の受付締め切り(6月30日)	
7月	申請書類のチェック 資格認定委員会開催案内	
8月		第1回資格認定委員会：申請書類審査、研修会・講習会の計画、前年度収支決算
9月	書類審査結果の通知	
10月		
11月	資格更新・移行手続きの受付(11月~12月) スーパービジョン案内	第2回資格認定委員会：活動中間報告(指導士会との連携、教本の改訂、他) 第2回指導士研修会、資格取得講習会 11月21日(金) 於：九州共立大学
12月		
平成27年1月	資格更新・移行書類のチェック	
2月	認定委員会開催案内	
3月	スーパーバイザーへの謝金振込み、合格の通知、資格認定者の名簿作成、認定カード、認定証の作成(更新者も含む)	第3回認定委員会：新規申請者の最終合否判定、更新・移行の合否判定、収支中間報告

(3) 平成27年度スポーツメンタルトレーニング指導士研修会、及び資格取得講習会のプログラム

①指導士研修会

日 時：平成27年11月21日(金) 10:00~16:00 (受付：9:00~)

会 場：九州共立大学

参加費：a. 資格取得者：3,000円 b. 一般学会員：5,000円 c. 大学院生：4,000円

参加定員：100

研修内容：

9:50~10:00 挨拶：資格認定委員長 土屋裕陸(大阪体育大学)

10:00~12:00 研修1

「スポーツにおけるセルフ・モニタリング」

話題提供者：関矢寛史(広島大学)

話題提供者：蓑内豊(北星学園大学)

13:00~16:00 研修2 (2つの研修プログラムを同時開催)

2-A 事例検討会(参加は資格取得者に限る)

事例提供者：田中ウルヴェ京(株式会社ポリゴン)

指定討論者：中込四郎(筑波大学)

2-B セルフ・モニタリングの技法

①認知的自己理解：情動プロファイリング・テスト

講師：吉田聡美(コンディショニング・ラボ)

②体験的自己理解：自律訓練法とマインドフルネス

講師：坂入洋右

16:00~ 修了式及び受講証明書配布(研修会アンケートと引換)



②指導士資格取得講習会

本年6月末までに資格認定委員会事務局に所定の申請書類を提出し、書類審査に合格した方のみが受講。

- I. 10:10～11:00 スポーツメンタルトレーニング指導士の役割と倫理(教本第1章、倫理綱領・倫理規則)
講師:土屋裕陸(大阪体育大学)
- II. 11:10～12:00 メンタルトレーニングの展開と評価(教本第2・3章)
講師:水落文夫(日本大学)
- III. 13:00～13:50 メンタルトレーニング技法(教本第4・5章)
講師:兄井 彰(福岡教育大学)
- IV. 14:00～14:50 メンタルトレーニングの実践例と実践研究の方法(教本第6章、その他にたとえば最新スポーツ心理学の第4部第2章)
講師:菅生貴之(大阪体育大学)
- V. 15:00～15:50 メンタルトレーニングにおける倫理的問題の実際・資格取得者の資質向上(国内外の関連学会・研修会等の紹介など)(倫理綱領・倫理規則)
講師:東山明子(畿央大学)

(4) 資格更新・移行:資格の有効期限が平成29年3月31日までの方、更新を1年間猶予された方は更新・移行手続き期間は本年11月～12月です。個々に連絡はしていませんので有効期限を必ず確認してください。なお、資格更新・移行の審査料は不要です。手引き、規約等の文書、必要書類等はHPに掲載されています。また、HPの「資格・更新」に必要な書類の電子ファイルがありますので、ダウンロードしてお使いください。

(5) 平成28年度事業計画

本年度の資格認定委員会に関わる事業は表2のように計画されています。

表2 平成28年度 資格認定委員会事業計画

	事務局	資格認定委員会
平成28年4月	申請書類の受付(4月～6月)	
5月	名簿変更の修正・追加	
6月	申請書類の受付締め切り(6月30日)	
7月	申請書類のチェック 資格認定委員会開催案内	
8月		第1回資格認定委員会:申請書類審査、研修会・講習会の計画
9月	書類審査結果の通知	
10月		
11月	資格更新・移行手続きの受付(11月～12月) スーパービジョン案内	第2回資格認定委員会:中間活動報告、名誉指導士の推薦受付 第2回指導士研修会、資格取得講習会 11月4日(金) 於:北星学園大学
12月		
平成27年1月	資格更新・移行書類のチェック	
2月	認定委員会開催案内	
3月	スーパーバイザーへの謝金振込み、合格の通知、資格認定者の名簿作成、認定カード、認定証の作成(更新者も含む)	第3回認定委員会:新規申請者の最終合否判定、更新・移行の合否判定、収支中間報告

26年度会計報告

平成26年度スポーツメンタルトレーニング指導士資格認定委員会収支決算

一般会計

収入		
1. 新規資格認定審査料等	5名	100,000
2. 新規登録料	5名(各30,000)	150,000
3. 更新登録料	5名(各30,000) 12名(各10,000)	150,000 120,000
		計 270,000
4. 指導士研修会	第1回(ASPASP)8月7日 参加費 第2回(大阪体育大学)12月6日 参加費 協賛金(大阪体育大学、浪商学園) 補助金(日本スポーツ心理学会)	411,000 487,500 300,000 200,000
		計 1,398,500
5. スポーツメンタルトレーニング教本印税		250,281
6. 記念事業引当金		300,000
7. 利子		201
収入小計		2,468,982
前年度繰越金		1,019,853
収入合計		3,488,835

支出

1. 資格認定委員会 旅費及び会議費	第1回 7/12 第2回 12/8 第3回 3/14	214,700 0 173,000
		計 387,700
2. 指導士研修会	第1回(東京)8/7 講師謝金、会場費等 第2回(大阪)12/6 講師謝金、冊子等	588,187 1,031,780
		計 1,619,967
3. 資格取得講習会(大阪)12/6	講師謝金 5名分(各20,000)	100,000
4. スーパービジョン	5名分(各5,000)	25,000
5. メンタルトレーニングフォーラム	講師謝金	100,000
6. ニュースレター	印刷代+振込手数料	42,336
7. 認定カード作成、認定証作成	25枚+振込手数料 送料	70,632 9,000
		計 79,632
8. バッジ作成	300個+振込手数料 デザイン料	182,520 5,000
		計 187,520
9. 事務局経費		71,820
支出小計		2,613,975
10. 記念事業準備金		0
11. 次年度繰越金		874,860
支出合計		3,488,835

特別会計:記念事業準備金

前年度残高	2,600,000
26年度一般会計へ組み込み	300,000
残高	2,300,000

〈会計監査報告〉

スポーツ心理学会資格認定委員会の会計監査を行い、領収書等のすべての会計書類を照会した結果、決算報告書通り、相違ないことを認めます。

平成27年8月8日

監査 荒木香織 (印)

監査 手塚洋可 (印)



編集後記

2015年度の「ニュースレター」第13号をお届けいたします。

スポーツメンタルトレーニング指導士に関連する事柄で、この原稿を書いている2016年3月現在で最も関心を持たれているのは、「資格認定委員会」と「日本スポーツメンタルトレーニング指導士会」との統合に向けた検討に関するものではないでしょうか。資格認定委員会では、資格認定はもちろん、研修や広報などの活動も行っています。一方の指導士会でも、研修や広報などの活動を行っており、活動の効率化や機能向上の観点からも両者がさらに協力するべきではないかという課題があります。また、メンタルトレーニングを利用してみたいという選手や指導者からすると、どの組織に依頼すればよいのかが不明瞭であるという問題もあります。これらの問題を解決するため、「資格認定委員会」と「指導士会」の代表者で話し合いが持たれているところです。大事なことは、「指導士の資質を高め、有益な活動の認知度を高めること」ではないでしょうか。これはいずれの組織にも共通することであり、そのような観点からの検討がなされることを期待しております。

このようなタイミングでの発行のためか、これに関連する記事も寄せられています。両者の連携について協議するワーキンググループ(WG)のメンバーでもある武田大輔先生からは協議の概要報告や指導士の資質向上に向けた提言をしていただきました。

さらに、昨年のラグビーワールドカップでの日本代表チームの活躍は、まだ記憶にも新しいところではないでしょうか。その日本代表チームのメンタルコーチとして活動をされた荒木香織先生の文面は、ラグビー日本代表チームの特殊な環境下で活動する上で必要なことが示唆されていると思います。さらに昨年の8月にJISSで行われたスポーツメンタルトレーニングフォーラム第10回記念大会について、立谷先生、秋葉先生から詳細な報告をいただきました。また、兄井先生からは指導士として活動する上での心構えについて、新しく資格を取得された福井先生と栗原先生からは指導士としての抱負を寄稿していただきました。

いずれの先生方も寄稿の依頼に対して快くお引き受けくださり、大変助かりました。あらためて感謝とお礼を申し上げます。

菫 内 豊

日本スポーツ心理学会認定
スポーツメンタルトレーニング指導士

ニュースレター 第13号
2016年(平成28年)3月31日発行

編集・発行
日本スポーツ心理学会
スポーツメンタルトレーニング指導士資格認定委員会

事務局
〒590-0496 大阪府泉南郡熊取町朝代台1-1
大阪体育大学 土屋裕睦研究室

FAX: 072-453-8818(土屋宛) E-mail: jssp_mtcs@yahoo.co.jp

郵便振替口座 口座番号 00800-8-120103
口座名称 日本スポーツ心理学会資格認定委員会

