

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16号

2019年3月



I. 巻頭言 資格委員会委員長:土屋裕睦(大阪体育大学).....	1
II. 資質向上部門:武田大輔(東海大学).....	2
III. 資格審査部門:荒井弘和(法政大学).....	3
IV. 社会連携部門:立谷泰久(国立スポーツ科学センター).....	4
V. 事例提供者として感じたこと:齊藤 茂(松本大学).....	5
VI. 資格を取得して:實宝希祥(国立スポーツ科学センター).....	5
VII. 2018年度の各地区の活動	
・北海道・東北地区でのスポーツメンタルトレーニング指導士研修会	
小谷克彦(北海道教育大学).....	6
・関東地区でのスポーツメンタルトレーニング指導士会研修会	
坂部崇政(日本体育大学大学院).....	8
・中国・四国地区でのスポーツメンタルトレーニング指導士研修会	
武田守弘(広島文化学園大学).....	9
・九州・沖縄地区スポーツメンタルトレーニング指導士研修会	
石原端子(沖縄大学).....	11
VIII. 事務局からのお知らせ.....	12
IX. 編集後記:立谷泰久(国立スポーツ科学センター).....	16

I. 巻頭言

2020 東京大会後のレガシーのために：資質向上と社会連携

資格委員会委員長 土屋裕睦 (大阪体育大学)

2020 オリンピック・パラリンピック東京大会を翌年に控え、時代は平成から令和に変わりました。昭和39年に生まれた筆者は、私たちの先輩が1964年東京大会に向けてアスリートに対して心理サポートを行っていたこと、それが世界に先駆けた取り組みであり、後にメンタルマネジメント研究へと受け継がれ、わが国のスポーツ心理学の黎明期をもたらしたことに想いをしています。平成26年から28年まで資格認定委員長を、続いて29年から31年(令和元年)まで資格委員長を務

めさせていただきました。この間、2019年ラグビーワールドカップ、2020東京大会の開催が決定し、スポーツ界は新しい時代へと突入したように感じられます。この後は理事会の改選に伴い新しい委員長の元、資格取得者だけでなく学会が一丸となって、新しい時代にふさわしいメンタルトレーニングの普及と発展に努めていただきたいと思います。そのため、私の任期中の出来事を整理しておきたいと思います。

平成29年度より2期目の理事・委員長を担当さ



せていただいた折に、学会規程等を整備し、特別委員会であった資格認定委員会を理事会常設の資格委員会へと改組しました。詳細はニュースレター第14号に記載した通りですが、キーワードは「連携と協働」です。学会理事会直轄の常設委員会に位置づけることで、学会が蓄積してきたメンタルトレーニングや競技力向上、実力発揮、さらにアスリートのキャリアやウエルビーイングに関する研究知見に基づく、学術的背景を持ったメンタルトレーニング指導が実践されると期待しました。特に、2020東京大会に向けた心理サポートでは、強化費等の公的資金によって担当者が派遣される場合が多くなると予想され、スポーツメンタルトレーニング指導士が実践するサポートには、その質保証と説明責任が伴うと考えられます。メンタルトレーニング指導と同時に、私たちの指導の背景にある研究成果を、分かりやすく社会に発信することも学会の重要な使命だと考えられます。

資格委員会には2つの部門が置かれ、上述の内容は社会連携部門が担っています。このニュースレターをさらに拡充して「体育・スポーツの心理学」(仮称)のような普及誌にしたり、HP上に競技関係者が求めるメンタルトレーニングや資格取得者の情報を掲載したりしていくことを検討しています。また、もう1つの部門である資質向上部門では、研修を一層充実させるための規定や手引きの改定を行いました。これまでわが国の心理職では一般論として、研究か実践か、あるいは臨床か教育かと言った2極の対立軸を用いて資格のアイデンティティを問うことが少なくありませんでした。

II. 資質向上部門

資質向上部門の活動報告

2016年の資格認定委員会から資格委員会へと組織改編したタイミングで資質向上部門長を拝命してから早2年が過ぎました。資格委員会・部門員メンバーによる研修会企画は、本年度の筑波大学

た。1997年日本における資格のあり方を検討した国際シンポジウムの際に、応用スポーツ心理学会(AASP)において資格創設に携わったJone Silva教授が「アメリカの対立の経験を繰り返してはいけない」とおっしゃられたことが、筆者にはずっと心に残っていました(大阪体育大学「臨床スポーツ心理学の構築に向けて」、1997)。資質向上部門の活動が、引き続きScientist-practitioner modelに則り、研究と実践との往還を図りつつ、臨床か教育かの議論にとらわれることなく、目の前の様々な発達年代にある、様々な個性を持つアスリートのウエルビーイングのために役立つ援助ができるよう、取り組んでいってほしいと思います。そして、ちょうどF1での技術開発が一般大衆車のイノベーションをもたらすことがあるように、競技でのメンタルトレーニングの実践研究の成果が、保健医療、福祉、教育、司法・犯罪、産業・労働等の分野にも波及することができれば、大きな社会貢献につながると考えられます。

2000年の認定開始後、スポーツメンタルトレーニング指導士資格は20周年を迎えました。これまでの活動が、2020東京大会後もレガシーとして引き継がれるよう、そしてすべての学会員のピア・サポートのもと、科学的知見に裏付けられた質の高い心理サポートが続けられるようにしていってほしいと思います。次世代のスポーツ心理学者が私たちの取り組みに想いをはせ、より高い専門性を持った資格になるよう、資質向上と社会連携に努めていただくことを願っています。

資格委員、資質向上部門長 **武田 大輔** (東海大学)

での学会大会時に行われる全国研修会が最後となります。この3年間は、心理支援の基礎を学ぶことに重きを置こうと考え、その内容としてスポーツ領域以外の専門家によるレクチャーを盛り込み



ました。今年度も同様に企画しているところです。これまでも幾度か述べてきましたが、他領域からの学びは、我々のできることとできないことを確認するだけでなく、スポーツ心理学を基盤とした心理支援の独自性を導くと考えております。スポーツや運動あるいは日常的な身体活動について深く探求し続ける専門家だからこそその支援の在り方が見えてくると考えております。

また、本資格制度の発足当時から研修会にて継続されている事例検討もプログラムに取り入れることができました。発足当時の委員の先生方は事例からの学びを大切にされていたと聞いております。大勢の参加者の前で事例を発表することは勇気のいることです。昨年は、事例発表経験者による体験談を伝えるセッションも設けることができました。また同時に初学者が事例をまとめる具体的なやり方や、まとめる作業の意味合いについてもレクチャーしていただきました。今後多くの資格保有者が事例検討の場に出てくださることを期待しております。事例検討は今後も継続してもらいたいプログラムです。

さらに、指導士が活躍する各地域での自主的な

III. 資格審査部門

SMT 指導士が社会に位置づくために

資格委員、資格審査部門長 **荒井 弘和** (法政大学)

本稿では、資格審査に関する注意事項と、社会連携部門で進めている事業についてご紹介します。前号で更新手続きの延長について紹介しましたが、現在も数名の先生方が更新を猶予されています。ただし、更新を猶予されている期間は、資格を失効している状態ですので、有資格者として名乗ることはできません。しかし、失効中の先生が、個人ホームページや所属のホームページにおいて、有資格者であると謳っているケースがあるようです。おそらく、情報の更新を失念なさっているのだと思いますが、経歴詐称とならぬようくれぐれもご注意ください。

つぎに、社会連携部門の事業についてです。社会連携部門では、通常業務に加えて、(1)本ニュースレターの拡充、(2)有資格者の情報を掲載するホームページの整備、(3)他学会とのリファーマップの作成を進めています。(1)では、本ニュースレターが「広報誌」または「普及誌」としての機能を持ったニュースレターとして生まれ変わるように、内容を検討しつつ、複数の出版社・印刷会社と交渉しているところです。(2)については、有資格者の個人情報に配慮しつつも、オープンでわかりやすいホームページを構築できるよう、学会事務局の業務を委託している株式会社サコムと





相談をしています。(3)については、他学会と具体的な連携について意見交換を行いつつ、私たちからどのような情報を提供すればよいか、理事会で議論を開始しているところです。SMT指導士が社会に位置づくためにどうすればよいか、どうか先生方のお知恵とお力をお貸しください。

さて私ごとですが、旧・資格認定委員会から数えて9年間、委員として資格審査の業務に関わら

せてもらいました。最初の3年は関矢寛史先生(広島大学)と、つづく3年は水落文夫先生(日本大学)とご一緒させていただき、多くのご指導をいただきました。そして今期も、資格審査部門の業務の大半は、委員長の土屋裕睦先生(大阪体育大学)、事務局の山口大輔先生(明治安田厚生事業団)が担ってくださっています。この場をお借りして、お世話になった先生方に厚くお礼申し上げます。

IV. 社会連携部門

社会とのつながり

資格委員、社会連携部門長 立谷 泰久(国立スポーツ科学センター)

資格委員会・社会連携部門の主たる目的は、「SMT指導士が社会とつながり、活躍できるような環境を整えること」と認識しています。この活動を模索しながら行っていますが、具体的な形にできず、難しさを感じています。

SMT指導士と社会とのつながりに関することで、今起きている社会的な動きについて一つご紹介します。今、国会議員の中で、「メンタルトレーニング推進議員連盟」という組織が立ち上がっています。この会の主たる目的は、スポーツ界のみならず、教育やビジネス界にもメンタルトレーニングを普及・活用しようというものです。具体的な活動としては、国会議員が主導し、我々のような学術的背景を持って活動しているSMT指導士やビジネスとしてメンタルトレーニングを行っている方々が集まり、メンタルトレーニングの重要性やどのように世の中に推進・普及していくのかを議論するというを行っています。教育、医療、ビジネスなどの分野にも関わりがありますので、スポーツ庁のみならず、文部科学省、厚生労働省、経済産業省なども関わってくる可能性があります。このような動きを見ますと、改めて、2020年東京オリンピック・パラリンピック開催の影響を感じます。この会に参加して強く思うことは、「学術的背景を持ったevidence basedのサポートを行うこと」、「確固たる倫理観を持ち、現場の方々と良

好な関係を築きながら活動すること」の重要性です。そう考えると、SMT指導士としての質の向上ということの大切さを改めて痛感します。

少し話は変わりますが、今年の3月にSMT指導士関東地区研修会を行いました(本ニュースレターにも報告があります)。今回は「多様性」というテーマで行いました。主旨としては、多様なバックグラウンド(例えば、SMT指導士、臨床心理士など)を持った方のサポートをお互い認めよう、また多様なフィールド(パラリンピック、指導者や親向け、審判、キャリア教育、インテグリティ)で活躍している方々の話しを聞き、グループワークを行いました。つまり、多様性を認め、多様な場で活躍することを目指して行いました。これも「社会とのつながり」を意識してのことです(参加者の皆さんの評価は概ね好評でした)。

私たち学会員・SMT指導士取得者は、スポーツ心理学の研究をし、その知識を背景に活動しているという「強み」を持っています。ただ、分かりやすさなど、現場への普及という点においては十分とは言えないかもしれません。社会に推進・普及するためには、私たち学会員・SMT指導士取得者が何をすべきかも一度考える時期に来ているように思います。

学会員・SMT指導士取得者においては、「社会にメンタルトレーニングを推進・普及し、現場に



取り入れられる」ということに異論を唱える方はいないと思います。学会として、今後どのように進めていくのかを具体的に考えないといけないと

感じています。学会員の皆さんにもご協力をお願いすることがあるかと思いますが、その時にはよろしくお願いたします。

V. 事例提供者として感じたこと

事例検討会を通じた訓練

齊藤 茂(松本大学)

昨年度より、資質向上に関わる業務の部門員となったこともあり、研修会でケースを出させていただきました。当日は、岡澤祥訓先生、山本昌輝先生という贅沢な指定討論者、そしてフロアの温かい先生方に囲まれて有意義な時間を過ごすことができました。私の記憶や守秘の問題もあるため、ここでは主に私自身の訓練経験について書くことにします。

さて、私は教員になってから2度目の修士課程で学び直したのですが、それはあるアスリートとの出会いが一つのきっかけでした。当時、彼はすでに国内トップレベルの競技者でした。そんな彼が、試合で全治1年以上の大怪我を負った時、私は心の専門家として何ができるかを考えました。そして、手術を終え競技復帰に向けて懸命に努力する彼の姿を見て、「今の私では彼の役に立てない」と自らの専門性に対する限界に直面し、一から訓練を始めました。

故河合隼雄先生による心理療法の定義の主語は、「専門的な訓練を受けた者が」です。もちろん、心

理療法とメンタルトレーニングは全く同一のものではありません。しかし、「主として心理的な接近法によって」、つまり同じ方法論で人(選手)に接近するのであれば、それらの主語は同じにすべきだと考えます。よってメンタルトレーニングも、心理学(さらにはスポーツ心理学)の専門家でなければやるべきではないでしょう。私自身が訓練を始めた時、スーパーヴァイザーからは『100~200のケース聞いたら、何か見えてくることがあるかも?』と言われ、ここ10年はとにかく事例検討会に参加してきました。たくさんケースを聞き、また機会があればケースを提供して自己研鑽を重ねることは、心の専門家を目指すための重要な訓練であると実感しています。

最後に、事例検討会では、今回の私のように「ケースを出してよかった」と思えるような場づくりも大切だと思っています。ケース提供者が「引き続き頑張っていこう」「次は頑張ろう」と勇気をもらえるような、そんな場を皆さんとともにつくっていきたく思います。

VI. 資格を取得して

スポーツメンタルトレーニング指導士としての抱負

實宝 希祥(国立スポーツ科学センター)

私は幼少期から競泳をやっていました。しかし、いわゆるメンタルの弱さもあり競技成績は決して自慢できるものではなく、「競技力も高くなかった私が選手をサポートするなんておこがましい」と考えていました。そのため、サポートする側とし

てスポーツメンタルトレーニング(SMT)に関わり始めたのは、周りと比べると少々遅く博士後期課程に入ってからでした。

そんな中、私がSMT指導士を志したきっかけは「私のやっている研究はスポーツ現場では役に





立つのだろうか?」という疑問でした。私は、いわゆる実験室実験で、認知機能、運動学習、イメージなどをテーマに生理学的指標を用いた研究をしています。スポーツ現場からも離れた位置にいると感じていました。そのため、研究を始めた当初は、私の研究が役に立つかどうかは現場の人が判断する部分が大いと考えていました。徐々にいろいろな角度から自身の研究をみる機会も増え、私の研究の延長線上には何があるのか、現場でどう活きるのか、確認しなければ私の研究はただの自己満足になるのではと考えました。非常に利己的な理由であると自覚していますが、私の研究の先にはSMTがあると感じ、それがSMT指導士を志すきっかけになりました。

それから、様々な選手やチームと関わるうちに、私の研究も少しは役に立っているのではと感じる反面、研究をサポート現場でいかに分かりやすく伝えるかの難しさに直面しました。サポートの現

場ではどれだけ素晴らしい研究を元にサポート活動を行ったとしても、選手やコーチ、監督に伝わらなければ互いにとって徒労に終わります。そして、サポート現場でうまれた疑問などをいかに研究に落とし込み、現場で活きる研究を行うかが非常に大切であると感じています。そのため、SMTの現場でこそPDCAサイクルを回すこと、研究とスポーツ現場の双方を意識することを忘れないようにします。また、2020年東京オリンピック・パラリンピックでは自国開催の重圧の中、選手はピークパフォーマンスを発揮しなければなりません。JISSでは、そういった選手へのサポート体制を整え、選手が気持ち良くプレーに集中できる環境づくりを目指したいと考えております。当たり前ではありますが、サポートの現場で活きる研究、科学的な根拠をもったサポートの実施、そしておもしろみのあるサポートを目指し、これから精進してまいります。

VII. 各地区の活動

北海道・東北地区でのスポーツメンタルトレーニング指導士研修会

小谷克彦(北海道教育大学)

1. 北海道・東北地区での研修会の状況

北海道・東北地区は、スポーツメンタルトレーニング指導士の資格を有している者が少ない地区(2018年時点で7名)ですが、研修会はスポーツメンタルトレーニング指導士会主導で年に1回開催しています。研修会の参加者は、有資格者が3、4名で、後は資格を有していない学会員、そして学生や中学校・高校の指導者が多いです。このように北海道・東北地区での研修会は、有資格者の資質向上だけでなく、中学校・高校といった現場で活動をしている方々を対象にした内容を考えることも必要とされるのが現状です。

2. 2018年度の研修会について

1) 研修会内容

2018年度は、富士大学(東北地区)にて「スポー

ツメンタルトレーニング指導士会北海道・東北地区研修会」を行いました。内容は、以下の通りです。

①ミニレクチャー:「東京2020オリンピック・パラリンピックとメンタルトレーニングについて」

【講師】 蓑内豊(北星学園大学)

②研修1 講義:「スポーツにおける心理支援技法～国際大会におけるメンタルサポートから学ぶ～」

【講師】 吉田聡美(コンディショニング・ラボ)

③研修2 事例検討会:「高校運動部活動における指導課題をテーマに」

【事例提供】 小野幸一(岩手県立不来方高等学校)

【指定討論者】 小谷克彦(北海道教育大学)

2) 参加者(17名)

有資格者が5名、その他学会員が1名、そして11名が学会員ではありませんでした(学生、高校の教員、体育協会やスポーツ協会など)。有資格者



の資質向上というよりも、メンタルトレーニング指導士という立場や活動の紹介のような趣の研修会となりました。今後も、北海道・東北地区では、無資格者や学会員ではない現場の方々、そして学生に対して行うことが多くなると思います。

3) 内容所感

講師および指定討論者3名がそれぞれの立場での発表やコメントで、私個人としては“メンタルトレーニングの在り方”を考える良い機会となりましたが、参加者の方々にとっては、「メンタルトレーニングって何?」「メンタルトレーニング指導士にお願いしたら何をしてくれるの?」といった疑問を抱かせてしまったかもしれません。蓑内先生が「心理スキルトレーニング」という立場で話され(実際は「メンタルトレーニングの現状」といった話題ではありましたが)、吉田先生が「スポーツ心理学の知見に基づいた心理的サポート」(私が個人的に感じた印象です)、私が「選手・指導者の理解」といった観点でした。別の表現をするならば、蓑内先生が「与える」、吉田先生が「邪魔をしない」、小谷が「理解する」といった感じでしょうか。どの立場が“正しいメンタルトレーニング”という訳はないと思いますし、どの立場も大切だと思います。ただ、北海道・東北地区での参加者は、現場の指導者や学生が多いのが現状です。このような参加者の方々からすれば、「どうすればいいのか?」という疑問を抱かせてしまったと思います。この点に関しては、レポートの感想にも書いて下さった方もいました。「メンタルトレーニングの在り方」については、簡単に答えはでないと思いますが、今回のような活動、そして議論を積み重ねて、地域から何らかの答えを発信していけるようになればと思います。今後も、北海道・東北地区の活動を通して、地域の意見を集め、そして北海道・東北地区の指導士間で反省・共有を積み重ねて行くことが大切だと思いました。

次に事例検討会についてです。今回、発表して頂いた内容は、心理サポートではなく高校の指導者が対応に困った選手についての事例を発表して頂きました。逐語の記録は印象に残ったやりとりの記録、出来事の記録でした。北海道・東北では、

このような事例検討会に今後になっていくのではないかと思います。北海道・東北地区では、事例を提供できる有資格者が少ないということもありますが、学校の指導者の方々に事例を提供してもらうことから、「サポートの在り方」や「事例検討の在り方」を考えていき、有資格者の資質を向上していければと思います。また、まずは事例提供するための記録というよりも、「サポートを充実させるために記録を残すことの重要性」を考えていくことができると思いました。今回、事例を提供して頂いた小野先生は、学校現場で忙しい中でよく記録を残して頂いていたと思います。そして、その記録の蓄積のおかげで選手理解の在り方、そして関わり方を考えることが出来た良い事例検討会になったと思います。まずはどんな形式の記録でもいいと思います。「サポートを充実させるために記録を残すことの重要性」という認識を広め、次第に「記録を残し方」や「事例提供を仕方」についても理解を深めていければと思います。そうすることで少しずつでも事例検討会を有意義なものにしていくことができるのではないかと思います。

3. 北海道・東北地区の今後

北海道・東北地区では、今後も無資格者や学会員ではない現場の方々、そして学生に対して研修会を行うことが多くなると思います。ですが、普及活動を主なねらいとすることなく、有資格者の資質向上を大事にしていければと思います。多様な参加者だからこそ、講師は発表内容を熟慮する必要がありますし、現場からの素朴な意見を聞くことができると思います。また、北海道・東北地区では、移動距離などの関係で十分な研修時間を確保するのが難しいのが現状です。ですが、ランチョンセミナーの開催など、研修会の内容を工夫していければと思います。このように少しずつでも研修会での活動・議論を積み重ねていき、有資格者・無資格者関係なく資質向上を目指していければと思います。そして、北海道・東北地区から「メンタルトレーニングの在り方」や「事例検討の在り方」などについて何らかの提案ができるように研修会が充実していければと思います。





関東地区でのスポーツメンタルトレーニング指導士研修会

坂部 崇政(日本体育大学大学院)

日時:2019年3月3日(日)9:30~16:40
場所:日本体育大学 東京・世田谷キャンパス教育
研究棟2204教室

プログラム
第1セッション)9:40~11:10(90分)
事例検討会(50分発表、40分検討)
『2020東京に向けての心理サポートの取り組み~
ある競技団体の事例~(日体大)』
発表者:柴原健太郎(日本体育大学)、園部 豊(帝
京平成大学)
司会兼指定討論者:荒井弘和(法政大学)

第2セッション)11:20~12:30(70分)
「アスリートを対象とした心理サポートの多様性」
2017年の日本スポーツ心理学会において、「SMT
におけるトレーニングと相談のバランスのよい
学びと展望」というテーマで自主シンポジウム
が、齋藤雅英先生(日本体育大学)の企画によ
り行われた(以下、その目的)。
「競技力向上のために心理的スキルに焦点をあ
てたスポーツメンタルトレーニング(以下、SMT)
の指導や相談が行われている。SMTやSMTを
目指すものが将来、有効な指導や相談を行うた
めには、多様なアプローチをバランスよく学ぶ
必要があろう。そして、指導や相談を行うため
の根拠についても科学的根拠に基づく学びと、
語りに基づく学びをバランスよく身につけるこ
とも必要であると思われる。そのため、多様な
立場から話題を提供していただくことで、幅広
い学びの機会とすることを目的とした」。

このセッションでは、齋藤雅英先生に、この企
画の意図についてお話ししていただき、「心理サ
ポートの多様性」について議論する。

講演・話題提供:齋藤雅英(SMT上級指導士、
臨床心理士、日本体育大学)
司会:高井秀明(日本体育大学)

※講演・話題提供をいただいた後に、グループ
ディスカッションを行う。グループのファシ
リテーターは、参加するSMT指導士が行う。

第3セッション)13:30~16:20(170分)
「SMT指導士(心理サポート者)の多様な活動・
活躍の場を考える」
内容:SMT指導士の主たる活動は、競技の現場
であり、対象は選手が主である。しかし、それ
以外のフィールドでも活動・活躍している人が
いる。今回は、数名の方にこれまでのご自身の
活動について話題提供をしていただき、その後、
「今後の我々の活動・活躍の場、SMTの未来は？」
等についてグループで議論を行っていく。
司会:立谷泰久(国立スポーツ科学センター)
①選手、指導者、保護者:高妻容一(東海大学)
②パラリンピック選手:荒井弘和(法政大学)
③審判員:立谷泰久(国立スポーツ科学センター)
④キャリア教育について:筒井 香(ポリゴン)
⑤インテグリティについて:福井邦宗(国立ス
ポーツ科学センター)
※グループディスカッション:①~⑤の活動の
違いは?、我々(SMT指導士他)の活動・活
躍の場は?、今後どのようにしていくのか?
等について議論

【内容】
本研修会は、3つのセッションで構成されました。
以下に各セッションでの内容および感想をまとめ
ます。
第1セッションでは柴原健太郎先生(日本体育
大学)と園部豊先生(帝京平成大学)によって「2020
東京に向けての心理サポートの取り組み—ある競
技団体の事例—(日体大)」を報告していただきま
した。はじめは、日体大アスリートサポートシス
テム(NASS)に関する説明があり、日体大以外の
方々にもNASSの体制や取り組みについて知って



いただく機会になったと思います。ある競技団体
への心理サポートの事例報告では、心理支援者と
しての心理面のサポートと寮監督としての生活面
のサポートの両立についてお話を伺うことができ
ました。寮監督として選手と生活を共にすること
で見えてくる選手の様子や、心理支援者および寮
監督の両立場から選手に介入することの難しさは、
さまざまな現場で活躍するSMT指導士やこれか
ら指導士を志す者にとっても、指導士の在り方を
考える上で有益な機会となりました。

第2セッションでは齋藤雅英先生(日本体育大
学)に「アスリートを対象とした心理サポートの
多様性」に関する話題を提供していただきました。
その後は、SMT指導士が主導のグループディス
カッションが実施され、私のグループではSMT
指導士、公認心理師、臨床心理士の棲み分けにつ
いて検討し、『それぞれの棲み分けは必要であるが、
公認心理師や臨床心理士の知識も持っていること
が大切である』という考えにまとまりました。最
後にあった、差別の根本は「知らないこと」であり、
SMT指導士として生き残るためには『幅広い知識
を持ったうえでそのアプローチの方法を選択する』
ことが重要であるという内容が印象的でした。

中国・四国地区でのスポーツメンタルトレーニング指導士研修会

武田 守弘(広島文化学園大学)

1.中国・四国地区での研修会の状況
中国・四国地区は、スポーツメンタルトレー
ニング指導士の資格を有している者が2018年時点
で16名登録しています。研修会はスポーツメンタル
トレーニング指導士会主導で年に1回開催してい
ます。2018年度の研修会は24名の参加者で行われ
ました。そのうち有資格者については、中国四国
地区の有資格者は12名、他地域の有資格者は2名
おられ、合計14名でした。あとは資格をこれから
取得しようという院生が多く、質問も多く飛び出
し、非常に熱意に満ちた研修会となりました。こ
のように中国・四国地区での研修会の特徴は、和
やかな雰囲気のもと、各人が意見を述べ合う活発

第3セッションでは高妻容一先生(東海大学)、
荒井弘和先生(法政大学)、立谷泰久先生(国立ス
ポーツ科学センター)からそれぞれに保護者やバ
ラアスリート、審判員に対する心理サポートの事
例を含めた話題を提供していただきました。私自
身、選手以外の立場の方の心理サポートに携わっ
た経験はありませんが、今後、このようなケース
に対応する上で大変貴重なお話を聞くことができ
ました。また、筒井香先生(ポリゴン)と福井邦
宗先生(国立スポーツ科学センター)からは、そ
れぞれ「デュアルキャリア」と「インテグリティ」
に関する話題を提供していただきました。トップ
アスリートであるがゆえに競技以外のおことがお
ろそかになってしまうこともあり、これらをどのよ
うに本人に伝え、SMTを提供するのかについては
課題となります。このセッションにおけるグルー
プディスカッションでは、それらの点を考慮し、
SMT指導士として『多様性』を兼ね備えておくこ
との重要性が再確認できました。

【参加者】
本研修会には、有資格者20名、大学院生14名、
大学生9名、一般3名の計46名が参加しました。

な研修会となっています。また地域の有資格者の
参加率が高く、連絡協議会では次年度の全国研修
会開催の件を含め、様々な意見交換が行われてい
ます。

2.2018年度の研修会について
1)研修会内容
2018年度は、川崎医療福祉大学(中国地区)に
て田島先生・門利先生にご尽力いただき、「スポー
ツメンタルトレーニング指導士会中国・四国支部
研修会」を行いました。内容は、以下の通りです。
①研修1:「ツボと呼吸のメンタルトレーニング」
【講師】西平 幸恵(医療法人こまくさ会河口医院



精神科医、TFT 上級セラピスト)
 ②研修2:「チームに関わる際の心構えを考える
 —平昌オリンピック A 代表チームの心理サポ
 ート経験から—」

【講師】崔 回淑 (IPU 環太平洋大学、
 日本スケート連盟ナショナルチームカウンセ
 ラー、SMT 指導士)

③研修3 事例検討会:「チームと個人への心理サ
 ポート」

【事例提供】藤本 太陽 (福山平成大学、SMT 指
 導士)

【指定討論者】楠本 恭久 (福山平成大学、SMT
 名誉指導士)

武田 守弘 (広島文化学園大学、SMT 上級指導士)

2) 参加者 (24 名)

有資格者が14名、その他学会員が6名、そし
 て4名が学会員以外の方でした (学部学生、企業、
 大学教員など)。有資格者の割合が多いですが、堅
 苦しい雰囲気はなく和やかに意見が飛び交う研修
 会でした。

3) 内容所感

研修1は精神科医でもある西原先生にストレス
 から成長へ、思考場療法 (TFT: Thought Field
 Therapy) の理論と実践、および HRV 呼吸法の理
 論について講義していただきました。特に、TFT
 については、キャラハン博士が1979年に提唱し、
 特定の思考や記憶 (= 思考場) について考えると起
 きる不快感に対して、鍼のツボを指でタッピング
 することで、不快感を改善する心理療法であるこ
 とや、その利点 (気持ちや体が楽になる、手間や
 費用が掛からないなど) を詳細に説明していただ
 きました。その後は実践として2人1組で互いに
 指導者役、選手役となり不安要素によってつぼト
 ントンをする場所や順番が異なるよう実践しまし
 た。受講者は馴染みのない手法に戸惑いながらも、
 各自のメンタルサポートに導入できるかどうか考
 えながら受講している様子が伺えました。

研修2はソチ終了後に大幅なチーム改革 (若い
 指導者多数) が進み、そのタイミングでチームサ
 ポートに加わった崔先生から、平昌オリンピック
 に向けてのナショナルチームの心理サポートを報

告していただきました。内容は合宿や試合の場面
 において行うこと、選手へのサポート、平昌入り
 して現地でのサポート、サポートの成果について
 詳しく説明していただきました。また、そのサポ
 ートを通して、チームは常に変化していること、チ
 ームに関わる際の心構え、複数観点による観察と思
 考、支援 (サポート) と援助 (アシスタント) など、
 SMT 指導者に必要な話を非常に整理された形で伺
 うことができ、有意義な研修でした。

研修3は資格委員会が一貫して各支部の研修会
 で導入しようとしている事例検討会についてでし
 た。当初研修会の開催案では藤本先生に事例報告
 を依頼していましたが、事例検討への変更を急遽
 お願いし快く承諾していただきました。事例を提
 供するにあたり、サポートした選手の関する様々
 な記録を詳細に文章化することや、聞く人に分か
 りやすく伝えるために準備することは簡単なこと
 ではなかったと思います。中国・四国地区はこれ
 まで事例報告は行ってきましたが、事例検討とし
 ては初の試みでした。私自身も事例検討会の指定
 討論者を務めた経験がなかったため、SMT 名誉指
 導士の楠本先生にも指定討論者をお願いして、事
 前に発表者と指定討論者2名で3時間半程度の打
 ち合わせを行い、非常に勉強になりました。

今回の事例についての詳細な内容は割愛しま
 すが、有資格者ではないこれから資格取得を目指す
 方々から、非常に勉強になったというお言葉を頂
 きました。彼らにとってはこのようなある特定の
 事例について詳細に検討することはこれまでにな
 かった (少なかった) ようです。彼らだけではなく、
 有資格者の先生方にとっても、選手の理解、主訴、
 経過、効果などについて、発表者がどのように悩
 み、どのように選択し行動してきたかを聞きなが
 ら、選手の立場を考えるとともに、会場内の様々
 な人の意見を参考にしながら、自分だったらどの
 ように選択し行動していくのか、SMT 指導者とし
 て自分なりに考える良い機会となったのではない
 かと感じました。

3. 中国・四国地区の今後

中国・四国地区では、有資格者が年1回の研修

会に参加する確率が高く、良き交流の場として機
 能しています。今後もこの流れを継続していくと
 ともに、四国地区での開催を行うことで四国地区
 の有資格者の参加率を上げていきたいと思ひます。
 また地方の役割として、関東や関西などの大都会
 とは異なり、トップアスリートに対するメンタル
 サポートの数は少なくとも、トップアスリートの

卵である若手選手に対し適切なメンタルサポート
 ができるよう我々がしっかりと資質向上を目指す
 必要があるといえます。SMT 指導士が個々に扱っ
 ている事例を多くの者で共有しながら検討する機
 会を作り、選手に対してサポートできるような体
 制づくりを作っていきたいと思ひます。

九州・沖縄地区でのスポーツメンタルトレーニング指導士研修会

石原 端子 (沖縄大学)

1. 研修会の状況

九州・沖縄地区に在住するスポーツメンタル
 トレーニング指導士の有資格者は、2018年度時点
 で18名 (名誉指導士1名、上級指導士5名、指導
 士12名) です。スポーツメンタルトレーニング指
 導士会主導で年に1回 (3月) 開催されています。
 またこの研修会は、九州スポーツ心理学会と共催
 し同時開催とすることで、研修会に参加しやす
 くなるよう工夫されています。

2. 2018年度の研修会について

1) 研修会内容

研修会は、天文館ビジョンホール (鹿児島市)
 を会場に、有資格者の資質向上を目的に、2日間
 の日程で開催されました (3/8~9)。参加費は、2,000
 円 (資格取得者・一般会員)、1,000円 (学生・大
 学院生) でした。プログラムは、以下の通りです。
 < 1日目 (午後) >

- ワークショップ: 「集中力のトレーニング」 (90分)
- 【講師】河津慶太 (九州大学人間環境学研究院)
- 事例報告: 「パラアスリートへの心理サポート」
 (105分)
- 【事例提供】内田若希 (九州大学)

• 総会

< 2日目 (午前) >

- 研修: 「アスリートの熟達化を促すスポーツノ
 ートの活用」 (80分)
- 【講師】幾留沙智 (鹿屋体育大学)

- レクチャー 「アスリートの心理サポートにおける
 心理テストの活用」 (90分)

【講師】兄井 彰 (福岡教育大学)

2) 参加者

2018年度の参加者は、47名 (有資格者18名、
 無資格者29名) で、北海道、東京、大阪地区など
 全国からの参加がありました。無資格者の8割が
 日本スポーツ心理学会会員であることから、指導
 士資格の取得を目指しつつ、かつメンタルトレ
 ニングの最新情報を学ぶ場として研修会が活用さ
 れているように思われます。

3) 内容所感

研修会では、4名の先生が講師を担当されました。
 河津先生は、「集中力」に関する理論を整理した後、
 「集中しているということがどのような状態か」を
 体験してもらうためにご自身のコンサルテーショ
 ンで実践されている方法を、グループワークを通
 じてレクチャーされました。内田先生には、アド
 ラー心理学に基づくパラアスリートとの1対1の
 ケースを提供して頂きました。幾留先生は、運動
 学習の最新知見を整理した後、それらの理論に基
 づき大学院生とともに「スポーツノート」を開発
 していったプロセスを丁寧に説明して頂きました。
 兄井先生には、「心理テスト」をどう活用するの
 かについての諸注意をレクチャーして頂きました。

4名の先生方のプレゼンを通して、ごくごく当
 たり前のことなのですが、理論を背景にコンサルテ
 ーションを行っていくことの大切さを改めて確認
 しました。とりわけ、内田先生のケースは、理論に
 基づき選手とともに丁寧に「課題」に取り組んで
 いかれた様子が生き生きとイメージできるもので

した。しかし惜しいことに、時間的制限のためケースをさらに深く検討していく時間が足りなかったように感じました。先生が、スーパーバイズを受けつつも、しかし悩みながら選手と葛藤されていた状況は、まさに私たちにも起こっていることだと思います。「資質向上とは？」は、それぞれが常に自問すべきことですが、ケースとじっくり向き

合う時間は、自己研鑽につながるとても大切な時間だと考えます。一つのケースをじっくりと聴き、なぜその時そう思ったのか、なぜそのような行動をとったのかなどの疑問を、有資格者（資格取得を目指す者）同士が安心して素直に話し合える場が、自身の深い内省につながっていくように思いました。

Ⅷ. 事務局からのお知らせ

- (1) **有資格者数**：平成31年3月現在で137名（名誉指導士13名、上級指導士40名、指導士84名）。平成30年度に資格を移行・更新された方は以下のとおりです。
- ・名誉指導士：賀川昌明
 - ・上級指導士更新：黒川淳一、高井秀明、田中ウルヴェ京、三宅紀子（以上4名）
 - ・上級指導士への移行：鈴木敦、永田直也（以上2名）
 - ・指導士更新：門岡晋、桐林宏光、坂入洋右、佐々木史之、田村進、筒井香、永尾雄一、中山亜未、西野明、野崎真代、橋口泰一、堀井大輔（以上12名）

(2) 平成30年度事業報告

平成30年度の資格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30年度 資格委員会事業報告

	事務局	資格委員会
平成30年4月	申請書類の受付(4月～6月末)	
5月	名簿変更の修正・追加	
6月	書類の受付締切(末日)	
7月	申請書類のチェック 資格委員会開催の案内	
8月	書類審査結果の通知	第1回資格委員会：申請書類審査，研修会・講習会の計画，前年度収支決算
9月		
10月	スーパービジョン案内	第2回資格委員会：中間活動報告 指導士研修会，資格取得講習会 (10月12日(金)於：名古屋国際会議場)
11月	資格更新・移行手続きの受付(11月～12月末)	
12月		
平成31年1月	資格更新・移行書類のチェック	
2月	資格委員会開催の案内	
3月	スーパーバイザーへの謝金支払，合格通知，資格認定者の名簿作成，認定書カード・認定書の作成(更新者含む)	第3回資格委員会：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30年度スポーツメンタルトレーニング指導士研修会・資格取得講習会プログラム

①指導士研修会

日時：平成30年10月12日(金)10:00～16:00(受付:9:00～)

会場：名古屋国際会議場

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

参加者数：166名

研修内容：

9:30～ 受付開始

9:50～10:10 開会

挨拶および最近のトピックス：資格委員長 土屋裕陸(大阪体育大学)

10:10～12:00 研修1

研修の目的&講師紹介：武田大輔(東海大学)

「アセスメントを中心に：個人とチーム」

講師：山本昌輝(立命館大学)

13:00～15:50 研修(2つの研修プログラムを同時開催)

研修会2-A 事例検討会(参加は有資格者に限る)

「女性アスリートとの面接」

司会：小谷克彦(北海道教育大学)

事例報告者：齋藤茂(松本大学)

指定討論者：岡澤祥訓(大阪体育大学)

指定討論者：山本昌輝(立命館大学)

研修会2-B

司会：石原端子(沖縄大学)

・パート1:「逐語にすること、事例検討することの必要性と意義」

講師：米丸健太(岐阜県立中濃特別支援学校)

・パート2:「ケースをまとめるという体験から得られるもの」

講師：村山孝之(金沢大学)

・パート3:「総括討論」

指定討論者：武田大輔(東海大学)

16:00～ 修了式および受講証明書配布(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9名が受講。

I. 10:25～11:25 「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. 11:35～12:25 「メンタルトレーニング技法」(教本第4・5章)

講師：立谷泰久(国立スポーツ科学センター)

III. 13:20～14:10 「メンタルトレーニングの展開と評価」(教本第2・3章)

講師：荒木雅信(日本福祉大学)

IV. 14:20～15:10 「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)

講師：荒井弘和(法政大学)

V. 15:20～16:20 「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：阿江美恵子(東京女子体育大学)

(4) 資格更新・移行

資格の有効期限が令和2年3月31日までの方、更新を猶予された方の更新・移行手続き期間は本年11月～12月です。個々に連絡はしておりませんので有効期限を必ずご確認ください。なお、資格更新・移行の審査料は不要です。手引き、規約等の文書や必要書類等はHPに掲載されています。ダウンロードをしてご利用ください。

・申請には必要な研修ポイントが定められており、それを証明する証明書や領収書等のコピーの提出が求められます。研修会・学会等に参加されたときには各種証明書を受け取り、保管しておいてください。

(5) その他

ご所属先、ご住所、連絡先を変更された方は早めに資格委員会事務局(jssp_mtcs@yahoo.co.jp)までご連絡ください。

(6) 令和元年度事業計画

本年度の資格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 令和元年度 資格委員会事業計画(案)

	事務局	資格委員会
平成31年4月	申請書類の受付(4月～6月末)	
令和元年5月	名簿変更の修正・追加	
6月	書類の受付締切(末日)	
7月	申請書類のチェック 資格委員会開催の案内	
8月	書類審査結果の通知	第1回資格委員会：申請書類審査、研修会・講習会の計画、前年度収支決算
9月		
10月	スーパービジョン案内	
11月	資格更新・移行手続きの受付(11月～12月末)	第2回資格委員会：中間活動報告 指導士研修会、資格取得講習会 (11月15日(金)於：筑波大学)
12月		
令和2年1月	資格更新・移行書類のチェック	
2月	資格委員会開催の案内	
3月	スーパーバイザーへの謝金支払、合格通知、資格認定者の名簿作成、認定書カード・認定書の作成(更新者含む)	第3回資格委員会：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

平成29年度会計報告

平成29年度スポーツメンタルトレーニング指導士資格委員会収支決算報告

一般会計		
収入		
1. 新規資格	認定審査料 20名(各10,000) 講習会受講料 19名(各5,000) スーパービジョン料 19名(各5,000)	200,000 95,000 95,000 計 390,000
2. 新規登録料	19名(各30,000)	570,000
3. 更新登録料	移行・更新1回目 8名(各30,000) 更新 12名(各10,000)	240,000 120,000 計 360,000
4. 指導士研修会(大阪商業大学11月24日)	資格取得者 79名(3,000) 学生 45名(4,000) 一般 40名(5,000)	237,000 180,000 200,000 計 617,000
5. スポーツメンタルトレーニング教本		0
6. 利子		9
収入小計		1,937,009
前年度繰り越し金		1,343,826
収入合計(A)		3,280,835
支出		
1. 資格認定委員会 旅費及び会議費(3回分)		132,609
2. 指導士研修会(大阪商業大学, 11月24日) 講師謝金, 旅費, スタッフアルバイト代		423,257
3. 資格取得講習会(大阪商業大学, 11月24日) 講師謝金(5名分), テキスト代		100,000
4. スーパービジョン料 19名(各5,000)		96,512
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・発送費 他		80,242
7. 認定カード作成, 認定証作成(名誉指導士含む), 送料 40名分		126,072
8. 事務局経費		128,229
9. 記念事業準備金		300,000
10. 事業費(統合ワーキング 他)		220,600
11. 調査活動費(東京2020サポート体制構築調査活動費)		0
支出小計(B)		1,707,521
次年度繰越金(A) - (B)		1,573,314
支出合計		3,280,835
特別会計：記念事業準備金		
前年度残高		2,900,000
28年度一般会計から		300,000
残高		3,200,000

<会計監査報告>
スポーツ心理学会資格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合した結果、決算報告通り相違ないことを認めます。

平成 30 年 7 月 26 日
監査 荒木香織
監査 手塚洋介

編集後記

2020 東京オリンピック・パラリンピックまで一年余り。オリンピック・パラリンピックを生で観戦したり、現地でサポート活動を行ったりしたことのある方はご存知かと思いますが、現地の競技会場はもちろんのこと、街全体には「独特の高揚感」が漂います。2020 東京オリンピック・パラリンピックの時は、表現は適切ではないかもしれませんが、「日本中が狂った状態」になると思います。「狂った日本」の中で、アスリーの皆さんがどのように最高のパフォーマンスを発揮するのか、指導者やスタッフの皆さんの大変さはどれだけのものなのか、想像を絶すると思っています。そのような中で、我々（SMT 指導士・目指す方々）は何ができるのかを、日々考えています。一つ言えるのは、我々（SMT 指導士・目指す方々）が一丸・一体となり、協働することが大事だと思っています。これをお読みの皆さんに何かをお願いすることがあるかもしれません。その時にはよろしく願いいたします。

なお、事務局担当者の交代等があり、ニュースレター第16号の発行が大幅に遅れてしまいました。委員会を代表してお詫びいたします。
(立谷泰久 国立スポーツ科学センター)

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16号
2019年（平成31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
