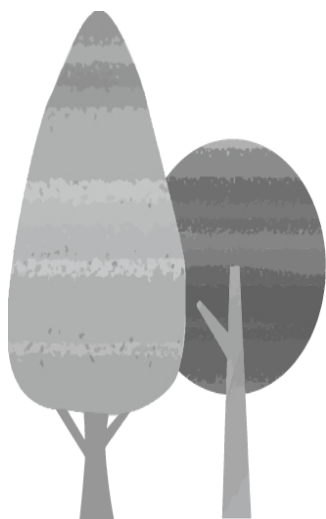


日本スポーツ心理学会認定 スポーツメンタルトレーニング指導士 ニュースレター

Certified Mental Training Consultant in Sport

第20号

2023年8月



I. 巻頭言(提言)	
・日本スポーツ心理学会会長 筒井清次郎(東海学園大学)	1
・資格委員会委員長 荒井弘和(法政大学)	3
II. 資質向上部門・資格審査部門・社会連携部門長の報告	
・秋葉茂季(国士舘大学)	4
・武田大輔(東海大学)	5
・菅生貴之(大阪体育大学)	6
III. 資格取得者の抱負	
・佐藤佑介(日本大学)	7
・加藤千恵子(東洋大学)	8
IV. SMT指導士実践報告	
・菅生貴之(大阪体育大学)	9
V. 事務局からのお知らせ	12

I. 巻頭言 (提言)

スポーツメンタルトレーニング指導士に期待すること

日本スポーツ心理学会会長 筒井 清次郎(東海学園大学)

スポーツメンタルトレーニング指導士認定制度が始まり、23年目になります。この制度の発足および運営に関わっていただいた先生方のご尽力に深く感謝いたします。この場を借りましてお礼申し上げます。

現在、名誉指導士16名、上級指導士35名、指導士112名と合計163名もの会員がスポーツメンタルトレーニング指導士として認定されています。その数は少しずつではありますが増加しているようです。また、この資格を取得しようとしている

若い会員も多くおられるように見受けます。また、マスコミ等においても、メンタルトレーニングという言葉が以前よりも頻繁に聞かれるようになったように感じています。

このような点から、メンタルトレーニングの将来が明るいと感じている方もおられると思います。確かに、世間の注目は増えてきています。ただ、それと共に、メンタルトレーニングの進め方や内容に関する世間の目も厳しくなっていることを理解しておく必要があります。注目してみたけど、あまり役に立たなかったと評価されるとあっという間にメンタルトレーニングへの注目は下降してしまいます。注目されつつある今こそ、派手でなくても良いので、着実に評価される仕事をしたいかねばなりません。

そこで、以下の 2 点を意識して欲しいと思います。結論を先に言うと、

- 1) 現場に寄り添う
- 2) 実践記録を論文として公開する

です。これから説明していきます。

先日、上級指導士の A 氏とメンタルトレーニング指導士について話をしていました。A 氏と私が共通しているのは、現場のスポーツ指導を 30 年近く行っていること、共にメンタルトレーニング指導士の資格を持っている（私は持っていた）という立場であるという点です。お互いに、困ったらメンタルトレーニング指導士に相談する？と言う話になったのですが、2 人とも相談しないと即断でした。もちろん、2 人ともメンタルトレーニングの知識を有しており、ある程度自分でも対応できることもその理由の一つではありますが、本質的な理由はそこではありません。ここで、話を整理すると、2 人とも、現場に立ち続けているということです。すなわち、私達が感じたことは、現場に立ち続けているほとんどの指導者が感じていることだろうと思われることです。現場に立つ指導者にとって、ポジティブシンキングやショックアブソーバーなどの技法をメンタルトレーニング指導士から選手に伝えて欲しいとは考えています。しかし、それ以上の関係を必ずしも望まないのは、

メンタルトレーニング指導士をそこまで信頼しきれていないからだと思います。

現場の指導者は、ほぼ毎日、選手の動きや表情を見ているわけです。それを何年も続けてきたからこそ見えるものがあります。そういう時間を共にしていないメンタルトレーニング指導士が、いきなり来て、急にアドバイスをしても、この人は本当に本質を理解してくれているのか？と疑問を感じざるを得ないからです。メンタルトレーニング指導士として、長く競技団体に関わっておられる方の特徴として、真摯に指導者や選手に向き合われてきたことはもちろん、数多く現場に足を運び、時間を共有されて来た方が多いと感じています。「同じ釜の飯を食う」ではないですが、できるだけ、現場の練習、試合、合宿に多く顔を出すことによってのみ得られることも多いと感じています。そうすることは、メンタルトレーニング指導士にとって負担は大きいですが、それが信頼関係を構築するための一番の早道のように思っています。

2 つめは、毎年多くの院生さんが学会員に成り、修了後にスポーツメンタルトレーニング資格を取得されていきます。しかし、メンタルトレーニング指導士の登録総数は毎年数名しか増えません。これは、資格を取得された方が、その資格を有効活用できる職にそれほど多くつけないからではないかと考えています。メンタルトレーニングの知識吸収、指導実践が面白く、それで止まってしまうと、それが職に繋がらないからだだと思います。大学であれ、企業であれ、研究職につくには、論文の質と量が大きなウエートを占めます。時には、競技歴や指導歴がいくら多くても、なかなかそれだけでは難しいのが昨今です。学会役員としては、スポーツ心理学会に所属されている方が、その研究を続けられる職に、一人でも多く着いていただけることを希望しています。そのためには、繰り返しになりますが、論文執筆が不可避となるのです。初めて投稿した時には、多くの方が査読結果を見てショックを受けることと思います。しかし、そこで諦めるのではなく、査読者の指摘を、次の

研究に生かすことができれば、さらに、それを継続することができれば、皆さんは、素晴らしい論文を執筆できるようになります。私は、編集委員長も経験しております。その査読プロセスを長く見させていただいて、査読の中には、厳しい指摘も含まれていますが、いずれの査読者も、この著者がこの問題点をクリアーして、より素晴らしい研究論文を書いて欲しいと願っているのを感じてきました。私は査読者を陰の指導教員と思っています。実際に、掲載された論文著者の謝辞に、匿

名の査読者を記載されることも少なくありません。査読を有効活用して、論文執筆を進めていただき、1 本でも多くの論文が掲載されることを願っています。そのことは、スポーツ心理学会、また、メンタルトレーニング指導士の評価を上げることに繋がると考えています。

以上、私の勝手な思い込みに過ぎないかもしれませんが、メンタルトレーニング指導士、特に、まだ正規職を得ていない若手の研究者への希望を書かせていただきました。

「わかりやすく」

資格委員会委員長 **荒井 弘和**（法政大学）

立谷泰久先生（国立スポーツ科学センター）の後を引き継ぎ、2022 年 10 月の日本スポーツ心理学会総会を経て、資格委員会の委員長に就任した荒井弘和です。秋葉茂季先生（副委員長、資格審査部門長）、内田若希先生（資質向上部門長）、江田香織先生（社会連携部門長）、そして、多くの部門員の先生方とともに、資格委員会を運営しています（庶務会計部門長は荒井が兼務）。

「わかりやすく」。これが、私たち資格委員会に与えられたテーマであると考えています。

社会に対して、わかりやすく。SMT 指導士とは何をする人なのか、わかりやすく社会に説明する必要があると考えています。言い換えれば、社会への説明責任を果たすべきと考えます。社会に対する説明は、すなわち指導士を広報する活動と位置づけることができます。指導士がわかりやすい資格になれば、スポーツ現場における他職種との連携も進むでしょう。アスリートが SNS 世代であることを考えれば、今後は SNS を使った広報活動も必要かもしれません。

指導士や未来の指導士に対して、わかりやすく。指導士資格を取得し、維持し続ける方法をさらにわかりやすくできればと考えています。私たち資格委員会では、前期の資格委員会（立谷泰久先生、武田大輔先生、菅生貴之先生、秋葉茂季先生、そ

して部門員の先生方）と連携して、2022 年度の資格認定・更新・移行の手続きを担当しました。その際、メ切が守られていなかったり、書類の不備があったり、ポイントが不足していたりという事象が散見されました。申請者ご自身の認識不足・準備不足は改善していただくとして、資格委員会としてもミスが減るようなインストラクションを行えるようにと考えています。たとえば、学会の研修会などの場を借りて、指導士や未来の指導士に向けて、具体例を挙げながら資格申請の条件を説明する。学会開催時に、資格取得について胸襟を開いて相談できる機会を設ける。武田大輔部門長の時代からホームページに掲載するようになった「認定条件に関する FAQ」を、さらに充実させる。こういったことを検討しています。

さてここで、資格委員会の土台を支え続けているお二人の英雄を紹介させてください。お一人は、阿部成雄先生（法政大学兼任講師）。現在は、資格委員会の庶務会計の作業を一手に引き受けてくれています。反対から眺めれば、阿部先生に大きく依存してしまっている庶務会計部門の状況は、早急に改善する必要があるといえます。庶務会計部門は、資格委員会の 4 部門のうち、最もテコ入れが必要な部門です。もうお一人は、坂本知絵（ともえ）さん（株式会社サコム代表取締役）。日本ス

ポーツ心理学会の事務局を担当してくれている株式会社サコムは、資格委員会の業務も担ってくださっています。資格委員会には、さまざまな問い合わせが引切りなしに届きます。なかには、「私の登録番号は何番でしたっけ?」というような、指導士として資質が疑われる問い合わせもあります。坂本さんは日夜、それらの問い合わせを私たちにつないでくださっています。そして、資格委員会の情報を迅速にアップロードしてくださるので、とても助かっています。お二人の尽力に心から敬意を表しつつ、お二人に甘えすぎずに、私たち指導士は自立して活動せねばと、自戒を込めて考えています。

最後に、若干の脱線をお許しただけないで

Ⅱ. 資質向上部門・資格審査部門・社会連携部門長の報告

2022 年度の資質向上部門活動の振り返り

資質向上部門長 **秋葉 茂季** (国士舘大学)

この度、第 49 回スポーツ心理学会大会にて任期満了に伴い資質向上部門長としての活動を終えました。最後となった全国研修会では成安造形大学共通教育センターの山川裕樹先生にご登壇いただき音楽家の心理相談についてご講演いただきました。この場を借りて改めて山川先生には御礼申し上げます。ありがとうございます。個人的には日頃から興味を抱いていたテーマであり、アスリートの心理サポートとの親和性も高い話題だと考えておりました。学会員、資格取得者の知線に響くものであったのであれば嬉しく思います。また、久しぶりに対面開催がかなったことから事例検討会が開催できたことも非常に嬉しくおもいます。資質向上の中でもっとも重要な研修であると考えておりますし、もっとアスリートの相談事例が増え、資格取得者がより多くの事例に触れることがスポーツメンタルトレーニング（以下 SMT）及びアスリートの心理サポートの発展につながると信じています。

2022 年度における資質向上部門のその他活動と

しょうか。この 3 月末日をもって、指導士資格の取得者の任意団体であった日本スポーツメンタルトレーニング指導士会が、発展的に解散しました。指導士会の機能は、資格委員会に引き継がれます。指導士会を開設し、指導士の研鑽の気運を大いに醸成してくださった徳永幹雄先生（九州大学名誉教授）の意志を受け継ぎ、私は資格委員会を運営してゆきます。なお、徳永先生は今年、「第 25 回秩父宮記念スポーツ医・科学賞」功劳賞を受賞されました。この場をお借りして、心よりお慶び申し上げます。

それでは皆さん、3 年間どうぞよろしくお願いいたします。

しては、地域を同じくする資格取得者が共同で企画した全国規模の研修会に 1 回共催し、地域規模の研修会を 2 回後援（助成）しました。各資格取得者が独自の研修会を活発に継続されていることは SMT 指導士の資質の保持・向上にとって最も重要なことだと思います。今年度実施された地域の研修会はいずれも地域に根ざした先生方が自らの研鑽と後世の SMT 指導士の育成という両輪を意識しながら実施されたものでした。非常に印象深かったのは、これまでの SMT 指導士資格の歴史と今後の更なる発展を意識された研修会が多かったことです。現在も実践活動を継続しながらスーパーヴィジョンという立場で若手の SMT 指導士を指導する教育的立場にもある上級指導士の方々が、これまでの活動を振り返りながら今後への展望や期待を示すレクチャーであったり、若手で現場に出たばかりの SMT 指導士が現在抱えている問題や悩みを共有する話題提供など、まさに歴史が重なり、つながるような研修会が多く見られました。このような研修会が増えてきている背景に

は、ある意味で現在 SMT 指導士資格が過渡期を迎えていることがあるのかもしれませんが。本来私のような駆け出しで上級指導士になりたての立場のものが資質向上部門を任されていることも奇妙なことで、もしかしたら大きな変容というダイナミクスの中間に存在するからなのかもしれないと考えたりもしています。果たしてその中で私がどれだけのことができたのかはまだ現時点では見えませんが、何か未来に前向きな意味でつながるものであってほしいと願うばかりです。

最後に、少し唐突・抽象的・とりとめのない話

2022 年度資格審査部門の活動の振り返り

前資格審査部門長 **武田 大輔** (東海大学)

前期までの資格審査部門長を務めさせていただきました。この原稿を書いている現在は新部門長の秋葉茂季先生に多くの業務を引き継ぐことができ、少しホッとしております。前理事会の会期は新型コロナウイルス感染症が広く蔓延し、生活や仕事の様式が大きく変化する最中でありました。今や当たり前となっているリモート会議なども初めてのことであり、この 3 年間は資格審査部門の最低限の業務を遂行することだけで精一杯だったように思えます。本部門は、資格取得や移行・更新の審査手続き業務、新規取得申請者に対する資格取得講習会の開催が主たる業務であり、また、そのプロセスを通じて必要となった指導士資格規定等の見直しを行います。3 年間で振り返りながら、本資格の現状を少しばかりお伝えしたいと思います。

まず、新規取得者数ですが、10 名、5 名、3 名とこの 3 年間だけを見ると、減少の傾向にあります。その背景はわかりかねますが、本資格の魅力(社会的有用性)と厳しさ(高度な専門性の維持)が、有望な人材を確保する重要な要因と考えたいところです。更新については、人数の詳細は示しませんが、更新対象となっている方全員が資格更新となることはありません。更新を希望されない方も

になり申し訳ないのですが、今年度の研修会の様子だけでなく、これまでの資質向上部門の活動を振り返り思うことを述べたいと思います。それは、やはり何よりも事例の積み重ねとその共有が最も資質向上に資すると思うということです。単に生きた事例に触れること・聴くことだけでも立派なトレーニングになると思います。その意味で、今後地域で小さい事例検討会が増えることを期待して次にバトンを渡したいと思います。三年間ありがとうございました。

おられますし、研修実績や研究実績が不足し、更新を希望しながらもそれが叶わなかった方もおられます。後者のような方は、資格更新の猶予願いを提出いただくことで、次年度に再審査に臨んでもらうことになっています。再審査に臨む年度は、資格“失効中”となり、学会ウェブ上に公開されている指導士リストからは外れることになります。資格保有者の方には、更新時期の確認と、更新に必要な手続きを行ってもらおうよう、お願い申し上げます。

次に資格取得講習会については、すでに昨年、一昨年とニューズレターでお知らせしましたように、講習内容を一新しました。各講師の心理サポート実践経験や研究活動経験を交えた講義は、学術的基盤をもつ本学会の資格を有することの意味や責任について、受講者それぞれが考えるきっかけとなったのではないかと思います。特に学会会長が最初の講師として登壇されたことは印象深いです。スポーツ心理学は、基礎研究から応用研究まで、研究対象、研究方法も多様です。統括する立場にある会長が先頭を切って、資格取得希望者に提供する講義は、単なる知識提供ではなく、聴き手の心と身体を揺さぶる熱いものであったと私は感じております。できれば、今後も会長にこの役割を

担っていただきたいです。

さて、最後に今後の展望としての個人的な意見を述べてみたいと思います。会員数 1000 人にも満たない日本スポーツ心理学会であります、そのうちの資格保有者は 200 名弱です。この数字をどのように評価するか。私は多いと感じております。数を増やすことよりも、資格保有者それぞれの資質を高めることを重視した方が良くと個人的には考えております。先に、本資格の魅力と厳しさについて言及しましたが、厳しさに相当する互いに緊張感を保ちながら研鑽していく場については、さまざまな地域でできているようです。いわゆる学びの場だと思います。この学びの場を維持、発

展させていくことは、SMT 指導士の質を高めることであり、それは自ずと SMT 指導士と関わったスポーツ現場の人達からの信頼に繋がると思います。あとひとつ展望と申しますか、要望になるのかもしれませんが、資格の名称についても議論を始めたいところです。近年、心理学を基盤としたアスリート支援にはさまざまな期待と要望があります。知識（技法）提供だけに留まらない専門的関わりが求められておりますし、その要求に応えることのできる指導士が増えております。資格制度が発足して 20 年を過ぎた今だからこそ、名称を含めた指導士の役割や専門性そのものを見直す議論を期待したいと思います。

社会連携部門の今後の活動に向けて SMT 指導士と社会の連携とは

社会連携部門長 菅生 貴之（大阪体育大学）

今期をもって資格委員会の陣容が変わり、社会連携部門を次の代に引き継ぐにあたって、まずは私の在任期間中、社会連携部門としてはいくつかの課題を持っていましたので、その点について振り返りを行い、そのうえで今後 SMT 指導士が社会と連携していくために必要なことや、困難が予想されることについて述べたいと思います。

社会連携部門の業務として、定期的に行っていたのは「SMT 指導士ニュースレターの発行」でした。この定期的な業務のほかに目指したものとして、SMT 指導士と現場をつなぐために何かできないか、ということを検討してきたことがあります。そのためにはまず、SMT 指導士をスポーツ指導の現場指導者の皆さんに知ってもらわなくてはなりません。そうしたことから、まず学会でのシンポジウム等を企画することを考えました。しかし、コロナ禍で学会活動や競技者への支援活動そのものが制限される中、そうした企画をすることはできませんでした。私も含めて多くの SMT 指導士の方々は、さまざまな領域で独自の支援活動をされてきて知見が蓄積されてきていると思われます。コロナ禍も終息しつつある中、支援活動も徐々に

再開されていくでしょうし、そうした活動の蓄積を学会で情報共有をしていくことは今後期待できるといえるでしょう。

また、もう一つ検討していたことは、ホームページで SMT 指導士の情報を掲載し、最終的には競技者や競技団体・チームなどがそのページを閲覧して、検索ができるような機能を備えるといった構想です。この構想は単なる情報掲載にとどまらず、競技現場と SMT 指導士との「マッチング」を想定したものであり、大変魅力的なものである一方、実際にそれを具現化しようとするとなれば様々な問題点が浮かび上がってきました。まずは、掲載する内容についてです。現在、SMT 指導士の資格については、資格委員会内の資格審査部門と資質向上部門において、質の向上を目指して様々な取り組みを行っています。そうした過程で、SMT 指導士の資格を取得された方々活動内容はかなり多様性があり、また個人によって研鑽の過程がかなり異なっていて、差があることがわかってきました。そうした中で、学会という学術団体が運営するホームページに記載する内容をどのくらい制限するべきなのか、といったことや、科学的な根拠などを求

めていくべきではないか、ということが問題として提起されました。資格委員会は日本スポーツ心理学会の一委員会であり、当然学術団体ですので、ホームページには科学的根拠に基づいた、客観性が担保された情報の掲載が求められると思います。そうした際に、記載内容をどのくらい自由度を持たせるか、というところに障壁がありました。

もう一つは、マッチングをする機能についてです。これも上記の問題と関連するのですが、学会として SMT 指導士の情報を掲載して、うまくマッチングが成立したとして、もしそれが競技者や競技団体の要望に合っていなかったり、万が一トラブルなどが発生した場合に誰が責任をとれるのか、といったことが大きな問題点でした。

こうした問題点は、資質向上や、資格の審査と当然強く関連しています。社会連携として広く社

会に広報していくことと、資格の質の向上は両輪であるべきです。現状では、資質向上のほうが優先度が高いように私自身は感じていますが、やはり同時に社会連携を進めていくことは必要であり、上記の問題点についてしっかりと議論したうえで、SMT 指導士資格が広く社会に認知されることが期待されます。

長い間世界を覆っていたコロナ禍も終息に向かいつつある今、さまざまな活動が再開され、スポーツもようやく本来の姿を取り戻していくことが期待されます。アスリートに対する支援もそれに伴って活発に行われていき、多くの実践がまた積み重ねられていくことでしょう。私としては、そうした多くの実践の中から、新しい社会連携の形が見えてくるのではないかと、大きな期待をしています。

Ⅳ. 資格取得者の抱負

スポーツメンタルトレーニング指導士の有資格者となって

佐藤 佑介（日本大学）

スポーツメンタルトレーニング（SMT）指導士資格を取得したことにより、本稿を執筆する機会を得ました。執筆内容を考え始めると、ふと頭に浮かんしたのは SMT が身近なものとなったのが、20 年も前になるということでした。

私は、日本大学大学院でスポーツ心理学研究室に所属し、空中での複雑な運動中の視覚系活動についての研究を開始しました。その研究室は、通称「一実」（第一実験室の略です）と呼ばれ、当時は日本スポーツ心理学会会長も歴任された藤田厚先生、2003 年に日本スポーツ心理学会功労賞を受賞し、私の大学院の指導教員でもあった吉本俊明先生、そして昨年（2022 年）に日本スポーツ心理学会の名誉会員へなられた水落文夫先生が在室されていました。一実は、それらの先生方に加え、本研究室に所属する大学院生（現在では、SMT 指導士や大学で教鞭をとられている先生方が多くいることを思うと感慨深いです）、スポーツ心理学に

興味を持つ大学生、先生方を慕う学生で溢れていました。先生方との個別での研究ミーティング、勉強会、そしてコーヒープレイクが自然と始まるその空間は、学生が学修、研究を展開するには最高の環境です。

その一実にて定期的に SMT のミーティングが行われていたことが、私にとって幸運なことだったといえるでしょう。それが開催されることは、スポーツ心理学研究室としては当たり前のことかもしれませんが、SMT への興味が皆無であった私にとっては、それに触れるきっかけとなったからです。そこでは、個別選手についての情報共有、講習として実施すべき内容についてのディスカッション、フィードバックシートの検討と作成、そしてそれを基とした研究の展開について等が話し合われていました。当初、自身の研究内容や関心から、それらのミーティングの外にいた私を、その中に導いてくれたのが先生方や仲間達です。

皆さんから学んだ知識や経験を、ここで書き尽くすことはできませんが、2つだけ紹介させていただきます。1つは、心理サポートを定量的に評価する、すなわちデータにて根拠づける視座で SMT に関わるという考え方と態度です。もう 1つは、現状のサポートに満足せず、常に新たな試みをそのサポートの中に取り入れていく姿勢です。一実にて大学院生として、その後には大学教員として時間を重ねることにより、それらの学んだものを徐々に自分なりに、ほんやりとですが形にすることができるようになってきたように思えます。その表れが、今回私が SMT 指導士資格を取得しようとした動機でもあったかもしれません。

現在、改めて、やはり私は幸運だったと感じています。一実にてテーブルを囲んでディスカッションしていた内容が、SMT 研修会でも色あせていないからです。もちろん社会的状況も大きく変容し、

「SMT 指導士」を取得して

加藤 千恵子（東洋大学）

「SMT 指導士」の資格を取得させていただくにあたり、多くの先生方からサポートをいただきましたこと厚く御礼を申し上げます。体系だったシステムの中で、充実した座学や実践講義を受講していただきましたおかげで資格を取得することができました。

SMT 指導士の資格取得の目的は、メンタルトレーニングを必要としている方々に対し、正しい知識を持った指導者のもとでトレーニングを実施していただくことであると思います。資格取得前、勤めている大学ではメンタルトレーニングの理論や実践の授業を担当する教員が必要となっていました。当時私は、メンタルクリニックで臨床心理士、公認心理師としてカウンセリングを行い、ヨーガ療法や自律訓練法などをクライアントの方々に実施していたことなどからメンタルトレーニングには以前から興味を持っており、自らこの資格取得を目指しました。

扱われるトピックも「メンタルヘルス」「アントラージュ」など多様なものが含まれ、スピード感をもってその内容はアップデートされています。しかしながら、現在の SMT 指導士として求められているいくつかの資質、例えば、研究者としての SMT 指導士である視座、現状にとどまらずに研鑽を積む姿勢は、あの頃の一実で学んだそれと変わっていません。

SMT 指導士資格者としてなった私の経験値は 0 です。SMT に触れてから現在に至るまでの 20 年間の知識や経験を基に、「私」にできる SMT への関わり方を 0 から探求する機会を得たことは、大変に有難いことです。いつの日か、SMT 指導士資格者としての私のストロングポイントやフィールドを見つけることができ、そのフィールドで私が一実で学んだものを体現できるならば、それほど嬉しいことはありません。

資格取得にあたり、講習会や研究会に参加し、教育分析やスーパーバイズなどの重要性を感じながら、指導士資格取得の講義で多くを学ばせていただきました。専門知識のもとでの実践、メタ分析の視点からの振り返り、経験をそのままにしないこと、謙虚であること、驕らず、常に自分を見つめなおすこと、の重要性を教えてくださいました。また、何をもって“成功”と呼ぶかということを改めて考えさせられ、私も、どうすれば先生方のように自己理解、自己洞察が深め、アスリートを支えることができるような人間になれるのかと、今も日々教えていただいたことを反芻しています。

実際、アスリートにメンタルトレーニングを教えるようになった最近では、トレーニングの効果を幅広く考えられるようになりました。たとえば、アスリートの競技上の成功だけではなく、競技以外の自分の人生全般における満足度を高めること

ができるようになることも伝える努力をしています。不慮の怪我や年齢による競技引退後の人生でも希望を持てるようになること、人生を長い目で見て自己実現できるような人間になること、をいかに伝えるかを意識しています。競技のためだけではなく、人生全般が豊かになるよう、アスリートを暖かくかつ長い目で見守ることが重要であると痛感しています。

今後は SMT 指導士としての専門的な学びをさらに深めていくと同時に、学んだことを学生、アスリートだけでなく、コーチ、監督、引退したアスリートなど幅広く様々な方にフィードバックしていきたいと考えています。メンタルトレーニン

IV. SMT 指導士実践報告

スポーツメンタルトレーニング実践講座—自律訓練法のスポーツ場面への適用

菅生 貴之（大阪体育大学）

1. 自律訓練法とは

自律訓練法 (Autogenic Training：以下、AT と略記) は 1930 年代にドイツのシュルツ博士によって体系化された、ストレス対処のための自己弛緩の技法です (佐々木, 1976)。我が国においては、1964 年の東京オリンピック大会において、競技者に対して実践された報告が残っていて、わが国では比較的古くから競技者に対する心理支援の方法として用いられてきました。よく知られた実践例としてまず挙げられるのは、日本体育大学の故長田一臣先生の実践ではないでしょうか。長田先生の書籍は後程紹介させていただきますが、AT を活用した多くの実践を書籍に残されています。

本稿は AT の詳細について紹介することを目的としているのではなく、あくまでも競技場面にどのように AT を提供するかを、私の実践経験から概説することが狙いです。AT については専門書籍が多く出版されていますので、末尾に少し紹介させていただきますと思いますが、もし関心があり、より学びたいという方はそれらを参照して、AT の基礎についても理解を深めていただければ

グの中には臨床スポーツ心理学の分野も含まれ、いわゆる無意識の世界に足を踏み入れる側面も多く見られていると感じています。以前から携わっているメンタルクリニックでのカウンセリングにおいてもメンタルトレーニングの知識、経験を活かすことができますし、また逆に、メンタルクリニックのカウンセリングをメンタルトレーニングに活かすことができるようなことも同様に可能だと感じております。

この度は大変貴重な機会を与えていただき、自分を振り返ることができました。振り返り、反省のできる SMT 指導士になれるように心がけていきたいと思います。

と思います。また、日本自律訓練学会という学会があります (<https://www.jsaat.jp/>)。学会では AT の研修会を実施していて、初心者向けのものから応用編まで、さまざまなレベルの方に対して AT の学びの場を提供してくれています。ぜひこちらの学会もご参照いただければと思います。

もし本格的にアスリートに対して AT を指導したいということであれば、AT 学会の研修会の受講は必須ではないかと思います。指導に当たってはいくつか注意しなくてはならないことや禁忌などもあります。ご自身で AT を実践して役立ててみたい、ということでしたら書籍の知識で十分かもしれませんが、他者に対して指導をするとなると、やはり研修会を受けていただいて、専門の先生方にいつでも相談できるようにしておくことも大切な準備ではないかと思います。

2. AT のスポーツ現場への適用

私はゴルフや体操競技、射撃などのクローズドスキルの種目の競技者に対する心理支援の経験を積んでいく中で、AT がそれらの支援にとっても有効であり、競技者にもよく受け入れてもらえる方

法だと感じながら今も実践を続けています。AT はリラクセーションの方法としてイメージされる方が多いのではないかと想像します。もちろん AT の効果の一つとしてリラックスということはありますので、リラクセーション法という側面がないわけではありませんが、私自身は多くの AT を専門とされる方がおっしゃるように、「セルフコントロール技法」であると考えています。

AT を習得する際には、AT 練習後の振り返りが重要であるとされています。福山 (2015) は振り返りの重要性として、AT を指導する側とされる側、両方の意義を説明しています。AT 実施時に起きた様々な反応について振り返り、心身への気づきを深めていくことが求められます。AT を習得する上で重要なこの振り返りの過程がすなわち、「セルフモニタリング」につながり、結果的にセルフコントロール能力の向上につながっていきます。

一方で AT を指導する側としての振り返りの意義は、もちろん指導した効果を検証していくことも重要なことではありますが、選手に対する支援の方向性などを見定めるのにも役立つということがあります。カウンセリング的な対処や、副反応 (自律性解放現象)・副作用への対応などを通して、その選手とどのようにかわっていけばよいかを、改めて考え直すきっかけにもなります。また、アスリートに対して AT を指導していくと、彼らの優れた身体感覚に驚かされることも多く、指導している私が多くのことを教えられてきました。彼らの語る AT 実施時の特異的な身体感覚は、私の AT 指導において様々な示唆を与えてくれ、指導方法の振り返りに大変役立つものだったと思います。

3. 競技者に対する指導上の利点と注意点

AT を競技者に指導する際に気を付けなくてはならないこととしてまずは、AT の一般的禁忌について理解しておくことが重要だと思います。そのためには、書籍や日本自律訓練学会のマニュアル、研究論文などを通じて理解を深めておくのと同時に、学会主催の研修会に参加することも大変有用です。実践的な研修などを事前に受けておくことで、AT の指導実践における不安も解消され

ることと思いますし、事例などを通した学びもありますので、指導上の現実的な学びはとて多いのではないのでしょうか。

そうした一般的な禁忌は当然踏まえておくことですが、競技者特有の注意点にはどんなものがあるのでしょうか？私自身は競技者の多くは AT と親和性が高く、意欲的に取り組んでくれるばかりではなく、習得も早いと感じています。日ごろから競技の練習の中で、身体感覚に意識を向けることが多いことがその理由かもしれませんが、これはいずれ研究として確かめてもよいのではないかと考えています。

これらのことから、競技者にとって AT は好適な技法だと感じる人が多いのですが、そうした中で少し注意することといえば、けがをしている選手に対する配慮でしょうか。AT の一般的効果として、副交感神経活動が活性化して全身が弛緩し、血管が拡張することで四肢など抹消部への血流が増加します。競技者はその競技活動の中で多かれ少なかれ傷害を負っていることが多く、骨折や筋・腱の損傷など、明らかにわかるものでしたら対処できますが、目立たないものや疼痛などは気づかないこともあります。そうすると、患部への血流も増すことから、痛みが増加してしまうことは考えられます。アスリートにとってはこうした痛みの増大というのはその後の練習などに影響が大きいので、注意する必要があるといえます。指導する前に、競技者に痛みの箇所や程度などを確認しておくことが必要ではないのでしょうか。

4. AT を活用してくれた選手の事例

ここで、私がこれまでににかかわった選手の中で、A 選手の一事例を紹介したいと思います。A 選手の課題は試合の成績の浮き沈みが激しく、調子のよい試合が続かないということが課題で、能力はあるのですがなかなか代表チームに入れないという選手でした。同時に、心理的な状態の浮き沈みも激しいことを課題として挙げていました。

A 選手はサポート開始の当初から AT に関心を示したため、継続して指導していくこととしました。最初の一年ほどは、まず少しお話を伺ってか

ら AT を行い、その振り返りをしながら次の試合のことを話し合ったりするセッションを多く過ごしました。

A 選手にとって AT は好適なものであったようで、例えばイメージトレーニングを実施する前の導入として AT を使うこともありました。AT はそもそも身体感覚に受動的に意識を向け (受動的注意集中)、身体感覚を通してリラックス感を得ていく手法です。イメージではその選手の専門種目の動きのイメージなどを行うのですが、導入で短い時間の AT を行うことでよりそうした競技中の動作のイメージがわきやすかったようです。

同時に、A 選手に対して指導を進めて行くうちに、様々な反応が見られるようになりました。身体がびくびくと動くような、指導している私が目視で確認できるものもあれば、事後の振り返りの際に様々な身体感覚を報告してくれるものもありました。当初は、こうした身体反応や重・温感への自身の反応などに驚いたり困惑したりといった心理的な反応も見られました。しかし繰り返し練習をしていくうちにそうした諸反応に対して過剰に反応せず、ある意味「放っておく」ことができるようになっていきました。

当初身体感覚に戸惑っていた A 選手が AT を継続していく中で、異和的な思いを心の中に感じながらも、心の片隅に置いておくことができるようになったことは、彼にとっては大きな進歩だったのかもしれません。その後、A 選手は試合中の心理状態で不安などを感じていながらも、それらに強く影響されたりすることなく、「放っておく」ことができるようになったと報告していました。そうした精神の安定は、A 選手の競技成績の浮き沈みも徐々に少なくしていきました。「大崩れない選手」として数々の試合をこなしていき、途中選手生活が危ぶまれるような大けがにも見舞われましたが、最終的には日本代表選手として世界の舞台で活躍しました。

私は選手に AT を指導する時には、AT の基本的態度であり、最も重要視される「受動的注意集中」を強調して説明します。受動的注意集中は例

えば右腕の重感練習を実施する際に、右腕に「さりげなく」注意を向ける態度 (佐々木, 1976) です。この態度は競技者のプレッシャー下での態度と繋がっているものと思っています。重感を実施する際に「重たくなれ、重たくなれ」と一生懸命働きかけるのではなく、「重たい」という状態だけを唱え続けていくのが AT の方法ですが、「重たくなれ」といった認知的努力で無理やり重たくしようとすればするほどリラックスとは程遠い状態になってしまいます。

これは、例えば私が日ごろ支援している種目であるゴルフを例にすると、例えば「左の池に入れたくないな」ということは誰もが考えます。しかし実際には左に打たないように、ではなく普段の自分のスイングをすればよいだけなのですが、「左に打ってはいけない」という認知的努力が結果として普段通りの動きを阻害してしまうものです。結局は左にボールが曲がってしまう、ということよく選手が報告しています。こうしたある意味「無理やり」な働きかけに対して、受動的態度でいることが最も重要なことなのですが、試合となると人は「リラックスしよう」とか「不安に感じないようにしよう」と考えてしまいがちです。大事なことはそうした不安や緊張などを、無理やり消すのではなく心の片隅に置いておいて、受動的な態度で接することなのではないのでしょうか。こうした態度は、AT によって育まれていくものと思っています。

5. まとめと参考文献

私が AT という方法を知ってから、もう 25 年ほどになります。もちろんアスリートの支援の一つの方法として、私自身の支えとなり、また大きな自信も持たせてもらえる方法だったように思います。もちろん AT だけで選手の支援ができるわけではありませんし、様々な指導技法を実践してきたのですが、SMT を学び始めた当初に AT と巡り会えた私はある意味幸運だったな、と思います。自分にとって違和感なく受け入れることができ、また指導においても比較的スムーズに取り入れることができたこの技法は、私とのマッチングもよ

かったのだと思います。ある時偶然、ある大学の懇親会のような場で、故長田一臣先生にお会いできて、お話を伺うことができたことも運命といえるかもしれません。

同時に、ストレスを感じやすく体調を崩しがちだった私にとっては、私という人間にとっても大変有益な方法だったと思います。先ほどは選手についてお話をしましたが、心理的・身体的に好不調の波が激しかった私自身が AT を知ったことで、大いに救われたと感じています。

佐々木雄二先生の「自律訓練法の実際」(創元社)はよく知られた名著で、AT を指導される方は一度は手に取ったことがあると思いますが、近年で

はかなりわかりやすくかみ砕いたマニュアル本も多く出版されています。その他、いくつかの文献を紹介してこの稿を閉じたいと思います。

関心を持たれた方は、ぜひとも自律訓練学会の HP をご覧になってみてください。

＜参考書籍＞

『自律訓練法の実際』 佐々木雄二 1976 創元社

『実践 自律訓練法』 佐々木雄二 2014 ごま書房新社

『臨床家のための自律訓練法実践マニュアル』 中島節夫 監
福山嘉綱＋自律訓練法研究会

『日本人のメンタルトレーニング』 長田一臣 1995 スキー
ジャーナル

『はじめての自律訓練法』 松岡素子 松岡洋一 2013 日本評論社

V. 事務局からのお知らせ

(1) **有資格者数:**令和 5 年 3 月末現在で資格が有効な指導士は 163 名（名誉指導士 23 名、上級指導士 36 名、指導士 104 名）。令和 4 年度に資格を移行・更新された方は以下のとおりです（敬称略）。

・名誉指導士：阿江美恵子、鶴原清志、東山明子、水落文夫、三宅紀子、吉澤洋二（以上 6 名）

・上級指導士更新：荒井弘和、菅生貴之、武田守弘、直井愛里、吉田聡美（以上 5 名）

・上級指導士への移行：松山博明、石原端子（以上 2 名）

・指導士更新：雨宮怜、伊藤麻由美、稲垣和希、上野耕平、内城寛子、大久保瞳、奥野真由、河津慶太、小林玄樹、近藤みどり、坂部崇政、千葉陽子、富永哲志、中塚健太郎、長谷川弓子、布施努、本郷由貴、松井幸太、山田快（以上 19 名）

(2) 令和 4 年度事業報告

令和 4 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 令和 4 年度 資格委員会事業報告

	事務局	資格委員会
令和4年4月	申請書類の受付（4月～6月末）	
5月		
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	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
8月	書類審査結果の通知	
9月		第 2 回資格委員会 資格取得講習会、SM T 指導士全国研修会（令和4年9月30 日）
10月		
11月	資格更新・移行手続きの受付（11月～12月末）	
12月	最終審査の案内（新規資格取得者）	
令和5年1月	資格更新・移行書類のチェック	
2月		
3月	最終審査料の謝金支払い，合格通知，資格認定者の名簿作成，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) 令和 4 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：令和 4 年 9 月 30 日（金）10：30 ～ 16：30（受付：10：00 ～）

会 場：朱鷺メッセ 新潟コンベンションセンター 国際会議室、301AB、302AB

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：156 名

研修内容：

10：00 ～ 受付

10：30 ～ 11：45 研修 1 講演「音楽家の心理相談」
司会：秋葉 茂季（国土館大学）
講師：山川 裕樹（成安造形大学）

13：30 ～ 16：30 研修 2 事例検討会
司会：小谷 克彦（北海道教育大学）
発 表 者：菅生 貴之（大阪体育大学）
指定討論者：山川 裕樹（成安造形大学）
指定討論者：鈴木 壯（中部学院大学）

13：30 ～ 15：00 研修 3 レクチャー「チーム（集団）サポートについての話題提供」
『チーム導入の際の関係づくり～自分達の使ってもらい方について～』
司会・話題提供：筒井 香（株式会社 BorderLeSS）

15：15 ～ 16：45 研修 4 オンラインサポートで感じる難しさ・違和感
司会：筒井 香（株式会社 BorderLeSS）
話題提供者：秋葉 茂季（国土館大学大学）
話題提供者：奥野 真由（久留米大学）

16：45 ～ 17：00 閉会式 受講証明書配布

②指導士資格取得講習会

日 時：令和 4 年 9 月 30 日（金）10：30 ～ 16：30

会 場：朱鷺メッセ 新潟コンベンションセンター 201 会議室

令和 4 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 3 名が受講。

【プログラム】

総合ファシリテーター：武田大輔（東海大学、資格委員会副委員長 資格審査部門長）

10：30 ～ 10：40 資格委員会委員長による挨拶

立谷 泰久（国立スポーツ科学センター）

I. 10：40 ～ 11：30 資格と責務

講師：山本 裕二（名古屋大学、日本スポーツ心理学会会長）

II. 11：40 ～ 12：30 SMT 指導士の社会連携における、情報発信の際の注意点

講師：菅生 貴之（大阪体育大学、資格委員会社会連携部門長）

III. 13：30 ～ 14：20 自己研鑽の意義と資質向上の機会

講師：秋葉 茂季（国土館大学、資格委員会資質向上部門長）

IV. 14：30 ～ 15：20 対象者の特性・特徴を考えたサポートの重要性

講師：立谷 泰久（国立スポーツ科学センター、資格委員会委員長）

V. 15：30 ～ 16：20 事例検討をすることの意味

講師：武田 大輔（東海大学、資格委員会 副委員長 資格審査部門長）

16：20 ～ 16：30 諸連絡

（4）資格更新・移行

資格の有効期限が令和6（西暦2024）年3月31日までの方の更新・移行手続き期間は令和5年11月～12月末日までです。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。

（6）その他

令和2年度より、情報の一元管理を図るため、日本スポーツ心理学会の会員名簿とSMT指導士名簿の情報を統合することになりました。ご所属先、ご住所、連絡先等を変更された方は早めに学会事務局までご連絡ください。

（7）令和5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5年度 資格委員会事業計画（案）

	事務局	資格委員会
令和5年4月	申請書類の受付（4月～6月末）	
5月		
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	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
8月	書類審査結果の通知	
9月		第2回資格委員会 資格取得講習会、SMT指導士全国研修会 ※学会大会に合わせて実施（令和5年9月29日予定）
10月		
11月	資格更新・移行手続きの受付（11月～12月末）	
12月	最終審査の案内（新規資格取得者）	
令和6年1月	資格更新・移行書類のチェック	
2月		
3月	最終審査料の謝金支払い、合格通知、資格認定者の名簿作成、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

令和4年度 決算報告

令和3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 5名(各10,000) 講習会受講料 4名(各5,000) 最終審査料 4名(各5,000) 登録料 4名(各30,000)	50,000 20,000 20,000 120,000	計 210,000
2. 更新登録料	移行・更新1回目 7名(各30,000) 更新 7名(各10,000)	210,000 70,000	計 280,000
3. 指導士研修会参加費(オンライン開催 11月23日)	資格取得者 92名(3,000) 大学院生 23名(4,000) 一般 26名(5,000)	276,000 92,000 130,000	計 498,000
4. SMT指導士資格認定20周年記念講演・シンポジウム(オンライン開催 12月11日)	積立金 払戻 参加費：学生 19名(2,000) 参加費：一般 68名(4,000)	1,927,773 38,000 272,000	計 2,237,773
5. 教本印税		280,702	
6. 利子		1	
収入小計		3,506,476	
前年度繰り越し金		1,692,875	
収入合計(A)		5,199,351	
支出			
1. 資格認定委員会 旅費及び会議費 ※オンライン開催のため支出無し		0	
2. 指導士会研修会 地区研修会開催補助金		250,330	
3. 資格取得講習会 講師謝金、運営経費		113,870	
4. 最終審査謝金	4名分(各5,000)	20,495	
5. SMT指導士全国研修会 講師謝金、会場使用料、運営経費 他		646,522	
6. SMT指導士資格認定20周年記念講演 講師謝金、会場使用料運営経費 他		1,066,630	
7. ニュースレター 印刷代 他		88,165	
8. 認定認定証 作製費 他	18名分	35,805	
9. 事務局経費(人件費、HP作成費用、郵送料 他)		583,191	
10. 記念事業準備金		0	
11. 事業費(統合ワーキング、部門活動 他)		60,825	
12. 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)		2,865,833	
次年度繰越金(A)－(B)		2,333,518	
支出合計		5,199,351	
特別会計：記念事業準備金			
前年度残高		1,600,000	
貯金利息		3,375	
残高		1,603,375	
〈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。			
令和 4 年 9 月 2 日			
監査	阿江 美恵子		
監査	関矢 寛史		

編集後記

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20号をお届けいたします。皆様のお手元にお届けするのが例年よりも遅くなってしまい、大変申し訳ありませんでした。

SMT 指導士資格の取得者は毎年少しずつ増加しており、新しく取得された方々の顔ぶれを拝見しておりますと、様々なバックグラウンドで実践的支援や研究活動を行ってこられた方がいらっしゃると感じます。今回資格委員会の重責を頂き、資格取得の講習会に何度か立ち会わせていただいて、様々なバックグラウンドをお持ちの方々が、様々な思いを抱いてこの資格を取得しに来られていることに、改めて新鮮な驚きを感じました。

資格が認定され始めて既に20年が過ぎています。私も資格認定開始初期に資格を取得し、様々な先生方から薫陶を受けてきて今に至っていることをありがたく思っています。一方でここまで多くの資格取得者の先生方とともに積み上げてきたこの資格に、新たなバックグラウンドや雰囲気を持った方々が入ってこられて、また新しい刺激を与えていただきながら新しい資格の形が作られていくのだろうと思い、期待に胸躍る気持ちです。

今回のニュースレターを持ちまして、資格委員も交代となります。私の在任中は何かとご不便をおかけしてしまい大変申し訳ないと思いますが、新しい委員会のますますのご発展をお祈りしたいと思います。

最後になりましたが、急なお願いにもかかわらず早く原稿を提供していただいた執筆者の皆様にお礼を申し上げます。ありがとうございました。
(菅生貴之)

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20号
2023年（令和5年）8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

〒102-8160 東京都千代田区富士見 2-17-1

法政大学文学部心理学科スポーツ心理学研究室（荒井弘和）

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
