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 23 号（Web 版）　2026 年 4 月

Contents

Ⅰ　巻頭言

■　日本スポーツ心理学会　会長　土屋　裕睦（大阪体育大学）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2

Ⅱ　資格委員の抱負

■　資格委員会　委員長･庶務会計部門　部門長　武田　大輔（東海大学）・・・・・・・・・・・・・・・・・・4

■　資格審査部門 部門長　江田　香織（東洋大学）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8

■　資質向上部門 部門長　平山　浩輔（帝京平成大学）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9

■　社会連携部門　部門長　園部　　豊（帝京平成大学）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１０

Ⅲ　資格取得者の抱負

■　柴山　寿治（神奈川県立スポーツセンター）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１１

■　細野　桃子（青森県スポーツ科学センター）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１２

Ⅳ　資格更新者の抱負

■　伊藤　英之（國學院大學）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１３

■　宇土　昌志（宮崎大学）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１４

Ⅴ　各地区の活動報告

■　小谷　克彦（北海道教育大学）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１５

■　平木　貴子（日本大学）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１７

■　川村　亮太（中部学院大学）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１８

■　村上　妃斗美（プロフェッショナル Ms）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１９

■　奥野　真由（久留米大学）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２０

Ⅰ 巻頭言

原点回帰
「スポーツメンタルトレーニング指導士への期待」

日本スポーツ心理学会　会長　土屋　裕睦（大阪体育大学）

2026 年、武田大輔先生を委員長として、新しい資格委員会が活動を始めてくれています。学会を代表して、重責を担ってくださる委員長はじめ委員・部門員の皆様に感謝申し上げます。私もかつて、資格委員長を拝命していたことがありますが、当時は公認心理師制度の発足や東京 2020 大会開催決定など、様々な社会情勢の変化にどう向き合うのか、挑戦の連続でした。その後、立谷泰久先生、荒井弘和先生が委員長を担ってくれました。この間、資格取得者の活動の場は広がり、例えば様々な競技団体の医科学委員に就任したり、プロスポーツのスタッフとして雇用されたり、ウェルフェアオフィサーとして五輪に帯同したりする SMT 指導士が現れるようになりました。

今後は、競技力向上のみならず、スポーツに関わる全ての人の幸福（ウェルビーイング）に資する心理支援が求められています。例えば、日本スポーツ協会の公認コーチ養成にコーチデベロッパーとして参画するなど、新しい役割についても、社会からの期待が高まっています。資格委員会には、今後もスポーツ基本法の改正や部活動の地域展開など、大きく変化する社会情勢を見据え、新しい時代にふさわしい資格のあり方を、常に探求し続けていってほしいと期待しています。

資格取得者の皆さんへ。皆さんはいわば本学会の「顔」です。社会の期待に応えられるよう、それぞれのスポーツ現場で、正しい理論に則り、真に役立つ実践を行ってください。正しい理論というのは、スポーツ心理学の研究成果に基づく科学的知見のことで、学術団体の認定資格である以上、科学的知識を持った実践家（Scientist-Practitioner）でなければなりません。一方、真に役立つ援助のためには、その応用の仕方をスポーツ現場に合わせて工夫する必要があります。指導を求める対象者の年代や課題、競技種目の特性など、いわゆる背景や文脈によっても、その応用の仕方を工夫する必要があるでしょう。独りよがりに陥らぬよう、スーパービジョンを受けるなど、自己研鑽を通じて実践知を絶えず磨き続けてください。

資格発足の 2000 年、当時学会長だった藤田厚先生は、本ニュースレターの第 1 号に「スポーツメンタルトレーニング指導士に期待する」と題した巻頭言を認められています。そこには「スポーツ心理学の理論をスポーツ場面に正しく応用して、スポーツ文化の発展に積極的に貢献する先駆者となるよう期待」すると書かれていました。当時、29 名の初回認定者の一人として、身の引き締まる思いをしたことを今でも覚えています。資格発足から 26 年目を迎え、資格取得者はすでに 120 名を超え、魅力的な「顔」ぶれも増えました。私たちの一

番の強みは学術団体の認定資格であることに尽きます。900 名を超えるスポーツ心理学者とともに、最先端のスポーツ科学について、学び合い、学びほぐし（unlearn）ができる環境になりました。いまこそ、資格発足の原点に立ち戻り、「正しい理論に則り、真に役立つ実践を行う」という初心を大切にしながら、新しいスポーツ文化の発展に寄与してまいりましょう。

Ⅱ 資格委員の抱負

認定スポーツメンタルトレーニング指導士のこれからを考える—専門家であるということ

2025-2028 資格委員会委員長拝命のごあいさつ

資格委員会　委員長・庶務会計部門　部門長　武田　大輔（東海大学）

＜本資格のこれまでの歩み＞

今から 26 年前の 2000 年 4 月に本資格認定制度が発足しました。当時、私は大学院生であり、修士号もまだ取得していなかったように思います。当初は、資格認定委員会が学会内に特別委員会として設置され、初代の徳永幹雄先生をはじめ、中込四郎先生、石井源信先生、鈴木壯先生、岡澤祥訓先生、土屋裕睦先生へと、委員長職が引き継がれてきました。2015 年まで約 15 年続いた資格認定委員会の時代には、研修会、講習会、広報、倫理、会計、事務といった多岐にわたる業務が、多くの先生方のご尽力により円滑に進められてきました。そうした積み重ねが学会内でも認められ、2016 年からは、学会の常設委員会へと位置づけが変更されるとともに、「資格委員会」へと名称も改められました。旧委員会最後の委員長であった土屋先生（2016～2019）がそのまま委員長を務められ、新たに設置された資格審査部門、資質向上部門、社会連携部門、庶務会計部門の各業務の遂行を主導されました。その後は、立谷泰久先生（2019～2022）、荒井弘和先生（2022～2025）へと委員長のバトンが引き継がれてきました。資格委員会としてのこの 3 期においては、誠実で熱心な部門員の先生方が参画され、委員会の活動は着実に充実してきたと言えるでしょう。これまでの積み重ねを大切にしつつ、本資格がこれからどのように社会の中で位置づけられていくのかを、改めて問い直す時期に来ているのではないかと感じております。

なお、表 1 には、部門員を含めた 2026 年度の資格委員会構成員を掲載しております。どうぞよろしくお願いいたします。

＜なぜ資格は必要なのか＞

さて、今期では資格取得者、あるいは資格の保有に関係なく学会員すべてのみなさまに、ひとつの問いかけをしたいと考えております。一言で言えばそれは、「この資格をどのように発展させたいか」ということです。2023 年 8 月発行のニュースレター第 20 号に、当時の会長である筒井清次郎先生が巻頭言を寄稿されています。そこからは、スポーツ心理学者として長く現場に関わり、十分に社会に貢献されてきた歩みがうかがえます。言うまでもありませんが、筒井先生は多くの論文を執筆され、また多くの学生を指導されてきた先生です。つまり、スポーツ心理学そのものをしっかりと身につけていれば、それだけでも社会に貢献することはできるのです。当たり前のことですが、学者であれば、学問上の理論や知見を世間一般の

人々に伝えることができるのです。そうであるならば、学会としてあえて資格を設け、専門家を養成し、認定する必要はどこにあるのでしょうか。資格を持っていなくても、スポーツメンタルトレーニングの指導はできるのです。これは伝え聞いたことですが、筒井先生は、スポーツ心理学の理論や知見を伝えることはできる一方で、人と人が直接的に関わる現場においては、既存のスポーツ心理学の知識だけでは対応できない場面が生じることもあるとおっしゃったそうです。そのような場面で求められるのは、スポーツ心理学以外の領域の知見や、実際に行われる実践を通して培われる理解をも含めて身につけられた、専門家としての資質であると言えそうです。その資質とは、テキストであらかじめ学び尽くされるものでなく、また経験を重ねるだけで自ずと備わるものでもありません。理論と実践のあいだを往還しながら、そのつど立ち現れてくるものを引き受けていく中で、形作られていくものと、私は考えています。現場で生じる現象、すなわち現実世界は、ひとつの理論や思想だけで、そこで何が起きているのかを予測し、制御することはできません。複雑な要素が絡み合いながら現象は生じます。現実はこの上なく複雑なのです。そのような複雑な現実世界の中で、人と人が何らかの関係を持って行為する場においては、それに応答するための資質が求められるのだと思います。その資質は力動的でありながらも、そのつどのありようをもって、“一回限りの連続性”という特徴をもつ実践に身を置き続けることができるところに本髄があると、私は考えています。だからこそ、専門家は自身の資質を吟味し続ける必要があるのだと思います。したがって、専門家としての資質を高める努力プロセスの一環として、毎年のように研修会が開かれています。近年では、各地域での活動が盛んになってきており、単発で行われる講習会だけでなく、それぞれの事例を持ち寄って検討する定期的な会合も開催されているようです。さまざまなテーマについて、現場に根ざした議論を重ねていくことで、新たな理論（知識）構築へとつながっていくと考えられます。理論と実践の往還によって、本資格のあり方そのものを形作っていくのだと、私は考えています。

＜理論と実践のあいだで＞

ここであらためて確認しておきたいと思います。本資格は日本スポーツ心理学会という学術団体が認定しているものです。つまり、学術・学問を基盤としています。資格制度規定第 1 条の目的を振り返りましょう。「中略・・・スポーツ心理学会の研究と実践の進歩と発展に資する・・・」とあります。このように研究と実践のいずれもが重要な営みです。現場に役立つ実践をすることが使命であるとの言葉を盾にして、研究を疎かにしてはならないと思います。先に理論と実践の往還と申しましたが、理論は知識構築のプロセスで形作られていくものであり、つまり研究から生まれ出てきます。また、実践家による研究とは、自身の実践経験を吟味することから理論を導く営み、とも言えます。スポーツ心理学はその歴史的歩みから、近代古典科学的認識論に基づく実証主義的アプローチが主流であったため、いわゆる現場と研究との乖離が肌感覚として感じられるのだと思います。何を申したいかというと、研究とはいったいどのような営みであるのかをそれぞれが再検討することから始めてみませんか、ということです。既存の狭義の科学観に囚われることなく、現象を理解しようとする基本的態度、すなわち各人の認識論を改めて考えることが求められます。それぞれの認識論を互いに認め合うことで、建設的な議論へと

発展していくでしょう。逆に言えば、認識論的批判なしに研究に臨めば、スポーツ心理学の歴史的なパラダイムに無自覚に支配され、主題や方法論の限りない断片化を繰り返すことになります。そこでの成果は時に業績稼ぎであるとか、無味乾燥な内容であるといった揶揄の対象となるでしょう。そうではなく、現象理解に対する多様な視点からの批判的検討を重ねることによってこそ、自身が置かれている状況において着手できる研究主題や方法論が見えてくるのだと思います。

たとえば、歴代の委員長を務められた中込四郎先生は、「現場を動かす論文」も原著論文として認められることが望ましいといったことを先生の著書やパーソナルコメントとして発せられたことがあります。これは、現場と研究の乖離的な状態や、それを補償する事例研究の可能性を意識して発せられた言及だとは思います。しかし、その主意を、現場の人たちにわかりやすく記述することや、直接的に役立つ内容を示すこととして理解すべきではない、と思います。そうではなく、論文の読み手が、現象に向き合う態度そのものが動かされる記述である、と私は解釈しています。ハウツーの提示でなく、その人の全体性に働きかける記述と言えるでしょう。そしてそのような論文を提示するためには、実践家（研究者）自身の「生の中からの問い」に迫ることが、自ずと求められるのだと思います。古い時代から現代にまで読み継がれる小説が、固有の物語でありながらも、人間に普遍的なものを描き出しているからこそ、時代を超えて読み手を動かすのでしょう。たとえば、そのような論文が提出されたとしても、他の論文と同じ価値が付与されてもよいだろうと、私は考えております。以上のようなことも、研究とはどのような営みであるのか、現象をどのように捉えるのかといった基本的な認識論的議論だと思います。このような議論が全国研修会で必ずプログラムされている事例検討会の場で展開されることを期待します。

＜専門家であるということ＞

ここまでに、SMT 指導士には実践も研究もいずれも大切な営みであることを述べてきました。もうひとつ私自身が考えさせられたエピソードを紹介します。

2018 年 11 月に宮城県仙台市で開催された第 2 回中高生、市民のためのスポーツ心理学入門講座に、元学会長である山本裕二先生と筒井先生といっしょに参加させていただきました。いっしょに食事をさせていただいた際に、山本先生から「ユーザーからの感謝や肯定的な言葉を受けることで我々が評価されたとして満足してはいけない。あくまでも我々が勝負するところは論文であって、論文で評価されないといけない」といった主旨のお言葉をいただきました。私は、現在でも研究が思うようにいっていない状況ですが、この言葉はずっと重く私に残っております。現場に役立つことは大切であるけれども、未知の現象理解に挑むことも、そもそも研究者として大切な営みであります。現場に役立つといった言葉を盾にして、研究を疎かにしてはならないと思います。しかし、一方で、現場で起こる現象を研究の俎上に載せることは簡単ではありません。繰り返しとなりますが、安易な研究の取り組みは、主題と方法論の限りない断片化を生むだけとなります。現場での個々の経験と理論構築の営みは、一見するとパラドキシカルであるようにも思われます。しかし、それらは別々に存在するのではなく、有機的に結びつきながら相互に影響し合うものです。極めて理想論のように聞こえるかもしれませんが、現場に生きる人たちが生き生きとする実践を提供し続

ける努力と、同時に普遍に触れるような理論構築に向けた探求の双方に取り組むことが、スポーツメンタルトレーニング指導士に求められる基本的資質であると、私は考えています。

最後に、歴史的に著名な実践家／研究者が残した言葉を紹介します。

If I want to understand an individual human being, I must lay aside all scientific knowledge of the average man and discard all theories in order to adopt a completely new and unprejudiced attitude. I can only adopt the task of understanding with a free and open mind, whereas knowledge of man, or insight into human character, presupposes all sort of knowledge about humankind in general.（Carl Gustav Jung, 1958）

現実世界における人と人との関係においては、専門家である前に、同じ人として関わることが大切になります。専門家であることは、あらゆる知識を持つことを前提としますが、その知識を当てはめるだけでは実践は成り立ちません。実践と研究の往還プロセスを引き受け続けることこそが、専門家に求められる基本的資質なのかもしれません。

スポーツメンタルトレーニング指導士資格が発展的に変容していくプロセスに、ともに関わっていただけることを期待して、委員長就任の挨拶を終えたいと思います。3 年間どうぞよろしくお願いいたします。

表1　2026年度資格委員会部門員

	庶務会計部門（5名）	資格審査部門（5名）	資質向上部門（7名）	社会連携部門（6名）
部門長	武田大輔 （東海大学）	江田香織 （東洋大学）	平山浩輔 （帝京平成大学）	園部豊 （帝京平成大学）
部門員 （五十音順・継承略）	荒井弘和 （法政大学）	秋葉茂季 （国士舘大学）	奥野真由 （久留米大学） 九州・沖縄	荒井久仁子 （熊本学園大学）
	飯田麻紗子 （国士舘大学）	園部豊 （帝京平成大学）	中山亜未 （株式会社ミツフクコーポレーション） 関西	宇土昌志 （宮崎大学）
	冨永哲志 （ハイパフォーマンススポーツセンター）	武田大輔 （東海大学）	野﨑真代 （日本大学） 北海道・東北	折茂紗英 （日本体育大学）
	平木貴子 （日本大学）	平山浩輔 （帝京平成大学）	本郷由貴 （ハイパフォーマンススポーツセンター） 関東	千葉陽子 （新潟医療福祉大学）
			村上妃斗美 （プロフェッショナルMs） 中国・四国	山口達也 （ハイパフォーマンススポーツセンター）
			米丸健太 （愛知みずほ大学） 信越・北陸・東海	

備考
＊各部門長は理事が務める．
＊部門長（理事）は，学会の理事改選を基準に3年の任期．
＊部門員は，単年度任期で，再任を妨げない．

資格審査部門長拝命にあたって

資格委員会 資格審査部門 部門長　江田 香織（東洋大学）

前期から引き続き、資格委員会に関わらせていただく機会をいただきました。前期では社会連携部門でしたが、今期より資格審査部門を担当させていただきます。すでに 2025 年度に申請された資格審査に関わり、これまでの資格審査部門長のご尽力に感謝と脱帽の思いでいっぱいです。

これまでの先生方のような働きはできないかもしれませんが、手引きに明記されている資格の基準はもちろんのこと、人の心に関わる資格として、大事であると思うことを忘れずに、3 年間勤めて参りたいと思います。以下で述べることは私見ですが、審査をする際に強く感じたことですので、ここで記載させていただきたいと思います。

日々心理支援に関わっていると、人の心に関わる仕事は人の命や人生に関わる仕事であると思います。それは、命を絶とうとする方に接する場合のみに感じることではありません。自分の態度は必ずしも自分の思ったように伝わるわけではないため、受け取り方によっては、全く意図していない受け取り方もできると考えられます。自分の態度が相手の人生を大きく左右したり、時に命に関わることにつながらないという保証はどこにもありません。

私自身は大学院生の頃からこの感覚が非常に強く、専門家としての知識を蓄積していくこと、そして自分自身やそのかかわりを省みることが欠かせないと思っております。その意味で事例検討を重ねること、スーパービジョンや教育分析を受けることが専門家として最低限のマナーであると思っています。近年、メンタルトレーニングやスポーツ心理学の社会的な関心は増加しているかと思いますが、“専門家として”自分の関りや起きている現象を説明できるだけの積み重ねをしていくことが必要ではないでしょうか。

本ニュースレターで武田資格委員長が記載されている通り、専門家であっても、結局は人と人との関わりとなります。私自身のわずかな経験で恐縮ですが、これまで一つとして同じ事例はなく、その時々での精一杯の関りをするしかありませんでした。だからこそ、資格の条件として決められている自己研鑽を積み重ねることや学問的な位置づけを確認し続けること（研究）は欠かすことはできないのだと理解しています。さらには、人としてどのように人に関わるのかは、一人の人間としての生き方にも反映されると思います。この資格を取得、更新する方々が心をこめてご自身に向き合われるよう期待するとともに、本部門もそこに役立つように勤めて参りたいと思います。

資質向上部門の取り組みと今後の展望

資格委員会 資質向上部門 部門長　平山 浩輔（帝京平成大学）

この度、スポーツメンタルトレーニング指導士資格委員会・資質向上部門の部門長を拝命いたしました平山浩輔です。至らぬ点も多々ございますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

はじめに、前期部門長として本部門の運営と発展に多大なご尽力を賜りました内田若希先生（九州大学）に、心より御礼申し上げます。また、前期の部門員の先生方（野﨑真代先生（日本大学）、平木貴子先生（日本大学）、村山孝之先生（金沢大学）、中山亜未先生（株式会社ミツフクコーポレーション）、浦佑大先生（福山平成大学）、奥野真由先生（久留米大学））におかれましても、多方面にわたりお力添えをいただきましたこと、深く感謝申し上げます。これまでの取り組みを大切に受け継ぎ、今後の活動につなげてまいります。

本年度は新体制（表 1）のもと、スポーツメンタルトレーニング指導士（以下、SMT 指導士）の学び合いの場を大切にし、実践知の共有が図れる活動を進めてまいります。本部門では、全国研修会の企画・運営および地域別研修会の支援を担っております。本年度ご参画いただく部門員の先生方には、この場をお借りして改めて御礼申し上げます。

2025 年度の主な活動についてご報告いたします。全国研修会では「多重関係」をテーマとし、SMT 指導士に求められる倫理について理解を深める機会となりました。スポーツ現場では、選手や指導者、チーム関係者など多様な方々と関わるため、専門家としての適切な境界の保ち方が必要となります。研修会では、講義やディスカッションを通して、実践における倫理的配慮や関係性の捉え方を検討いたしました。こうしたテーマは、心理支援を行う上で極めて重要であるため、今後も継続的に焦点を当ててまいります。

地域別研修会については、各地域の先生方のご尽力により活発に実施されました。単発型の研修会としては、北海道・東北地区研修会、関東地区研修会、関西・北信越地区研修会、中国・四国地区研修会、九州・沖縄地区研修会、学生 SMT 研究会の 6 件が開催され、定期型の研修会も 3 件実施されました。いずれも地域の特性やニーズを踏まえて企画されており、学びを広げる機会として重要な役割を担っています。関心のあるテーマがございましたら、ぜひご参加いただければ幸いです。地域別研修会は、所定の要件を満たすことで開催可能ですので、企画をご検討の際は担当地域の部門員までご相談ください（詳細は学会ホームページをご覧ください）。

私自身、いまだ学びの途上にある立場ではございますが、本号の武田委員長のご挨拶にもあるように、理論と実践の往還の中で専門性を高めていくことは重要と考えております。スポーツメンタルトレーニングは多様な現場と関係者の中で展開されることが多く、その質の向上には継続的な学びと知見の共有が求められると認識しております。資質向上部門としても、皆さまのお声を踏まえながら、部門員の先生方と協力し、SMT 指導士の資質向上につながる取り組みを推進してまいります。引き続きご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

社会連携部門活動の抱負

資格委員会 社会連携部門 部門長　園部 豊（帝京平成大学）

この度、前任の江田香織先生（東洋大学）より引き継ぎ、社会連携部門長を拝命いたしました園部豊と申します。江田前部門長には社会連携の鍵となる重要な活動に多大なるご尽力をいただきましたこと、心より御礼申し上げます。

また、2025 年度まで部門員として本委員会の発展に寄与されました宇土昌志先生（宮崎大学）、髙井秀明先生（日本体育大学）、千葉陽子先生（新潟医療福祉大学）、筒井香先生（株式会社 BorderLeSS）、山口達也先生（国立スポーツ科学センター）に対し、この場をお借りして深く感謝申し上げます。あわせて、武田資格委員長からもご紹介がありました通り、2026 年度より新たに部門員をお引き受けいただいた先生方にも厚く御礼申し上げます。何卒よろしくお願い致します。

社会連携部門の大きな使命は、歴代の部門長が掲げてこられたように、「SMT 指導士と社会とを『つなげる』」ことにあります。この「つなげる」という言葉の類語を紐解くと、「結ぶ」「維持する」「接続する」「連続させる」といった多くの言葉が見つかります。これらを本部門の活動に置き換えれば、「SMT 指導士と現場を結ぶ」「SMT 指導士と社会を接続する」、そして「指導士としての現場活動を連続させる」と言い換えることができると思います。これらは抽象的な表現ではありますが、社会的接点を強く意識した SMT 指導士の在り方を、いかに「社会連携」という具体的な形で示していくかが重要であると考えております。そのためには、SMT 指導士の日々の活動や研鑽の「リアル」を、継続的に発信し続けることが不可欠です。

その発信の重要な柱の一つが、このニュースレターです。今回の第 23 号より、新たな試みとして「Web 版」による年度初めの早期公開を導入いたしました。これにより、これまで以上に早いタイミングで皆様に情報をお届けすることが可能となります。従来のレイアウトとは異なる運用となるため、至らぬ点がございましたら、何卒ご容赦いただけますと幸いです。

この早期での公開の目的は、前年度の活動を新年度の早い段階で振り返ることで、日頃の活動への意識を高め、新年度の学会大会や全国研修会への参加動機へとつなげていくことにあります。また、例年 2 月から 3 月にかけて開催されることの多い各地域の活発な活動報告についても、鮮度の高い状態で盛り込むことができます。こうした迅速な情報共有こそが、まさに「つなげる」という役割の体現の一つであり、武田資格委員長が述べられていたように、生き生きとする実践の提供にもつながってゆくものと思われます。

なお、Web 版の内容は、後に発行される『スポーツ心理学研究』の巻末にも、同じ内容で掲載を予定しております。Web 版での迅速な発信と、学術誌掲載による幅広い層への周知。この両輪によって、より多くの方々へ情報を届けることができると考えております。

今年度も引き続き、SMT 指導士の活動が社会の中で適切に理解され、その価値が広く還元されるよう、部門員一丸となって努めてまいる所存です。皆様のご理解とご協力を、心よりお願い申し上げます。

Ⅲ 資格取得者の抱負

グラウンドで問い続けた 30 年の答え

柴山　寿治（神奈川県立スポーツセンター）

―指導者として、自分に何が足りなかったのか―

私はこれまで 30 年余り、神奈川で保健体育科教員として高校野球指導に携わってきました。数多くの優れた選手たちと出会い、その努力と成長を間近で見てきました。しかし同時に、能力に恵まれながらも、あと一歩のところで勝利に届かない経験も繰り返してきました。

「技術や体力に大きな差はない」それでも勝敗が分かれる――

その差はどこで生まれるのか。試合終盤の極度の緊張場面において、選手が本来の力を発揮できるかどうかは、単なる技能の問題にとどまらないと感じてきました。

迷いなくプレーを選択できるか、自分を信じ切れるか、仲間の存在を力に変えられるか――

そうした心理的要因が、プレーの質に影響を及ぼしているように思われます。そしてそれらは、日々の指導の中で形成される心理的環境と深く関わっていると実感しています。指導者の言葉かけや態度、さらには勝敗に対する価値観が、選手の挑戦意欲や自己信頼感に影響を及ぼしている場面を、これまで幾度となく目にしてきました。すなわち、勝敗の分岐点には、選手個人の力だけでなく、指導者のメンタリティーも重要な要因として関わっているのではないかと考えるようになりました。

この問いを出発点として、私はスポーツ心理学を学び直し、スポーツメンタルトレーニングの理論と実践に触れてきました。そして、プレッシャーの中で力を発揮するためには、「自分を信じる力」や「他者との信頼関係」が重要であり、それらを育む関わりの在り方について理解を深めつつあります。

67 歳で資格を取得したことは、私にとって新たな出発点です。今後は、選手への支援にとどまらず、指導者自身のメンタリティーにも目を向けた実践を重ね、チームの心理的風土の向上に寄与していきたいと考えています。そして次世代の指導現場に、「人を育てるためのメンタルの視点」を伝えていくことが、今後の課題であり役割であると認識しております。

スポーツが育てる「心の力」を、次の世代へ――

そのために、指導者自身の在り方を問い続けながら、今後も学びを深めてまいります。

資格取得に至るまでと今後の抱負

細野　桃子（青森県スポーツ科学センター）

資格取得にあたり、このように抱負を述べる貴重な機会をいただき、身の引き締まる思いとともに深く感謝申し上げます。

私が SMT 指導士を志したきっかけは、社会人経験を経て、自身のキャリアを見つめ直したことにあります。小学生からソフトボール競技に取り組み、大学まで体育会のクラブに所属していました。当時からメンタルトレーニングという言葉自体は認識しており興味はありましたが、本格的に学びたいと考えるようになったのは、社会人になってからです。

その背景には、高校時代に重要な場面で最大限のパフォーマンスを発揮できた経験と大学時代に 1 つのミスを引きずりパフォーマンスを発揮できなかった経験があります。これらの対象的な経験が長く心に残り「なぜこのような差が生まれるのか」を知りたいと思うようになりました。大学院進学以前は、スポーツ科学や心理学とは異なる分野で働いていましたが、こうした経験から「スポーツ心理学を体系的に学びたい」、「いずれはアスリートの心理サポートに携わりたい」と考え、SMT 指導士の資格取得を視野にいれ、武庫川女子大学大学院への進学を決意しました。

大学院では指導教員である田中美吏先生のもとで研究に取り組み、真摯に研究に向き合う姿勢を学びました。SMT 活動は多くありませんでしたが、研究室のメンバーや関西地区の先生方との交流を通じて、研鑽を積みあえたことは現在の大きな糧となっています。

修了後は、青森県スポーツ科学センターに就職し、主に高校の部活動のチームに対して心理サポートを実施しています。赴任 1 年目には年間で約 20 チームに対して 87 件のサポートを実施しました。当初は、「何を提供すれば良いのか」ばかりに意識が向き、事前準備に多くの時間を費やす一方で、選手の反応や取り組みの変化を十分に振り返ることができていない時もありました。また、経験不足から不安を感じることもありましたが、同僚の助言を受けながら実践を重ねてきました。

こうした経験を経て SMT 指導士の資格取得に至りましたが、現在も「これで良いのか」と自問自答する日々が続いています。その中で、現時点における目標は、「選手が安心して自分自身と向き合う環境を整えること」です。そのために心掛けることは、①選手および指導者一人ひとりと真摯に向き合うこと、②選手の成果を自分の手柄とせず謙虚な支援を続けること、③科学的根拠に基づいたサポートを行うために知見を深め続けることです。今後、経験を重ねる中で自身の考えが変化していくこともあると思いますが、初学者としての現在の視点も大切にしながら成長していきたいと考えています。

最後に SMT 活動を通して出会った方々とのご縁に感謝し今後も研鑽を積んでまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

Ⅳ 資格更新者の抱負

資格を更新し、今思うこと

伊藤　英之（國學院大學）

2011 年にスポーツメンタルトレーニング指導士の資格を認定していただき、このたび 3 回目の更新をすることができました。私のこれまでの活動は、「本当にこれで良かったのか」と自身のサポートを問い直し続け、「より良い心理サポートとは何か」を考え続けるものでした。

私はこれまで、大変ありがたいことに、さまざまな競技、幅広い年代や競技レベルの選手や指導者と関わる機会をいただいてきました。しかし、多くの現場に関われば関わるほど、競技現場における問題の多様さを知り、心理サポートというものの難しさを強く感じるようになり、悩みが尽きることはありませんでした。サポート対象とどれほど向き合い、できる限りの準備をしても、「これで良かった」と実感できることはなく、むしろ悩みは増え、深まる一方でした。そのような中でも、ここまで活動を続け、継続して資格を更新してくることができましたのは、ご指導くださった多くの先生方や、一緒に学び活動してきた仲間の存在があったからこそであると強く感じています。この場をお借りして、心より感謝申し上げます。

スポーツメンタルトレーニング指導士としての活動は、悩みが尽きない一方で、だからこそ多くのものを私に与えてくれているとも感じます。チームやアスリートが何とか目標を達成してほしい、少しでも課題や悩みが解決するきっかけを与えられれば、アスリートの競技人生がより良いものになるよう少しでも力になれたら、と考えながら過ごす日々は、私自身の人生をも豊かにしてくれているように思います。スポーツメンタルトレーニング指導士としての活動は、とてもやりがいのあるものだと、今、これを執筆しながら改めて実感しています。

近年は、スポーツを取り巻く環境も変化し、心理サポートに求められる役割も、ますます多様で繊細なものになってきているように感じます。そして、今後もさらに変化していく可能性が高いと考えています。そのような中で、これからも変わらず、「より良い心理サポートとは何か」を悩み、考え続け、チームやアスリート、指導者の方々に少しでも力になれるよう取り組んでいきたいと思います。

新たなタームを迎えて　―基礎に向き合い続ける

宇土　昌志（宮崎大学）

場末の身で僭越ながら、私の抱負を述べさせていただく。今回、二度目の資格更新であるが、抱負はまだまだ地道に基礎を身につけることだと考えている。

教員養成機関にいると、学生からよく「成功体験が大切」と聞く。これは“成功”に重きが置かれている。私としては、“体験”の方が大切であって、何が成功かは容易には判らないことの方が多いと思う。アスリートの場合、勝負の世界でそんな悠長なことは言っていられない。けれど、誤解を恐れず言うならば、“負けて勝つ”という言葉もある。誰もが失敗というが、もしかしたら、後々成功だったということがあるかもしれない。だとしたら、判断は置いておいて、何が起きていたのか、その体験のところをもっとフラットに検討していけたら…感じているありのままを意識化していけたら、事例検討会でも、面接のライブのなかでも、より全体、より選手のこころの動きに迫れるかもしれないと思う。

ある調査のなかで、トップアスリートが「自信は要らない」と述べていた。常に改善点が浮かんでそれに取り組んでいるから「むしろ、邪魔」だと言う。考えてみれば、夢中になっているとき、自信がどうこうとは意識されない。意識すると、“成功”体験のような自信の根拠となる結果に執われかねない。それはたしかに邪魔に思う。また、あるゼミのような会の後、同席した学生から次のような感想を聞いた。曰く、周りの積極さに怯んで意見できなかったので、次は積極的に発言したいとのことであった。老婆心ながら、積極的に学びを得ようと意気込みすぎると、かえって窮屈になってしまわないかと思った。周りに割って入るかどうか逡巡するのは健康な証だ。客観的に観ている自分がいるわけだから。一方、先のアスリートの例に倣って考えると、夢中であれば、言いたかったら言うのではないか。この辺りのバランスが、専門家の態度で言う“関与しながらの観察”に、そして、上述した体験そのものの検討や意識化にも通ずるところであろう。そこで、私は、知識・経験等に気を取られてうっかり“観察しながらの関与”に陥らないよう、または夢中になり過ぎて観察がすっぽり抜け落ちないよう研鑽していきたい。

以上、断片的な話になった気がするが、私自身はようやくスタートラインに立った段階だと思う。よって、ここに挙げたことを始めとした基礎に向き合い続けながら、専門家として挑戦していく、ということが抱負である。

V 各地区の活動報告

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（2025 年時点で 8 名）ですが、研修会は北海道にて年に 1 回開催（3 月開催が多い）しています。研修会の参加者は有資格者が 5、6 名で、その他に臨床心理士や精神科医の先生方も毎年参加して頂いていますが、資格を有していない学会員や学生が多いです。そのため、本研修会は、有資格者の資質向上だけでなく、新たに SMT 指導士の資格取得を目指している方々を対象にした内容を考えて実施しています。

２．研修会の内容

本研修会は、2 つの講義、事例検討会、そして情報交換会といった内容で開催しています。講義に関しては、資格取得を目指す方々を対象とした講義①、その年の SMT 指導士全国研修会での話題に準じた講義②、そして心理サポートに関する研究発表としての講義③という 3 つの柱で考えています。まず講義①では、SMT 指導士の資格取得を目指す方々が増えてきているということもありますが、有資格者にとっても基本的な内容を改めて考え直す必要があると感じています。2025 年度は、SMT 指導士が設定するべき“枠（時間・場所・多重関係など）”についての講義を設定しました。こういったことを改めて考えることも大切ですが、何より基本的なことであっても話す人によってその内容から伝わるニュアンスが微妙に異なるということも大切であると思っています。その微妙に異なるニュアンスについて議論しあうことで、我々の理解をより深めることができると思います。次に、講義②に関しては、資格委員会にて考えられている話題を改めて北海道・東北地区にて考え直すことで、その話題についてより深めることができると考えています。そして講義③ですが、最近では大学院生など比較的若い方々に登壇して頂いていますが、研究発表の内容というよりも、若い先生方が研究するのに取りあげた“現象”を参加者で議論しあう場になればと期待しています。しかしながら、「こうしたら良い」というアドバイス的な発言がまだまだ多く、残念ながら“現象に対する理解を深める”という時間にはなっていません。

３．北海道・東北地区の今後の課題

北海道での研修会では、先述したように“現象に対する理解を深める”ということを大切にしていきたいですが、講義③だけでなく事例検討会においても「どうしたら良い」といういわゆる“How to”的な知見を求める傾向にあります。これは私個人の私見ですが、心理サポートを実施していくなかでは“How to”的な知識よりも“現象に対す

る理解を深める態度”が大切であると思っています。私個人的な視座ではありますが、まずはそのような視座を少しでも北海道で広め、そして SMT 指導士としての新たな視座（私の個人的な視座ではなく）を見出していくことができればと思っています。

また、北海道・東北地区においても心理サポートを実践されている方々が増えてきています。そういった方々の研鑽をさらに進めていくためにもスーパーヴィジョン体制を北海道・東北地区で構築していくことが求められると思っています。

定期型研修会の報告

平木　貴子（日本大学）

近年、スポーツメンタルトレーニング（SMT）指導士の活動領域は拡大し、個人へのサポートにとどまらず、チームや組織、さらにはアスリートを取り巻く関係者との相互作用の中で実践が展開される場面が増えています。そのような中で、「どのように関わるか」というサポートの方法論だけでは捉えきれない難しさに直面することも少なくありません。むしろ、SMT 指導士が「その場にどのように存在しているのか」「どのような役割を担っているのか（あるいは担わされているのか）」といった、関係性の中での自己の位置づけそのものが、実践のあり方や難しさに深く関わっていると感じています。

また、2020 年度から 6 年間関東地区の資質向上部門員を務める中で、若手をはじめ実際にサポートに携わる SMT 指導士が、自身のサポートを振り返ったり、他の事例に触れたりする機会の少なさに悩んでいるという声を耳にするようになりました。日々の実践の中で生じる違和感や迷いを、他者とともに考える機会は決して多くありません。

そこで、2025 年度の新たな取り組みとして、これまで仲間内で行ってきた事例検討を形式化し、新たなメンバーを加える形で、互いに事例を通して研鑽を行うグループ・スーパーヴァイズ（GSV）を立ち上げました。

本 GSV では、SMT の方法論そのものの検討ではなく、アスリートの体験世界や、SMT 指導士とコーチ・スタッフ・家族などを含むアントラージュとの関係性にも焦点を当て、サポート対象を個人にとどめず、関係者や環境を含めた現場全体の文脈の中で捉え直すことを重視しました。事例を持ち寄り、対話を重ねる中で、当初は個人の特徴として理解されていた事象が、関係性の中で生じていると気づかされる場面もありました。

各回では、異なる競技・サポート形態の事例が提示されるとともに、学校教育や精神医療といった他領域の専門家を指定討論者として迎え、スポーツ心理学の枠組みにとどまらない視点から検討が行われました。その中で、自身が捉えていた事例の理解や SMT 指導士自身の関わりが浮き彫りになり、新たな気づきが生まれていくプロセス自体に事例検討の意義が見出されることもありました。

さらに、本 GSV では、守秘義務を担保しつつ事例をどのように共有するか、資料への反映のあり方などについても議論が交わされました。こうした検討は、事例の理解や共有のあり方を見直すことだけでなく、現場で活動する SMT 指導士としての実践のあり方を捉え直す契機ともなりました。

多様な実践経験を持つ参加者同士が対話を重ねることで、個々の事例を超えた学びが生まれつつあります。事例を通して自らの実践を見つめ直し、関係性の中でのあり方を問い続けること自体が、SMT 指導士としての専門性を深める重要なプロセスであると考えられます。

今後も、GSV を継続し、関係性に根ざした事例理解を軸に、実践知の共有と深化を図っていければと思っております。

第 18 回学生スポーツメンタルトレーニング研究会の企画にあたって

川村　亮太（中部学院大学）

2026 年 2 月に、第 18 回学生スポーツメンタルトレーニング研究会が開催されました。本研究会において、会長として運営に携わる機会をいただきましたこと、心より御礼申し上げます。また、ご尽力いただいた関係者の皆様、ご登壇いただいた先生方に深く感謝申し上げます。

本研究会は、高妻容一先生（SMT 名誉指導士）が東海大学にて開催されていた小規模な研究会を起源とし、その後、大阪体育大学、広島大学、日本体育大学、筑波大学など全国の大学生・大学院生が運営に携わる形へと発展してきました。昨年度からは資格更新ポイントの付与される研究会として位置づけられるなど、学生主体の学びの場として着実に広がりを見せています。私は第 18 回の会長として、この流れを引き継ぐ形で本研究会の運営に携わりました。

本研究会の企画にあたっては、私自身のこれまでの学びの経験が背景にあります。大阪体育大学大学院において、土屋裕睦先生（SMT 上級指導士）、菅生貴之先生（SMT 上級指導士）のもとで 5 年間にわたり SMT の実践と研鑽を積む中で、メンタルトレーニングにおける技法指導の重要性を基盤として学ぶ機会に恵まれました。一方で、近年はカウンセリング的支援への関心も高まっており、両者の視点をどのように現場で統合し活用していくかについて、学生の立場で議論する場は決して十分とは言えない状況でした。こうした背景から、技法指導をルーツとするメンタルトレーニングの価値を再確認しつつ、実践の中でどのように活かしていくかを多角的に検討できる場の必要性を感じ、第 18 回研究会の企画・運営に取り組みました。

当日は、村山孝之先生（金沢大学、SMT 上級指導士）、千葉陽子先生（新潟医療福祉大学、SMT 指導士）による実践報告や講義に加え、架空事例を用いた事例検討やディスカッションを実施しました。現場における具体的な支援の在り方や課題について、立場の異なる参加者同士が意見を交わすことで、単なる知識の共有にとどまらない実践的な学びが生まれたと感じております。参加者からも「実践に直結する示唆が得られた」「自身の活動を見直す契機となった」といった声が寄せられ、本研究会の意義を改めて実感する機会となりました。

本研究会がこれまで積み重ねられてきた歩みを礎に、今後も学生と実践家をつなぐ場として発展していくことを期待しております。第 18 回研究会の会長として関わらせていただいた立場から、そのさらなる展開を心より願っております。

中国・四国地区の活動報告

村上　妃斗美（プロフェッショナル Ms）

中国・四国地区の 2025 年度に開催した研修会、2026 年度の活動予定について報告させて頂きます。

１．2025 年度中国・四国地域研修会について

期日：2025 年 2 月 15 日(日)

会場：サテライトキャンパス広島

内容

【講義(シンポジウム)】

『選手として指導者として～アーチェリー日本代表経験者が必要とする心理サポート～』

（戸田 敦大・濱野 裕二）

【事例検討＆対談】

『アスリートサポート現場におけるフィジカルサポートとメンタルサポートの連携』

（濱 万里子）

【ワークショップ】

『教育・スポーツ現場の実態から SMT の関わり方を考える』

（和田 拓真）

中国・四国地域ではしばらく研修会が開催されておりませんでした。九州・沖縄地区と共同開催となった時期もあったため単独での開催は 5 年ぶりとなりました。前任の資質向上部門員(中国・四国地区)である浦先生(福山平成大学)のご協力のもと、開催できたこと感謝申し上げます。

今回は、「スポーツ指導現場で必要とされる心理サポート」と題し、2 度のオリンピック出場経験を有する指導者、元ナショナルチーム選手である指導者、SMT 有資格の指導者、フィジカルトレーナーの方々にご登壇頂きました。それぞれの立場や経験から、スポーツ現場で求められている SMT 活動や現場の課題等についてご教示頂きました。少数ではありましたが、様々な立場の方々に参加して頂き闊達な議論の場となりました。

２．2026 年度の活動予定について

以前より、島根県にて SMT 活動を中国・四国地区の先生方で行っていましたが、「島根かみあり国スポ・全スポ」の開催まであと 4 年と迫ってきているため、島根県スポーツ協会より講習依頼や競技団体への SMT 活動要請が増えてきています。島根県の SMT 有資格者の人数は多くないため現在は、広島県の先生方にご協力して頂いているところです。今後、益々サポート要請が増えるとのことでしたので、中国・四国地区のご協力頂ける先生方にぜひお願いしたいところです。

研修会について 2026 年度は、2027 年 2 月 11 日(木)に開催予定とし準備して参ります。その後も年 1 回の開催を考えています。2025 年度の研修会では、有資格者の方々以外にも SMT について学びを深めたい指導者の方、SMT 活動について情報を得たい方々もご参加くださいました。その際に、次度以降の研修会について話題提供等もありました。今後の研修会について前向きに考えて頂ける先生方が多く有難かったです。中国・四国地区は、他の地区と比べて小規模となりますが、地方ならではの強みを活かし、お互いにコミュニティを深めながら活動していきたいと考えております。

九州・沖縄地区からの報告

奥野　真由（久留米大学）

本報告では、この 3 年間にわたり実施してきた研修会の活動について報告します。私が部門員を拝命する以前、九州・沖縄地区では SMT に関する勉強会を開催していましたが、SMT 指導士の資格取得や更新のためのポイント付与は一定期間行われていませんでした。その背景には、ポイント取得を参加動機とせず、純粋に学びたいという意欲を持つ参加者による質の高い学びの場を維持することを重視する、勉強会の運営に尽力してこられた SMT 指導士の先生方のお考えがありました。この点については、内田若希先生が第 18 号(2021 年)のニュースレターにおいて説明されています。

一方で、SMT 指導士の資格取得や更新には所定のポイント取得が必要であり、地区での受講機会の確保という観点から、ポイント付与のあり方を再検討する必要がありました。こうした状況を踏まえ、2024 年度よりポイントを付与する方針へと転換しました。その際、ポイント付与を行いながらも学びの質を維持・向上させることが重要な課題となりました。そこで、研修会のテーマは全国研修会の内容を踏まえ、地区においてより深く学ぶことを意図して設定するとともに、グループワークやディスカッションを取り入れることで、参加者同士が主体的に学び合う機会を提供してきました。

各年度の主なプログラムは次のとおりです。2023 年度は「“イメージ”について考える」と題し、同年の全国研修会（東京大学）で講演された菱谷晋介先生（北海道大学名誉教授）に再びご登壇いただきました。全体討議の時間を 90 分確保したことで、参加者から多くの質問やコメントが寄せられ、活発な議論が展開されました。2024 年度は、全国研修会（広島大学）において SMT 指導士と精神科医の連携・協働が取り上げられたことを受け、「アスリート支援のための多職種連携・協働」をテーマに設定し、チームドクター、指導者、SMT 指導士の三者による鼎談を実施しました。異なる立場からの意見交換により、実践的な学びを深める機会となりました。2025 年度は、全国研修会（同志社大学）において、SMT 指導士に求められる倫理的観点や、チームへのサポートを検討する方法が議論されたことを踏まえ、テーマを「事例検討の意義」に設定しました。細川佳博先生（心理臨床相談室りんごの木）にご講演いただき、SMT 指導士にとって事例検討が持つ意味や役割について改めて考える機会となりました。紙幅の都合によりすべてのプログラムを記載することはできませんが、毎年多くの講師の先生方にご協力いただき、研修を実施してきました。加えて、2025 年度は単発型の研修会だけでなく、グループで自己研鑽として実施した事例検討会が定期型研修会として認められ、ポイントが付与されたケースも 1 件ありました。

今後は、地区研修会が有資格者および資格取得を目指す者同士のつながりを作る場となり、そこから事例検討会などの自律的な研鑽の場が生まれていくことを期待します。部門員として、引き続きそのためのお手伝いができればと思います。

【編集後記】

はじめに、ご多忙の折であったにもかかわらず、ご原稿をお寄せいただきました先生方に、深く御礼申し上げます。現場での試行錯誤を惜しみなく綴って頂きましたことで、非常に密度の濃いニュースレターとなりました。こうした発信が、全国各地の皆様をつなぎ、互いに刺激し合える場となるよう、これからも大切に守っていきたいと考えております。次号以降も、現場の息遣いが伝わるニュースレターづくりに努めてまいります。今後ともご支援ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

（帝京平成大学　園部　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 23 号（Web 版）
2026 年（令和 8 年）4 月 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　〒259-1292 神奈川県平塚市北金目 4-1-1
東海大学体育学部競技スポーツ学科　武田大輔
E-mail：jssp_mtcs@yahoo.co.jp