

# 高等教育機関と連携した調査研究事業について

公益財団法人鳥取県体育協会

## 1 事業概要

日本スポーツ振興センター（toto）からの助成金を活用し高等教育機関と連携し、メンタルが必要とされる弓道競技を対象としてメンタルトレーニングを実施し、競技力の向上を図る。

メンタルトレーニング前後での主観的、自覚的な変化や試合結果等での客観的な調査結果で得られたデータにより、各個人にどのようなメンタルトレーニングが必要か等、各個人が最大のパフォーマンスが発揮できるような体制を整える。

一昨年度から2年間、米子工業高校弓道部対象として行い、ある一定の効果を上げることができたので、今年度はさらに発展した心理的スキルトレーニングを行う。

## 2 内容

(1) 手法：自律訓練法を活用したメンタルトレーニング

(2) 対象者：鳥取県立米子工業高校弓道部男性13名と 弓道競技成年選手男女各1名

(3) 講師：中塚 健太郎（徳島大学大学院 ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部  
徳島大学総合科学部人間文化学科 講師）

(4) 日程

試合測定	1回目	2回目	3回目	4回目	大会サポート	5回目	6回目	試合測定
10/24(土) 10/25(日)	11/1(日)	11/7(土)	11/15(日)	12/13(日)	12/24(木) ～ 10/26(土)	1/9(土)	2/6(土)	2/7(日)

## 3 事業の成果について

平成21年度新潟国体において、総合成績が最下位となって以来、これらの状況の改善を目的として、競技力の指標の一つである国民体育大会において、総合成績30位台の定着を図ることを目的としており、多面的な取り組みによる競技力向上対策を進めている。その中で、医科学の分野で鳥取県は弱い部分であり、特にメンタルを必要とされる弓道競技を対象に心理的スキルトレーニングを導入し、メンタルトレーニングを長期にわたり介入して調査研究を行った。

メンタルトレーニング前の大会において試合前後の主観的、自覚的変化の測定を行い、トップアスリートが代表的な心理的スキルトレーニングとして行う自律訓練法の講習を行い、ターゲットとなる大会で効果の測定を行った。事業は平成25年度から3年目となるので、メンタルトレーニング2年目の選手もおり、試合等でも徐々に結果が表れ、国体選手に2名選ばれて、その選手が和歌山国体において2位、全国選抜大会では、単独校として5位入賞と個人7位という素晴らしい成績となった。

## 4 平成28年度の予定

弓道競技は引き続きメンタルトレーニングを行っていくが、平成28年度は、弓道競技全体に広げるとともに、他の競技にも声をかけて、競技の対象を広げる。

## 5 これまでの調査研究事業について

平成23年度：乳酸・栄養・医科学検査

平成24年度：ライフスキルと競技運動能力の関係

平成25年度～平成27年度：メンタルトレーニング