

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て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を発揮できるような体制を整える。

平成25年度から3年間、米子工業高校弓道部を対象として行い、ある一定の効果を上げることができたので、今年度は他競技にも応用し、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：弓道競技男女24名とライフル射撃競技男子4名

対象者の考え方：

メンタルトレーニングを行った米子工業高校弓道部を対象に引き続き、より発展した心理的スキルトレーニングを実施するため、検査対象とする。また、米子工業高校のみならず、弓道競技全体とライフル射撃競技を新たに対象とする。

(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 准教授)

(4) 日程

試合測定	大会サポート	1回目	試合測定	2回目
5/28 (土) ～ 5/30 (月)	10/7 (金) ～ 10/9 (日)	10/15 (土)	10/22 (土) ～ 10/23 (日)	10/29 (土)
3回目	4回目	5回目	6回目	試合測定
11/12 (土)	12/3 (土)	1/9 (土)	1/21 (土)	2/17 (土) ～ 2/18 (土)

※試合測定とは、試合でのパフォーマンスデータ取り

※大会サポートは、国民体育大会でのサポートとデータ取り

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指して、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、自覚的な変化の測定を行い、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5位という素晴らしい成績となった。