

心のコンディショニング — 実力発揮のために アスリートとアントラージュができること —

アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン 第2章 3 120～135ページ

提言

- アスリートの実力発揮に、心のコンディショニングは不可欠である。心のコンディションを整えるためには、アスリート自身が自らを振り返ったり、ソーシャルサポートを活用することは非常に重要である。また、近年、アスリートの競技環境の充実のため、アスリート・アントラージュといわれる関係者の連携・協力が求められている。アスリート自身が、セルフコンディショニングやチームビルディング、構成的グループ・エンカウンターを活用し、競技の場で実力を遺憾なく発揮できるようにする。

課題 アスリートの心のセルフコンディショニング

- アスリートが行う厳しいトレーニングは、ときとして心に悪影響をおよぼしてしまう。
例：オーバートレーニング症候群、バーンアウト、抑うつ、など
- 自分自身で心をコンディショニングしていくことが競技継続や競技力向上に重要である。
 - ・練習日誌を活用して自身の現状を把握し、練習計画や休息の調整をすることで悪影響を抑制する。
 - ・周囲の援助「ソーシャルサポート」を再確認し、調整のために積極的に活用する。

課題 アスリート・アントラージュについて

【アスリート・アントラージュとは】

アスリートの周囲を取り巻く関係者であり、アスリートがパフォーマンスを最大限発揮できるように、①最善の競技環境の提供 ②健康、社会的発展と倫理の保護 ③アントラージュ同士の連携・協力などがその主な役割としてあげられており、③の連携・協力が近年特に重要視されている。

課題 アスリート・アントラージュに求められているもの

- 連携・協力するためには人が集まるだけでは不十分、正しく「チーム」になる工夫が必要である。
※「人が集まる」だけでは「チーム」にはなれず、逆効果になる場合もある。
 - ・人が集まるメリット：成果の効率的産出、生産性向上、多様性による革新的アイデア生成、など
 - ・人が集まるデメリット：社会的手抜きが発生、多様性による衝突で生じるパフォーマンス低下、など
- メリット活用、デメリット抑制によって連携・協力し、実力発揮を最大限にサポートできる。
- 連携・協力の強化には、現場の要望を理解し、能力の育成と課題の解決が必要である。
 - ・求められている能力：競技に関わる能力、多方面の他者と円滑に関わる力
 - ・現状の課題：学ぶ場が少ない、役割が不明瞭、チーム化
 - ・解決に必要なこと：アスリート・アントラージュを学ぶ場、環境の変化をうながすアプローチ
- 自身がアスリート・アントラージュであるという意識と、能力を養う機会づくりが求められている。

実践方法 チームビルディングの実施

【チームビルディング (Team Building : TB)】

行動科学の知識や技法を用いて組織力を高め、適応力やチームの生産性を向上させる介入方法

【アスリート・アントラージュに関連するTBの主な効果】

チームワーク向上、コミュニケーション活性化や集団への参加率向上が期待できる。

【アスリート・アントラージュに効果的なTBプログラムの一例】

- ①チーム目標の設定：個人の自由な発想をもとに考えたそれぞれの目標をまとめ、チーム目標を設定することで、チームの共通理解と士気を高める。
- ②ディスカッション：起こりうる問題・課題に対して、自分や相手の意識や信念、哲学などを踏まえてディスカッションを行い、考えや気持ちを共有しサポートに活かしていく。
- ③ソーシャルサポート：チームのまとまりが必要である状況で、本音での交流を通じてメンバー間のサポートネットワークを強化することで相互の信頼関係構築をめざす。

実践方法 構成的グループ・エンカウンターの実施

【構成的グループ・エンカウンター (Structured Group Encounter : SGE)】

ふれ合いと自己発見を通じた行動変容を目標とした集中的グループ体験。提示された課題に対して、グループで協力しながら実施し、気持ちを共有し合う他者との出会いを体験するプログラム

【アスリート・アントラージュに関連するSGEの主な効果】

自己他者相互理解、自己受容、自己主張、信頼体験、感受性促進が主な効果として期待される。

【SGE実施の流れ】

- ①インストラクション：導入、ルールや狙いの説明
 - ②エクササイズ：体験活動、ワークの実施
 - ③シェアリング：分かち合い
- ※インストラクションとシェアリングも重要、欠かさず実施することが大きなポイント

【実施の際に意識すべきSGEの原理】

- ・本音に気づく：SGEを通じて気づいた本音を表現し、他者の本音を聞き入れる。
- ・SGE体験を構成する：エクササイズを筆頭に「枠」を介して自己開示を促進する。
- ・シェアリング：見方・受け取り方・考え方などの認知の拡大・修正を狙いとして行う。