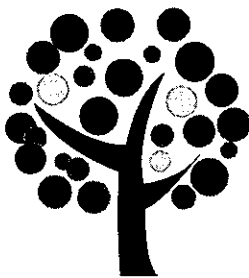


日本スポーツ心理学会認定 スポーツメンタルトレーニング指導士 ニュースレター

Certified Mental Training Consultant in Sport

第14号

2017年3月



● 巻頭言	P. 1
● SMT指導士の今後	P. 2
● 国民体育大会に向けた心理サポートについて	P. 3
● 資格取得者の抱負 ・もう一度チャレンジできる喜びを胸に	P. 4
● 事務局からのお知らせ	P. 5
● 平成27年度会計報告	P. 7
● 編集後記	P. 8

連携と協働

土 屋 裕 睦 (資格認定委員会 委員長)

日本オリンピック委員会 (JOC) 科学サポート部門の活動の一環で、リオデジャネイロ 2016 オリンピックに出場した日本選手にアンケート調査を行い、その結果の分析を行っている。スポーツメンタルトレーニング指導士の視点から眺めてみると、いくつか興味深いデータがあった。例えば、メダル獲得に至らなかった選手は、オリンピックが近づくと、「心理サポート」への希求が強くなっていった。もしそのようなニーズに応えられていたら、実力を発揮する選手がもっと増えたのかもしれない。

東京 2020 オリンピック・パラリンピックは自国開催のメガ・イベントであり、プレッシャーを感じるアスリートの増加が予想される。プレッシャーを力に換えて活躍することが望まれるが、先の JOC のデータを見ると

必ずしもそういう事例ばかりではなかった。転ばぬ先の杖、心理サポートの専門家として、そのための対策は念入りに行っておく必要がある。何より重要なのは、学術団体の認定している資格である以上、科学的なエビデンスに基づいた、質の高いサポート活動を行う必要がある。

これらの調査結果に基づき、指導者へのコンサルテーション等、他にもやっておくべきことがたくさんあるが、人的資源も予算も限られている。そこで資格認定委員会は資格委員会に改組し、より機動力が発揮できるような組織づくりを進めている。具体的には、12名で構成された委員を4名(理事から選出)とし、特別委員会であったのを理事会傘下の通常委員会とした。このことで意思決定を早め、機動力を確保した。

同時に、学術団体の強みを活かし、研究者である学会員とも、より協働できる仕組みを目指した。

委員は減ったがやるべきタスクは多いので、活動は広く深く展開したい。そこで委員とともに企画・運営に関する部門員を、学会長より委嘱してもらうことにした。ここで委嘱された部門員には、これまでスポーツメンタルトレーニング指導士会等で、全国的にも、そして地域においても活発に活動を行ってきた資格取得者が多く含まれている。結果として委員会は指導士会と連携を深めることになった。

資格取得者はできるだけ学会からの束縛を受けず、独立性を保ちながら自由に活動することが望ましい、という考えもある。しかし、東京2020まであと3年となった今、限りある人的資源と予算をより効率的に運用するため、連携と協働の道を選んだ。この選択が正しいかどうかは結果で示すしかないと考える。東京2020とその後に、質の高いメンタルトレーニング指導を「レガシー」として残せるよう、関係各位の一層の協力をお願いしたい。

SMT 指導士の今後

関 矢 寛 史 (広島大学)

資格制度発足から18年目となり、資格取得者も130名を超えました。資格認定委員会も資格委員会に名称を改め、資格認定部門、資質向上部門、社会連携部門、庶務・会計部門に分かれました。これまで広報活動が控えめにやられてきた経緯を考えると、社会連携部門には特に期待したいと思っています。

ハイパフォーマンスセンターでは、すでにリオでのパラリンピックにおいて心理サポートが行われたとお聞きしていますので、ピョンチャン2018、そして来るべき東京2020ではオリンピックにおいてもサポートが行われていくことになるでしょう。また、オリンピックの現場に心理スタッフを派遣し続けている国は多いので、日本もトップ競技団体における心理サポートの認知度を今以上に上げていく必要があると思います。東京オリパラに向けて、ハイパフォーマンスセンターの心理スタッフが公募されましたので、今後の活躍が期待されますが、各競技団体につきSMT指導士も更に増やしていく必要があるのではないのでしょうか。

他国の状況からもトップレベルにおける心理サポートのニーズは多いと考えられるため、国内でも我々SMT指導士の存在を現場にもっと知ってもらう必要があるのか、現場のニーズに合致した心理サポートの提供を増やす必要があるのか、提供する心理サポートに対する誤解があればそれを解く必要はないのか、いずれかもしくは全ての課題があるのではないかと考えられます。どのような課題があるのかトップアスリートや指導者に対して聞き取り調査をして、課題を把握

することを早急に行う必要があると思います。そしてこれらの調査を通して、課題の把握と誤解があればそれを解くための広報活動を行うべきです。そのような活動を資格委員会の社会連携部門に期待したいと思っています。

また、心理サポートは当然トップアスリート以外も対象とします。私のように地方にいますと、ジュニアから大人までいろいろな競技レベルのアスリートに対するメンタルトレーニング指導の依頼があります。大学でスポーツ科学を学ぼうと入学してくる学生たちからもアスリートに心理サポートをする職業に就きたいという希望をよく聞きます。地方ではニーズはあるけれどマーケットはまだないとよく言われますが、地方でSMT指導を職業にできるほど市場開拓を行うことも今後考える必要があると思います。また、地方でジュニア選手の頃から心理サポートを知ってもらい、トップアスリートになったときに代表チームで心理サポートを受けることに積極的なアスリートを増やすことも地方の役割だと思っています。

上記で述べたことのためには、資格取得者の資質向上は必須であり、資格委員会の資質向上部門には全国各地で資質向上の活動が活性化される仕組みを作っていただきたいと思っています。ちなみにSMT指導士会では全国規模の研修会を年2回にする計画を練っており、それらの研修会と資格委員会の研修会の内容のバランスも調整していければよいと思っています。

最後に、資格取得者一人ひとりには得意不得意があり、一人ですべての心理サポートの手法をマスターすることはできないし、する必要もないという声を聞きます。しかし、お互いがどのような心理サポートを行っているかを詳しく知る機会、自分の守備範囲を拡げ

たい人が研修を積む機会、他の指導士にリファーすることや複数人の指導士で組んでサポートにあたることを増やすことも必要だと考えます。つまり、資格取得者が1つのチームとして機能するような仕組みを作ることが大切だと思います。

国民体育大会に向けた心理サポートについて

中山 亜未 (和歌山県立医科大学 げんき開発研究所)

国民体育大会(以下、国体と略す)に向けて和歌山県では、「スポーツ医・科学サポート事業」として、和歌山県国体強化対象選手に対して、医・科学サポートを実施している。その実施の母体は、和歌山県体育協会と和歌山県立医科大学みらい医療推進センターげんき開発研究所(以下、研究所と略す)である。

ここでは、和歌山国体(以下、本国体と略す)後の心理サポートシステムの紹介、本国体前後のサポート状況、今後の展望を述べたいと思う。

1. 和歌山国体後の心理サポートシステム

この事業は、毎年開催される国体に向けて、和歌山県国体強化対象選手に対し、医・科学サポートを行う事業である。2016年度までの心理サポートは、「チェック」と「サポート」の二本柱で実施してきたが、2017年度からは、「チェック」「指導(サポート)」「講習会」の三本柱で進めている。

チェックでは、心理的競技能力診断検査(DIPCA.3)を用いて、現在の心理的課題を確認し、後日郵送にてフィードバックを行う。また、指導(サポート)では、継続的なサポートを示しており、練習会場や試合会場に出向いて行うチームサポート(講習会形式のサポート)と、主に研究所を拠点として行う個別サポートに分けて行っている。いずれも、競技団体からの依頼をもとに打合せを行い、サポート方針を検討した後、実施に至る。そして、今年度から設けた講習会では、単発的なサポートを示しており、心理的な面を強化する重要性を広めるための、啓蒙活動も視野に入れている。

2. 和歌山国体に向けたサポート状況

2011年度から本事業が始まり、心理サポートは次

年度から開始した。心理サポート未経験の指導者や選手が多く、他領域のサポートと比較しても需要は多いように感じた。特に本大会が開催される2015年度のチームサポート件数は、6か月という短期間にも関わらず、前年度を上回る件数となった。実施件数が増加した要因として、本国体の年を迎え、初めて依頼があった競技団体が多かったことが挙げられる。本国体を間近に心理面の調整を行うことは難しいことではあるが、メンタル強化に関する認識が、まだまだ「魔法」のように感じている指導者や選手も多いと考えられた。初年度からメンタル強化を導入した競技、選手に関しては、本国体を迎える頃には、自己理解を深める取り組みを自主的に行い、本国体においても安定したパフォーマンスを発揮していた。中には、和歌山県を背負って戦うことにプレッシャーを感じ、実力が発揮できなかったと語る選手もいたが、心理的な課題を克服した姿を伺うことができた。

3. 和歌山国体後のサポート状況と今後の展望

本国体は、男女総合優勝という素晴らしい結果で幕を閉じたが、本国体以降の約1年間は、競技団体の指導者や選手、そして県の国体担当者のバーンアウトが目立ち、今後も期待されていた有力選手が本国体を期に引退する傾向もみられた。この現象は、全精力をかけてこの大会に挑んだ結果だと感じ、今後も開催県に起こる可能性が考えられる。国体に出場する選手の中には、オリンピック出場経験者など、世界で活躍している選手も多い。世界で日本の選手が活躍するためには、国体に向けた各都道府県の強化こそが、選手の育成や発掘に繋がると考える。そのことも踏まえ、国体強化に関わるSMT指導士は、このような状況も見据えた上での心理サポートが必要とな



るだろう。

心理サポートを継続して活用してきた選手の中には、本国体や本国体後に素晴らしい結果を残し、心理的な強化の重要性を身に染みて感じたと伝えてくれた競技団体や選手がいた。心理面は強化することができ、決して「魔法」ではなく、技術や体力と同様に

時間をかけてトレーニングするものだと伝えていきたい。そして、今後も和歌山県の競技団体や選手が活用しやすい心理サポートシステムの構築を目指し、本事業を通じて心を整えるお手伝いをしていきたいと考えている。

もう一度チャレンジできる喜びを胸に

栗原 啓 (山口県体育協会 やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター)

私の夢は、オリンピックという舞台で戦う選手を身近で支えることです。

大学に入学したときの私は、「将来トレーナーになりたい」と思っていました。そこでトレーナー育成システムの説明会に行った際、トレーナーにはフィジカル面強化をメインとする「ストレンクス&コンディショニング部門」と将来アスレティックトレーナーを目指す「メディカル部門」の2種類の部門があることを知りました。当時の私は、「トレーナー」といえばどちらかやると思っていたので、そこで選択を迫られることに驚きました。甲乙つけがたく迷っていると最後に「メンタルトレーニング部門」の説明が始まりました。「メンタルって何?」「えっ!?心理的スキルって何!?!」と衝撃を受けたことを覚えています。私自身、試合で実力を発揮することができない悔しい思いを数多くしていたため「選手の時にこれを知っていたら違う結果もあったのではないかな?」という考えが一番初めに浮かび、「メンタルトレーニング」という響きがとても魅力的で輝いて聞こえました。そこから先の行動は早かったように記憶しています。部活動で言う仮入部のようなお試し期間の時から「メンタルトレーニング部門」に絞り込み、気がつく「オリンピックに携わりたい」「全てを賭けている選手が思い切り戦えるよう支えたい」と人生の行先を決めている自分がいました。「メンタルトレーニング部門」は専門家育成が目的であったため、大学院修了までの6年間、私はそこでお世話になりました。その間、学校部活動や県選抜チーム、プロスポーツに携わる経験をさせていただきました。日本スポーツ心理学会や日本体育学会などの日本の学会をはじめ、国際応用スポーツ心理学会(AASP)にも参加し情報収集をしました。様々な角

度から物事を考えることを楽しいと感じるようになりました。そしてそれらを踏まえ「オリンピックに携わりたい」という夢は「オリンピックで戦う選手を身近で支えたい!」夢を叶え、最高のプレーをしている瞬間に立ち会いたい!」になりました。

そんな私が大学院修了後選んだ路は、中学校教員でした。中学校教員になりたくて6年間勉強してきたわけではなく人生の行先を「オリンピック」に決めていたにもかかわらず、2010年時点の私にはメンタルトレーニングでご飯を食べていく路を見出すことはできませんでした。「挫折」というより世相的な理由で「断念」という方が正しかったように思います。救いは、やってみたい職業の中に中学校教員が入っていたことでした。そのため後悔と不満はありませんでしたが、残念な気持ちとチャンスがあったらという思いは消えずにありました。それでも月日は経ち、教員生活4年目のある日、私は現在の職場からお誘いを頂きました。幸運にもこの年東京オリンピック開催が決まったこともあり、数多くの未来を想像しました。正直、不安も多く浮かんできました。ですが人生の行先は以前と変わらず自分の中にあり、あとは決断のために勇気を出すだけでした。

このような道を越え、私は現在の職に就いています。国体強化で雇われているため勝負の最前線にいます。幸せな限りです。そして今、念願のSMT指導士の資格を取得することができました。「中学校教員ではなく専門家の道に人生を懸けた選択は正しかった!」といつまでも感じられるよう、これから先も夢に向かってチャレンジしていきたいと思っています。



(1) 有資格者数：平成28年3月現在で142名（名誉指導士11名，上級指導士42名，指導士89名）。

(2) 平成28年度事業計画

平成28年度の資格認定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 平成28年度 資格認定委員会事業報告

	事務局	資格認定委員会
平成28年4月	申請書類の受付(4月～6月末)	
5月	名簿変更の修正・追加	
6月	書類の受付締切(末日)	
7月	申請書類のチェック 資格認定委員会開催の案内	
8月		第1回資格認定委員会：申請書類審査，研修会・講習会の計画，前年度収支決算
9月	書類審査結果の通知	
10月		
11月	資格更新・移行手続きの受付(11月～12月末) スーパービジョン案内	第2回資格認定委員会：連携WG中間活動報告 指導士研修会，資格取得講習会 11月4日(金)於：北星学園大学
12月		
平成29年1月	資格更新・移行書類のチェック	
2月	資格認定委員会開催の案内	
3月	スーパーバイザーへの謝金支払，合格通知，資格認定者の名簿作成，認定書カード・認定書の作成(更新者含む)	第3回資格認定委員会：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) 平成28年度スポーツメンタルトレーニング指導士会および資格取得講習会のプログラム

①指導士研修会

日時：平成28年11月4日(金)10:00～16:00(受付：9:20～)

会場：北星学園大学

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

研修内容：

9:50～10:00 挨拶：資格認定委員長 土屋裕睦(大阪体育大学)

10:00～12:00 研修I

「東京2020 and beyondに向けたスポーツ科学支援のあり方

：スポーツメンタルトレーニングへの期待」

司会兼話題提供者：田中ウルヴェ京(株式会社ポリゴン)

話題提供者：和久 貴洋(日本スポーツ振興センター)

13:00～16:00 研修II (2つの研修プログラムを同時開催)

研修会II-A「事例検討会」(参加は有資格者に限る)

事例提供者：奥野 真由(国立スポーツ科学センター)

指定討論者：武田 大輔(東海大学)

司会：田中ウルヴェ京(株式会社ポリゴン)

研修会II-B「チームへの対応」・「個人への対応」

①「チームへの対応」

講師：荒木 香織(園田学園女子大学)

講師：土屋 裕睦(大阪体育大学)

②「個人への対応」

講師：筒井 香(株式会社ポリゴン)

講師：坂入 洋右(筑波大学)

16:00～ 修了式および受講証明書配布(研修会アンケートと引換)

②指導士資格取得講習会

本年6月末までに資格認定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方のみが受講。

- I. 10:10～11:00「スポーツメンタルトレーニング指導士の役割と倫理」
(教本第1章, 倫理綱領・倫理規則)
講師：土屋 裕陸 (大阪体育大学)
- II. 11:10～12:00:「メンタルトレーニングの展開と評価」(教本第2・3章)
講師：水落 文夫 (日本大学)
- III. 13:00～13:50:「メンタルトレーニング技法」(教本第4・5章)
講師：兄井 彰 (福岡教育大学)
- IV. 14:00～14:50:「メンタルトレーニングの実践例と実践研究の方法」(教本第6章)
講師：菅生 貴之 (大阪体育大学)
- V. 15:00～15:50:「メンタルトレーニングにおける倫理的問題の実際・資格取得者の資質向上
(国内外の関連学会・研修会の紹介など)」
(倫理綱領・倫理規則)
講師：東山 明子 (畿央大学)

(4) 資格更新・移行：資格の有効期限が平成30年3月31日までの方、更新を猶予された方の更新・移行手続き期間は本年11月～12月です。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。

(5) 平成29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 平成29年度 資格委員会事業計画(案)

	事務局	資格委員会
平成29年4月	申請書類の受付(4月～6月末)	資格委員会改組, 部門員の選出
5月	名簿変更の修正・追加	
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		
9月	書類審査結果の通知	第2回資格委員会, 部門会議
10月		
11月	資格更新・移行手続きの受付(11月～12月末) スーパービジョン案内	第3回資格委員会, 部門会議 指導士研修会, 資格取得講習会 11月24日(金) 於: 大阪商業大学
12月		
平成30年1月	資格更新・移行書類のチェック	
2月	資格委員会開催の案内	
3月	スーパーバイザーへの謝金支払, 合格通知, 資格認定者の名簿作成, 認定書カード・認定書の作成(更新者含む)	第4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

なお、巻頭言で触れた通り平成29年度より資格認定委員会は、資格委員会に改組し、資格審査、資質向上、社会連携、庶務会計の4つの部門に分かれて活動することになりました。委員ならびに部門員は以下の皆さんです。スポーツメンタルトレーニング指導士会ならびに資格取得者の皆さんとより連携・協働が進むよう取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

資格委員会委員(理事より選出)以下、敬称略

土屋裕陸(委員長)、立谷泰久(副委員長)、荒井弘和、武田大輔

1) 資格審査部門(資格認定作業、他を行います)

部門長: 荒井弘和

部門員: 土屋裕陸、立谷泰久、荒井弘和、武田大輔

- 2) 資質向上部門(研修会の企画運営、他を行います)
 - 部門長: 武田大輔
 - 部門員: 小谷克彦、齋藤茂、筒井香、東亜弓、武田守弘、石原端子
- 3) 社会連携部門:(競技団体への普及やジャーナルの発行、他を行います)
 - 部門長: 立谷泰久
 - 部門員: 吉田聡美、村上貴聡、黒川淳一、東山、関矢寛史、兄井、養内豊、田中ウルヴェ京、荒木香織、秋葉茂季、菅生貴之
- 4) 庶務会計(理事会との連絡調整や名簿・予算の管理、他を行います)
 - 部門長: 土屋裕陸
 - 部門員: 立谷泰久、荒井弘和、武田大輔、事務局員



平成27年度スポーツメンタルトレーニング指導士資格認定委員会収支決算			
一般会計			
収入			
1. 新規資格	認定審査料	10名(各10,000)	100,000
	講習会受講料	10名(各5,000)	50,000
	スーパービジョン料	10名(各5,000)	50,000
	登録料	10名(各30,000)	300,000
		計	500,000
2. 更新登録料		3名(各30,000)	90,000
		15名(各10,000)	150,000
		計	240,000
3. 指導士研修会参加費	資格取得者	66名(3,000)	198,000
	学生	59名(4,000)	236,000
	一般	33名(5,000)	165,000
		計	599,000
4. 教本印税			155,265
5. 利子			123
収入小計			1,494,265
前年度繰り越し金			874,860
収入合計			2,369,125
支出			
1. 資格認定委員会 旅費及び会議費	第1回(8月27日)		43,964
	第2回(11月21日)		33,835
	第3回(3月18日)		292,444
		計	370,243
2. 指導士研修会 講師謝金(7名分)、補助謝礼(9名分)			195,000
3. 資格取得講習会 講師謝金(5名分)			100,000
4. スーパービジョン料+振り込み手数料	10名(各5,000)		51,080
5. SMTフォーラム 講師謝金			100,000
6. ニュースレター 印刷代、郵送料 他			64,132
7. 認定カード・認定証 作成費、送料	30名(名誉指導士含)		98,064
8. 事務局経費			60,000
9. 記念事業準備金			300,000
10. 次年度繰越金			1,030,606
支出合計			2,369,125
特別会計: 記念事業準備金			
前年度残高			2,300,000
26年度一般会計から			300,000
残高			2,600,000
<会計監査報告>			
スポーツ心理学会資格認定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。			
		平成 28年 7月 17日	
監査	荒木香織 印		
監査	手塚洋介 印		

■ 編集後記 ■

2016年度「SMT指導士ニュースレター」第14号をお届けいたします。

ここ数年常にSMT指導士の間で話題となっている、資格認定委員会とSMT指導士会の連携についての議論が活発になり、このニュースレターの発行も先行きが不透明な中、諸先生方のご協力によりまして、14号発行にこぎつけることができました。ご執筆いただいた、あるいは編集作業にご協力いただいた先生方に、あつく御礼を申し上げます。例年に比べますと、少しボリュームも控えめではありますが、2020東京オリパラに向けて、私たちが進むべき方向性を示唆いただくような原稿が集まったのでは、と自負しております。土屋先生、関矢先生からは日本スポーツ心理学会理事会において、2017年4月より「資格委員会」と改称され、組織自体にも変更があった中で、SMT指導士の今後の方向性について、いくつかの視点から示唆を頂いております。また、中山先生からは地域でのSMT指導士の活動として和歌山県の取り組みをご報告いただき、新規資格取得者として、栗原先生から抱負を述べていただいております。

今後、このニュースレターに関しても、どのような体裁で発行をしていくのかが議論されています。もう少し広報誌としての機能を高めた内容が必要ではないかとの意見もあり、現在議論を進めているところです。いずれにいたしましても、何らかの形でSMT指導士を世の中にアピールしていくことが重要であることには変わりありませんので、よりよい形でSMT指導士の皆様の活動を支援していくことができれば、と思っております。

関係の先生方のご厚情に感謝いたします。今後ともどうぞよろしく願いいたします。

菅 生 貴 之 (大阪体育大学)

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14号
2017年(平成29年)3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認定委員会

事務局
〒590-0496 大阪府泉南郡熊取町朝代台1-1
大阪体育大学 土屋裕睦研究室

FAX: 072-453-8818(土屋宛) 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
