



## ～メンタルトレーニングコーチという仕事～

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター

メンタルトレーニング担当：栗原啓



スポーツではよく「精神面が重要」と言われます。このことは、日本だけではなく世界共通のことでした。歴史をたどると、海外では 1950 年代より精神面を鍛えるための研究が始められ、メンタルトレーニングとして確立しました。

さて今回は、今年度から山口県でメンタルトレーニングを指導する私の仕事内容を紹介したいと思います。選手やコーチにメンタルトレーニングを指導する人のことを「メンタルトレーニング指導士」または「メンタルトレーニングコーチ」と言います。私が大学・大学院と 6 年間勉強した東海大学の“スポーツサポートシステム・メンタルトレーニング部門”では、「メンタルトレーニングコーチ」と呼んでいました。メンタルトレーニングコーチは、スポーツ活動の現場で①メンタルトレーニングの指導と②心理的サポートの2つを主に行います。①メンタルトレーニング指導では、心理面強化の研究により判明した“心理的スキル”の習得を目的とします。また、②心理的サポートは、環境や体調により常に変動する心理状態を“最高のパフォーマンスができる心理状態”にするためのサポートを目的にしています。特に、海外のオリンピックチームにおいては、心理的サポートの専門家がチームに帯同するケースが主流になっています。

山口県においても、国内大半の都道府県に先立ち、スポーツ医・科学サポートセンターにメンタルトレーニング担当が加わりましたのでご活用ください。また、YMS NETWORK にて情報提供していきますので御期待下さい。