

心技体の話

学生相談室長 羽田 雄一

2024年も日本のスポーツ界は大いに盛り上がりました。パリではオリンピック・パラリンピックが開催され、オリンピックで日本チームは海外開催大会では最多のメダル獲得数となりました。また、メジャーリーグでは大谷翔平選手の活躍が連日放送され、その一挙手一投足に日本全国が注目したのではないのでしょうか。2025年も国内外を問わず、スポーツシーンから目が離せなくなることでしょう。

ところで、このような大舞台で活躍する一流アスリートに必要な条件とはなんなのでしょう？よく言われるのが、「心技体」の3要素が揃っていることが必要、ということです。競技を行う際に、心（メンタル）、技（技術）、体（体力）の全てが高いレベルで安定していることが、国際大会などの大舞台で活躍できるアスリートには必要不可欠だと考えられています。そして、この中で特に大事だと考えられるのが「心」の部分です。国内の大会では良いパフォーマンスを行えるのに、国際大会などの大会になると思うように実力を発揮できなくなるのは、大きな舞台で過度の緊張に襲われ、心が揺らいでしまったために起こる現象だと思います。逆に、大舞台でも実力をいかに発揮できるアスリートは、どんな場面でも心の状態を自身でコントロールし、安定した状態で競技を行っているのだと思います。



Figure1. 心技体の関係 (尾縣, 2023)

この「心技体」の関係について、私の大学時代の恩師である尾縣貢先生は、以下のような図で示しています。「技」「体」の下に丸い「心」があるこの図は、心の不安定さを表しています。いくら「技」や「体」の部分トレーニングで大きくしても、競技会の際に丸い「心」が揺らいで不安定になれば、上の三角形はバランスを崩してしまいます。それはつまり、その人自身の実力を発揮できない状態であると言えます。もちろん、アスリートはこの「心」の部分のトレーニングにも取り組んでいると思いますが、それでもこの不安定な丸い「心」を安定させるのは「技」や「体」の能力を高めるよりも難しいことなのです。

私たちも普段の生活で緊張や不安を感じて心が揺らいでしまうことがあります。この「心」の不安定さを考えてみれば、それは当然のことだと思います。この不安定さを少しでも解消したい、そのように時に支えてくれる存在となるのが学生相談室です。学生の皆さんも教職員の方々も、「心」の部分がコロコロ動いて落ち着かないな、と感じたら、ぜひ学生相談室にお立ち寄りください。

引用文献

尾縣 貢 (2023) . スポーツにおける「心技体」の関係 Relay Essays by the Society's Board Members Retrieved December 17, 2024, from <https://impartial-anemone-2709g8.mystrikingly.com/blog/ogatam>

学生相談室 春休み開室日のお知らせ

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

閉室日

春季休業期間中は図書の長期貸出期間となります。

保証人サロンのお知らせ

保証人対象の企画です。保証人のみなさまにも学生相談室のご見学・ご相談等の機会を設けましたので、お気軽にお立ち寄りください。



- 日時：令和7年3月24日（月）
開講日 13:00-15:00（受付終了）
（時間内の入退場は自由です）
- 場所：学習院大学 中央教育研究棟2階
学生相談室
- 対象：本学在籍の学生の保証人の方

当日は予約不要ですが、お気軽にお問い合わせください。

〒171-8588 東京都豊島区目白 1-5-1

☎03-5992-1062

<https://www.gakushuin.ac.jp/univ/sco/>