

スポーツにおけるスランプの実相

—卓球を対象に—

1200464 田中 雄大

高知工科大学 経済・マネジメント学群

1. はじめに

スポーツは「する」「みる」「支える」の考えをもとに多くの人々の心身に大きな影響を与え、親しまれている。体力の向上や病気の予防などの健康増進も見込まれる。他にも人々の生活に様々な影響をもたらしているのだ。2020年東京オリンピック・パラリンピックでも日本のスポーツ文化のさらなる発展が期待されている。

しかし、その反面、ケガやバーンアウトなどの心身へのネガティブな影響を及ぼす事象も増加しているという。その中でも大きな問題とされているものの一つに「スランプ」がある。

スランプはスポーツをしていく上で多くの選手が経験してしまうかもしれないものであり、スランプに陥った選手はそれまでの成績やプレーからは考えられないような技能の低下に襲われるとされる。それは、プロスポーツ選手も例外ではない。また、陥るきっかけや深刻さ、期間、細かい症状は選手によって差異がある。例えばそれまで出来ていた質のプレーで、野球においてはピッチング、サッカーにおいてはドリブルが出来なくなるなどの症状が生じるのだ。ちなみに、2019年4月23日付『日本経済新聞』の記事「スポーツピア」では、元プロ野球選手の小久保裕紀氏が「スランプの克服法」と題し、自身のスランプの経験や自身が見出した克服法について述べている。

ところで私は、小学生の頃から12年間卓球を続けてきた。その中で私自身も高校時代にスランプに陥った経験(詳細は後述)が2度あり、葦原摩耶子の研究論文「スポーツ場面におけるスランプエピソードの分析」にもあるように、スランプに陥ると、それまで出来ていたプレーが出来なくなることや質の低下といった症状に悩まされたのだ。また、自分の周囲にもスランプに悩まされている部員が少なからずいたため、スランプのメカニズムを解明することはアスリートが充実した競技生活を送るために極めて重要な問題であることを肌で感じ、その具体的な内容や克服法などを明らか

にしたいと思った。

しかし、岡本浩一の著書『スランプ克服の法則』では、スランプとは多様性の高いものであり、スランプの個性がその人の技量の個性であると述べられている。スランプの克服方法が皆一様であるとは言い難く、競技が異なればなおさらである。

そこで本論では、私自身が競技していたスポーツである卓球にしろ、卓球競技者にとってのスランプとは何か、どういった特徴があるのか、スポーツ全体におけるスランプとの違いはどのようなものなのか、といった卓球競技者のスランプの現状について、前掲の葦原の研究を参考にしながら考察していくことを目的とする。

2. スランプの定義

本論において、スランプとは「ある程度(県大会出場以上)の実力を持った選手がそれまでの実績と比べて明らかな低下がみられ、ある一定の期間続く不調状態」と定義する(「イップスとスランプの違い」<https://yips-mental.com/441/>を参考)。

3. 研究方法と対象

①卓球をしている高校生12人と大学生39人の合計51人にアンケート調査を実施した。そのうち男性は32人、女性は19人だった。この51人それぞれの質問に対する回答を比較し、分析する。質問内容は以下の通りである。

1. スランプ経験の有無
2. スランプに陥った原因
3. スランプの症状
4. スランプの克服方法
5. スランプと環境の関係性
6. 競技年数

7. スランプに陥った時期

8. スランプに陥った期間

②競技実績の高いスランプ経験者にヒアリング調査を行った。内容は5の(2)に後述する。

4. 仮説

私が高校時代にスランプに陥った理由としてキャプテンに就任したことが挙げられる。自分のことだけではなく、チームのことも考えていかなければならないといったプレッシャーもあった。つまりそのような環境の変化に対応できなかった。また、周囲のスランプ経験者の話を聞いてみても同じように環境の変化からそれに陥る人は少なくなかった。そこで1つの仮説を立てた。

「スランプに陥るアスリートは環境(外的要因)の影響を受けやすい」というものである。

検証方法は、アラン・S・ゴールドバーグ『スランプをぶっとばせ〜メンタルタフネス 10 ステップ〜』で記載されている25問のアンケートを主として、自己コントロールの高低や環境の影響の受けやすさを検証する。

具体的には、卓球競技におけるスランプ経験者にそれぞれ共通点はないのか、また、周囲の環境がスランプにどれだけ影響しているのかを明らかにすることである。そして卓球競技者、ひいては全アスリートのスランプのメカニズム解明のための一助としていきたい。

5. 結果

(1) アンケート調査

① スランプ経験の有無

51人の内、スランプ経験者は34人、未経験者は17人であり、全体の約67%がスランプ経験ありということだった(図1)。

また、男女の比較を見てみると男性のスランプ経験者が男性32人中15人なのに対し、女性は19人中19人全員がスランプ経験者という結果となり、女性のほうがスランプに陥りやすい可能性があることが分かった(図2)。

図1 スランプ経験の有無

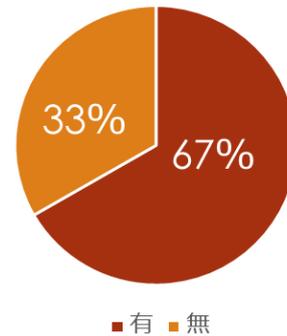


図2 男女の比較



② スランプに陥った原因

スランプに陥った原因の中で最も多かった回答は「失敗や挫折」であり、続いて「モチベーションの低下」、他にも「プレッシャー」や「嫌になった」など、つまり心理的な要因が多く挙げられた。また、「フォーム・プレースタイルの変化」や「練習量の変化」、「身体的な変化」など身体面や技術面、戦術面の変化によってスランプに陥る可能性があることも示された。以下はその分類結果である(図3)。

1. 失敗や挫折(12)

- ・大事な試合で負けた
- ・大事なところでいつも勝てない
- ・負けてはいけない相手に負けた
- ・レギュラーから外れた

2. モチベーションの低下(9)

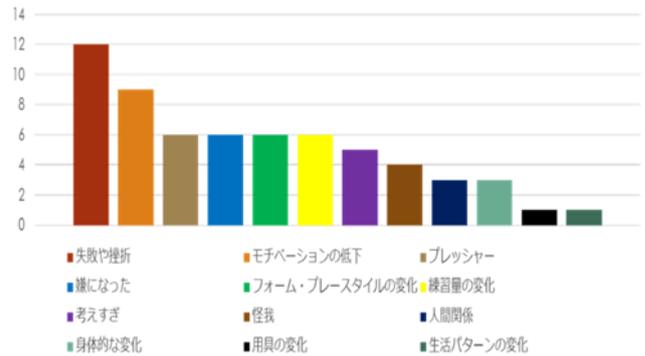
- ・思い通りにならなかった

- ・試合での成績が悪くなった
 - ・卓球に飽きた
 - ・監督と意見が合わなかった
- プレッシャー(6)
 - ・キャプテンの重圧
 - ・期待に応えなければという重圧
 - 嫌になった(6)
 - ・監督と意見が合わなかった
 - ・試合で負けた
 - ・フォームのことを監督に注意され、勝てなくなって嫌になった
 - フォーム・プレースタイルの変化(6)
 - ・フォームのことを監督に注意され、勝てなくなって嫌になった
 - ・プレースタイルを変えたらスランプになった
 - ・ラケットの面を開いて打つようにした
 - ・偶然合っていたフォームが合わなくなった
 - 練習量の変化(6)
 - ・高校に進学して練習量が増えた
 - ・大学に進学して練習量が減った
 - 考えすぎ(5)
 - ・周囲と練習に対して考え方が違った
 - ・大事な試合や練習の時に余計なことを考えてしまう
 - ・用具が気になる
 - ・試合会場の湿気が気になる
 - 怪我(4)
 - ・怪我をしてから何も入らなくなった
 - ・怪我続きで思うようにプレーできなくなった
 - ・怪我をしてから全く練習ができなかったから
 - 人間関係(3)
 - ・監督と考えが合わなかった
 - 身体的な変化(3)
 - ・身長が伸びてしまい、今までのプレースタイルではだめになった

- ・身長が伸びてボールの目線が変わったから

- 用具の変化(1)
 - ・ラケットやラバーを変えた
- 生活パターンの変化(1)
 - ・睡眠時間が少なかった

図3 スランプに陥った原因

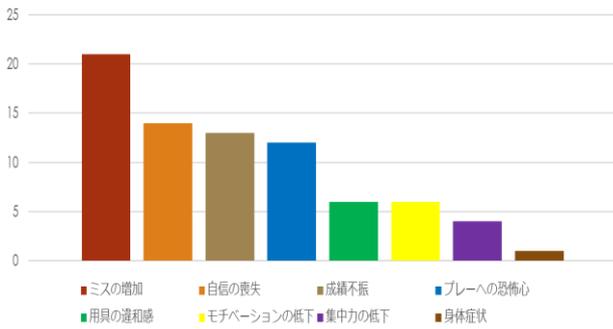


③スランプの症状

スランプの症状の中で最も多かった回答は「ミスの増加」であった。さらにミスの内容としては、得意だったプレーが得意ではなくなったことや勝負所でミスをしたプレーに対して苦手意識を持ってしまったこと、回転がわからないなどが挙げられた。他にも「自信の喪失」や「プレーへの恐怖心」などの心理的な症状、グリップやラケット・ラバーに違和感を覚えたなどの「用具の違和感」、「成績不振」などのパフォーマンスの後退が挙げられ、スランプに陥ると様々な症状に苦しめられることが示された。以下はその分類結果である(図4)。

- ミスの増加(21)
- 自信の喪失(14)
- 成績不振(13)
- プレーへの恐怖心(12)
- 用具の違和感(6)
- モチベーションの低下(6)
- 集中力の低下(4)
- 身体症状(1)

図4 スランプの症状



④スランプの克服方法

スランプの克服方法の中で最も多かったのは「練習をする」だった。続いて「周囲に相談する」、「競技から離れる」「練習内容を変えた」「フォーム・用具を変えた」「練習量の変化」「克服できていない」の順だった。練習の中や第三者による客観的なアドバイスから克服のための何かしらの要因をみつけているという記述が多く、他にも半年練習をしなかった、帰省するなどの「競技から離れる・休養」という卓球と距離を置くことで克服したという記述もみられた。以下はその分類結果である(図5)。

1. 練習をする (15)

- ・ひたすら練習した
- ・居残りや自主練を増やした
- ・変わらず練習していたらいつの間にか
- ・毎日フォームを確認しながら練習をした
- ・考え方や気持ちを切り替えて練習する

2. 周囲に相談する (10)

- ・周りの人にアドバイスしてもらった
- ・チームメイトやコーチに相談した

3. 競技から離れる・休養 (6)

- ・半年練習しなかった
- ・1週間練習をしなかった
- ・帰省した

4. 練習内容を変えた (4)

- ・試合形式の練習ばかりした
- ・ミスの多いプレーだけを練習した

5. フォーム・用具を変えた (4)

- ・フォームを元に戻した

- ・用具を元に戻した

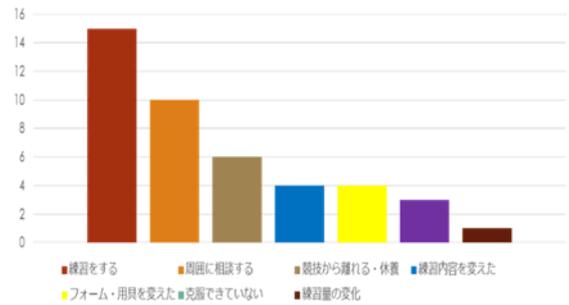
6. 克服できていない (3)

- ・スランプのまま

7. 練習量の変化 (1)

- ・進学して練習量が減った

図5 スランプの克服方法



⑤スランプと環境の関係性

4の仮説で述べた通り、アスリート 51 人に対して、環境の影響の受けやすさ、自己コントロール力の高低を測った。

結果としてスランプ経験者 34 人中 25 人が環境(外的要因)の影響を受けやすく、残りの 9 人は受けにくいこと。スランプ未経験者 17 人中 2 人が環境(外的要因)の影響を受けやすく、残りの 15 人は受けにくいことが分かった。このことからスランプ経験者は環境(外的要因)の影響を受けやすく、スランプ未経験者は環境(外的要因)の影響を受けにくい可能性があることが分かった(図6)。

また、卓球における環境(外的要因)として卓球台や湿気、照明などの試合環境の変化(40%)、ラケットやラバーのコンディションなどの用具(30%)、キャプテンに任命されたなどの役職(10%)、練習量の変化(10%)、怪我(5%)、恋人と別れた等(5%)が挙げられた(図7)。

図6 スランプと環境の関係性

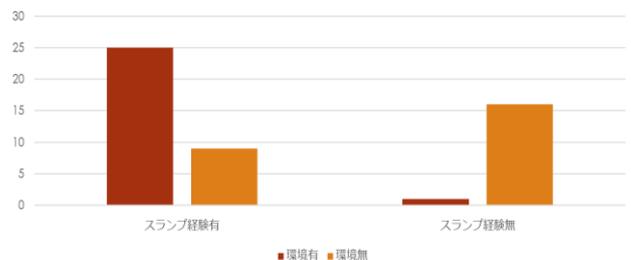
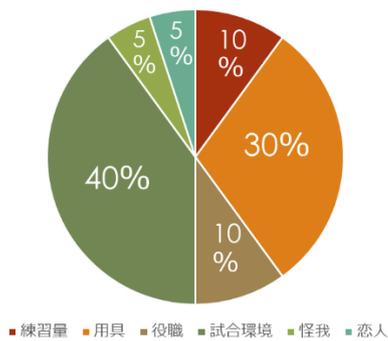


図7 卓球における環境の変化の種類



(2) インタビュー調査

今回は元世界卓球選手権大会メダリストの濱田美德先生に卓球におけるスランプについてご教授いただいた。濱田先生は大学2年生の時に約3カ月間スランプに陥った経験があり、その詳細は以下の通りである。

当時、濱田先生は東京卓球選手権大会シングルスにおいて優勝を果たしアジア大会の代表候補選手に選出され、その選考会においても27人で3回行われるリーグ戦において1位、2位、2位と好成績を残し、上位6人に食い込みアジア大会代表は確実だろうと言われていた。しかし、結果は代表落ちだった。濱田先生の戦型であるカットマンではアジア大会が行われるインドネシアにおいては環境的に不利であるなどの噂もあったとのことだった。これを受けて濱田先生は「頑張っても良い結果を出しても・・・」「練習をこれからどうしたらいいのか」と悩むようになり、次第に調子を落としていき、モチベーションの低下や考えすぎからスランプに陥ってしまったのだった。

スランプの症状としては、アンケート調査でも多かった成績不振と集中力の低下、そして卓球ならではの手のむくみ(グリップの違和感)などが挙げられた。また、濱田先生は周囲の自分に対する考えや他人との比較が常に気になっていたが、周囲のことを気にしないようにして何事も前向きに考えて、とにかく練習に取り組むことでスランプを乗り越えたということだった。

そういった自身の経験を踏まえ、スランプに陥った生徒に対しては細心の注意を払って指導をされている。濱田先生が言うには、スランプには、過労や睡眠不足から陥る生徒、マイナス思考から陥る

生徒の大きく2種類がいるとのことで、前者の生徒には練習を休ませたりと練習量を調節、後者の生徒には前向きになるよう話をしたり、本を読ませたりとのことだった。

そして濱田先生のスランプの症状でも挙げられた「グリップ」は他のスポーツにはない卓球ならではのスランプ症状であり、周囲の同世代の選手からもグリップの違和感等に悩まされていたとのことだった。スランプは必ずでやればやるほど、真剣に取り組むほど陥ることがあり、しかしスランプを経験して克服した人は伸びるため、そういった泥沼は経験した方がよく、また、スランプを経験しないプレイヤーはいないのではないかという考えだった。

6. 考察～結びにかえて

以上、卓球競技におけるスランプ経験者にそれぞれ共通点はないのかをアンケート調査から探ってきた。改めて、その結果について述べておく。

スランプに陥るきっかけでは、「失敗や挫折」「モチベーションの低下」「プレッシャー」「嫌になった」「フォーム・プレースタイルの変化」「練習量の変化」「考えすぎ」「怪我」「人間関係」「身体的な変化」「用具の変化」「生活パターンの変化」の12の要因が挙げられた。中でも「失敗や挫折」「モチベーションの低下」「プレッシャー」「嫌になった」など精神的要因が多く挙げられ、何かしらの負の感情がきっかけでスランプに陥る可能性が高いことが示された。他にも「フォームやプレースタイルの変化」「練習量の変化」「用具の変化」「生活パターンの変化」や「身体的な変化」など環境(外的要因)の変化から調子を崩し、スランプに陥る可能性や身体の成長によってスランプに陥る可能性が示された。

スランプの症状では、「ミスの増加」「自信の喪失」「成績不振」「プレーへの恐怖心」「用具の違和感」「モチベーションの低下」「集中力の低下」「身体症状」の8つが挙げられた。「ミスの増加」が最も多く、具体的には、下回転打ちができなくなる、サーブやレシーブにおいて回転がかからない、わからないなどが挙げられた。他にも格下の相手と試合をするのが怖い、チャンスボールがきたときにスマッシュが打てないなどの「プレーへの恐怖心」や「モチベーションの低下」「自信の喪失」など精神的な症状も多く挙げられ、ま

た、ラケットやラバーの違和感、グリップの違和感などの「用具の違和感」という症状も挙げられた。

スランプの克服方法では、「練習をする」「周囲に相談する」「競技から離れる・休養」「練習内容を変えた」「フォームを変えた」「練習量の変化」「克服できていない」の7つが挙げられた。その中で「練習をする」が最も多く挙げられ、自主練やフォームを確認しながら練習をする、考え方や気持ちを切り替えて練習をすることで克服するという記述が多かったが、中にはいつの間にか練習をしていたら克服していたという不明確な記述も確認された。他にも監督やチームメイトなど客観的な立場からアドバイスをもらうなどの「周囲に相談する」も多く挙げられ、監督やチームメイトとのコミュニケーションも重要であると考えられる。また、「競技から離れる・休養」「練習内容を変えた」「練習量の変化」「フォーム・用具を変えた」など卓球との向き合い方や環境を変化させることで克服できたという記述もみられた。しかし、未だに「克服できていない」という記述もみられた。

これまでのことをまとめると、スランプ経験者は約7割と高く、陥るきっかけは「失敗や挫折」が多く挙げられ、何かしらの負の感情が引き金になっており、スランプの予防策としてメンタルトレーニングを取り入れる必要性が高いと言える。また、スランプの症状では「ミスの増加」が最も多く挙げられ、卓球競技者ならではの「回転」や用具についての「グリップ」に関する症状があることが分かった。スランプの克服方法では「練習する」が最も多く挙げられ、練習の中に克服する要因を見出すことや周囲からのサポート、卓球との向き合い方を改めて考えることが重要であることが分かった。また、スランプに陥るきっかけ、症状、克服方法はそれぞれ葦原の研究結果同様、精神的要因が大きいことも分かった。

なお、私自身ははじめにも述べたように、高校時代にスランプに陥った経験が2度ある。スランプに陥ってからはそれまで出来ていたプレーに違和感を覚え、次第に出来なくなるなどといったプレーにおける質の低下がみられ、その延長として、特に相手が成長や戦術を変化させてきたわけでは無いにも関わらず、それまで勝っていた選手にも負けてしまうことや自分のプレースタイルがわからなくなるなど、その症状は深刻であり、当時はとても悩まされた。

しかし、1度目と2度目で原因や期間は異なり、1度目の原因は用具を変えたこと、2度目の原因はキャプテンに就任し、環境が変わったことが挙げられ、1度目は短期的、2度目は長期的なスランプだった。このことから用具などの外的要因とキャプテンに就任したことによる精神的変化とでスランプの深刻さは異なる可能性があることが分かった。しかし、克服方法は共通しており、どちらも前向きに物事をとらえ、考えすぎないようにして練習に臨むというものだった。

さらに、濱田先生のインタビューから、先生自身も先のアンケート同様、「モチベーションの低下」や「考えすぎ」からスランプに陥り、症状としてグリップ等の「用具の違和感」、そして「前向きに考え方を考える」「考えすぎない」ことでスランプを克服した経験があったことが分かった。また、目的としていた「周囲の環境がスランプにどれだけ影響しているのか」においてもスランプに陥る人ほど周囲の環境(外的要因)の影響を受けやすく、スランプに陥ったことのない未経験者は周囲の環境(外的要因)の影響を受けにくい可能性が高いことが分かった。

本論では卓球競技者に絞ってスランプについて考察してきたが、卓球競技だけに限らず、スランプのメカニズム自体にまだまだ不可解な点も多いため、アンケート調査の分母や競技力の高い選手へのインタビュー調査を増やし、卓球競技者ならではのスランプの特徴の深堀やそれぞれの原因に対してどの克服方法が効果的かなどの解明が課題として挙げられる。

7. 参考文献

- ・葦原摩耶子(神戸親和女子大学准教授)(2019)「スポーツ場面におけるスランプエピソードの分析」
- ・岡本浩一(2004)『スランプ克服の法則』PHP新書
- ・アラン・S・ゴールドバーグ(2000)『スランプをぶっとばせ～メンタルタフネスへの10ステップ～』ベースボールマガジン社
- ・「イップスとスランプの違いとは？」
<https://yips-mental.com/441/>