

【シンポジウム】

2023年11月11日(土) 13:00-15:00 (Zoom ウェビナーでのオンライン開催)

健康運動科学研究所 第13回シンポジウム

主催：武庫川女子大学 健康運動科学研究所

「スポーツにおけるマインドフルネスの活用」

司会・コーディネーター

松本 裕史 (武庫川女子大学 健康・スポーツ科学部 教授/健康運動科学研究所 研究員)

開催挨拶

松尾 善美 (武庫川女子大学 健康運動科学研究所 所長)

「ココだけは外せないマインドフルネスの基本」

伊藤 義徳

(人間環境大学 総合心理学部 教授)

「アスリートにおけるマインドフルネスの活用」

深町 花子

(公益財団法人日本スポーツ協会スポーツ科学研究室 研究員)

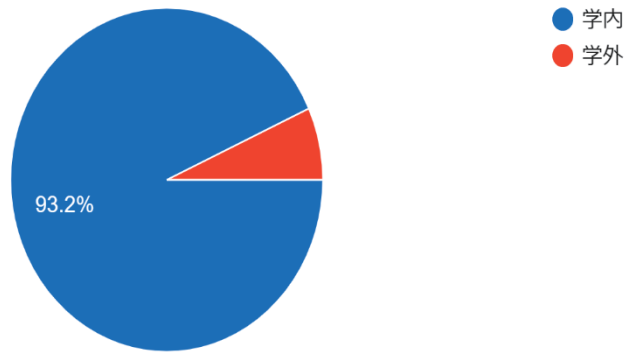
「コーチがマインドフルネスの実践者であることの意味」

吉田 典生

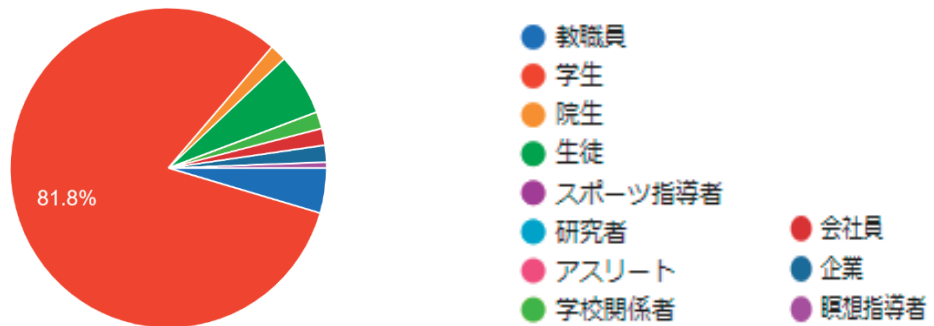
(エムビーシーシー合同会社 CEO)

申込者数：**232**名

所属(学内・学外)



所属分類



武庫川女子大学
令和5年度 健康運動科学研究所シンポジウム

～スポーツにおけるマインドフルネスの活用～
**ココだけは外せない
マインドフルネスの基本**

人間環境大学総合心理学部
伊藤義徳
yo-ito@uhe.ac.jp

1

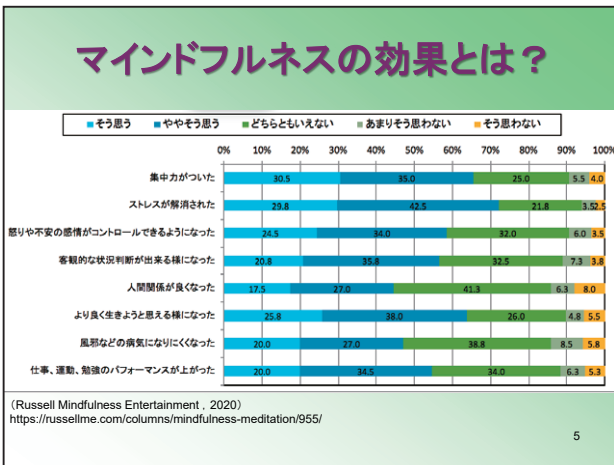
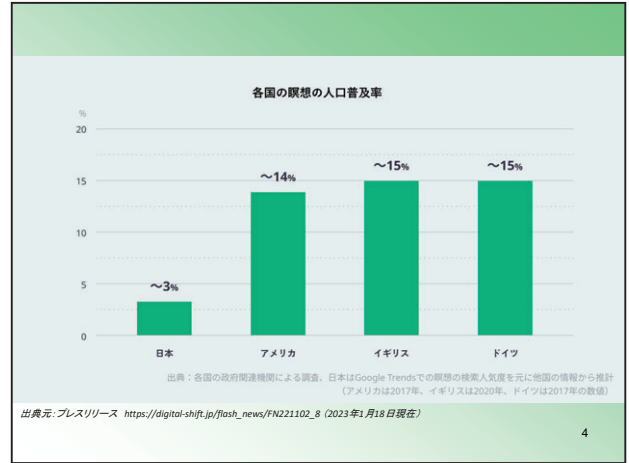
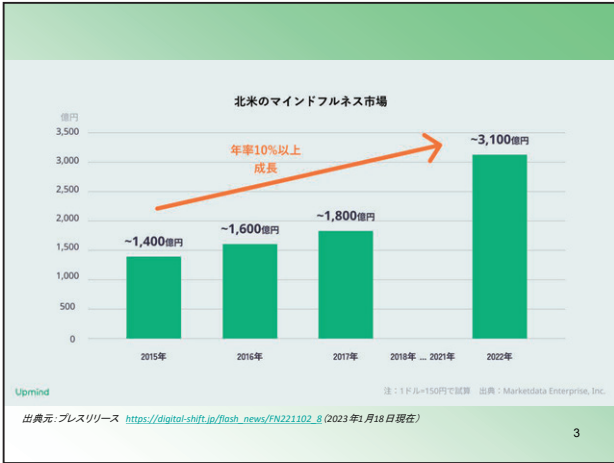
社会に浸透するマインドフルネス

➢ ビジネス界で注目を集める
・「世界一幸福な企業」Google社が社員の幸福感の向上のために2008年に導入
→米国大手企業が続々導入

→困難を無くすのではなく、それと「上手くつき合う」!

➢ 適用の広がり
肥満・摂食の問題(大賀, 2011), 少年院/刑務所の再犯防止支援(吉村, 2013), いじめ予防教育(坂本, 2014), ターミナルケア(井上, 2014), 自殺予防(伊藤, 2020)
→現代社会が引き起こす様々な問題の解決に貢献

2



マインドフルネスは脳を変える!

②注意散漫への気づき

③注意の向け直し

④集中の維持

日経サイエンス2016年1月号より

Grow More Brain

Researchers from several universities explored whether meditation might bring about structural changes in brain tissue. Using magnetic resonance imaging, they found that 20 regular practitioners of one type of Buddhist meditation had a greater volume of brain tissue in the prefrontal cortex.

Brainstem areas V and VI and the thalamus are rich in processing attention, sensory information and general bodily awareness. Future long-term studies will be needed to confirm this finding.

Brainstem areas V and VI

Brainstem areas V and VI

⑤瞑想による脳の変化パターンを解明
⑥マインドフルネスは脳を成長させる
→医学(脳科学的)にも効果が明らか!

<https://alvinalexander.com/photos/grow-more-brain/>

6

アスリートとマインドフルネス

ノバク・ジョコビッチ(テニス)

長谷部 誠(サッカー)

イチロー(野球)

マイケル・ジョーダン
(バスケットボール)

琴奨菊(相撲)

- ・バーンアウト予防(Li et al., 2019)
- ・パフォーマンス向上(Noetel et al., 2019)
- バレーボール、アーチェリー...

7

マインドフルネスとは

【注意の制御】

- ・「今ここ」での経験に
- ・評価や判断を加えることなく
- ・意図的に注意を向ける

Williams et al.(2016)

気づき

- ・受容(acceptance)
- ・開放(openness)
- ・関心(curiosity)

【経験に対する心的態度】

8

最も狭義のマインドフルネス

- マインドフルネスの語源
sati(サティ)というパーリ語の英訳

- Satiとは？

今、ここでの経験に対する気づき

他に、「思い出す」などの意味も

→特別な新しい発見と言うよりも、注意を向けることで、そこにある今ここでの感覚を「再確認」するような感覚のこと

→この感覚を中核に、心の扱い方を身につけていくのが「マインドフルネストレーニング(マインドフルネス瞑想)」

9

マインドフルネス瞑想を試してみましょう

10

マインドフルネス瞑想で行うこと

- 注意の置き所をつくる
呼吸、音、身体感覚...どこでも構わない
→そこに集中して「無」になることが目的ではない
開かれた、自分が感じていること全てへの「興味」の中で、その感覚を意識し続ける
- それ以外のところに心が向いていることに「気づく」
=メタ認知的気づき(Teasdale et al., 2002)
逸れるのは、悪いことではなく、心の自然な有り様
→逸れないようにすることが目的ではない
ありのままに目を開くことで、自ずと訪れる「気づき」を重ねる
- 最初と同じ注意の状態に「戻す」
=注意制御機能(e.g., Chiesa, Calati, & Serretti, 2011)
どんな時にも、ただ最初と同じ状態に戻すだけ
→難しいことではない...はずだが、時にそれが難しくなることもある。
そんな自分に、優しい態度で関わる(セルフ・コンパッション)
→このことを、ただ繰り返す

11

気づきの広がり

- 何に気づく？

火をつけ、「薪をくべる」心の自動的な仕組み

→思考と感情の負の連鎖



- いつ気づく？

火は小さければ小さいほど消火は容易

意外なところで火が起こっていることも

→早く、広く気づくよう練習を重ねる



- 気づきを重ねるとどうなる？

自身をより高次の視点から捉えられるようになる

→防災のプロになる!




12

マインドフルネスに基づく 認知行動療法の目的

- 脱中心化(だつ=ちゆうしんか; Teasdale et al., 2002)
「自分自身の思考や感情を、事実ではなく「心の中を過ぎゆく出来事に過ぎない」と認識すること」

ex. 「あんなこと言うなんて酷い！」→怒り

↳ 「あんなこと言うなんて酷い！」って考えて、またいつもみたいに怒ってるな、私」




- 自身の「感情や認知の動き」に対する客観的な「視点」を育てる
- ↳「感情や認知」があっても、それらに踊らされなくなる
- 自然と脱中心化した視点で自身を見れるように訓練

13

温かな客観視

- 北風と太陽(イソップ童話)
客観的に関わるのはどちらも一緒
→扱い方が違う



- ※自分に対して、太陽と北風、どちらのスタンスで関わる人が多いですか？
- 自己批判傾向
自分自身を評価し、問題点を見つけて、理想に近づけようと強いるクセを誰もが持っている
→自己批判は様々な精神疾患の原因！
- 自分を大切に扱う態度を養う
自身のどんな側面にも気づき、「そのままOK」と言ってあげる
→セルフ・コンパッション

14

マインドフルネスに基づく心理療法

- マインドフルネスストレス低減法(MBSR; Kabat-Zinn, 1990)
→ブームの火付け役、慢性疼痛患者に始まり2万人以上が恩恵
- マインドフルネス認知療法(MBCT; Segal, Williams, & Teasdale, 2002)
→うつ病の再発予防(再発の多い患者に特異的に効果)
- 弁証法的行動療法(DBT; Linehan, 1993)
→境界性パーソナリティ障害の自殺行動を減少
- マインドフルネス食観トレーニング(MB-EAT; Kristeller & Hallett, 1999)
→むちゃ食い障害の女性のための12週間プログラム
- マインドフルネス再発予防プログラム(MBRP; Bowen, Chawla, & Marlatt, 2010)
→依存症や嗜癖行動の再発予防のための8週間プログラム

15

マインドフルネス瞑想を实践しましょう

16

マインドフルネスに対する批判

- 池埜(2021)
出自である仏教の倫理的要素、本来の目的を排除し、治療法としての要素のみを抜き出した「臨床マインドフルネス」
→そのおかげで、マインドフルネスは急速に普及した
- 手軽に利用しようとした結果生じた問題性
“McMindfulness(Purser, 2019)”
倫理性の曖昧さ→悪用の可能性
マニュアル化することによる誤った指導法
→スピリチュアル・バイパスング等による人種差別、心的外傷、個人的苦悩の深刻化への影響等
→手軽さや「ほいしい効果」だけを求めると、マインドフルネス本来の効果から離れてしまう。
→本来の効果を学んだ上で、正しく活用することが大事

17

「正しい」マインドフルネスのヒント

- 「ありのまま」を確認する
いいも悪いもない。集中することでもない。
今、自分自身が経験していることに興味を持つ。
- 自分に生じている「自動的反応」に気づく
かゆい→掻く、痛い→動く、退屈→眠気、退屈→違うことを考える…
→それをコントロールするのではなく、
「勝手に～している」自分に気づくことを繰り返す
- 智慧の獲得
=仕組みの理解「そういうふうになっている」
- 縁起(因縁生起)の理解
=つながりの理解「みんな、そういうふうになっている(common humanity)」

→自他への優しさが生まれることが、一つの正しい方向性…

18

瞑想を実践しよう

- マインドフルネスは心の筋トレ！
筋トレは、すればするだけ筋力がつく
でも、無理をして身体を痛めては続けられない
→続けてこそ意味がある
→最初は1日5分からでも。続けながら、徐々に時間を延ばす
- より深めるためには、ヴィパッサナー瞑想を！
日本ヴィパッサナー協会 ボランティアの指導者:ゴエンカ式(京都、千葉)
一法庵 山下良道師:パオ式(鎌倉)
グリーンヒル瞑想研究所 地橋秀雄先生:マハーシ式(茨城)
日本テラワダ仏教協会 スマナサーラ長老:マハーシ式(東京)
※松山道後マインドフルネス瞑想会(主催者:伊藤義徳)
オンライン瞑想会を開催しています！詳しくはHPで!
<https://www.dogomindfulness.com/>

19

ありがとうございました。




20



アスリートにおける マインドフルネスの活用

2023年11月11日
日本スポーツ協会スポーツ科学研究室
研究員 深町花子

©2022 Japan Sport Association All Rights Reserved. 1



本日のトピック


- マインドフルネス@スポーツ場面
- なぜスポーツ場面に適用するのか？
- 実践例紹介

©2022 Japan Sport Association All Rights Reserved. 2



マインドフルネス @スポーツ場面

©2022 Japan Sport Association All Rights Reserved. 3



今までのメンタルトレーニング

感情をコントロールしようとするトレーニング

たとえば **Psychological Skills Training(PST)**


不安を感じた時は**リラックス**をして最適な心理状態にしよう！

リラックス

緊張は良いものだとして**自信**に変えよう！

ポジティブシンキング

©2022 Japan Sport Association All Rights Reserved. 4

感情をコントロールしようとするトレーニング 

ネガティブ感情

例：不安、緊張

→

ポジティブ感情

例：自信、リラックス

感情をコントロールしようとする理由

- ▶ 不安や緊張がなくなれば楽になるから・・・？
- ▶ 自信がつけば良いパフォーマンスが発揮できるから・・・？

©2022 Japan Sport Association All Rights Reserved. 5

感情をコントロールしようとするトレーニング 

ネガティブ感情

例：不安、緊張

→

ポジティブ感情

例：自信、リラックス

前提

**最高のパフォーマンスを発揮するには
最適な心の状態が存在する**

©2022 Japan Sport Association All Rights Reserved. 6

これからのメンタルトレーニング

感情を“そのままにしておく”トレーニング

ネガティブな感情を評価せず(=ネガティブな感情を抱くことが悪いことだとは考えず)に、「あ、私は今ネガティブな感情になっているな」と**そのままにして観察**

ネガティブ感情 → ネガティブ感情

7

海外では

スポーツ場面において、思考をコントロールするのではなく、**そのままにしておく**という概念を取り入れた、**Mindfulness-Acceptance-Commitment(MAC)approach**が開発された (Moore,2009)。

Mindfulness-Based Cognitive Therapy(Segal et al.,2002)
+
Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)

マインドフルネスとアクセプタンス介入は、介入しなかった場合と比較して、マインドフルネス、フロー、パフォーマンスの向上、競争不安の軽減に大きな効果が認められ、肯定的な効果を示している (Noetel et al.,2017)。


8

マインドフルネス

苦悩は過去への心配や未来への不安によってできている
例「こないだの試合でうまくいかなかったなあ...」
「あ、もう少しで時間が終わっちゃう! このままだと打ち終わらない...」

マインドフルネス


- 今の瞬間の現実常に気づきを向け、その現実があるがままに知覚し、それに対する思考や感情には囚われないでいる心の持ち方、存在の有様



9

マインドフルネス

- 「リラックスしなきゃ」「リラックスしちゃダメ」等と考える必要はない
- 瞑想などをするのはリラックスすることが目的ではない



→ 「今」に集中し、あるがままに受け入れることが目的

10


なぜスポーツ場面に適用するのか？

©2022 Japan Sport Association All Rights Reserved. 11

①ネガティブ感情とパフォーマンス

さまざまな種目のスポーツを用いた研究では、**ネガティブな情動の低減や、自信の増大**が常に**競技成績の向上と有意に関係しているわけではない**ことを示している (Daw et al, 1994, etc)

≠ パフォーマンス



12

②不安を無くそうとすることは逆効果


たとえば試合前に不安になると...

リラックス！
リラックス！

今日の試合不安だな...
よしリラックスしよう！

ポジティブにならなきゃ！

不安に思っちゃだめだ！



13

②不安を無くそうとすることは逆効果


こういうことはありませんか？

リラックス！
リラックス！

あれ？全然リラックスできていないどうしよう...

リラックスできてるかな？


さっきより不安になってきた...



14

②不安を無くそうとすることは逆効果

- 不安な気持ちになることが悪いのではなく、不安を無くそうとすることが悪い
- 試合前の不安などのネガティブな考えをおさえようとしてもかえってその考えを思い出す回数が増え、感情も増幅する



15

②不安を無くそうとすることは逆効果

@スポーツ場面


- ▶ 試合前にあたまを振って緊張を振り払う
- ▶ 弱気になってはダメだと思っている
- ▶ 足の震えが止まらずイライラしてしまう

= 不快な感情や感覚をダメなものだと判断して、無くそうとしている

16

③頭の中で考えていることは事実？

- レモンという言葉思い浮かべるとどんな感じですか？
- 口の中がすっぱくなってきませんか？



17

③頭の中で考えていることは事実？

- 言葉を使って考えると、それが**事実**に思えてしまう
- 「**自信がないからシュートが入らない**」

本当は・・・
シュートを打つ瞬間に迷うから判断が遅くなり入らない？

「**自信が無いから**」ではない！
迷ったら右隅をねらうなど、ルールを決めておく

18

④競技生活の最終目標は?

たとえば「パフォーマンスを向上させること」が1番の目標であるとしたら、それに近づくためにすべきことは?

↓

「適切な量の練習をこなすこと」
「バランスの良い食事をとること」

↓

不安などのネガティブな感情をなくすことではない!

↓

ネガティブな感情をそのままにしてすべきことをしよう!

19

スポーツ場面でのマインドフルネス

<例>

- 体の動きを感じ続けると、余計なことを考えることなく練習通りのプレーが出来る
- 緊張で手が冷えていることや鼓動が激しくなっていることに気づく
- 自分の鼓動や観客の声といった試合前の状況をありのままに感じる

20


実践例紹介

©2022 Japan Sport Association All Rights Reserved.

21

こんな時に使ってみよう!

- 試合前に緊張して震えが止まらない
- ネガティブな感情がどンドン浮かんできて頭の中でぐるぐるまわっている



22

〜と考えた」エクササイズ

口に出して何度か繰り返す。

私は、〜と考えた
私は、〜という感情がある
私は、〜という身体感覚がある

私は「落ち込んでいる」

↓

私は「落ち込んでいる」という感情がある

23

そのままにして観察する方法

避けようとしてきたネガティブな感情を取り出してじっと観察してみましょう。感情を取り出した際にどのような反応が生じるかも観察してください。

カタチは? 大きさは?
色は?
重さは? 手触りは?


もし「嫌だ」「怖い」などという不快な反応がでてきたらそれらを観察します。何の反応もしなくなったらそれを自分の中に戻しましょう。

これがスムーズにできるようになると、ネガティブな感情を“そのままにしておく”ことが上手に!

24

こんな時に使ってみよう！

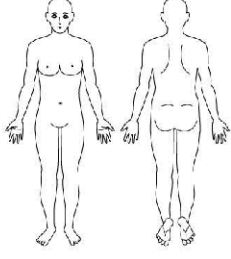
明日は大事な試合なのに・・・
こないだの試合のミス思い出して眠れない



25

自分の体の感覚に注意を向けてみよう

- こっぴている
- ほぐれている
- うずく
- ヒリヒリする
- かゆい
- 軽い
- 重い
- 締めつけられている
- 弛緩している
- 心地良い
- 痛い
- 温かい
- 冷たい



26

おすすめの2冊

- ACTをはじめ
- マインドフルにイキイキ働くための
トレーニングマニュアル



©2022 Japan Sport Association All Rights Reserved. 27



Mindfulness Based Coach Camp

コーチがマインドフルネスの実践者であることの意味

Beginner's Mind, Coaching Mind

2023/11/21

吉田典生 Tensei Yoshida
エムピーシーシー合同会社CEO, MBCC®創設者





今ここに在り続ける Maintains Presence



開放的で柔軟で安定的で自信に溢れる態度をもって、クライアントに対して感覚をフルに開き、今ここに共に在り続けている。

今ここに在り続ける Maintains Presence

1. クライアントに対して集中しており、観察者であり、共感的で、反応よく対応しつづけている。
Remains focused, observed, empathetic and responsive to the client
2. コーチングの過程において、常に好奇心を示している。
Demonstrates curiosity during the coaching process
3. クライアントとともにいつづけるために、自身の感情を管理している。
Manages one's emotions to stay present with the client
4. コーチングの過程において、クライアントの強い感情と向き合うことへの自信を示している。
Demonstrates confidence in working with strong client emotions during the coaching process
5. 知らないことに対しても、快適に対応している。
Is comfortable working in a space of not knowing
6. 沈黙、間、または振り返りのための余白をつくりだし、許容している。
Creates or allows space for silence, pause or reflection

関わる相手、その場にしっかり存在すること。

↓

関係構築と対話の基盤となる自己認識。

Presence

↓

そのために必要なのが Mindfulness

↓

それは Self awareness をもたらす



どちらもマインドフルネス

気づいている



