

<研究資料>

アルペンスキー競技のトレーニングシステムについて

——メンタル領域における長期的アスリート育成について——

高 村 直 成
伴 元 裕

Abstract

It takes fairly long time to develop an elite athlete regardless of any sports or any kind of performance, such as a musician, a ballet dancer and so on. Since the end of the last millennium, various sport organizations in many countries have been seeking to develop a long-term athlete development plan. Inspired by LTAD plan introduced by Balyi & Way, various national federations in alpine ski race domain developed long-term athlete development plan on their own. In current research, the structure of long-term development plan for alpine ski racer will be aimed to explore, taking Austrian ski alpine race development plan (Ski Alpin Rennlaufentwicklungsplan) as an example. Along with the ski specific technique and physical development plan of Austria, mental domain of alpine training system (ATS) of US Ski and Snowboard will be examined from a professional sports psychologist point of view, in view of versatility.

Alpine ski race is considered as early specialization sport, it takes a lot of practice to acquire certain level of skills and physical strength in order to compete and succeed. Also it is important for young athletes to have well prepared training plan for mental domain, to succeed and avoid drop-out.

1. はじめに

スポーツに限らず熟練者のパフォーマンスは、個人の長期にわたる上達しようとする努力の結果である。しかしそれは、ただ単に時間をかけさえすれば良いというものではなく、計画的で目的のある練習こそが重要な鍵を握っている。そして、それには長期的な目標を達成するためにたくさんのステップを積み重ねていくことが大切である (Ericsson et al, 1993)。1995年に Balyi & Way によって提唱された4つのステージからなる長期的アスリート育成 (以下 LTAD) モデルは、誕生から生涯にわたってスポーツや身体活動に関わり、どのレベルにおいても改善が期待できるように組み立てられている点の特徴といえる。この概

念は、2005年には7ステージモデルとして発展し、さまざまな国のスポーツ競技種目団体に影響を与え、この考え方に基づいた取り組みが幅広く実施されている。(Balyi et al. 2013)。

日本国内のアスリート育成に関わる取り組みとしては、日本スポーツ振興センターは、「メダルポテンシャルアスリート育成システム構築事業」など4つのアスリート育成に関連した事業を通して、中央競技団体や地方公共団体等と連携・協働して仮説設定と検証を繰り返しながらアスリート育成パスウェイの枠組み構築の根拠を積み重ねてきた。その結果、育成の各段階におけるコーチや関係者の役割と責任の明確化、関係者が使う用語の統一、日常的な育成環境を整備する上での判断基準の設定等がアスリート育成に取り組む上で特に重要であることがわかった (衣笠ら, 2019)。

また、日本スポーツ協会は、東京オリンピック・パラリンピック大会を機に、改めて発育期のスポーツ活動のあり方を示すために、スポーツ医・科学研究として2018年度から3年間のプロジェクト「発育期のスポーツ活動のあり方に関する研究——アスリート育成モデルの構築——」を立ち上げている。

国内におけるアルペンスキー競技者の育成は、各地域のスポーツ少年団、学校、クラブチームを入り口として、段階が進むと、かつてファクトリーチームと呼ばれた用具メーカーが支援をするチーム、あるいは、都道府県選抜チーム、学連チーム、などから、ナショナルチームへと引き継がれる。日本国内では、全日本スキー連盟が競技統括組織として、アルペンスキー競技の普及・発展をつかさどっており、指導者養成なども実施されているものの、長期的視点を持って、底辺から頂点まで一貫したコンセプトで指導を実施するということまでは至っていない。また、情報発信においても、積極的に行われているとはいえないのが現状である。

そこで本研究では、海外のアルペンスキー競技連盟(NF)より公開されているアスリート育成モデルの特徴を把握し、どのように長期的視点に立った指導が行われているのか、また、その育成過程で専門化のタイミングをどのようにとらえるのかを明らかにする。これについては、公表されている育成プランの中から、アルペンスキー競技の強豪国の一つであるオーストリアのアルペンスキーレース育成プランを中心に考察する^(註1)。また、特に導入が遅れているメンタルトレーニング領域における長期的アスリート育成モデルについて、パフォーマンスの心理学の視点から検討を加えていく。これについては、各国の育成計画の中でも、特に詳細なプランを公表している、米国スキー&スノーボードのアルペントレーニングシステム・メンタル領域(U.S. Ski & Snowboard, online)について、考察を進め、現場への導入に向けて、必要な手順を明らかにしていく。

2. アルペンスキー競技におけるアスリート育成モデル

アルペンスキー競技は雪の斜面で行われるスポーツで、水泳やスケートなど同様に非日常的な運動様式を有するものの一つである。本来、人の生活は大部分が平地で営まれ、足元が滑る状況での活動はあまり行われぬ。日常の運動様式からかけ離れていることから、アルペンスキーは、競技レベルでは習熟するのが難しいスポーツであるといえる。そのため、スキー競技者は技術を習熟するのに、多くの時間を雪上で過ごす必要がある。加えて、一般的に活動期間は積雪のある冬季に限定されることもまた、技術習熟に必要な時間を確保するための障害となる。技術習熟に影響が考えられる具体的な要因として環境的要因、身体的要因、心理的要因、用具的要因などが挙げられる。それぞれについて例を挙げてみると、環境要因として、天候、雪の状態、さまざまな競技会場およびコースなど、身体的な要因として、筋力、持久力、敏捷性、バランス能力など、そして心理的プレッシャー、用具の整備状況や体格や体力に適合しているかといった、ユニークかつ複雑で多様な要求の存在が考えられる。このように、非常に多くの要因が影響しているため、特定の分野の強みや欠点は、アスリートの育成が進むまで現れない可能性がある(U.S. Ski & Snowboard, online)。このことから、育成過程においてタイムリーなトレーニングや競技場面での適切な指導を実施することは、アスリートの可能性を最大限に引き出す上で不可欠となる。そのためには、指導者のみならず、保護者や競技団体が一丸となり、長期的な視座に立ったアスリート育成の計画を持つことが非常に重要である(高村, 2018)。

付表1は、オーストリアスキー協会(ÖSV)のアルペンスキーレース育成プラン(Ski Alpin Rennlaufentwicklungsplan)の筆者による日本語訳である。

これによると、競技への入り口(Aktiverstart:

アクティブスタート）から選手育成の鍛錬期（Trenieren zur Entwicklung：強化のためのトレーニング）までおおよそ10年間を育成期間と設定しており、長きにわたるスポーツ活動へのコミットが必要であるということがわかる。2019-2020シーズンのFISワールドカップにおけるアルペンスキー競技の総合国別ランキング（FIS, online）では、スイス、ノルウェー、フランス、オーストリア、イタリア、ドイツ、米国などが上位入賞を果たしている。これら、いわゆる強豪国の多くで公表されているアスリート育成モデルには、おおよそ10年と長期にわたる育成期間の設定が共通している。これらはスキルを獲得し、スタートからエリートレベルまで成長するためには、最低10年間の準備期間が必要であることを、チェスやテニス、音楽等の芸術やスポーツ分野で明らかにしたEricssonら（1993）の研究成果とも通底している。

さらに、アスリート育成期の最終段階となるU15-U16世代においては、9月から5月の積雪期に110日以上、時間ベースで440時間以上の雪上トレーニングが必要であると示されている。オリンピックレベルのアルペンレーサーが、一般的にトレーニングと試合に年間130-150日を費やしている（Gilgien et al, 2018）ことを鑑みても、育成においてアルペンスキーに関わるべき年数もさることながら、滑走日数（時間）というシーズンごとのインテンシティも高く設定されており、種目との濃密な関わりを求められていることがわかる。

付表2（ÖSV, online）に身体能力面の育成プランを示す。

各育成段階において、運動能力を育むためにアルペンスキー以外の数多くの運動種目の実施が含まれている。アルペンスキーにおいては、季節的、環境的制約から、年間を通して雪上でのトレーニングを行うことは難しい。積雪の無い季節には、陸上での運動やトレーニングを行う機会を十分にとることができ、基礎的な運動能力の習得に時間をかけることが可能である。一方で、季節が限られていることから、雪上でのトレーニングが可能

な時期に、競技場面を想定したスペシフィックなトレーニング、ひいてはゲートトレーニングばかりに偏ってしまえば、育成期にある子どもたちに、基礎的運動能力の獲得のための十分な時間を割くことができなくなってしまう。このため、アルペンスキーレース育成プランでは、入口世代^(注2)では60%、鍛錬期世代でも40%のフリースキーの機会の確保を掲げている。ここでいうフリースキーとは、整備されたレースコースではなく、多様な地形変化、不整地などを含む斜面の滑走や自由なリズムでの滑走を行うことで、雪面を滑走するという非日常的な運動感覚を幅広く経験することを目的としている。これは、競技力のベースとなるアルペンスキー特有の基礎的運動能力を獲得するためのトレーニングである。

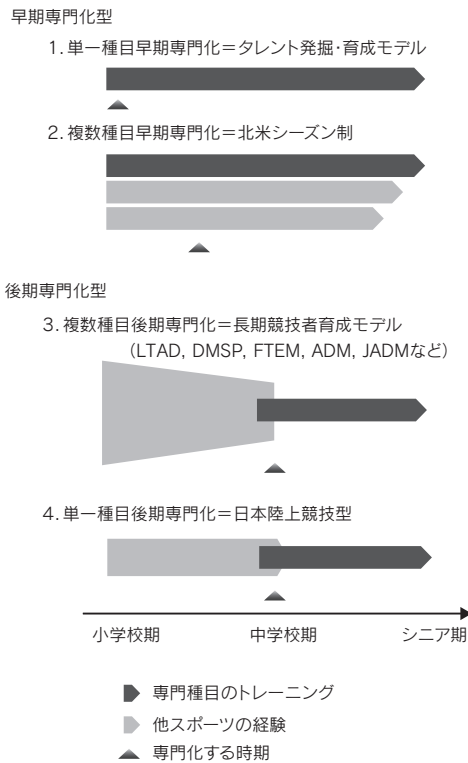
3. アスリート育成と専門化のタイミング

図（日本スポーツ協会, 2019）は、青少年期における競技者育成モデルの比較を示したものである。

ここで注目する点は、それぞれの育成モデルにおける専門化のタイミングの違いである。多くの競技団体の育成モデル構築に影響を与えている、カナダのLTADモデルを代表とする長期競技者育成モデルでは、後期専門化が推奨されている（Australian Institute of Sports, online; Côté, 2014; 日本陸上競技連盟, 2018; Spors for Life, 2019; United States Olympic and Paralympic Committee, 2016）。これは、基礎的運動能力の獲得や、一つの種目を集中して行うことによる怪我のリスク、バーンアウトのリスクを軽減するなど複合的な理由によるものであるが、専門化のタイミングはスポーツ種目ごとの検討が必要である（平野, 2020）。

表（Gallahue et al., 2011）はスポーツ種目ごとの早期専門化型と後期専門化型スポーツの一部をまとめたものである。

これによると、アルペンスキーは、器械体操、フィギュアスケート、飛込みなどのように、アク



出典:平野(2020)

図 青少年期における競技者育成モデルの比較

表 早期専門化型・後期専門化型スポーツ

早期専門化型スポーツ (10歳以前)	後期専門化型スポーツ (10歳以降)
—器械体操	—チームスポーツ全般
—フィギュアスケート	—ラケットスポーツ
—飛込み	—格闘技
—アルペンスキー	—陸上競技
	—自転車競技
	—馬術
	—水上スポーツの多く

出典: Gallahue et al., (2011)

ロバティックなスポーツと同列に分類されている。確かに、アルペンスキーは、複雑に変化する斜面を滑走するという点では、平地での運動と違い、より3次元的な運動感覚の知覚や動作が必要となることから、アクロバティックな競技と共通し

ているともいえる。一方で、これらアクロバティックな競技種目は、パフォーマンスのピークが比較的早く表れる競技種目として認識されている(阿江, 2018)。それに対し、アルペンスキーは、ワールドカップレース優勝者の平均年齢は、男女の平均で25歳を超えており、高齢化していく傾向にある(Eichberger, online)。

専門化のタイミングについては、早期・後期というように単純化されて表現されることが多いが、カナダのSports for Life (2019)によれば、いくつかのタイプが認識されている。それぞれの種目の要求に応じた、専門化タイプを以下に示す。

- I. 高いアクロバティックタイプ: 体操, 飛込み, フィギュアスケートなどは、早い回転が可能な小さな体を好む早期専門化スポーツ
- II. 高い運動感覚タイプ: 早いタイミングで環境や用具の「感覚」を養うことが重要な種目。例, 水泳, サッカー, ラケットスポーツ
- III. 一般タイプ (標準): 専門化の典型的なタイミング。20代後半または30代前半でピークパフォーマンスを迎えるスポーツ
- IV. 後期専門化タイプ: ゴルフ, ボート, トライアスロンなど, 30代半ば以降にピークパフォーマンスが発生するスポーツ
- V. 移行タイプ: ボブスレーなど, 青年期前に個人が一般的に参加しないスポーツ (Sports for Life, 2019)

この中には種目としては明示されていないが、アルペンスキーは、アクロバティックな種目と共通する部分を有することもさることながら、雪上という環境への適応や用具の扱いの習熟といった、早期の運動感覚の錬成が必要であることから、上記IIのタイプに分類することがより正確であるといえる。スキーやブーツ, ストックなどを使いこなす道具操作能力や, 地形変化や障害物への注意を必要とする二重課題遂行能力といった、「身

体一環界能力 (Physicals-Surrounds Competence)』(澤江・木塚, 2014) の獲得は、アルペンスキー競技をする上で、どのレベルであろうとも避けては通ることのできない要素である。いずれにせよ、アルペンスキー競技は早期専門化種目としての分類が適切といえる。

Quigley and Seifert (2015) による、2012名アルペンスキーレーサーを対象とした調査では、米国内のレースで初めて上位20位までに入賞した年齢にしたがって、12歳以下、13歳から17歳、18歳以上という3つのグループでその後の戦績の比較を行った。その結果、13歳から17歳の年代に成功を経験したグループが、その後に到達した最も良いFIS (国際スキー連盟) ランキングの平均において最も良い成績を収めていた。また、12歳以下で成功を経験したグループは平均で約2年、競技から離れる年齢が早かったとしている。これらの調査結果は、13歳から17歳の年代で成功を収めたアスリートほど、長くレースを続ける可能性が高いことを示している。これは、トレーニングやレースへの参加を遅らせる必要性を意味するものではないが、レースに関わっていく中での競争への没入の度合いには注意を払う必要があることを示している。また、13～17歳の年代において、身体的および精神的な発達が進行的に起こることが、レースを長く続け、高い戦績を収める可能性を高めると考えられる。

4. メンタル領域における長期的アスリート育成について

すでに述べてきたように、アルペンスキー競技において、エリートレベルに達するためには、スポーツとの長期的な関わりが必要になる。さまざまな長期的アスリート育成モデルにおいて重要とされているのは、競技力向上だけでなく、途中でスポーツから離脱する比率、Dropout Rateをいかに低く抑えるかという点である。付表3に、米国スキー&スノーボード (以下U. S. Ski & Snowboard) のアルペントレーニングシステム(以

下ATS) のうち、メンタル領域のマトリクスを示す^(注3)。

U. S. Ski & Snowboardのトレーニングプランの特徴は、発育発達の各フェーズでの必要となる取り組みについて、要素を分けて提示している点である。このようにマトリクスとして表示する方法は、オーストリア、スイス、ノルウェーのプランとも共通しているが、他に比較してU. S. Ski & Snowboardのプランはメンタル領域を含む複数の領域において具体的に要素を提示し、より詳細な説明がなされている。

U. S. Ski & Snowboardは、スキーは成長を感じる事が難しいスポーツであると認めている(U. S. Ski & Snowboard, online)。その理由として、天候、雪質、自然を使った多様な競技会場やコースなど複雑な条件への適応が求められる競技であり、成熟が見て取れるのは、成長段階の後期になってからということが多いという点を挙げている。そのため、選手たちが適切な時期に適切なテーマを学べるようなATSの確立が急務だったという背景があることを述べておきたい。それを踏まえ、ATSのメンタルドメインについて、3つの観点から考察をする。

まず、最初に成長の段階についてである。ATSにおいては、フェーズごとに大会参加のテーマが次のように設定されている。フェーズ1では“スポーツを楽しむ (Enjoy the sport for fun)”, フェーズ2では“楽しむために競う (Compete for fun)”, フェーズ3では“スキルを育むために競う (Compete for skill development)”, フェーズ4では“スキルの獲得のために競う (Compete for skill acquisition)”, フェーズ5では“スキルの習得のために競う (Compete for skill mastery)”, フェーズ6では“勝つために競う (Compete to win)” (U. S. Ski & Snowboard, online)。最初から勝ち負けを目指させることなく、10-15年以上のスポーツ経験を通して、段階的に勝利を重要視した競技生活でも自ら発展できる競技力を身に付けさせることを前提としている。また、競技を始めて5年程度は、楽しさや情熱を育むことを主眼

に置いていることも一つの大きな特徴といえる。そもそも子どもたちがスポーツを行う最大の理由が楽しさであることから、楽しさが競技の継続に直結している点に加え(Weiss and Williams, 2004), 楽しさが自身の到達の実感を促したり、成長自体を加速させることが確認されている(Scanlan and Lewthwaite, 1986)。

2つ目に、なぜメンタルドメインが、“目標設定(価値観に沿った目的と目標を設定し、それらを達成できる術を身に付けること)”, “チーム、トレーニング、競技(それぞれのポテンシャル発揮のためにサポート環境を構築する術を身に付けること)”, “セルフトーク(自ら発する言葉を通じて状況に適応できる思考の柔軟性を身に付けること)”, “メンタルイメージ(頭の中で鮮明なイメージを作ることで、実力発揮やスキルの習得に繋がる術を身に付けること)”, “緊張度(いかなる環境でも最適な緊張度を保つ術を身に付けること)”, “集中(いかなる環境でもプロセスに集中できる術を身に付けること)”の6つの要素に設定されているかについて、検討を加えたい。“チーム、トレーニング、競技”を除く5要素については、認知行動療法(CBT)における5つのキートレーニングと考えられ、スポーツのみならず、医療やビジネスの現場を含め多くの現場で活用されている(Hays, 2009)。“チーム、トレーニング、競技”の要素においては、チームメンバーと協働する能力を育むことを目的にしている。内発的動機付けの源泉である心理的欲求の1つに関係性(Relatedness)があるが、他者を打ち負かすという外発的な動機付けよりも、関係性を育み共に発展する関わり方が充足感や長期的な意欲をもたらし、継続率やハイパフォーマンスに繋がることが前提にあると推察できる(Deci and Ryan, 1991)。事実、United States Olympic & Paralympic Committeeが掲げる人間的成長の定義の一つとしてもConnectionが掲げられている。その理由として、スキーのような個人種目であろうと、他者からのサポートを受けたり、共に発展していく人間関係を育むスキルは必要不可欠であるとしている

(United States Olympic & Paralympic Committee, 2017)。

最後に、いくつかの具体的な項目について、考察を進める。まずは目標設定についてだが、フェーズ3以降で、競技を行う理由を特定する取り組みが挙げられているように、ただ目標を定めるのではなく、その取り組みの目的や理由の探求が中心になっている。自身の活動を行う理由こそが取り組みへの原動力になるわけだが、コーチや親はその理由について誘導することなく、選手自身による探求を促していく姿勢が求められている。これは、アスリートセンタードアプローチと呼ばれ、選手本人がスポーツを行う理由やそのための目標を自分自身の意思により決断できる幅を増やしていくことで、主体性やコミットメントを促進させる指導法である(United States Olympic & Paralympic Committee, 2017)。Major League Baseballのチームでも、試合における目的の探求を行い、目標やアクションプランを設定していく取り組みが広まってきている。

次に、緊張度やフォーカスにおけるフェーズ3で記載されているマインドフルネスについて注目したい。「今、意図的に、この瞬間に、評価することなく注意を向ける在り方」(Kabat-Zinn, 1994)と定義されるマインドフルネスプラクティスが、スポーツの世界でも広く使われている。United States Olympic & Paralympic Committeeのナショナルトレーニングセンターには、畳の部屋が用意され、オリンピック・パラリンピアンたちが、集中力トレーニング(意識のコントロール)やリラクゼーションのために瞑想をメインにしたマインドフルネスプラクティスを取り入れている。U. S. Ski & Snowboardも例外ではなく、フェーズ3の段階から、マインドフルネスプラクティスを開始している点を挙げておきたい。

イメージトレーニングについて触れる。イメージトレーニングは、トレーニングといわれるように、行えば行うほどより鮮明なイメージを描写できるようになる鍛錬可能なスキルで、ハイレベルなアスリートほど頻繁に活用していることが確認

されている (Cox, 2012)。フェーズ1では、過去の成功したスキルやパフォーマンスを思い浮かべることから始め、自信やモチベーションを引き出したり、意識の向け先の確認を含む本番のリハーサル、練習の質を高めるための目的の整理など、用途に合わせた使い方の習得を促している。冒頭で成長の実感を感じ取りにくいスポーツと述べたが、この実践と脳内でのイメージを繰り返すことで、自信を保ち、効率的に競技力の向上に繋げることができる。

心理的なトレーニングの段階的成長を細分化したトレーニングシステムの確立により、目に見えにくい心理的成長が確認しやすくなる側面がある。それにより、選手本人はもちろんのこと、コーチや親が段階に応じて関わり方を調整できる可能性を含む。ただし、これにより、目安年齢との比較を通じ、自身の成長の遅れを感じる可能性があることも確かであろう。U. S. Ski & Snowboardは、アルペントレーニングシステム上では、フェーズごとに目安となる年齢を記載しているものの、すべての選手の成長速度は異なることを理解し、選手の成熟度合いを最重要視することを添えている (U. S. Ski & Snowboard, online)。個体差があることは当然で、技術や体力で高いレベルのフェーズにいても、メンタルドメインにおいては、低いフェーズということもあり得ること、これらの認識を選手と共有することが重要である。

日本のユーススポーツの現場において、心理面の成長段階を明示したトレーニングシステムを実践している取り組みはまだ少ない。他者との比較をしない前提のもと、それぞれのスポーツ文化に合ったスポーツを楽しむことを原動力とした段階的トレーニングシステムの確立が進むことを願って止まない。

5. おわりに

アルペンスキー競技者育成に関わるトレーニングプランについて、技術要素、体力要素についてオーストリアの事例を中心に検討した。競技者と

して成功するためには、十分なスキルを身に付け、競技に耐えうる体力を充実させるためには、さまざまな段階を経て、なおかつ幅広い能力を身に付ける必要がある、そのために長期にわたる育成プログラムが必要であることが確認された。これによって動作特性からの意味合いを含めて、競技特性としてアルペンスキー競技は、早期専門化が必要なスポーツであることが育成プランの視点においても確認された。このような、長期にわたる育成プログラムは、米国、ノルウェー、スイスなどのトレーニングプランとも共通している点である (U. S. Ski & Snowboard, online; Swiss ski, 2017; Norges Skiforbund, online)。いずれのプランにおいても、10年間以上を育成の期間に充てており、それぞれの発育発達段階において必要となる取り組みが段階的に提示されている。特に、開始時期には楽しさ、喜びを感じる事が重要とされている点は、生涯にわたってスポーツと関わることを目標としたカナダが提唱するLTADに影響を受け、アスリート育成において、早期より競技への興味関心を育む取り組みの重要性を示唆している。

次に、U. S. Ski & Snowboardメンタル領域のトレーニングプランについて考察した結果、長期にわたり、競技と向き合うためには、モチベーションを維持し、選手自身の精神的な成長が不可欠であることが示唆された。これは、自然に身に付くものと考えよりも、技術や体力などと同様に、指導者の適切な働きかけによって促進されるもので、つまりは、トレーニングとして計画的に実施する必要があるといえる。メンタル領域に関することについては、米国以外のトレーニングプランにおいても触れられているが、U. S. Ski & Snowboardのプランが最も詳細に記述され、段階を追ってさまざまな要素について述べられている点は、現場の指導者にとっても貴重なガイドラインとなるであろう。

今後、国内での、アルペン競技者育成プランは、本研究で明らかになった通り、成長過程を詳細に把握した上で、段階に応じたトレーニング内容の

提案が長期的な視点をもってなされることが期待される。これについては、メンタル領域においても同様で、系統的なトレーニングを開始した際には、当初より、その発育・発達段階に応じたメンタル面での働きかけが不可欠であり、現場へのメンタルコーチの関わりを求めると同時に、コーチら指導者にも、メンタル領域に関する正しい理解が必要であることを強調しておきたい。

注

(注1) 他国のアスリート育成プランの一例として、米国スキー&スノーボード協会(現在は米国スキー&スノーボードと改名)のLTADプラン(高村, 2018)も参照されたい。本研究で提示している米国スキー&スノーボードの育成プランのうちメンタル領域は、高村(2018)に掲載されているものから更新されている。

(注2) 付表1のU7-U8参照。

(注3) マトリクスの横軸は各育成段階のフェーズによって分類されている。これは、生物学的年齢や活動歴、トレーニング量、競技との関わり方など11要素を反映したものである。生物学的年齢を一例にとると、幼児期、児童期、思春期前・成長スパート前、思春期・成長スパート、思春期後・成長スパート後、成人の6段階に期分けになっている。詳細は高村(2018)の「表1-1 育成期分け領域」を参照されたい。

参考文献

- 阿江美恵子 (2018) スポーツトレーニングの早期開始に関する理論的検討—ドイツ、アメリカ合衆国、ロシア、日本のシステムから。東京女子体育大学・東京女子体育短期大学紀要, 53:115-121.
- Australian Institute of Sports (online) FTEM Framework. <https://www.ais.gov.au/ftem> (Accessed 2020-8-30)
- Balyi, I., Way, R., and Higgs, C. (2013) Long-term Athlete Development. Human Kinetics. Champaign.
- Côté, J., and Vierimaa, M. (2014) The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, 29S: S63-S69.
- Cox, R.H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications* (7th ed.). McGraw-Hill, New York.
- Deci, E.L., and Ryan, R.M. (1991) A motivational approach to self: Integration in personality. In R.A. Dienstbier (Ed.), *Current theory and research in motivation*, Vol. 38. Nebraska Symposium on Motivation, 1990: Perspectives on motivation (237-288). University of Nebraska Press.
- Eichberger, Peter (online) Talententwicklung im alpinen Skirennlauf Skitechnische u. konditionelle Aspekte im Kindes- und Schöleralter. https://docplayer.org/storage/56/39294456/1598877823/emgvWpExveMKjaHoc_pL2A/39294456.pdf (Accessed 2020-8-30)
- Ericsson, K., Anders, K., Ralf Th., and Tesch-Romer, C. (1993) The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100(3): 363-406.
- FIS (online) CUP STANDINGS, ALPINE SKIING WORLD CUP NATIONS CUP. <https://www.fis-ski.com/DB/alpine-skiing/cup-standings.html?sectorcode=AL&seasoncode=2020&cupcode=NC-WC&disciplinecode=ALL&gendercode=M&nationcode=> (Accessed 2020-8-30)
- Gallahue, D.L., Ozmun, J.C., and Goodway, J.D. (2011) *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (7th ed.). McGraw-Hill Humanities Social. New York.
- Gilgien, M., Reid, R., Raschner, C., Supej, M., and Holmberg, H. C. (2018) The training of Olympic alpine ski racers. *Frontiers in physiology*, 9:1772.
- Hays, K.F. (2009). *Performance psychology in action: A casebook for working with athletes, performing artists, business leaders, and professionals in high-risk occupations*. American Psychological Association.
- 平野裕一 (2020) 発育期のスポーツ活動とアスリート育成モデル. *体育の科学*, 70(7): 493-497.
- Kabat-Zin, J. (1994). *Wherever you go, there you are*. Piatkus, London.
- 衣笠泰介・船先康平・藤原昌・Morley, Elissa・Gulbin, Jason (2019) 我が国のスポーツとアスリート育成における国際的な包括的枠組みの適用—「日本版 FTEM」の開発. *Journal of High Performance Sport*, 4: 127-140.
- MacDonald, D. J., Côté, J., Eys, M., and Deakin, J. (2011). The role of enjoyment and motivational climate in relation to the personal development of team sport athletes. *The sport psychologist*, 25(1): 32-46.
- 日本陸上競技連盟 (2018) 競技者育成指針(JADM :

- JAAF Athlete Development Model). <https://www.jaaf.or.jp/pdf/development/model/350dpi.pdf>(参照日 2020年8月30日)
- 日本スポーツ協会 (2019) 平成30年度日本スポーツ協会 スポーツ医・科学研究報告 V 発育期のスポーツ活動のあり方に関する研究—アスリート育成モデルの構築—第1報.
- Norges Skiforbund (online) Langsiktig utviklingsplan ALPINT. https://www.skiforbundet.no/contentassets/e3b9737fe4cb4015ae020e55df2e5beb/lowres_langsiktig-utviklingsplan-alpint.pdf(Accessed 2020-10-30)
- Österreichischer skischulverband (2011) Die Österreichischen skischulen. Verlag Brüder Hollinek. Purkersdorf: 163.
- Österreichischer skiverband: ÖSV(online) Ski Alpin Rennlauf-Entwicklungsplan. <https://dapi.oesv.at/v2/documents/download/de-de/rennlaufentwicklungsplan-a6>(accessed 2020-8-29)
- Quigley, Becky and Seifert, John(2015) When Should Kids Start Ski Racing?. Ski racing. <https://skiracing.com/features/domestic/when-should-kids-start-ski-racing/>(Accessed 2020-8-30)
- 澤江幸則・木塚朝博 (2014) 未来につながる子どもの身体とその育ち—プロジェクトの取り組みとその成果—。身体性コンピテンスと未来の子どもの育ち(澤江幸則, 木塚朝博, 中込四郎編著)。明石書店。東京: 212-231.
- Scanlan, T. K., and Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants:IV. Predictors of enjoyment. *Journal of sport psychology*, 8(1).
- Sports for Life (2019) Long-term development in sport and physical activity 3.0. <https://sportforlife.ca/portfolio-view/long-term-development-in-sport-and-physical-activity-3-0/>(Accessed 2020-8-30)
- Swiss ski (2017) Trainings Guideline Ski Alpin. https://www.swiss-ski.ch/fileadmin/user_upload/www.swiss-ski.ch/swiss-ski/ausbildung/lehrmittel/pdf/20171215_Athletenweg-Trainings-Guideline_12._September_2017.pdf(Accessed 2020-10-30)
- 高村直成 (2018) 米国スキー&スノーボード協会 (USSA) における長期的アスリート育成 (LTAD) について—アルペントレーニングシステム (ATS) とスキルズクエスト (Skills Quest) を中心に—. *体育研究*, 52: 37-50.
- United States Olympic and Paralympic Committee (2016) U.S. Olympic & Paralympic Committee ADM Brochure. <https://www.teamusa.org/-/media/TeamUSA/AthleteDevelopment/Athlete-Development-Model/USOC-ADM-Brochure-2016.pdf>(Accessed 2020-8-30)
- United States Olympic & Paralympic Committee. (2017). USOPC quality coaching frameworks. Human Kinetics, Champaign.
- U.S. Ski & Snowboard (online) Training System. <https://usskiandsnowboard.org/sport-programs/training-systems>(Accessed 2020-8-30)
- Weiss, M., and Williams, L. (2004). The why of youth sport involvement: a developmental perspective on motivational processes. *Dev sport exercise psychol: a lifespan perspective*: 223-268.

付表1 アルペンスキー

		ゴール		重点	ボリューム
スタート	U6 とそれ以下	雪の中で気持ちいいウインタースポーツへの熱意。			
ファン・ゲーム	U7 U8	スキーの楽しさと熱意。 フリースキーを通して技術の基礎を習得。 他のスノースポーツの経験を積む。	60%	30% フリースキー 30% フリースキー (指導あり)	50+
			40%	ゲート滑走の経験	
トレーニングを学ぶ	U9 U10	スキートレーニングとスキー滑走で喜び、楽しさ。 スキー技術の基礎を展開 (ポール活用および非活用) および運動の経験 (ウェーブ、ジャンプ、滑降) を蓄積する。 代替トレーニング方法を知る。	50%	25% Freifahren 25% Geführtes Freifahren	60+
			50%	ポールを活用したトレーニング 20% スタビー、ブラシ、ラバーショートポール 30% RSL Tore	
	U11 U12	定期的なスキートレーニングによる喜び、楽しさ、野心。 スキー技術の基本を安定させる (ポール以外の要素)。 RSL および SL のレーシングテクニクを育成。 ウェーブ、ジャンプ、滑降の運動体験。	50%	25% フリースキー 25% フリースキー (指導あり)	80+
			50%	25% RSL バリエーション / 地形 25% SL (ポール160cm / ブラシ / スタビー / ラバー / ...) キッズ SL の経験	
			州 +1xNat.	およそ20レース それぞれ50% ショート&ロングラディウス 地形変化	80日=320h Oct-Apr
児童競技への参加					
強化のためのトレーニング	U13 U14	通年のスポーツとしてのスキー！ スキー技術の基本の安定化と適用 (ポール以外の要素)。 RSL と SL のレース技術を強化して活用する。 SG のレース技術を育成。	40%	10% フリースキー 30% フリースキー (指導あり)	100+
			60%	25% ショートラディウス (バリエーション) 25% ロングラディウス / RSL 10% スピード要素	
	U15 U16	思春期前に基本 (レーシング) テクニクの強化/固定 (身体的な条件に応じた RSL および SLレーシングテクニクの習熟)	40%	20% フリースキー 20% フリースキー (指導あり)	100+
			60%	25% ショートラディウス (バリエーション) 25% ロングラディウス / RSL 10% スピード要素	
			州 +2xNat. +2xInter.	40% SL/PSL 40% RSL/PRSL 20% SG	110日=440h Sep-May
ジュニア / FIS への参加					

出典：Österreichischer skiverband: ÖSV (Online)

レース育成プラン

スキル	親	クラブ	地域	州連盟	ナショナル	学校
		同 伴、 観 察		ス キ ー ス キ ー ル ・ 刺 激 す る		幼 稚 園
U8年齢グループの終わりに、緩斜面から中斜面での主に外スキーに荷重した、ほぼ平行なスキースタンスのカービングターン(ショートラディウスとロングラディウス)をマスターする。ターンは仕上がっており、方向を明確に変更し、必要に応じて速度も制御する。オフピステでは、スキールートや簡単なモーグルのゲレンデなどでアルペン基本姿勢を維持しながら、安全に滑走する。緩斜面でのポールを活用したトレーニングフォーム(ショートラディウスとロングラディウス)は、スキーを角づけすることによって、リズムカルな形で習得される。小さなジャンプでも楽しく喜んで滑走する。	ス ポ ー ツ に 熱 心 な 保 護 者 の 同 伴 と サ ポ ー ト		プ ロ モ ー シ ョ ン (熱 意 ・ 楽 し み ・ 学 習)	観 察 (タ レ ン ト ス カ ウ テ ィ ン グ) と		小 学 校
U10年齢グループの終わりに、中斜面での主に外スキーに荷重した、ほぼ平行なスキースタンスのカービングターンをマスターする。急斜面では、適切なスイング、ターンの深さで速度をコントロールし、ピステやオフピステでの小回りにおいてはストックを正しく使用する。オフピステでは、中急斜面やスキールートやすべてのモーグルのゲレンデで安全に滑走する。RSL：緩斜面から中斜面においてカービングターンでのリズムカルな滑走をアクティブに行う。SL：緩斜面においてスタビー、ブラシ、ラバーショートポールを使ってカービングターンでのリズムカルな滑走をアクティブに行う。				サ ポ ー ト (ク ラ ブ ・ 保 護 者 ・ …)		
U12年齢グループの終わりには、すべての地形でレーシングスタイルのカービングターンが行われ、ポールの使用法はさまざまで、状況に応じてあらゆる種類の荷重方法を使用する。RSL-とSL ターンは、ターン開始後のより多くの荷重によるアクティブな安定化によって生まれる。RSL：中斜面にコースを設定することで、基本的なレース技術が習得され、内スキーも荷重される。SL：160cm/25mmの可倒式ポールを使った緩斜面でのリズムカルなコース設定は、アルペン基本姿勢を犠牲にすることなく、アクティブでダイナミックな滑走スタイルでクリアリングテクニック(外手)の習得ができる。小さなジャンプやウェーブでのジャンプ姿勢の習得。滑降中のクローチング姿勢の習得。				一 般 的 な プ ロ モ ー シ ョ ン ・ キ ャ ン プ	観 察 す る	
U14年齢グループの終わりに、フォールラインから大きく振られたRSLとSLでアルペン基本姿勢の最適化や、レーシングスピードでの外力の増加などによって安定性を習得。ずらしたターン、カービングターンは、動作のレパートリーの一部であり、状況に応じて使用される。RSL：基本的なレーステクニックは、急斜面でも習得される。リズムの変更やラインの選択もよく発達している。SL：クリアリングテクニック、ヘアピンやバーティカルゲートでの正しい傾きなど中斜面で習得される。速度：さまざまなクローチング姿勢でのトレーニング、滑走感の発達、高速ターンの滑走、ジャンプのトレーニング、吸収動作のトレーニング用のウェーブ。	付 き 添 っ て サ ポ ー ト	付 き 添 っ て サ ポ ー ト	プ ロ モ ー シ ョ ン ・ 開 発 に 伴 う サ ポ ー ト	観 察 す る		US (5 - 8 年 生)
U16年齢グループの終わりに、基本的なアルペンテクニックはすべての地形およびスロープ形状で利用可能で、運動経過は身体的要件に適合しており、精度と経済性で特徴付けられる。RSLとSLレーシングテクニックは自動化されており、急斜面、難しいコースの設定、ピステの状態が悪い場合、危険ではありませんが視界が悪い場合でも、さまざまに使用される。スピード要素とSGレーシングテクニックは、年齢に適合したコース設定、地形選択によって習得される。				プ ロ モ ー シ ョ ン ・ キ ャ ン プ	キ ャ ン プ	

付表2 身体能力面

	ゴール		重点	備考	
アクティブスタート U6 とそれ以下	子どもに合わせた生活空間での運動の推進による多様な運動体験。 基本的な運動能力を学ぶ。 スポーツの運動能力の発達の始まり。 特定のスポーツに対する個人の適性を認識する。	持久力	★★	調整とスピードに焦点	
		筋力	★		
		スピード	★★★★		
		コーディネーション	★★★★★		
		柔軟性	★		
ファン・ゲームンタル U7 U8	基本的な運動能力の向上。 スポーツモータースキルの開発。 体操と陸上競技的な運動タスクを学ぶ。 適切なスポーツやボールを打ち返すゲームなどの小さなゲームの学習。 スポーツ活動の楽しさと喜び。	持久力	★★	調整とスピードに焦点	6
		筋力	★★		
		スピード	★★★★		
		コーディネーション	★★★★★		
		柔軟性	★		
トレーニングを学ぶ U9 U10	基本的な運動能力の強化。 スポーツの運動能力の全般的な向上。 体操と陸上競技的な運動タスクを向上する。 選択されたスポーツとリターンゲーム（ボールをやり取りするタイプのスポーツ）のプレースキルを向上させる。 最初の全般的なスポーツ運動能力のテスト。 トレーニングの楽しさと喜び。	持久力	★	調整とスピードに焦点	8
		筋力	★★		
		スピード	★★★★★		
		コーディネーション	★★★★★		
		柔軟性	★★		
U11 U12	目標を持ったスポーツ運動能力の全般的な向上。 レクリエーションスポーツでの選択された運動タスクの向上。 スポーツ運動能力の全般的およびスキー固有のテスト。 既存の標準値に基づいて、既存の弱点および必要に応じた筋肉の不均衡の補強。 一般的なスキー固有の耐荷重を育成。 より激しい運動ストレスに対する、楽しさ、喜び、やる気。	持久力	★★★★	調整とスピードに加えて、持久力と強さが重要になってきている。柔軟性の観点から、女子はしばしば過度な可動性を持っている。男子たち成長のスタートは今後出現する。強さと調整のためのドキュメント：例「TIKAS」パンフレットまたは「Alpine Basics für Schüler」（ホームページ ÖSV）	10
		筋力	★★★★		
		スピード	★★★★★		
		コーディネーション	★★★★★		
		柔軟性	★★		
学童競技への参加					
強化のためのトレーニング U13 U14	スポーツモータースキルの一般的で対象を絞った改善。レクリエーションスポーツでの選択された運動タスクの最適化。スポーツモーターパフォーマンスの一般的およびスキー固有のテスト。 既存の標準値に基づいて、既存の弱点および必要に応じた筋肉の不均衡の補強。 荷重に対する一般的およびスキー固有の許容誤差を改善します。トレーニングの楽しさとトップアスレチックパフォーマンスの準備。	持久力	★★★★	筋力：適切な技術実施（例：スクワットを学ぶ）柔軟性：ますます重要になる筋力トレーニングに合わせて最適化する必要がある。 筋力トレーニングとコーディネーショントレーニングのドキュメント：「Tech-nik-Erwerb Langhantel training」または「Alpine Basics für Schüler」（ホームページ ÖSV）	10 から 14
		筋力	★★★★★		
		スピード	★★★★★		
		コーディネーション	★★★★★		
		柔軟性	★★★★		
U15 U16	一般的小およびスポーツ固有の最適化／スポーツモータープロパティの最大化。 選択した代償スポーツを高いレベルで実行する。スポーツモーターパフォーマンスの一般的小およびスキー固有のテスト。 既存の標準値に基づいて、既存の弱点および必要に応じた筋肉の不均衡の補強。スキー特有の負荷と再生能力を最適化する。最高のモチベーションを持つ専門的なトレーニング態度。	持久力	★★★★	筋力：負荷を増やす前に、適切なテクニックを習得する必要がある。 コーディネーションは非常に重要である。 筋力トレーニング用ドキュメント：「Tech-nik-Erwerb Langhantel training」	12 から 16
		筋力	★★★★★		
		スピード	★★★★★		
		コーディネーション	★★★★★		
		柔軟性	★★★★		

の育成プラン

ボリューム（時間）			トレーニング内容例	健康面
親	クラブ	友達		
			子どもに適した自然な動きのパターンを学ぶ：走る、ジャンプする、投げる、キャッチする、クライミング、ハイキング…… 基本的なスキルを学ぶ：水泳、サイクリング…… 一般的なコーディネーション能力を体験する：遊びの中のコーディネーション、または速度を重視したコンテンツ、アイススケートのような、自然および運動スキルパークを活用したコーディネーションスポーツ	成長板（骨成長）は非常に活発である。それらを損傷しないように、荷重が軸方向に正しく、せん断荷重が低いことを確認するように注意する必要がある（「ねじり荷重」、たとえば脊椎または膝）。運動が適切に行われることが重要である。たとえば、ジャンプするときには、足の裏の柔らかいクッション性を特に重視する必要がある。焦点は協動的で遊び心のあるトレーニング。
親	クラブ	友達		
2	2	2	運動の基本：ランニング、ジャンプ、投げ、キャッチ、クライミング、水泳、サイクリング、ハイキング…… コーディネーションとスピード：リアクションゲーム、バランス運動、器用さのエクササイズ、リレーレース、スラロームランニング…… 体操エクササイズ：前転、体の回転…… 陸上競技演習：ジャンプ（前方、後方、横）、投げる、走る、押す…… ゲーム：小さなゲーム、ドッジボール、キャッチゲーム、バドミントン……	脊椎を保護するには、体幹の筋肉の非常に優れたプリテンションが必要である。この筋肉の保護は、椎間板の安定性を高め、過負荷を防ぐ。体幹の回転と湾曲の同時の動きは避ける。そのような動きは、椎間板に好ましくないストレスをもたらし、しばしば椎間板に初期の損傷を引き起こす。したがって、特定のコアトレーニングをこれらの年齢層で開始する必要がある。
親	クラブ	友達		
2	2	4	運動の基本：ランニング、ジャンプ、投げ、キャッチ、クライミング、水泳、サイクリング、ハイキング…… コーディネーション：反応ゲーム、バランス運動、敏捷性運動 体操エクササイズ：床の運動、体操用具エクササイズ…… 体幹と脚の強さ：自分の体重を使った基本的なエクササイズ 陸上競技エクササイズ：ロングジャンプ、スプリント、パンチボールを投げる…… ゲーム：ドッジボール、サッカー、ハンドボール（柔らかいボール）、バドミントン…… 小さな競争	脊椎を保護するには、体幹の筋肉の非常に優れたプリテンションが必要である。この筋肉の保護は、椎間板の安定性を高め、過負荷を防ぐ。体幹の回転と湾曲の同時の動きは避ける。そのような動きは、椎間板に好ましくないストレスをもたらし、しばしば椎間板に初期の損傷を引き起こす。したがって、特定のコアトレーニングをこれらの年齢層で開始する必要がある。
親	クラブ	友達		
2	6	2	運動の基本：ランニング、ジャンプ、投げ、キャッチ、クライミング、水泳、サイクリング、ハイキング…… コーディネーション：スラックライン、ラティスラダー、一輪車、ジャンプコースなどのより複雑な形式の運動…… 体幹と脚の強度：基本的な運動を統合して学ぶ新しいストレス刺激。「左右差」（たとえば、左よりも右の方が強い）の反復による調整 体操のエクササイズ：床のエクササイズ、体操用具エクササイズ…… 陸上競技エクササイズ：ランニングやジャンプの学習。持久力とスピードの区別（例：フォレストラン、自転車ツアー） ゲーム：テニス、サッカー、バレーボール、スケートボード、インラインスケート…… 刺激の高い競争	脚の伸展筋の強い緊張と組み合わせた軸回転運動（大腿と下腿をねじる）は、十字靭帯損傷のリスクが高い。ハムストリングスをトレーニングすることにより、膝関節をより安定させることができ、十字靭帯の断裂に繋がる剪断力を減らすことができる。大腿の屈筋と伸筋の間に強度のバランスがあることを確認する。
親	クラブ / 地区 / スキースクール / 地域スキー協会	友達		
			運動の基本：U11-U12と同様に、持久力（フォレストラン、バイクツアーなど）とスピード（ターゲットを絞ったスプリントトレーニングなど）の差別化を強化。インターバルラン、持久力シリーズなどの集中的な負荷…… コーディネーション：スラックラインでの片足の膝の屈曲、複雑な障害物ランやジャンプコースなどの複雑な形式の運動をさらに増やす…… 体幹と脚の筋力：体幹の一般的なエクササイズと筋力トレーニングの基本的なエクササイズ（両脚と片足のスクワット……）左右差の解消 体操のエクササイズ：床の上や機器のさまざまなエクササイズの結合…… 陸上競技エクササイズ：ランニング、ジャンプや投げる練習 ゲームや武道の要素：テニス、サッカー、バレーボール、柔道、ボクシング……スポーツモーターズ 運動能力とスポーツ医学的なパフォーマンス診断 高ストレス刺激	脚の伸展筋の強い緊張と組み合わせた軸回転運動（大腿と下腿をねじる）は、十字靭帯損傷のリスクが高い。ハムストリングスをトレーニングすることにより、膝関節をより安定させることができ、十字靭帯の断裂に繋がる剪断力を減らすことができる。大腿の屈筋と伸筋の間に強度のバランスがあることを確認する。
			運動の基本：U13-U14と同様 コーディネーション：複雑な運動形態をさらに増やす。例、不安定な足元での動きの変化 体幹と脚の筋力：スリングトレーナー、エクササイズボール、メディシンボール、小さなデバイスを使ったエクササイズ…… ウェイトを追加したダンベルトレーニングの開始。例、ランジスクワット、古典的なディープスクワット、上半身のトレーニング……弱点の補強 体操のエクササイズ：床と機器での複雑なエクササイズ 陸上競技のエクササイズ：ランニング、ジャンプ、投げる練習 ゲームと格闘技の要素：テニス、ビーチバレーボール、サッカー、柔道、ボクシング……スポーツモーターと運動能力とスポーツ医学的なパフォーマンス診断 ストレス刺激が増加した競争	
			状況に応じて：学校、休日、トレーニングコース（アクティブな回復を含む—BLACK ROLL など） 指導付きトレーニングがさらに重要！	
			U13-U14を参照	

付表3 メンタルトレー

		フェーズ 1	フェーズ 2	フェーズ 3
要素	目標の設定 (Goal Setting)	目標とは何かを定義する。スポーツ関連の活動や体験は、楽しみのために設計されている。完了したタスクとアクティビティを要約してセッションを終了する。	目標の設定方法を明確にする。どのスポーツ関連の活動や体験が楽しさを引き起こしているか説明してみる。目標設定プロセスの解釈と整理を支援できる協力的な個人やグループと協力する。	スポーツ参加の「理由」を特定し、目標に分解する。コントロール可能なものを特定するために、トレーニングと競争に関連する各要素の概要を説明する。過去の経験の反映を利用して、パフォーマンスへの影響の認識を構築する。掲げた目標をサポートし、それと一致する個人やグループと協力する。
	チーム、トレーニング、競技 (Team, Training & Competition)	すべてのチームメンバーと協力して、公正で寛大な行動を学び、モデル化する。スポーツの楽しさを促進するゲームプレイを実行する。	すべてのチームメンバーと協力して、公正で寛大な行動を示す。楽しさとスキルの習得を促進するトレーニングエクササイズを実行する。競技に参加して、楽しみ、スキルを身に付け、チームワークとスポーツマンシップを学ぶ。	同様の動機を共有するチームメンバーと交流し、サポートする。総合的なスキル開発と目標達成を促進するトレーニングエクササイズを実施する。スキルをさらに伸ばし、他の人と関わり、プロセスの目標を達成するために、競技会で活躍する。
	セルフトーク (Self-Talk)	楽しいフェアプレーを生み出す言葉の手がかりをモデル化する。ポジティブなセルフトークとポジティブな態度を強調するゲームを奨励する。	どの考えが自信と動機をサポートするか説明してみる。自信とモチベーションを生み出す自分との対話の使い方を学ぼう。	パフォーマンス関連の経験中に繰り返し発生する思考を解釈する。セルフトークのパターンと、態度と緊張度への影響を特定する。持続的な集中や焦点のシフトをサポートする言葉の手がかりやセリフを割り当てる。
	メンタルイメージ (Mental Imagery)	楽しさと成功したスキルパフォーマンスを育んだ過去の活動を思い出ししてみる。	スポーツ現場とスポーツ関連のスキルを実行する方法を視覚化する。実行する前に、トレーニングエクササイズを実行する方法や競技場面を視覚化する。	メンタルイメージのメリットを確認する。目標を達成するための自信、モチベーション、気力を生み出す過去の成功と将来の成果を想像してみる。
	緊張 (Intensity)	特定のスキル、活動、または運動を試みる前に、深呼吸することを学ぶ。	いつ緊張度が増加するのかを特定する。増加した緊張度を調整するために深呼吸を練習してみる。	過去のパフォーマンス経験から緊張度を評価して、因果関係と有効性を判断する。マインドフルブリージングテクニックを実行し、援助的なセルフトークを駆使して、パフォーマンスレベルを最大化するために緊張度を増減する。
	フォーカス (Focus)	注意深いボディランゲージと非言語的の手がかりを学び、特定のスキル、活動、またはエクササイズに注意を集中させる。	ボディランゲージと非言語的の手がかりを練習して、トレーニングセッション中の持続的な集中力を高める。	必要に応じて集中、再集中、焦点をシフトする能力を強化するマインドフルプラクティスを学ぶ。目標の順守をサポートし、適切なタイミングで適切なことに集中するための手がかりを作成する。

※それぞれの要素において、選手の成熟度に応じて段階的にフェーズを進めていくことが理想と考えられている。

出典：U. S. Ski & Snowboard (Online)

ニングドメイン

フェーズ 4	フェーズ 5	フェーズ 6
<p>参加の「理由」を調べ、長期的な目標に分解する。トレーニングと競争に関連する要因に挑戦的なプロセス目標を調整して適用する。過去の経験を評価し、プロセスの目標を改善し、ルーティンを構成するための反射的なプラクティスを作成する。掲げた目標をサポートし、それと一致する個人やグループと協力する。</p>	<p>スポーツ参加の「理由」を明確に理解して定義する。季節的な活動の前にプロセスとパフォーマンスの目標を設定する。反射的な実践を使用して、目標を評価および改善する。目標達成状態を効果的に励まし支援するサポート構造を形成する。</p>	<p>トレーニングと競争に関連するすべての要因について、困難な目標を設定および達成するための明確な目的と体系的なアプローチを示す。期間化計画のスケジュールと優先順位付けに役立つサポートネットワークを利用する。</p>
<p>同様の動機を共有するチームメンバーと交流し、サポートする。焦点を絞ったスキルの習得と目標達成を促進するトレーニングエクササイズを実施する。スキルを実証し、区別するために、パフォーマンス目標に基づいて競技会でパフォーマンスする。</p>	<p>同様の動機や行動を共有するチームメンバーと協力する。スキルの習得を容易にするトレーニングエクササイズを実行する。目標達成とパフォーマンス結果に関連する要因の習得を示すために、競技会でパフォーマンスする。</p>	<p>チームメンバーに、ハイパフォーマンスへの共通の動機を共有し、トレーニングし、自分の可能性を競うことでお互いをサポートするように挑戦する。</p>
<p>目標を達成するための自信、やる気、そして意欲を生み出す援助的な自分との対話を開発する。セルフトークを使用して緊張度を調整し、集中を維持またはシフトする。</p>	<p>パフォーマンス関連の経験中のセルフトークの監視と評価を続ける。セルフトークをルーティンとプロセス目標に組み込む。</p>	<p>現在の要求を満たすためのセルフトーク戦略をマスターして使用する。</p>
<p>原因／結果を評価するための過去のパフォーマンス関連の経験を想像してみる。画像を使用して、目標を達成するための自信、やる気、気配りを生み出す。将来のシナリオを想像して、トレーニングと競争を効果的に計画して準備してみる。</p>	<p>視覚化スキルの開発を続ける。トレーニングの目的とプレパフォーマンスルーティンのためのイメージ活用をマスターする。</p>	<p>すべての状況でパフォーマンスのニーズを満たすためにイメージを使いこなす。</p>
<p>マインドフルブリージングスキルの開発を継続し、援助的セルフトークと統合する。習慣と手順を調整して、効果的な緊張度を生成する。</p>	<p>パフォーマンス関連の経験中に、呼吸制御を確立し、緊張度の一貫性を生み出す。</p>	<p>すべての状況でその瞬間の要求を満たすために緊張度を管理するためのすべてのテクニックを習得する。</p>
<p>トレーニングと競争に関連するすべての要因について、いつでもどこに集中的に注意を向けるべきかを決定する。マインドフルネスを開発し続け、必要に応じて集中、再集中、焦点をシフトする能力を強化する。ルーティン、プロセス目標をサポートし、適切なタイミングで適切なものに焦点を当てるキューを作成する。</p>	<p>プロセスの目標をサポートするために、いつでもどこに焦点を当てるべきかを評価し続ける。マインドフルプラクティスを、トレーニングや競争の内外的な日常のルーティンに組み込む。</p>	<p>すべての状況でパフォーマンスの要求を満たすために、現在の瞬間に焦点を合わせ、マインドフルな認識と関与を示す。</p>

