

The Wide Perspective of Sports Psychologists

Sports psychologists have traditionally worked with individual athletes to help them reach the ¹**pinnacle** of their performance. But athletes do not live ²**in a vacuum**. Many of today's psychologists intervene in the ³**interpersonal dynamics** of an athlete or sports team, which requires ⁴**concord** with coaches, team members, family and sometimes even friends — any of whom can act as support or a ⁵**hindrance**. This broader approach to mental well-being is ⁶**paying off**.

Coaches are instrumental in psychologically preparing the athlete and providing cohesion among team members: they are the ones who ⁷**most directly influence the emotional arena** throughout the training regimen. Psychologists help coaches create the right balance between the autonomy and the ⁸**interdependence** of the athlete and key others. Sometimes, coaches have been too ⁹**obtrusive**, too ¹⁰**presumptuous** about their role, and have hampered athletes from achieving their best ¹¹**performance**.

Friends and family can either provide stability or be mental ¹²**drains**. For some sports psychologists, that sometimes means ¹³**leveling with intrusive** individuals directly, while other psychologists prefer helping athletes ¹⁴**sort out** problems by themselves.

Psychologists must also consider the individual ¹⁵**traits** and ¹⁶**idiosyncrasies** of the athletes themselves, as well as the ¹⁷**distinctive** requirements of their sport. The approach to training for a weight lifter, who requires a quick ¹⁸**spurt** of energy, is very different from that of an archer, who must ¹⁹**buckle down** and calm his mind as he ²⁰**takes aim**. Psychologists must become intimately involved in the athlete's routine and mental preparation in order to ²¹**instill** concentration, confidence and ²²**composure**.

スポーツ心理学者に課される広い視野

スポーツ心理学者たちは従来選手が成績の頂点に達する手助けをするために選手個人と仕事をしてきた。しかし、選手たちは孤立して生きているわけではない。現代の心理学者の多くは選手あるいはスポーツチームの人間関係の力学に干渉している。このことはコーチ、チームのメンバー、家族、そして時には友人さえも、支援者または妨害者となりうるあらゆる人たちとの協調を必要とする。精神的健康へのこのより広い取り組みは成果を上げている。

コーチは選手に心理面での備えとチームのメンバー間に結束を与える点で役に立つ。コーチはトレーニングの間中ずっと情緒の領域に最も直接的に影響する人物なのである。心理学者は、コーチが選手とその他の主要関係者たちとの間の自律と相互依存の適切なバランスを作り出す手助けをしている。時々、コーチは自らの役割以上に出しゃばり過ぎたり無遠慮過ぎて、選手が最高の成果を出す妨げとなる場合がある。

友人や家族は安定を提供できる半面、精神的にくたくたにさせる者にもなりうる。一部のスポーツ心理学者にとって、それは直接押しつけがましい個人に率直にものを言うことに時にはつながる。その一方で、選手が自分で問題を解決する手助けをすることをよしとする心理学者もいる。

心理学者は、選手の競技に特有の要件とともに、個々の選手の特徴と特異性をも考慮しなくてはならない。エネルギーを素早く一気に噴出する必要がある重量挙げの選手のためのトレーニングへの取り組みは、気持ちを引き締めて心を穏やかにして的に狙いを定めなければならないアーチェリーの選手へのものとはまったく別のものだ。集中力と自信と平静を徐々に教え込むために、心理学者は選手の日課と精神的な心構えに密接に関わるようにならなくてはならないのだ。

精神的流出

drain は、水が流れ出す「排水管」のように、力・お金・時間・資源などをどんどん奪い取っていくものを指す。したがって、mental drain は「精神的エネルギーを奪い取るもの」、つまり「精神的に疲弊させるもの」という意味になる。友人や家族は支えにもなるが、時に出すぎた (intrusive) 行動によりアスリートにとって心理的負担にもなりうる。そこに積極的に介入する心理学者と、距離を置いて見守る心理学者とがいるわけである。

1 ☑ pinnacle [ˈpɪnækəl]	▶ acme, apex, peak ㊦ 絶頂, 最高点, 頂点
2 ☑ in a vacuum	▶ in isolation 孤立して
3 ☑ interpersonal dynamics	▶ relationship dynamics 人間関係の力学, 人が行動し相互に影響し合うあり方
4 ☑ concord [kɒnˈkɔːrd]	▶ adjustment, alignment, collaboration ㊦ く~との 協調 (with)
5 ☑ hindrance [ˈhɪndrəns]	▶ impediment, interference, obstacle ㊦ 障害 (物) ㊦ hinder
6 ☑ pay off	▶ be successful, provide a return, be profitable 成果が上がる, 利益を生む
7 ☑ arena [ˈærɪnə]	▶ field, realm, sphere ㊦ (さまざまな活動が行われる) 場, 領域
8 ☑ interdependence [ˌɪntərˈdɪpɛndəns]	㊦ 相互依存
9 ☑ obtrusive [əbˈtrʊːsɪv]	▶ forward, pushy, officious ㊦ 出しゃばった, 押しつけがましい ㊦ obtrude ㊦ obtrusion
10 ☑ presumptuous [prɪzʌmptʃuəs]	▶ audacious, brazen ㊦ 無遠慮な, ずうずうしい ㊦ presume ㊦ presumption
11 ☑ drain [dreɪn]	▶ drag, strain ㊦ 疲れ果てさせる人 [もの] ㊦ を疲れ果てさせる

12 ☑ level with ~	▶ confide in, confess to ~と率直に話をする
13 ☑ intrusive [ɪn'trʌsɪv]	▶ meddling, presumptuous, obtrusive ☑ 押しつけがましい, 侵入的な ☑ intrude
14 ☑ sort out ~	▶ settle, resolve, clear up (問題など)を解決する, を処理する
15 ☑ trait [treɪt]	▶ aspect, characteristic, attribute ☑ 特性, 特徴
16 ☑ idiosyncrasy [ɪdɪsɪŋkɹəsi]	▶ singularity, eccentricity, uniqueness ☑ 特異性, 特徴 ☑ idiosyncratic
17 ☑ distinctive [dɪstɪŋktɪv]	▶ characteristic, special, unique ☑ 他との区別を示す, 特有の ☑ distinction (区別, 差異)
18 ☑ spurt [spɜ:t]	▶ burst, rush, spate ☑ (力などを)一気に集中して出すこと ☑ (スポーツで, 特に終盤)短時間に全力を出す
19 ☑ buckle down	▶ concentrate, knuckle down, pitch in 気持ちを引き締める, 身を入れる
20 ☑ take aim	▶ target, set one's sights 狙う, 狙いを定める
21 ☑ instill [ɪnstɪl]	▶ imbue, inculcate, infix ☑ を徐々に教え込む, を浸透させる
22 ☑ composure [kəm'pəʊʒər]	▶ calmness, tranquility, countenance ☑ 平静, 落ち着き ☑ compose ((心)を落ち着ける)