

## メンタルトレーニング

岩澤康裕(化学)

本年4月より田丸名誉教授(現理科大教授)の後を受けて横浜国大より戻って日も浅く、最近の東大の理解や経験はとも充分ではありませんが、メンタルトレーニングと東大の教育について述べ、編集委員会からの割当字数を埋めさせて頂きたいと思えます。

オリンピックが終るとお決まりの如く本番における日本選手の弱さ(勿論感動的な立派な成績もありますが)が話題となります。案の定、先日のTV番組の中でこの事が取り上げられ体育心理学的な分析がなされておりました。LAオリンピックの出場選手へのアンケートで運動トレーニング以外にメンタルトレーニングをしている者の割合は約25%であります。金・銀メダルを獲得した者では実に8割以上の選手がメンタルトレーニングをしているとの事です。メンタルトレーニングは探究心や向上心を常に持たせると共に本番での実力発揮に導く効果があります。日本選手の多くはこの面のトレーニングが不充分であるといえます。一流選手を見てみますと、目標達成或いは成功の確率が30%、不成功70%位の時に優れた結果を生じるという事です。一方、並の選手はこの割合が50-50%の時良い成績を残します。つまり、一流なほど不安と緊張を抱きつつもこれを上回る探究心と向上心により大きなレベルアップが計れると読み取れます。

研究、教育に話を移しますと、この数字がそのまま当てはまるとは根拠がありませんが結構似ているのではないのでしょうか。

共通一次の輪切り型偏差値を見るまでもなく、東大合格者は一流の資質を持っています(少なくとも親はそう思い、本人はそう信じ、教官はそう期待する)。大学受験制度は多年多くのさまざまな問題や批判を抱えて来ましたが、一貫して東大のやるべき事は、高校カリキュラムの表面的な勉強では合格30%、不合格70%の質的に難しい入試問題を世に発表していくことではないでしょうか。東大は底辺を上げるのではなく頂上をより高くする義務があります。受験は選抜行事ではありますが、これを通して意図的積極的にレベルアップ教育を図る事が大切なように思われます。

研究室における院生の研究で、例えば横浜国立大では60-70%の成功が予想されるテーマを与えると良好な結果が生まれますが、東大の置かれた立場と使命を考えますと、ただ論文数を増やす類いの仕事より(場合により必要であります)むしろ、研究指針、核心、不連続性を生み出し、院生に不安、緊張を持たせつつ意欲的研究心を揺り起すテーマという事になろうかと思えます。研究の発展のみならず次世代の人材や研究者を育てるにはやはり30%~70%則が当てはまるように思われます。

割当字数もほぼ終り、全く尻切れ蜻蛉で筆を置かねばなりません。また何も運動におけるメンタルトレーニングを持出すまでもなく、在り来たりの結論となっているかも知れませんが、或いは異論がおりかと思えます。忌憚のない御批判、御意見を頂ければ幸いです。