

2018年8月31日

H30年度スポーツ庁委託事業

「女性アスリートの育成・支援プロジェクト

—女性アスリートに対する心理サポート実践プログラムの開発—

---



# < 本事業の目指すところ >

## 心理サポートコンソーシアム形成

アスリートへのアプローチ

実力養成の心理サポート

実力発揮の心理サポート

キャリア発達心理サポート

アントラージュへのアプローチ

女性アスリート・サポート・ツールの共有

サポートネットワークの構築

女性アスリートが活躍できる環境の整備

## 女性アスリートに対する心理サポート実践プログラムの開発

文献の検討

勉強会でのプログラム内容の検討

専門家による調査結果の検討

女性アスリートの“声”

## 女性アスリートが抱える心理的課題の明確化

文献研究

調査研究

シンポジウム

競技成績

ハラスメント

競技環境



月経

体つき・体重

ジェンダー

女性アスリート  
心理サポートカフェ

競技現場視察

アスリートへの  
聞き取り調査

2017年度

2018年度

女性アスリート  
支援事業

研究教育  
機関

競技団体

日本スポーツ  
振興センター

民間企業等

日本体育学会  
日本スポーツ  
心理学会

# < 文献研究 >

## 女性アスリートの心理的課題に関する研究【資料数150、論文数54】

15%

### 女性アスリートのキャリアとスポーツ参加

女性アスリートの心理的課題に関連して、キャリア移行やスポーツ参加に関連する課題が挙げられている。キャリア移行期の女性アスリートを対象にした調査研究では、新環境でのストレスとコーピングとの関連を検討しており、女性アスリートが用いる主なコーピング方略は、**ソーシャルサポート**、**気分転換（発散）**、**ユーモアや笑い**を用いることが報告されている。

### 女性アスリートの心理的な特徴

アスリートがパフォーマンスを発揮するために必要とされる、**心理的競技能力（スポーツ競技場面における心理的能力のこと）には性差がある**ことが報告されている。例えば、女性アスリートは男性アスリートに比べ、「**協調性**」の得点が高いことが報告されている。また、心理指標を用いた調査から、女性アスリートは男性アスリートに比べ、**全体的にストレス反応が高い**ことも報告されている。

37%

16%

12%

20%

### 女性アスリート育成支援の取組の現状

国際競技力レベル以上の日本人を対象とした女性アスリート支援に関する実態調査によると（国立スポーツ科学センター、2016）、約8割以上の女性アスリートが「**心理面に関する課題**」を抱えていることが報告されている。スポーツ庁が推進する女性アスリートの育成・支援プロジェクトでは、**月経関係とコンディショニング**、**女性アスリートの外傷・障害予防や教育・普及啓発**などの研究および支援の実践が進められており、女性アスリートの抱える課題の解決を通して、**国際競技力向上の支援につながる取組が進められつつある**。

### 女性アスリートの身体的・医学的特徴に関連した心理的問題

女性アスリートが陥りやすいといわれている**三主徴（エネルギー不足、無月経、骨粗鬆症）**が問題として取り上げられ、女性アスリートの健康問題の解決やコンディショニングに向けた対策の必要性が挙げられている。三主徴をテーマとした研究中で多く報告されているものの、その具体的対処法や解決策についての文献は見当たらない。

# ＜ 調査研究 ＞

競技レベルの異なる女性アスリートが抱える心理的課題をアンケート調査により明らかにする。

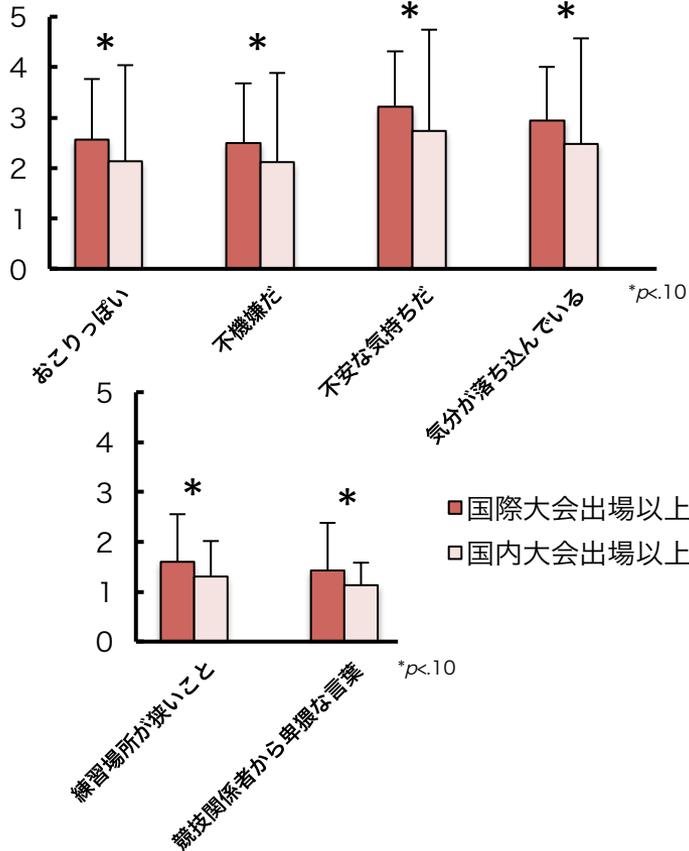
## 対象者

育成年代女性アスリート：114名

競技種目：レスリング、柔道、バドミントン

### 1. 競技日常生活における状態や出来事

・ 5件法「まったくなかった」～「とても多くあった」



### 2. 現在困難に感じていることや直面している課題 (自由記述)

\*自由記述に関してはKJ法によりカテゴリー化した。

- ① 女性特有の課題 (月経や月経周期に関すること) に関する悩み事や困っていること。
- ② 競技や日常生活における悩み事や困っていること (身体面, 心理面, 対人関係, その他)

	競技レベル	カテゴリー
① 女性特有の課題	国際大会出場以上	生理・生理→モチベーション・生理→漠然とした不安
	国内大会出場以上	生理・生理→モチベーション・生理→漠然とした不安・生理→注意散漫
生理→モチベーション： 生理によるモチベーションの低下 生理→漠然とした不安： 生理による漠然とした不安感情の生起 生理→注意散漫： 生理痛などによる集中力の低下		
② 身体面	国際大会出場以上	生理・怪我・疲労・体重管理・痛み
	国内大会出場以上	生理・怪我・疲労・体重管理・痛み・容姿
容姿：自身の容姿に関すること		
② 心理面	国際大会出場以上	他者からの期待・実力発揮不安・モチベーション・他者・生理・将来
	国内大会出場以上	実力発揮不安・モチベーション・生理・将来・注意散漫・プレッシャー
実力発揮不安：実力発揮できるかが不安である		
② 対人関係	国際大会出場以上	対人違和感・他者比較・コミュニケーションスキル・対人反応・対人拒否
	国内大会出場以上	対人違和感・コミュニケーションスキル・対人反応
対人違和感：他者との関わりがうまくいかない 対人反応：他者との関わりによる心的変化 コミュニケーションスキル：他者と十分な意思疎通を行うことに問題を感じている 対人拒否：他者との関わりを拒否する 対人比較：他者と自身を比較する		
② その他	国際大会出場以上	学業・疲労・移動・チーム
	国内大会出場以上	学業・対人関係・キャリア

### 3. 今後受けたいと思うサポートプログラム

\*両競技レベル共にモチベーション (やる気) が最も多かった。

競技レベル

国際大会出場以上	モチベーション (やる気)	62.1%
国内大会出場以上	モチベーション (やる気)	39.1%

# < シンポジウム >

\*所属は当時のもの。

## ハイパフォーマンス領域における女性アスリート心理サポートの可能性

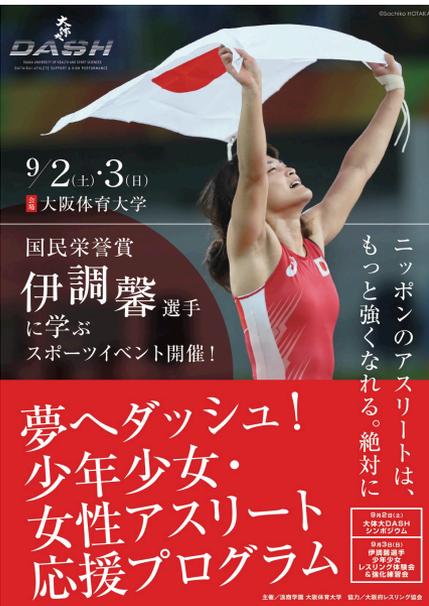
日 時：2017年9月2日

場 所：大阪体育大学

シンポジスト：伊調 馨（総合警備保障株式会社）・片上 絵梨子（大阪体育大学）

モデレーター：土屋 裕睦（大阪体育大学）

伊調選手の五輪大会4連覇までの実体験や女性アスリートの現状と課題に関するディスカッション（伊調氏，片上氏）につづき，フロアからの質疑応答の時間も設けられた。競技開始のきっかけや，育成年代期の競技環境，周囲との関わり，進路選択に関する話題も含め，我が国における女性アスリート育成・支援に向けたディスカッションを実施。



**DASH**  
9/2(土)・3(日)  
大阪体育大学

国民栄誉賞  
**伊調馨** 選手  
に学ぶ  
スポーツイベント開催!

ニッポンのアスリートは、  
もつと強くなれる。絶対!

夢へダッシュ!  
少年少女・  
女性アスリート  
応援プログラム

主催/後援 大阪体育大学 協力/大阪府のスポーツ振興

## スポーツ心理学会第44回大会 シンポジウム「女性ユースアスリートに対する心理サポートの現状と課題～女性アスリート心理サポートコンソーシアム構築に向けて～」

日 時：2017年11月24日

場 所：大阪商業大学

ファシリテーター：片上 絵梨子（大阪体育大学）

パネリスト：翼 樹理氏(追手門学院大学)，梶 ちか子氏(鹿屋体育大学)，  
奥野 真由氏(久留米大学)，山田 香氏(日本スポーツ振興センター)

パネリストの選手時代の実体験や現在それぞれが行っている女性アスリートへのサポートや研究活動などが発表され，質疑応答により情報共有が行われた。



テキストの目的：  
競技団体等が開催する講習会や指導現場での活用

↓

- ・競技団体へ配布
- ・ホームページ掲載
- ・執筆担当者による講習会の実施

ハロプロの  
応援

©大阪体育大学

# < 女性アスリート心理サポートカフェ >

ハイパフォーマンス領域における女性アスリート心理サポートコンソーシアム構築に向けて、「競技現場」「研究」の視点より情報共有や意見交換を実施する。

Vol	日時/場所	講師	タイトル
1	2017/8/12 大阪体育大学	奥野 真由 氏 久留米大学	<ul style="list-style-type: none"> <li>元 陸上競技選手として活躍</li> <li>元 国立スポーツ科学センター 研究員</li> <li>スポーツメンタルトレーニング指導士</li> </ul> ユース世代の女性アスリート へのかかわり方
2	2017/10/15 大阪体育大学	梶 ちか子 氏 鹿屋体育大学	<ul style="list-style-type: none"> <li>元 新体操、ダンス選手として活躍</li> <li>女性のからだパフォーマンス</li> <li>保健体育科教育</li> <li>子どもたちや一般市民への運動指導</li> </ul> 女性のからだと運動 ～自分のからだをみつめてみよう～
3	2018/1/21 大阪体育大学	直井 愛里 氏 近畿大学	<ul style="list-style-type: none"> <li>元 テニス選手として活躍</li> <li>ウェストバージニア大学大学院 (MA、Ed.D.)</li> <li>ボストン大学大学院 (M.Ed.)</li> </ul> 女性アスリートの心理的問題 ～日本とアメリカの比較からわかること～
4	2018/7/21 大阪体育大学	崔 回淑 氏 環太平洋大学	<ul style="list-style-type: none"> <li>元 国立スポーツ科学センター 研究員</li> <li>スポーツメンタルトレーニング指導士</li> <li>カルガリーオリンピック出場 (スピードスケート)</li> </ul> 大学生女子アスリートの心理的課題 ～心理サポート記録から みえてきたもの～
5	2018/9/29 大阪体育大学 (予定)	栗林 千聡 氏 関西学院大学大学院・日本学術振興会特別研究員	<ul style="list-style-type: none"> <li>全日本ジュニアU16単複3位、世界スーパージュニア出場 (テニス)</li> <li>臨床心理士、認定心理士</li> </ul> 女性アスリートとの関わり方 ～アントラージュとしての役割～

これまでの調査結果を踏まえ、以下9つのサポートプログラムを作成

## 1. オリエンテーション

- ・ 女性トップアスリートに必要な心理技法

## 2. 目標設定

- ・ 女性のデュアルキャリア達成を視野に入れた目標設定

## 3. 自己への気づき

- ・ 女性特有の心身の変化とパフォーマンスの関係

## 4. リラクゼーション

- ・ 心身の状態への気づきと緊張の緩和法

## 5. チームビルディング

- ・ 女性チームの心理的な絆を深めるグループワーク

## 6. イメージトレーニング

- ・ 競技特性に応じた自信（効力感）を高める心理技法

## 7. リハーサル

- ・ 自己コントロールのための積極的思考法（ルーティンを含む）

## 8. ソーシャルサポートネットワークの活用

- ・ アスリート・アントラージュとの関わり

## 9. シーズンの振り返り

- ・ 女性のライフスタイルを考慮したPDCAの活用

### < 2. 目標設定 >

中期目標(新シーズンの目標)

- ・ 成績目標

- ・ プレー目標



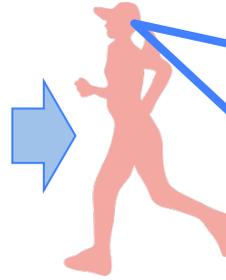
# < 心理サポート実践プログラム実施 >

(一部抜粋)

## 2. 目標設定

実施対象：球技系種目

概要：全日本学生選手権にて優勝した試合を中心に前シーズンを振り返り、次シーズンの目標を設定することを目的としたセッションである。具体的には、プレーに関する課題やコンディショニング（心理面、身体面の準備など）について個人及びチーム全体で振り返り、次シーズンにおけるパフォーマンス向上につながる目標整理のためのワークやシェアリングを行った。



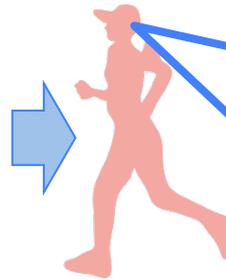
【Aさん】女性は月経周期に合わせて目標を立てていくことが大事ということがとても参考になった。最近、生理痛に悩むこともあるのでそういった身体の変化にも気をつけてトレーニングしていきたいと思う。

【Bさん】自分以外にも月経と競技について悩んでいる人がいることを知って少し安心した。自分はあまり生理前に心理的な部分で悩みを持っていないと思っていたので今回の話を聞いて初めて知ることもあって勉強になった。

## 7. リハーサル

実施対象：格技系種目

概要：積極的思考（柔軟な考え方）を身につけ、ストレス場面への対処方法の選択肢を増やすことを目的としたセッションである。メンタル面の自己調整に向けて、実際のレスリング競技において起こり得る問題について考え、代替的な物事の受け取り方や対処の仕方に触れるワークを通して、現在抱えている課題への適応的な対処のための思考を育むことを狙いとした。



【Aさん】今まで考えることができなかった前向きな考え方に気づくことができた。

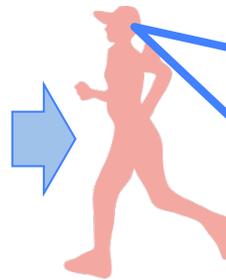
【Bさん】自分以外の選手の考え方も知ることができ、考え方は人それぞれで良いのだと思うことができた。

【Cさん】日誌に練習でできるようになったことや「今日はやり切ったぞ」と思えることを書き込むことで、自信を高めていきたいと思った。

## 4. リラクゼーション

実施対象：ネット型種目

概要：アンケートで選手からの希望が多かった「集中」に関する課題の解決を目的としたセッションである。「呼吸法」を実践することで自分自身に集中する感覚を体験することや、集中が必要な場面での心理状態などを自己分析するワークを通して、メンタル面を自己調整できるようになるためのきっかけを見つけることを狙いとした。



【Aさん】普段から深呼吸は行なっていたが、リズムなどは考えずただやっていることが多かったので、今回習った呼吸法を普段の練習に取り入れたいと思った。

【Bさん】練習の途中で集中が途切れてしまうことが多かったので、今日習った呼吸法を実践してみようと思った。

【Cさん】呼吸法を実践することで、自分自身に集中することができ、やりたいことが自信を持って出来そう。

## < 実施体制 >

- ◆ 女性アスリート心理サポート・提言・評価担当  
土屋裕睦 /大阪体育大学 教授、スポーツメンタルトレーニング上級指導士
- ◆ アスリート・ハイパフォーマンス&サポート推進担当  
藤本淳也 /大阪体育大学 教授、スポーツマーケティング  
浦久保和哉/大阪体育大学 大体大DASHディレクター
- ◆ パラリンピック競技における課題抽出・分析担当  
荒木雅信 /日本福祉大学 教授、スポーツメンタルトレーニング上級指導士
- ◆ オリンピック競技における課題抽出・分析担当  
梅林薫 /大阪体育大学 教授、コーチング（テニス）
- ◆ 女性アスリートへの医科学的サポート担当  
前島悦子 /大阪体育大学 教授、スポーツ医学
- ◆ プログラム開発・介入担当  
楠本繁生 /大阪体育学 准教授、コーチング（女子ハンドボール）  
松田基子 /大阪体育学 准教授、コーチング（柔道）  
丸山弘道 /（株）オフィス丸山弘道、コーチング（車いすテニス）  
奥野真由 /久留米大学 助教、スポーツメンタルトレーニング指導士  
片上絵梨子/共立女子大学、スポーツメンタルトレーニング指導士  
近藤みどり/大阪体育大学大学院、スポーツメンタルトレーニング指導士  
星川麻里子/大阪体育大学、スポーツメンタルトレーニング指導士
- ◆ プロジェクトコーディネート  
清水聖志人/（一社）Sports Design Lab 代表理事  
實宝希祥 /大阪体育大学 研究員